

Хомова Наталья Александровна

канд. психол. наук, доцент

Филиал ФГБОУ ВО «Самарский государственный
университет путей сообщения»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭКСПРЕСС-ТРЕНИНГ КАК МЕТОД
ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ**

СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Аннотация: статья посвящена проблеме страха студентов высшей школы перед публичным выступлением. В современном вузовском пространстве, где публичные коммуникации являются основой формирования профессиональных компетенций, способствующих самореализации, социализации молодых людей, востребованности их на рынке труда, данная тема на сегодняшний день весьма актуальна. В работе исследованы причины страха публичных выступлений, изучен процесс преодоления боязни выступлений перед аудиторией. С опорой на собственный опыт работы и проведенное исследование автор видит решение данной проблемы во внедрении в свою педагогическую деятельность экспресс-тренинга как наиболее эффективного метода активного обучения по преодолению страха публичных выступлений у обучающихся высшей школы.

Ключевые слова: публичное выступление, студенты, коммуникативная компетентность, психологический экспресс-тренинг, личностный потенциал, страх, преодоление, индивидуальные качества.

Важнейшим условием формирования профессиональной компетенции будущего специалиста в вузовский период подготовки является развитие основных компонентов учебной деятельности студентов, а также постепенное ее преобразование в учебно-профессиональную деятельность, основные структурные компоненты которой – особенности профессиональной мотивации, учебно-профессиональные действия и процесс целеполагания [4].

У молодого современного специалиста, наряду с высокими требованиями к профессиональной компетенции, должны быть сформированы индивидуальные качества личности, к ним мы относим коммуникативные и организаторские способности, установка на саморазвитие и самоактуализацию, мобильность, умение презентовать себя. Это позволяет сделать акцент на необходимости коммуникативной подготовленности обучающегося, как очень важной в профессиональном образовании и актуализирует потребность разработки новых стратегий к подготовке будущих специалистов в современном вузе. Овладение обучающимися коммуникативной компетентностью важнейший критерий социализации студентов, самореализации и востребованности их на рынке труда [1].

Зачастую в вузе (не зависимо от профиля, специальности, курса) умение публично выступать становится для студентов большой проблемой. Кто-то стесняется аудитории, а многие просто не умеют «говорить». В выражениях появляются «слова-паразиты» («это», «как сказать», «ну», «короче», «это самое», «как бы»), длительные паузы, сопровождающиеся нейтральными гласными звуками («э-э-э», «и-и-и», «а-а-а») и др. Конечно, умение говорить и доносить свои мысли до слушателя нужно прививать еще в школе. Но мы наблюдаем тенденцию к тому, что современные подростки, юношество готовятся к занятиям и лекциям «онлайн». Не книга, а интернет является для них приоритетным источником информации. Безусловно, цифровые носители, доминирующие сегодня способствуют развитию процессов, ориентированных на скорость, многозадачность и обработку больших объемов информации. В результате меньше времени и внимания уделяется мыслительным процессам, характерным для вдумчивого чтения: человеку труднее строить выводы, подвергать анализу прочитанное, выражать эмпатию. Сможет студент красиво или хотя бы без ошибок говорить, если он не умеет читать и сочинять собственные тексты? С каждым годом эта проблема возрастает, ее уже невозможно полностью искоренить, но это не значит, что нельзя изменить.

Боязнь публичных выступлений для молодых людей зачастую – это предвкушение неблагополучия, паники, опасение за свой сформировавшийся «коллективный статус», боязнь получить общественное порицание. Это эмоциональное состояние – реакция, связанная с предвкушением опасности быть социально не принятым, осужденным, подверженным критике со стороны окружающих людей. Страх, как эмоция, не всегда имеет отрицательный оттенок, иногда он носит и положительную окраску. В одних случаях страх приносит неприятные ощущения, дискомфорт (страх неудачи), в других – удовольствие, разрядку, если человек сам хочет его испытать (страх при прыжке с тарзанки).

Боязнь публичных выступлений ярко выражена у робких студентов, сложно вступающих в коммуникацию с новыми людьми. Такие ребята испытывают мощный стресс, когда вынуждены находиться в центре внимания, в том числе выступать перед аудиторией. Стесненность, нерешительность, очень тихий голос и как результат – трудности во взаимодействии с окружающими людьми. Этот страх может быть осознанным и неосознанным, разным по интенсивности воздействия. Следовательно, он может быть позитивным (являясь мотивирующим фактором поведения человека) и негативным (препятствуя эффективной коммуникации). Одной из разновидностей эмоциональных состояний, является – страх публичных выступлений, причины появления которого во многом зависят от личности обучающегося и от влияния на него созданной ситуации. Так конкурсная обстановка, как правило, травмирует одних студентов и вдохновляет других.

Большая часть обучающихся в той или иной степени подвержена этому страху, иногда он достигает такой силы, что под угрозой оказывается карьера будущего выпускника. Эти же трудности испытывают многие докладчики, начиная от презентации материала на лекции или семинаре и заканчивая защитой выпускной квалификационной работы. Зачастую, человек при этом испытывает, пристальное наблюдение аудитории и очень часто терпит неудачу, так как включается физиологический механизм стресса: выброс адреналина, возбуждение,

учащение сердечных сокращений, повышение кровяного давления, учащение дыхания, сухость во рту и неспособность ясно мыслить [3].

Часто встречающимися причинами страха публичных выступлений у студентов чаще всего являются: боязнь не соответствовать ожиданиям, низкая самооценка; малый опыт выступлений перед публикой; неуверенность в себе, низкая стрессоустойчивость. Также можно выделить технические причины: некачественная подготовка к выступлению (плохое знание материала, структура выступления, способ произнесения, наличие обратной связи, использование интересных фактов и доказательств и т. д.); страх перед педагогом на экзамене или зачете; ожидание отрицательной оценки слушателей (оценка как личности); наличие негативного опыта публичного выступления; наличие конкуренции в лице хорошо подготовленного товарища и т. д.

Нами был проведен анонимный опрос, с помощью специально разработанной анкеты, студентов-очников филиала СамГУПС в городе Нижнем Новгороде. В опросе приняло участие 60 обучающихся 1 и 2 курсов. Нами установлено, что 40 респондентов из 60 не переносят публичных выступлений, либо могут выступать лишь перед узким кругом знакомых. Лишь 4 респондента из 60 не бояться публичных выступлений, чувствуют себя свободно. Результаты опроса представлены на рис. 1.

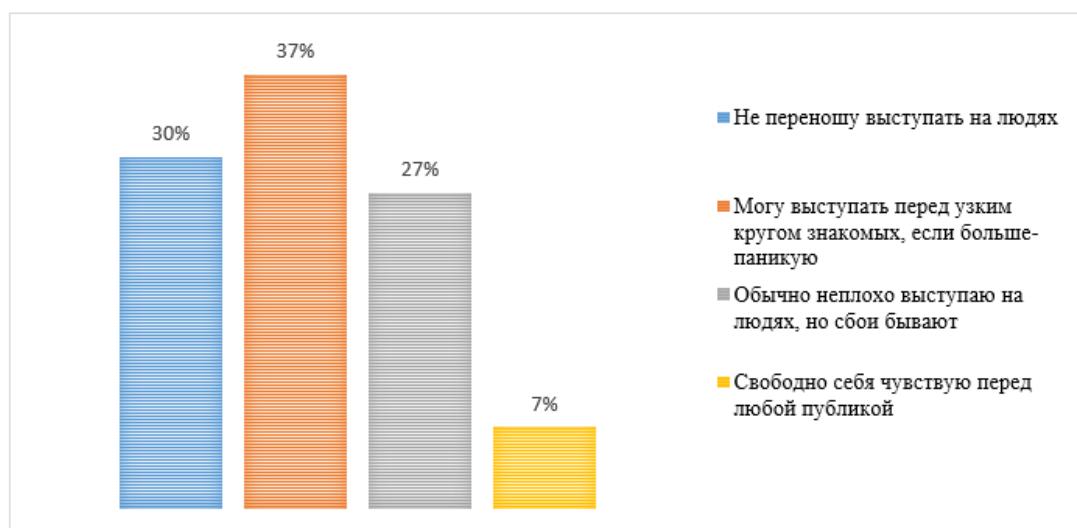


Рис. 1. Результаты опроса «Боитесь ли вы публичных выступлений» (в%)

В результате опроса было выяснено, что большинство обучающихся относятся к публичному выступлению, как к обычному докладу, речи перед аудиторией; для других это всегда стрессовое событие; есть студенты, для которых это сильное эмоциональное потрясение, и с ним-трудно справиться. В ответах на анкету мы отследили, что в большей степени влияет на психологическое состояние обучающегося: знание материала, отношение аудитории, настроение, физическое состояние, боязнь забыть текст. Методы преодоления волнения у всех различные: самовнушение, нормализация дыхания с помощью упражнений, речевая гимнастика.

На практических занятиях по курсу «Психология и педагогика», в рамках изучения тем: «Общение», «Психология стресса» мы используем, для студентов, психологический экспресс-тренинг как наиболее эффективный метод активного обучения по преодолению страха публичных выступлений. Программа тренинга разбита на три блока и представлена в таб.: секреты уверенности, развитие коммуникативных навыков, психологическая подготовка к публичному выступлению.

Таблица 1

Тематический план занятий

№ блока	Тема	Время (мин.)
Блок №1. Секреты уверенности	Публичное выступление. Самопрезентация. Уверенность в себе. Проксемика, поза, жесты, мимика. Мои ресурсы	90
Блок №2. Развитие коммуникативных навыков	Речевая культура. Актерское мастерство. Словесная импровизация. Ответы на «трудные» вопросы	90
Блок №3. Психологическая подготовка к публичному выступлению	Эмоции и поведение. Как вести себя перед публикой. Способы снятия нервно-психического напряжения в ситуации выступления. Подготовка к публичному выступлению. Выступление на свободную тему. Завершение тренинга	135

В ходе выполнения упражнений и заданий экспресс-тренинга ребятам дается ресурс для раскрытия своих возможностей во время проработки и тренировки навыков успешной коммуникации. На сессиях тренинга студенты имеют возможность, при разыгрывании различных ситуаций учиться ораторскому мастерству, словесной импровизации, действенным приемам преодоления переживаний и страхов перед выступлениями, подбору отличных от ранее использованных тактик поведения, пониманию и управлению своими эмоциями и реакцией аудитории. Как элемент программы в тренинг включаются мини-лекции представляющие информацию о самопрезентации, о поведении перед слушателями, о вариантах ответов на вопросы, рассматриваются приемы и способы быстрого снятия нервного волнения (прием «Скрепка»). На итоговом занятии студенты выступают с предварительно разработанной речью на интересующую их тему. Они демонстрируют новые знания, умения и навыки, делятся впечатлениями.

Положительные результаты использования метода экспресс-тренинга наблюдают: студенты, педагоги, кафедралы, заместитель декана по воспитательной работе, они отмечают положительные изменения в деловой коммуникации ребят. Хотя есть обучающиеся, которым еще трудно быстро поменяться, им требуется время, для тренировки новых навыков.

Анализ возможностей использования в работе педагога психологического экспресс-тренинга для преодоления страха публичных выступлений у студентов, показал, что итогом активного психолого-педагогического воздействия, происходит актуализация личностного потенциала обучающихся, а также активизация их индивидуальных качеств, ориентированных на успешность в публичном выступлении. При помощи психологического экспресс-тренинга вырабатывается система навыков и умений коммуникации; происходит коррекция существующей системы межличностного взаимодействия; создаются личностные предпосылки для эффективного общения; стимулируются целеполагание, ценности, мотивы и установки [3]. Применение психологического экспресс-тренинга способ-

ствует преодолению страха публичных выступлений у обучающихся в вузе и является эффективным методом активного обучения, что подтверждают полученные результаты.

Список литературы

1. Голованова И.И. Методика публичного выступления: учебное пособие. – Казань: Центр инновационных технологий; Логос, 2019. – 111 с.
2. Камнева Е.В. Тренинг публичных выступлений: учебное пособие / Е.В. Камнева, Ж.В. Коробанова, М.В. Полевая [и др.]. – М.: Прометей, 2018. – 206 с.
3. Новикова К.В. Социально-психологический тренинг как метод преодоления страха публичного выступления студентов / К.В. Новикова, Н.А. Аринина // Актуальные проблемы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения высшего образования: интеграция науки и практики: материалы IV межрегиональной научно-практической конференции. – Хабаровск, 2017. – С. 90–95.
4. Хомова Н.А. Формирование учебно-профессиональной деятельности студентов как инновационной компетенции будущего специалиста: монография. – Нижний Новгород: НИУ РАНХиГС, 2014. – 136 с.
5. Шипунов С.А. Харизматичный оратор. Руководство к курсу «Словесная импровизация». – М.: Университет риторики и ораторского мастерства, 2017. – 288 с.