

Выявление причин страха перед публичным выступлением  
среди Маслянских школьников.

Иванова Наталья

Российская Федерация, п. Маслянский

МАОУ Маслянская средняя общеобразовательная школа

10 класс

**Научная статья**

Едва ли найдется человек, который так или иначе, не имел бы в своей жизни опыта публичных выступлений. Мы учимся в школе, и всем приходилось выступать на уроках с рефератами, докладами, отвечать у доски, или, как минимум, нас просто вызывали с места, чтобы проверить домашнее задание. Наверняка, большинству из нас знакомо это чувство, которое возникало у нас, когда нам сообщали о том, что нас вызывают...

Страх перед публичным выступлением – явление обычное. Боятся практически все. Я не исключение. Даже многие опытные ораторы, испытывают волнение, когда выходят выступать с новой темой или перед незнакомой аудиторией. По данным исследований различных социологических и психологических институтов страх публичных выступлений стоит на втором месте в списке страхов человечества[1].

Чаще всего причиной возникновения страха являются неуверенность в себе и боязнь негативной оценки другими людьми.

А ведь публичные выступления – неотъемлемая часть очень многих современных профессий. Необходимость публичных выступлений и презентаций подстерегает нас повсюду. В нашей жизни постоянно возникают ситуации, когда нам нужно общаться одновременно, по крайней мере, с несколькими людьми, и мы должны донести до них свои мысли, чувства и возможно побудить их к каким-то действиям. И от того, насколько хорошо это у нас получается, зависит очень многое в нашей жизни. И личный и профессиональный и финансовый успех.

Поэтому, первое, что должен сделать человек, который хочет стать успешным – это избавиться от страха публичных выступлений.

**Цель:** изучение причин страха перед публичным выступлением

**Задачи:**

1. Изучить теоретические основы страха.
2. Запустить и проанализировать анкеты среди школьников.
3. Создать памятку «Как победить страх».

**Объект:** ученики Маслянской школы

**Предмет:** причины страха перед публичным выступлением

**Методы:** анкетирование, анализ полученных результатов, графический метод для их иллюстрации.

**Гипотеза:** страх – это контролируемое явление.

**При работе были использованы следующие источники информации:**

1. Немов Р. С. Психология. - учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования. — 2-е изд. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2001. - 496 с.
2. Парфенцова Е. Публичное выступление - секреты успеха: [//www.economy-law.com/cgi-bin/article.cgi?date=2005/10/30&name=23](http://www.economy-law.com/cgi-bin/article.cgi?date=2005/10/30&name=23)
3. Петухов Д. Как избавиться от страха публичных выступлений?  
Small daily tips on building self-confidence ” на сайте Manageyourlifenow:
4. Российский О. Почему возникает страх перед публичными выступлениями?  
<http://bio.clow.ru/link/dir.php?bili=6307>

Страх – это отрицательно окрашенная эмоция, которая возникает в ответ на опасность или угрозу. При этом, опасность может быть как реальная (здесь и сейчас), так и предполагаемая (возможная или ожидаемая).

Страх способен буквально парализовать человека, лишит его возможности рационально мыслить или наоборот может подтолкнуть к неожиданному, но эффективному решению. Каждый знает, как «прочно» внутри нас «сидит» эта эмоция, как тесно страх связан со всеми сферами личности, как он влияет на мысли, действия, эмоции.

Почему страх обладает такой силой?

Дело в том, что страх основан на одном из самых мощных и жизненно необходимых инстинктах – инстинкте самосохранения и имеет защитный характер. Именно эмоция страха побуждает человека спасаться и защищаться, а иначе человек бы не выжил. Иногда происходит путаница с понятиями «страх» и «смелость». Зачастую считается, что, смелый человек не боится, только смелость – это намерение, т.е. способность человека перешагнуть через обстоятельства, быть решительным, уверенным, мужественным. А страх – это эмоциональное состояние. Быть смелым – не означает не бояться.

Теперь о проявлениях страха, они знакомы каждому, я думаю. Страх проявляется не только на уровне психики, тревогой, беспокойством, нарушением настроения и т.д. Но и на уровне физиологии, повышением давления, учащением пульса и дыхания, потливостью и слабостью, пересыханием во рту и другими проявлениями.

Страх перед каким либо конкретным объектом называется Фрейдом боязнью, в патологических случаях – фобией. Фрейдом различаются также так называемый свободный страх и испуг. Свободный страх – беспредметный страх, который «не знает» вызывающего его объекта. Такой страх можно назвать тревогой, тревожностью. Испуг –

аффективное состояние страха, возникшее в ситуации опасности, к которой не было готовности [2].

Страх – это, прежде всего, неизвестность. Когда человек должен сделать что-то не очень хорошо ему знакомое, он начинает бояться неудачи. Страх может проявляться как состояние боязливости, испуга и доходить до панического ужаса. Очень часто страх, возникающий в ситуациях неожиданных и неизвестных, достигает такой силы, что человек погибает.

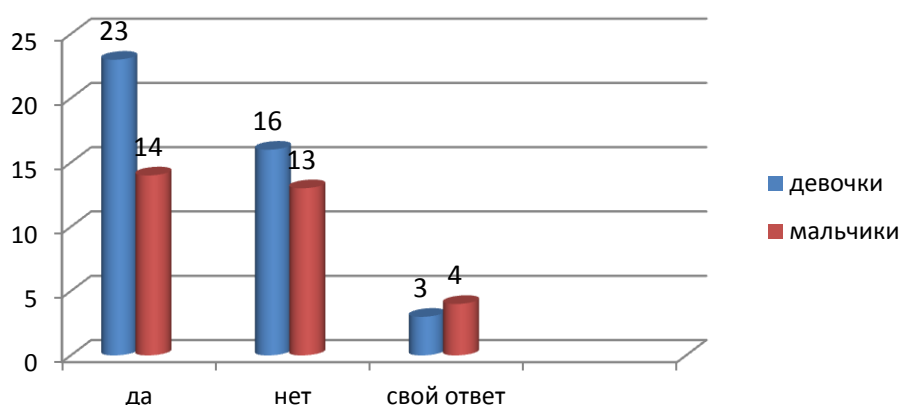
Однако, вне зависимости от причин страха, ключ к пониманию психологической природы его возникновения кроется в человеческом сознании, а не в том, чего мы боимся. Не сами по себе явления или вещи пугают человека, а то, что он на них смотрит с опасением [3].

В анкетировании участвовали ученики 7-11 классов. Всего приняли участие 73 человека. Среди них: девочек -42, мальчиков -31. Результаты мы обработали и оформили в таблицы и диаграммы.

Анкета заимствована из сети интернет, частично дополнена и переработана. (Приложение 1)

### 1. Нравится ли вам выступать публично с докладом, презентацией и т.п.?

| Вариант ответа | Девочки | Мальчики |
|----------------|---------|----------|
| Да             | 14      | 10       |
| Нет            | 25      | 17       |
| Свой ответ     | 3       | 4        |



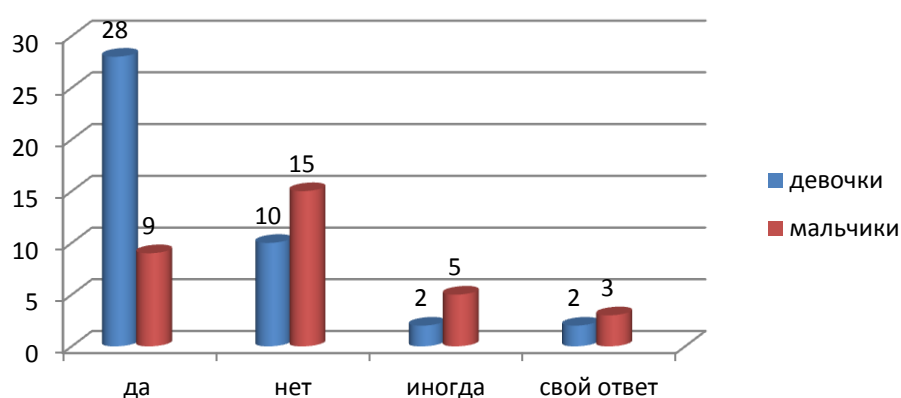
Анализируя таблицу можно сказать о том, что 24 (33 %) школьникам нравится выступать публично, а 57 % опрошенных сказали нет и таких ответов больше всего.

Это свидетельствует о том, что подростки не активны в своей школьной деятельности. Мы предполагаем, что подростки, которые дали положительный ответ, выступали публично и имели опыт. Анкетирование показало, что девочки больше выступают перед публикой и меньше

подвергаются страху публичных выступлений. Кроме этого мальчики дают свой ответ: нравится тогда, когда тема мне интересна и понятна, нравится тогда, когда круг слушателей мне близок.

## 2. Нравится ли вам отвечать у доски?

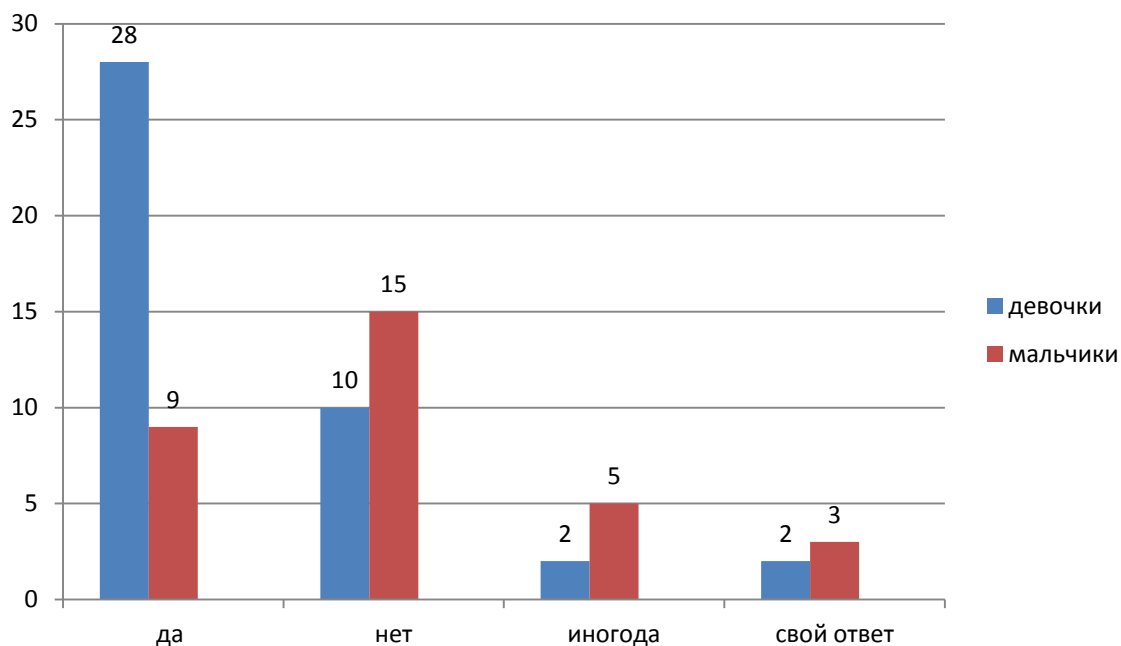
| Вариант ответа | Девочки | Мальчики |
|----------------|---------|----------|
| Да             | 16      | 11       |
| Нет            | 23      | 17       |
| Свой ответ     | 3       | 3        |



27 ( 37% ) школьников нравится отвечать у доски, а 40(55 %) школьников ответили, нет. Школьники озвучили и свои варианты, в основе звучали такие ответы, как: «я не буду отвечать на теме, которой я усвоил плохо», «если никто не отвечает и я не буду», «нравится отвечать у доски, когда готов к уроку».

## 3. Знаком ли вам страх публичных выступлений?

| Вариант ответа | Девочки | Мальчики |
|----------------|---------|----------|
| Да             | 28      | 9        |
| Нет            | 10      | 15       |
| Иногда         | 2       | 5        |
| Свой ответ     | 2       | 3        |

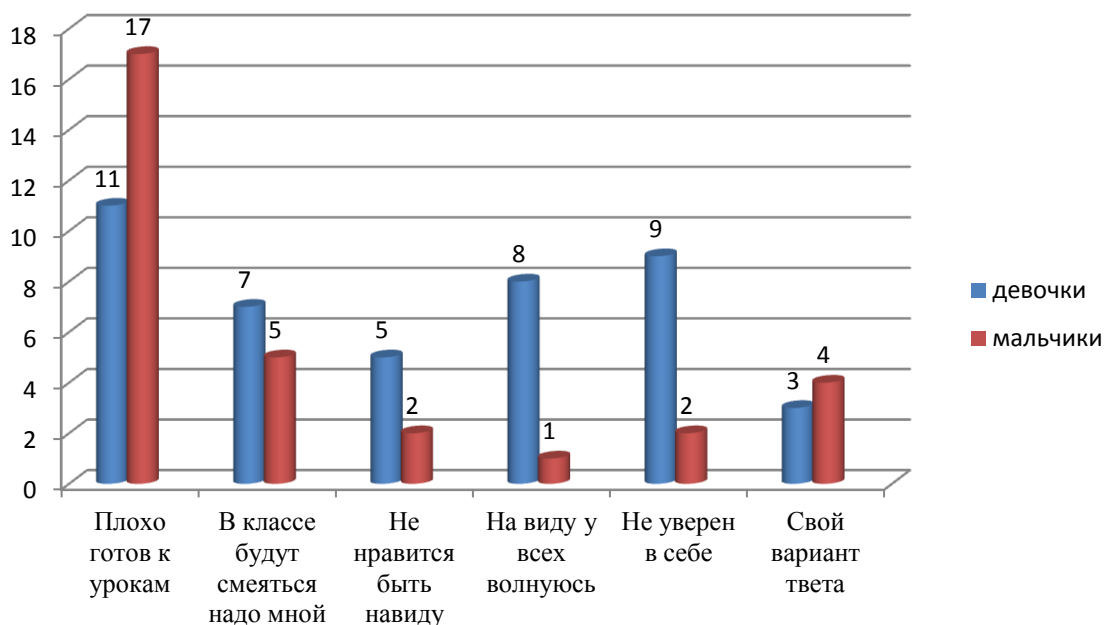


37(51%) всех опрошенных обучающихся знакомы со страхом публичных выступлений. 34% не испытывают страха перед публичными выступлениями .

Страх перед выступлениями у многих учеников не основан на их личном опыте. В основном слышали от других, видели выступления. Больше всего положительных ответов дали девочки, их 28 (38%) человек.

#### 4. Почему вы испытываете страх перед публичными выступлениями?

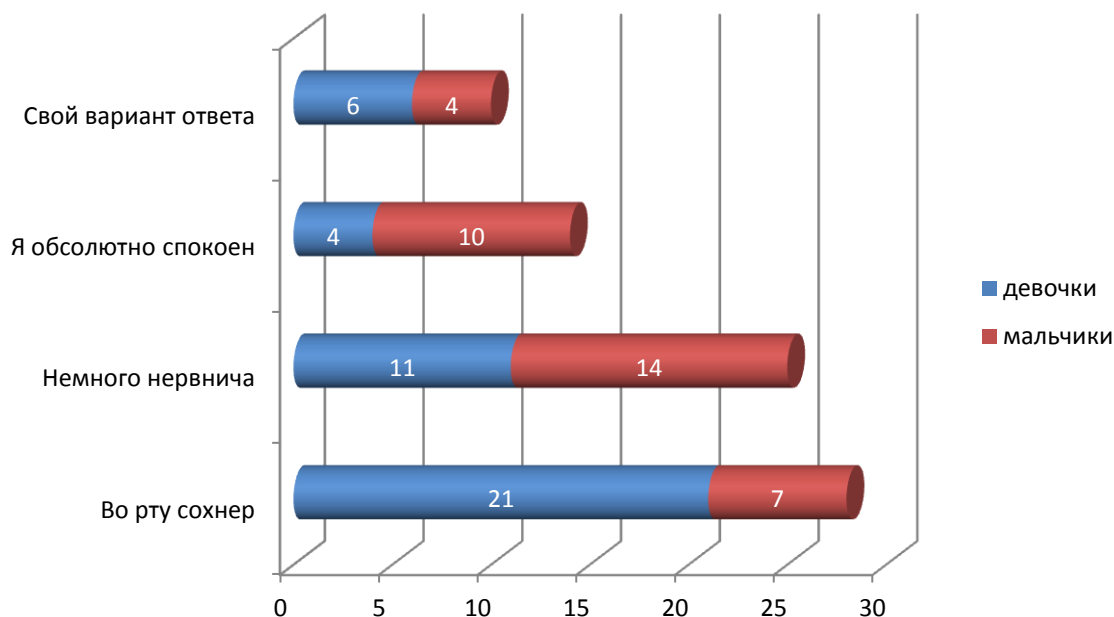
| Вариант ответа   | Девочки | Мальчики |
|--|---------|----------|
| плохо готов к уроку  | 11      | 17       |
| в классе будут смеяться надо мной                              | 7       | 5        |
| не нравится быть на виду                                       | 5       | 2        |
| на виду у всех волнуюсь, не могу сосредоточиться и все забываю | 8       | 1        |
| не уверен в себе   | 9       | 2        |
| свой вариант ответа(записать)                                  | 3       | 4        |



28(38%) опрошенных ответили, что боятся перед публичным выступлением, потому что плохо готовы, 12(16%) ответили, что в классе будут надо мной смеяться. многим, 7 (1%) школьников ответили, что не нравится быть на виду, не уверенность в себе так же мешает 11 – ти школьникам - это (15 %) и начинают волноваться у всех на виду и всё забывают 9(12%) человек., а 7(1 %) которые дали свой ответ « в зрителях может сидеть человек, который мне нравится», « задиры будут подсмеиваться надо мной», «не уверен, что справлюсь с ролью отведённой мне».

### 5.Что вы чувствуете при публичном выступлении?

| Вариант ответа                              | Девочки | Мальчики |
|---|---------|----------|
| Во рту сухо, колени трясутся, голова пустая | 21      | 7        |
| Немного нервничаю                           | 11      | 10       |
| Я абсолютно спокоен                         | 4       | 17       |
| Свой вариант ответа                         | 6       | 1        |



Абсолютно спокойны 21(29%) выступающих. Причем больше мальчики.

22(30%) опрошенных школьников немного нервничают при публичном выступлении, больше девочки, во рту сухо, коленки трясутся 28 (38%), причем 28% из них девочки. 7(1%) опрошенных дали свой ответ «головокружение», «мне не хватает воздуха», «потеют ладони», «начинаю забывать всё», «стыдно».

Данные по опросу свидетельствуют о том, что страх у девушек выступлением больше чем у юношей.

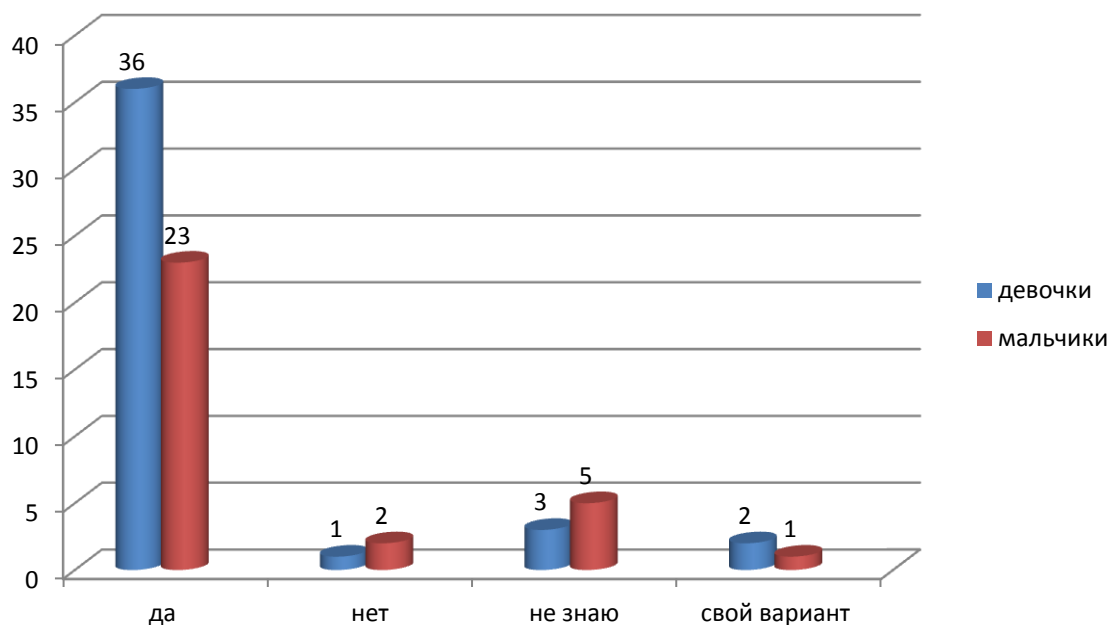
**6.Как можно преодолеть чувство страха перед публичными выступлениями? (записать ответ, можно из личного опыта),**

Участники анкетирования затруднялись с ответом на данный вопрос. Несколько ребят ответили, что можно сходить к психологу, может быть и поможет. Мне чувство страха перед выступлением очень знакома. Я считаю, что только серьезным трудом можно победить это чувство. А в мое случае это:

Постоянные выступления перед публикой: конкурсы, олимпиады, творческие выступления: «Ученик года», «Мисс осень», танцы, песни и т.д. На протяжении 5 лет выступаю на конкурсе молодых исследователей «Шаг в будущее». Это наверно самый сложный, с точки зрения публичности, конкурс. Потому что мероприятие серьезное, ответственное, требует собранности, уверенности, четкости, ограниченность во времени заставляет концентрироваться на самом главном, в жюри сидят педагоги. Следует сказать и о роли руководителя, который своими приемами и методами помогал идти к цели, через преодоление.

### 7. Согласны ли вы, что нехватка уверенности в себе мешает при публичных выступлениях?

| Вариант ответа      | Девочки | Мальчики |
|---------------------|---------|----------|
| Да                  | 36      | 23       |
| Нет                 | 1       | 2        |
| Не знаю             | 3       | 5        |
| Свой вариант ответа | 2       | 1        |

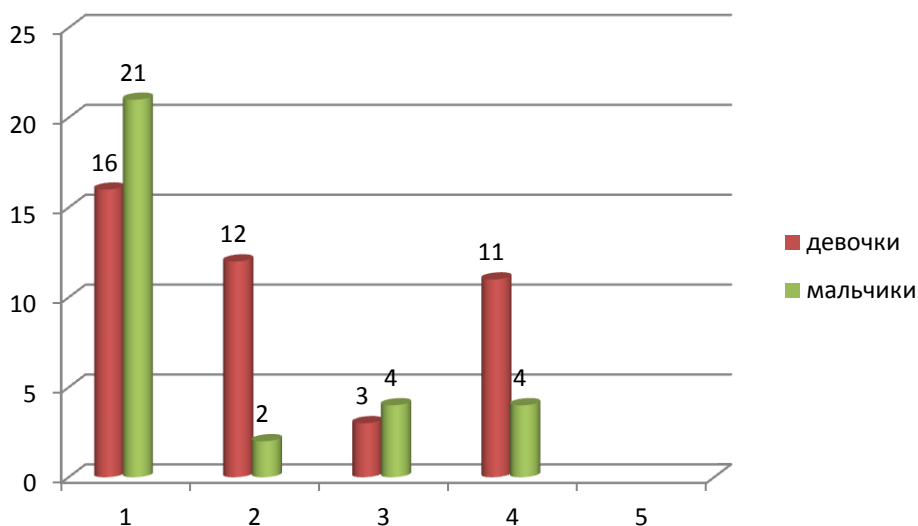


59(81%) школьников уверены, что нехватка уверенности в себе мешает выступлением. Причем в большей степени девочкам. 3 человека (0,5%) уверены, что нет, а 8 (1,5%) не знают.

### 8. Уверены ли вы в себе?

| Вариант ответа       | Девочки | Мальчики |
|----------------------|---------|----------|
| Да                   | 16      | 21       |
| Нет                  | 12      | 2        |
| Затрудняюсь ответить | 3       | 4        |
| Не всегда уверен     | 11      | 4        |

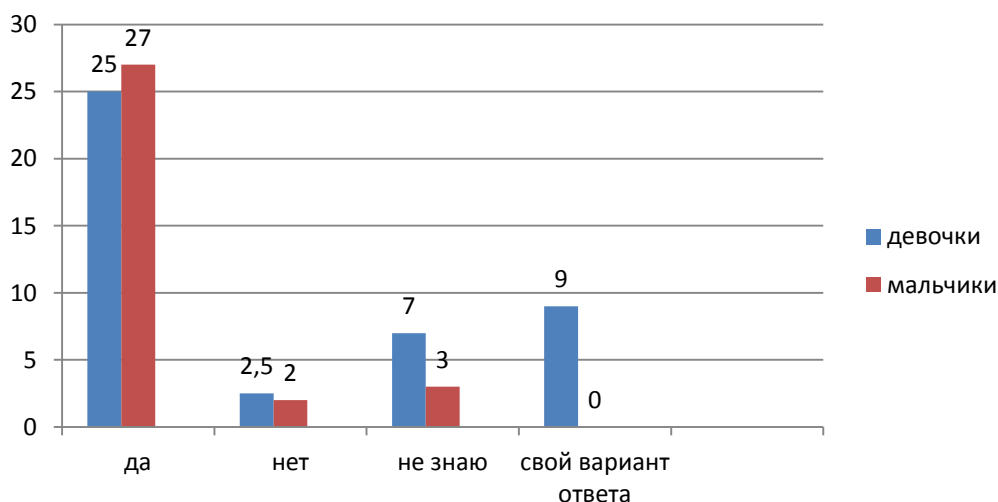




37 (51%) опрошенных уверены в себе, затрудняются сказать 7(1%), не всегда уверены 15 человек (21%), и вообще не уверены только 14(19%). Юношей, уверенных в себе больше, чем девушек.

#### 9. По вашему мнению, можно ли развить в себе чувство уверенности?

| Вариант ответа      | Девочки | Мальчики |
|---------------------|---------|----------|
| Да                  | 25      | 27       |
| Нет                 | 7       | 2        |
| Не знаю             | 9       | 3        |
| Свой вариант ответа | 1       | 0        |



52 человека(71%) считают, что можно развить чувство уверенности в себе. А вот 9 человек(12%), говорят, что это невозможно. Не знают ответ на этот вопрос 12 человек(16%).

## 10. Как можно развить в себе чувство уверенности?

Ответов было не много:

- несколько человек ответили, что нужна помощь взрослых людей(учителей, психологов)
- нужно читать специальную литературу
- попробовать тренинги.

Большинство ребят затруднялись ответить на данный вопрос и поставили прочерк.

*Таким образом,* есть необходимость подобрать некоторые советы и порекомендовать ребятам. Мы обратились к работам Е.Н. Парфенцова «Публичное выступление - секреты успеха» и Д.К. Петухова «Как избавиться от страха публичных выступлений?» и попытались разработать, как мы считаем оптимальные советы для школьников, те советы, которые выделены *курсивом*, из личного опыта. Разработана памятка «Как победить страх» (Приложение 2).

Таким образом, наша гипотеза в целом нашла свое подтверждение. Страх – это контролируемое явление.

## Приложение 1

*Анкета***1. Нравится ли вам выступать публично с докладом, презентацией и т.п.?**

А) да      Б) нет      В) когда как (объяснить)

Г) свой вариант ответа(записать)

**2.Нравится ли вам отвечать у доски?**

А) да      Б) нет      В) когда как (объяснить)

Г) свой вариант ответа (записать)

**3.Знаком ли вам страх публичных выступлений?**

А)да      Б)нет      В)иногда(объяснить)

Г)свой вариант ответа(записать)

**4.Почему вы испытываете страх перед публичными выступлениями?**

А) плохо готов к уроку      Б) в классе будут смеяться надо мной

В) не нравится быть на виду

Г) на виду у всех волнуюсь, не могу сосредоточиться и все забываю

Д) не уверен в себе

Е) свой вариант ответа(записать)

**5.Что вы чувствуете при публичном выступлении?**

А) Во рту сухо, колени трясутся, голова пустая...

Б) немного нервничаю

В) я абсолютно спокоен (спокойна)

Г) свой вариант ответа (записать)

**6.Как можно преодолеть чувство страха перед публичными выступлениями? (записать ответ, можно из личного опыта)****7.Согласны ли вы, что нехватка уверенности в себе мешает при публичных выступлениях?**

А) да      Б) нет      В)не знаю      Г) свой вариант ответа (записать)

**8.Уверены ли вы в себе?**

А) да      Б) нет      В) затрудняюсь сказать      Г) не всегда уверен

**9. По вашему мнению, можно ли развить в себе чувство уверенности?**

А) да      Б) нет      В) не знаю      Г) свой вариант ответа

**10. Как можно развить в себе чувство уверенности? (записать ответ, можно из личного опыта)**

**Приложение 2****Памятка «Как победить страх?»**

1. *Нужно четко понимание то, о чем ты говоришь.*
2. Помните, что люди в аудитории, на самом деле, желают вам успеха. Никто не приходит туда в надежде, что вы выступите плохо и скучно.
3. Делайте накануне выступления дыхательные упражнения – они помогают расслабиться и телу, и разуму.
4. Пройдите курс по теме публичных выступлений, поищите подходящую для себя обучающую программу.
5. Стойте прямо, расправив плечи и высоко держа голову. Улыбайтесь. Даже если вы не чувствуете себя особо радостно или уверенно, все равно ведите себя именно так. Если вы будете выглядеть уверенно, ваше тело обманет ваш мозг, убедив его в том, что вы действительно уверены в себе.
6. Не забывайте, что для публичного выступления следует выбирать тему, в которой вы можете считать себя экспертом. Выступление на тему, с которой вы мало знакомы, лишь увеличит стресс и осложнит ваше выступление.
7. Готовьтесь. Убедитесь, что свободно владеете материалом своего выступления. Напишите подробный план, разбейте его на основные разделы и выучите их наизусть.
8. Делайте записи и прослушивайте их, чтобы видеть, над чем следует в будущем поработать. Доверяйте самому себе.
9. Только вам известно, что вы собираетесь сказать или сделать, так что нет ничего страшного в том, чтобы вносить изменения в свое выступление уже по ходу презентации. Будьте сами собой.
10. *Презентация, которой вы пользуетесь должна быть не перегружена текстом: только самое важное(несколько слов, вывод, схема, график, фотография).*