

Полтавская Ольга Александровна

студентка

Научный руководитель

Пешкова Наталья Александровна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

КОРРЕКЦИЯ СТРАХА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Аннотация: в статье рассматривается понятие «страх публичных выступлений». Приведены результаты методики «Способность к публичному выступлению», отмечено, что у большинства юношей с нарушением слуха имеется высокий уровень страха публичных выступлений. Описаны упражнения, использованные в коррекционной работе по снижению страха публичных выступлений.

Ключевые слова: страх публичных выступлений, студенты, нарушение слуха.

В настоящее время для успешного получения профессионального образования и дальнейшего трудоустройства студентам необходимо не только усвоить и научиться применять на практике весь необходимый объем знаний, но и быть активными, уметь взаимодействовать с другими людьми, показывать себя с лучшей стороны. Однако помешать этому могут социальные страхи, которые создают преграды для участия юношей в значимых мероприятиях (семинарах, круглых столах, конкурсах, конференциях), вселяют неуверенность в собственных силах.

Многие исследователи отмечают, что в юношеском возрасте социальные страхи занимают главенствующее место среди других видов страха. Учитывая

происходящие в нашей стране инклюзивные процессы по включению лиц с ОВЗ в жизнь общества, для юношей с нарушением слуха становится особенно важно не бояться участвовать в различных мероприятиях, представлять свои работы и проекты. Для этого необходимо преодолеть один из самых распространенных социальных страхов – страх публичных выступлений.

В своей работе мы опирались на определение, предложенное О.А. Сагалаковой и Д.В. Труевцевым: «Страх публичных выступлений – это самая распространенная разновидность генерализированного социального страха, связанного с боязнью перед аудиторией (публичное фиаско, насмешки над одеждой, манерой речи выступающего и пр.) и приводящего к избеганию ситуации публичных выступлений» [1, с. 12].

Для изучения страха публичных выступлений у юношей с нарушением слуха, учитывая возраст и специфику респондентов, нами была выбрана методика «Способность к публичному выступлению» автора Э. Эриксона. Целью данной методики является выявление тревоги и страха перед публичным выступлением, речевой тревожности.

В ходе диагностического исследования нами были получены следующие результаты.

У 80% обследуемых юношей с нарушением слуха был выявлен высокий уровень страха публичных выступлений, при котором имеется сильный страх выступать перед аудиторией, разговаривать с незнакомыми людьми и неправильно выстраивать свою речь, из-за чего окружающие будут смеяться над выступающим. Средний уровень страха публичных выступлений имели 20% обследуемых, когда страх выступления перед публикой неярко выражен и может быть преодолен самим человеком.

В основу коррекционной работы, направленной на снижение страха публичных выступлений у юношей с нарушением слуха, нами были взяты упражнения на решение ситуативных задач, прогнозирование последствий неудачного выступления и дыхательные упражнения.

Решение ситуативных задач позволяет юношам с нарушением слуха в спокойной обстановке проработать разные варианты поведения перед публикой в различных ситуациях и выбрать оптимальный вариант. В качестве примера можно привести упражнение «Пьяный дворник и царь», где участникам предлагается разыграть небольшую сценку о том, как бы вели себя Иван Грозный и пьяный дворник перед публикой [3, с. 49].

Прогнозирование возможных последствий неудачного публичного выступления позволяет осознанно продумать, чем страшным для конкретного человека может обернуться неудача перед аудиторией. Большинство юношей с нарушением слуха отметило, что на самом деле неприятность во время выступления не имеет глобального масштаба, а с нежелательными последствиями при должном усилии можно справиться. Примером может выступить упражнение «Самое страшное», где участникам предлагается рассказать о самых страшных последствиях «провального» выступления, все больше утрируя ситуацию, пока это не станет смешным [3, с. 41].

Дыхательные упражнения позволяют человеку переключить внимание с пугающих ситуаций на выполнение дыхательных техник, направленных на изменение частого, прерывистого дыхания на глубокое и умеренное. Дыхательные упражнения можно использовать непосредственно перед выступлением для быстрого, но краткосрочного снижения страха перед публикой. Юноши с нарушением слуха знакомились с различными техниками, такими как классический вариант дыхания, дыхание по квадрату, дыхание через паузу, дыхание « $7 \times 7 \times 7$ », после чего выбирали для себя наиболее эффективную технику [2, с. 52].

После проведенной коррекционной работы было проведено контрольное диагностическое исследование, по результатам которого у 60% обследуемых уровень страха публичных выступлений снизился с высокого до среднего, у 20% юношей с нарушением слуха страх выступления перед аудиторией остался на среднем уровне, у 20% – остался на высоком уровне.

Таким образом, мы рассмотрели понятие «страх публичных выступлений» и провели методику на определение его выраженности. По результатам

диагностики мы выявили, что у большинства юношей с нарушением слуха имеется высокий уровень страха публичных выступлений. Для снижения данного социального страха нами использовались упражнения на решение ситуативных задач, прогнозирование последствий неудачного выступления и дыхательные упражнения.

Список литературы

1. Сагалакова О.А. Социальные страхи и социофобии / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев. – Томск.: Изд-во Том. ун-та, 2007. – 210 с.
2. Трейси Бр. Убеждение. Уверенное выступление в любой ситуации / Бр. Трейси. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 210 с.
3. Шипунов С.А. Харизматичный оратор. Руководство к курсу «Словесная импровизация» / С.А. Шипунов. – М.: Ун-ет риторики и ораторского мастерства, 2021. – 288 с.