

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ ВНУТРЕННЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА В ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЯХ

Вергелес К. В.

НТУ «ХПИ», м. Харків

Так или иначе, человек сталкивается в своей жизни с проблемой публичной речи. Субъективно значимые события: будь то совещание, доклад на конференции, поздравление важного человека, в большинстве случаев сопровождаются страхом и чрезмерным волнением. Это, в свою очередь, ухудшает качество и ожидаемое воздействие подаваемой информации.

В настоящее время возрастает популярность различных техник, так называемого «ораторского искусства». В основном уделяется внимание внешним аспектам: 55% невербальному (обстановка, одежда, поза, жесты, мимика); 38% звуковому (тембр, темп, громкость, глубина голоса); 7% смысловому (длительность, структура, содержание).

Но гораздо меньше говорится о внутреннем преодолении страха, хотя его присутствие может свести на нет все возможности применения вышеперечисленных знаний.

Чрезмерное волнение, как и страх, препятствует установлению полноценного контакта с аудиторией, стрессовые реакции сдвигают психические процессы в сторону защиты, переводя выступающего из позиции собеседника в жертву. Что, в свою очередь, вызывает парные ответные чувства: жалость, раздражение, скуку, далекие от уважения и заинтересованности.

Радислав Гандапас, Виктор Шейнов, Василий Комиссаров предлагают выступающим такие приемы управления внутренним состоянием, как «психологический амулет», «шинель», «сброс», «свой-чужой» и др.

В результате проведенного исследования (34 человека, 23 мужчины и 11 женщин от 23 до 62 лет) можно утверждать, что данные приемы повышают субъективное ощущение уверенности в себе, способствуют более яркому и качественному выступлению (от 30% до 90% по оценке слушателей и от 10% до 50% по внутреннему убеждению говоривших).

Также следует отметить, что естественной борьбой со страхом выступает опыт. Ряд одинаковых пугающих ситуаций, снижают силу самой эмоциональной реакции. Ещё легко сделать выступления не вызывающим ужас, а даже приятным событием, применив «эффект Тома Сойера», особенно для личностей со склонностью к демонстративности. Получая некое внимание от аудитории, личность будет искать возможность тренироваться, и тем самым нарабатывает практические навыки, эффективные для борьбы со страхом.

Таким образом, при наличии страха или чрезмерного волнения, необходимо, кроме внешних приемов ораторского искусства, уделять особое внимание ещё и внутреннему аспекту работы с собой.