

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БОЯЗНИ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ И МЕТОДЫ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Орлова Е.И.

Научный руководитель – к. филос. н., доц. Коробкина Т.В.
Харьковский национальный университет радиоэлектроники
(6166, Харьков, пр. Ленина, 14, каф. философии)

E-mail: tankorobkina@mail.ru

Ability to act on public is one of the main qualities of the modern businessman. The fear of public statements costs on the second place in the list of fears of mankind. There are many reasons of occurrence of the given fear, however also there is a set of ways it to overcome.

Способность выступать на публике перед большим количеством людей является одним из главных качеств современного делового человека. Едва ли найдется человек, который не имел бы в своей жизни опыта публичных выступлений, начиная с ответов у доски в школе, заканчивая отчетами или презентациями во взрослой жизни.

Для большинства из нас разговор с приятелем – это нормальное и приятное времяпрепровождение, а в то же время аналогичный разговор на ту же самую тему перед аудиторией кажется уже чем-то неестественным и вызывающим внутреннее беспокойство. Из-за боязни публичных выступлений способные студенты заваливают экзамен, уступая тем, кто, даже не зная предмета, могут уверенно рассказывать всякую чушь, а хорошие специалисты не продвигаются по службе, уступая место коллегам, способным сделать свое выступление увлекательным.

По данным исследований различных социологических и психологических институтов страх публичных выступлений стоит на втором месте в списке страхов человечества. Боязнь выступать на публике является распространенным явлением у стеснительных и застенчивых людей, неуверенных в себе, испытывающих страх перед общением с новыми или малознакомыми людьми.

Существует много различных причин боязни публичных выступлений. Одной из самых главных причин является чрезмерное погружение в собственные переживания. Концентрируясь на собственных мыслях, выступающий часто концентрируется на собственных переживаниях, рисует в своем воображении предстоящее выступление, реакцию слушателей, неудачу. Эта придуманная картина чаще всего оказывается очень далекой от реальности, но, усиленная силой подсознания, может воплотиться и в жизни.

Еще одной причиной страха выступления перед публикой – недооценка собственных возможностей. Неопытные ораторы часто боятся оказаться недостаточно компетентными в теме, с которой выступают, боятся быть неприятыми публикой. Отсюда вытекает еще одна причина

страха перед публичным выступлением – ошибочная оценка слушателей. У начинающих ораторов может возникать ощущение, что слушатели только и ждут момента, чтобы оценить и покритиковать выступающего, хотя на самом деле это, конечно же, не так. Недостаток опыта – это, наверное, причина боязни публичного выступления, которая объединяет все предыдущие. В большинстве случаев страх проходит, если использовать каждую возможность выступить перед публикой. Однако, даже опытным ораторам порой трудно справиться со страхом провала, особенно, если уже случались подобные случаи.

Существуют и другие причины скованности при выступлении, например: опасение потерять нить повествования, оговориться, не суметь соответственно прореагировать на непредвиденные ситуации и так далее.

Какой бы ни была причина страха перед публичным выступлением, с ней нужно бороться. Для этого существует множество способов. Во-первых нужно перестать оценивать возможность выступить как нечто отрицательное, пугающее, т.к. это на подсознательном уровне тормозит процесс подготовки. Во вторых нужно постоянно контролировать свое дыхание. Непосредственно перед выступлением можно делать дыхательные упржнения. Поскольку эмоции прочно связаны с дыханием, то ровное и глубокое дыхание быстро прогонит страх. Еще один способ – сделать пару несложных физических упржнений, чтобы избавиться от избыточного адреналина в крови.

Существует еще множество способов побороть страх перед публичными выступлениями. Каждый, кто хочет его побороть, найдет для себя именно тот способ, который будет наиболее действенным и наиболее простым. Главное – стараться чаще выступать на публике, иметь хорошую силу воли и желание избавиться от страха публичных выступлений. Успех не заставит себя ждать, и уже в скором времени после нескольких удачных выступлений на публике страх пройдет, а само выступление будет вызывать только положительные эмоции.

Список использованных источников:

1. Бороздина, Г.В. Психология делового общения. – М., 2003. – С. 120;
2. Карнеги, Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично/Д. Карнеги. – М.: «Проспект», 1989. – 419с;
3. Сопер, П.Р. Основы искусства речи. /Пер с англ. М.: Прогресс-Академия, 2003. 158 с.
4. Родченко, И.Г. Владейте собой, чтобы владеть аудиторией: как преодолеть страх публичных выступлений// Этикет и протокол. 2004. №3 (18).