

УДК 78.06

Анализ возможностей преодоления страха при выступлении студентов перед аудиторией

Н.Ф. Балкова¹, М.С. Панова¹, А.П. Преображенский²

¹Колледж Воронежского института высоких технологий, Воронеж, Россия

²Воронежский институт высоких технологий, Воронеж, Россия

В статье обсуждаются проблемы возникновения страхов среди молодых людей, когда они участвуют в публичных выступлениях. Указаны некоторые социальные фобии, которые негативным образом влияют на взаимодействие между людьми. Рассмотрены причины возникновения страха. Даны предложения по реализации установки на успех, а также для минимизации последствий страха. Сформированы основные этапы работы над докладом. Даны предложения по привлечению слушателей и обеспечения с ними контакта. Представлены результаты анкетирования студентов образовательного холдинга Воронежского института высоких технологий.

Ключевые слова: студент, страх, выступление, компетенция, публика.

The Analysis of the Possibilities of Overcoming Fear When Students Speak in Front of an Audience

N.F. Balkova¹, M.S. Panova¹, A.P. Preobrazhenskiy²

¹College of the Voronezh Institute of High Technologies, Voronezh, Russia

²Voronezh Institute of High Technologies, Voronezh, Russia

The paper discusses the problems of fears among young people when they participate in public speaking. Some social phobias that negatively affect interaction between people are indicated. The causes of fear are considered. Proposals are given for the implementation of the attitude to success, as well as for minimizing the consequences of fear. The main stages of work on the report have been formed. Proposals are given for attracting listeners and ensuring contact with them. The results of a survey of students of the educational holding of the Voronezh Institute of High Technologies are presented.

Keywords: student, fear, appearances, competence, audience.

Есть люди, которых нельзя слушать,
есть люди, которых можно слушать,
а есть люди, которых нельзя не слушать.
Сократ

В современной учебной деятельности студентов требуется осуществлять развитие ее ключевых составляющих. Это важно с точки зрения того, чтобы в течение времени обучения были сформированы основные профессиональные компетенции. Должен быть органичным переход от учебной к учебно-профессиональной деятельности.

Следует обращать большое внимание на формирование индивидуальных личностных качеств помимо того, что требуется постоянное совершенствование компетенций в профессиональной сфере. Среди них важное значение придается умениям самопрезентабельности, саморазвитию, а также организаторским и

коммуникативным способностям [1, 2]. Это определяет необходимость в совершенствовании подходов в современных образовательных учреждениях, направленных на то, чтобы осуществлять подготовку будущих специалистов. С точки зрения востребованности и самореализации на рынке труда, а также социализации, обучающиеся должны овладевать компетенциями, связанными с коммуникацией.

В ряде случаев студенты могут столкнуться с проблемами при необходимости публичных выступлений [3, 4]. Иногда докладчики плохо выражают свои мысли, есть такие, кто стесняется аудитории. Даже с активным использованием цифровых технологий роль самого выступающего, его мыслительные процессы, умения делать выводы имеют большое значение.

Целью данной работы является проведение анализа возможностей преодоления страха в ходе выступления перед аудиторией.

Искусство выступления на публике или ораторское искусство изучалось еще в античном мире. Еще в литературе можно встретить термин «риторика» (исторически он появился в Греции), а также «красноречие» (русское название) [5, 6].

Проблемы, связанные с выступлением на публике, могут быть связаны с проявлением различных фобий [7, 8]:

1. Аллодоксафобия проявляется в том, что человек боится мнения других людей. Несмотря на понимание иррациональности своей фобии молодые люди не всегда могут ее преодолеть, что влияет на их профессиональную жизнь.

2. Антропофобия проявляется в том, что человек боится человеческого общества. В таком случае он избегает контактов с любыми людьми, особенно посторонними.

3. Гелотофобия, возникает на фоне того, что человек со стороны других людей боится испытать насмешки. В России исследователи установили, что чем меньше город, в котором человек проживает, тем более ярче проявляется данный вид фобии.

4. Логофобия обусловлена тем, что возникает навязчивый страх разговаривать с незнакомыми людьми. При этом в ходе общения человек произносит для снижения стресса различные междометия, слова-паразиты.

5. Пейрафобия связана с возникновением патологического страха в ходе выступлений на публике. Ее можно рассматривать в виде одного из достаточно распространенных социальных страхов.

Выступающий должен обладать внутренней уверенностью в своей подготовке. Необходимо в ходе процесса доклада вложить в него соответствующие усилия, чтобы обеспечить контакт с аудиторией и завоевать ее доверие. Даже если существует волнение, оно не должно вести к неуверенности. Наоборот, его можно рассматривать как один из компонентов энергетической подпитки. Само состояние выступающего определяется не только тем, что у него есть текст доклада и презентация, но и тем, какой психологический настрой. Даже те люди, которые имеют опыт выступлений, могут сталкиваться со стрессовой ситуацией, когда они совершают публичный выход к аудитории.

То, что у людей возникает чувство страха, можно объяснить несколькими причинами.

1. Выступающий боится столкнуться с неудачами. Это может привести к тому, что опасные мысли будут оказывать влияние на самовнушение. То есть должны быть определенные границы самокритики.

2. Вследствие того, что возникает волнение, выступающий может забыть текст. Но если он при этом обладает определенной органичностью, аудитория простит ему возникновение проблем с памятью.

3. Выступающий не всегда игнорирует какие-то слабости в своем докладе, а также небольшие отклонения от программы мероприятия. Даже если велась определенная подготовка, необходимо быть готовым к импровизации и творческому решению возникающих вопросов. Если были неудачи в ходе выступления, их необходимо проанализировать с точки зрения того, чтобы они не повторились в будущем. В этом будет заключаться профессиональный рост.

4. Не всегда выступающий имеет должный внутренний настрой. Психологическая установка, помимо опыта, рассматривается в виде важной составляющей подготовки. Наблюдения показывают, что докладчики нуждаются в коррекции своего поведения на публике с каждым выступлением.

5. Усталость может усилить проявление волнения. То есть при подготовке к выступлению необходимо стремиться к тому, чтобы избежать эмоционального, а также физического утомления.

Укажем основные особенности установки на успех. При этом организм должен быть подготовлен к тому, чтобы в ходе выступления были проведены соответствующие действия, а также, если требуется, реализована некоторая реакция. Для того, чтобы обеспечить процесс самопрограммирования на удачный результат, предлагается применять подготовленные заранее короткие выражения, их требуется несколько раз повторить. Тогда в подсознание будут проникать установки, связанные с произносимыми фразами. Готовясь к выступлению, необходимо использовать методики аффирмации, то есть, осуществлять поиск позитивных перспектив. На первых этапах можно столкнуться с сомнениями в действенности предложений, которые применяются для установки. В этой связи необходимо выбрать такие слова, которые будут наиболее убедительными, например: «Я всегда смогу выступить удачно и убедительно». Чем чаще студенты участвуют в публичных мероприятиях, тем у них будет реже проявляться волнение. Помимо этого, у них происходит пополнение личного опыта, расширение кругозора. Поэтому им легче ориентироваться в ходе мероприятий и трансформировать проявляющееся волнение в то, чтобы решать круг возникающих задач.

Публичное выступление должно рассматриваться не только с точки зрения некоторого испытания, которое связано с нервной системой. Оно дает возможности для того, чтобы осуществлять общение с коллегами и реализовывать профессиональный рост.

Мы предлагаем следующие рекомендации для того, чтобы при выходе к аудитории минимизировать последствия страха:

1. При любых ситуациях следует стремиться к тому, чтобы сохранять уверенный вид. Он на возможных слушателей будет воздействовать положительным образом. В свою очередь, будет возникать обратная связь, когда выступающий будет чувствовать все большую уверенность. Для того, чтобы была меньшая нервозность, необходимо во время речи не спешить.

2. Важно выходить к аудитории только максимально подготовленным. Это будет заметным образом снижать причины для возможного беспокойства.

3. Если появилось напряжение, то необходимо принять меры к тому, чтобы его снять. Тогда следует отвлечься от тех переживаний, которые возникают внутри. Важно сосредоточиться на характеристиках композиции выступления, а также на содержании речи. То есть, требуется максимальным образом убедить себя в хорошей проработке доклада.

4. Перед совершением доклада следует за счет некоторых фраз размять голос, сделать упражнения дыхательной гимнастики, а также для лицевых мимических мышц.

Далее дадим предложения по ключевым этапам в ходе работы над речью:

1. Необходимо обозначить цель выступления. Например, можно дать предложения по дополнению обсуждаемых проблем, убедить аудиторию в правильности своей гипотезы или, наоборот, опровергнуть чьи-то предположения. Необходимо ориентироваться на уровень мероприятия и степень подготовленности слушателей. Это позволит обеспечить подготовку к эффективному выступлению.

2. Отдельные части доклада необходимо расположить в правильной последовательности. То есть осуществляется работа над композицией речи. При этом требуется определить тот материал, который будет входить во вступление, основную часть, а также заключение. Должны быть обоснованы используемые примеры, разные факты, численные данные. При компоновке материала необходимо учитывать цель выступления и состав аудитории. Можно применять индуктивный (от частных фактов к общим положениям) или дедуктивный (от сложных проблем к конкретным вопросам) подход в ходе изложения материала.

3. Сформированный доклад необходимо окончательным образом отредактировать. Происходит выделение тех мест, которые наиболее значимы, удаляются те выражения, которые являются неудачными. Одна мысль должна логическим образом вытекать из другой. Следует определить образно-выразительные приемы речи. Может использоваться гипербола, метонимия, метафора, и др. Важно найти те приемы, за счет которых среди аудитории будет поддерживаться интерес к выступлению. Следует так представить изучаемые вопросы, чтобы они стали собственными проблемами для слушателей.

4. Докладчик должен определить для себя, как до слушателей он может донести созданный им текст. Кто-то способен читать текст, иногда подсматривая в него, а есть выступающие, которые могут выучить текст наизусть.

5. Речь должна характеризоваться определенной мимикой, темпо-ритмическими рисунками, то есть определенной техникой.

6. Этап рефлексии связан с анализом недостатков и достоинств выступления, на нем необходимо сделать соответствующие выводы, которые позволят в будущем повысить уровень докладов.

Укажем ключевые составляющие, требующиеся для того, чтобы с аудиторией был установлен контакт:

1. Выступающий должен не идти за аудиторией, а вести ее за собой. При выходе с докладом необходимо не быть безынициативным и безвольным. Это приведет к тому, что уже вначале выступления оно будет провальным, поскольку аудитория будет ощущать настроение.

2. Необходимо отслеживать реакцию аудитории на свои действия. То есть в ходе выступления следует выделить несколько групп слушателей и проводить считывание от них сигналов обратной связи. В целом основное внимание должно быть направлено на людей со средним темпераментом. Это можно использовать для того, чтобы вносить соответствующие коррекции в доклад.

3. Слушатели должны быть основными объектами внимания. Нельзя игнорировать реакцию отдельных людей, хотя вся аудитория должна быть в поле зрения.

4. Выступающему следует не думать о чем-то другом, не связанном с его докладом. Взгляд не должен быть направлен в пространство, следует наблюдать за слушателями и, при необходимости, общаться с конкретными из них.

Следующие подходы будут полезны с точки зрения того, чтобы обеспечивать привлечение внимания слушателей:

1. После этапа монолога следует вносить элементы диалога для того, чтобы не терять контакт с аудиторией. Важно, чтобы не потерять возможности управления, не переходить к очень активно дискуссии.

2. Молчание может иметь значение. Если пауза вовремя сделана, то она привлечет внимание аудитории. То есть происходит использование контраста. Следует пользоваться данным подходом не очень часто, чтобы он был действенным.

3. В ряде случаев проявление экспрессии может быть полезным с точки зрения того, чтобы выразительность была усиlena. Применение конкретных выражений зависит от проводимого мероприятия.

4. Если информация является неизвестной для слушателей, то это будет эффект неожиданности. Аудитории будет интересно такое выступление.

5. В качестве подтверждения своей точки зрения следует приводить ссылки на авторитетные источники.

6. Не следует сильно отклоняться от темы и излишне детализировать факты, так как при этом внимание слушателей будет рассеиваться.

В Воронежском институте высоких технологий студенты участвуют в различных семинарах, конференциях, форумах, дискуссиях. В течение учебного года на базе института проводится несколько научных конференций по разным направлениям подготовки. Это дает возможности для того, чтобы в обстановке знакомых людей получить основные навыки успешного выступления. Есть и внешние мероприятия. Студенты представляют доклады на Всероссийских и международных конференциях. Для участия в таких мероприятиях необходима соответствующая подготовка и уверенность в себе. В течение учебного года более 20 обучающихся успешным образом представили Воронежский институт высоких технологий, а также были награждены грамотами и дипломами.

В образовательном холдинге Воронежского института высоких технологий был осуществлен анонимный опрос среди студентов. В опросе приняло участие 62 человека. Результаты данного опроса показали, что среди опрошенных 19 человек не любят совершать публичных выступлений или стремятся к совершению докладов среди знакомых для них лиц. Было отмечено, что среди студентов те из них, кто характеризовался низким уровнем эмоционального интеллекта, будут иметь проявления эмоциональной нестабильности при публичном выступлении, то есть у них тревога и растерянность видны более явным образом. Объяснение такому проявлению можно дать, основываясь на том, что реализуется защитная реакция.

Выводы. В статье проведен анализ возможностей борьбы со страхами при публичных выступлениях студентов. В отдельных случаях могут быть проявления социальных фобий, которые требуют вмешательства специалистов. Во многих случаях обучающиеся могут справляться собственными силами, в том числе с участием педагога-наставника. Приведены примеры участия студентов образовательного холдинга Воронежского института высоких технологий в публичных мероприятиях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Babenko Ju.A. Communicative abilities in students with different levels of empathy / Ju.A. Babenko // Science and Education: New Time. Scientific and Methodological Journal. – 2020. – No. 4 (22). – P. 6–9.

2. Ефремкина И.Н. Исследование коммуникативных способностей и возможности их развития у студентов колледжей / И.Н. Ефремкина // Akademická Psychologie. – 2020. – № 4. – С. 7–9.

3. Чекушкина Д.Ю. Страх публичных выступлений студентов КемГУ как социальная проблема / Д.Ю. Чекушкина, А.Д. Фокина // Актуальные проблемы развития образования на современном этапе: Материалы симпозиума XIX (LI) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2024. – С. 138–140.

4. Вырская О.Б. Проявление страха публичных выступлений в зависимости от самооценки и самовосприятия личности / О.Б. Вырская // Бизнес и общество. – 2023. – № 1 (37). – URL: https://busines-society.ru/publ/2023_god/1_37/projavlenie_strakha_publichnykh_vystuplenij_v_zavisimosti_ot_samoocenki_i_samovospriyatija_lichnosti/56-1-0-849 (дата обращения: 05.11.2025).

5. Бойко В.Ю. История ораторского искусства / В.Ю. Бойко // Студенческий форум. – 2022. – № 41-2 (220). – С. 45–47.

6. Конвисарова Л.А. История развития казахского и русского ораторского искусства: сопоставительный анализ / Л.А. Конвисарова // Вестник КГПИ. – 2016. – № 3. – С. 30–37.

7. Паюк Ю. Социальная фобия в современной психиатрии / Ю. Паюк // Generation Ψ: Материалы IV Всероссийской научно-практической студенческой конференции. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2023. – С. 134–136.

8. Диденко А.В. Потребность в когнитивном закрытии у пациентов с социальной фобией / А.В. Диденко, О.К. Аленина, А.В. Оглезнева // Клиническая и специальная психология. – 2022. – Т. 11, № 4. – С. 70–91.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Балкова Наиля Фатыховна, социальный педагог, медиатор, Колледж Воронежского института высоких технологий, Воронеж, Россия.

Панова Мария Сергеевна, педагог-психолог, Колледж Воронежского института высоких технологий, Воронеж, Россия.

Преображенский Андрей Петрович, доктор технических наук, профессор, Воронежский институт высоких технологий, Воронеж, Россия.