

Страх публичных выступлений у студентов

Данилова Елена Алексеевна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: elena.iris.elena@mail.ru

Страх публичных выступлений у студентов

Данилова Елена Алексеевна

Студент

Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е.Евсевьева, факультет психологии и дефектологии, Саранск, Россия

E-mail: mailto:elena.iris.elena@mail.ru

В современном обществе публичные выступления играют важную роль в различных сферах деятельности. Они позволяют донести информацию до широкой аудитории, обменяться идеями и мнениями, а также установить контакт с людьми. Однако многие люди испытывают страх публичных выступлений, который может стать серьёзным препятствием на пути к успеху. Особенно актуальной эта проблема становится для студентов в подростковом и юношеском возрасте, когда они только начинают свой путь в образовании и профессиональном развитии.

Это явление получило название «глоссофобия». Первые упоминания о страхе публичных выступлений можно найти в работах древних философов и ораторов, таких как Аристотель и Цицерон. Однако сам термин «глоссофобия» появился в середине XX века в современной психологии. Он был введён для обозначения страха публичных выступлений, который может проявляться в различных формах: от лёгкого беспокойства до панических атак. С тех пор изучение глоссофобии не прекращалось, и сегодня это явление продолжает оставаться предметом исследований психологов, педагогов и специалистов по коммуникациям.

Страх публичных выступлений может проявляться в различных формах, от лёгкого беспокойства до панических атак. Основные симптомы глоссофобии включают: дрожь в руках и ногах; учащённое сердцебиение; потливость; головокружение; тошноту; затруднение дыхания; ощущение «кома в горле»; потерю голоса; забывчивость.

Тема страха публичных выступлений среди студентов представляет собой актуальную проблему в современном образовательном процессе [1]. Этот страх может стать серьезным препятствием для личностного и профессионального роста, поскольку он мешает эффективному обучению и формированию ключевых навыков, необходимых для успешной карьеры.

Актуальность исследования страха публичных выступлений у студентов обусловлена несколькими ключевыми факторами [2]. Во-первых, это негативное влияние на психологическое состояние студентов. Страх перед публичными выступлениями может вызывать стресс, тревогу и чувство неуверенности, что мешает учебному процессу и социальной адаптации. Во-вторых, этот феномен противоречит современным требованиям к профессиональной подготовке, где важно уметь эффективно презентовать свои идеи и уверенно выступать перед аудиторией.

Вопрос о причинах этого страха также остается открытым. Что является его основой: индивидуальные особенности личности студентов или внешние факторы, такие как давление со стороны преподавателей, родителей или сверстников? С одной стороны, страх

может быть связан с недостаточным развитием навыков коммуникации и уверенности в себе. С другой стороны, он может быть реакцией на высокие ожидания общества, которые предъявляются к молодым людям, включая умение убедительно выступать и проявлять лидерские качества.

В ходе исследования по данной проблеме было проведено анонимное тестирование. Участие приняли 30 студентов в возрасте 20–23 лет. (рисунок 1)

Рисунок 1. Обобщенные данные исследования уровней страха публичных выступлений у студентов

Результаты показали, что проблема подготовки к выступлениям и преодоления страха существует у значительной части обучающихся.

Было выявлено, что 50 % студентов имеют определённые опасения и тревогу при необходимости выступать перед аудиторией, так же чувствуют неуверенность в своих знаниях и страх ошибки. Это происходит, потому что отсутствует опыт выступлений перед аудиторией [3], так же из-за критики со стороны преподавателей, студенты так же могут забыть текст или допустить ошибку, что может вызвать негативную реакцию.

У 13,3 % студентов наблюдается избегание выступлений, и снижение мотивации к обучению. Это связано с сильным волнением и страхом перед неизвестностью, так же если у студента был негативный опыт, и он может вызвать страх повторения неудач. Снижение мотивации к обучению связано с тем, что выступление требует времени и усилий на подготовку, что может показаться студентам ненужным или обременительным.

36,7% студентам требуется дополнительная работа по поддержанию уверенности и подготовке к выступлениям, если они имеют ограниченное время на подготовку или студенты давно не выступали. Если студенты не получают достаточно поддержки и одобрения от преподавателей они могут потерять веру в себя.

Страх публичных выступлений может оказывать негативное влияние на студентов. Он может привести к снижению уверенности, отказу от выступлений и снижению мотивации к обучению. Кроме того, страх публичных выступлений может повлиять на качество выступлений и на способность студентов эффективно передавать информацию аудитории.

Тщательная подготовка и регулярная практика к выступлению может помочь снизить уровень тревоги и повысить уверенность [4]. Дыхательные упражнения могут помочь контролировать дыхание во время выступления. Для студентов с низким уровнем страха публичных выступлений также могут быть полезны дополнительные меры по поддержанию уверенности и подготовке к выступлениям.

Источники и литература

- 1) 1. Белова, Е.А. Страх публичных выступлений у студентов: причины и способы преодоления // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2018. № 2. С. 105-117.
- 2) 2. Иванов, В.Н. Психологические аспекты страха публичных выступлений у студентов- психологов // Психологическая наука и образование. 2019. № 3. С. 32-41.
- 3) 3. Кузнецова, А.С. Влияние социальных факторов на развитие страха публичных выступлений у студентов // Журнал прикладной психологии. 2020. № 4. С. 56-68.
- 4) 4. Смирнова, Л.А. Стратегии саморегуляции и их роль в преодолении страха публичных выступлений у студентов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2022. № 4. С. 90-102.

Иллюстрации

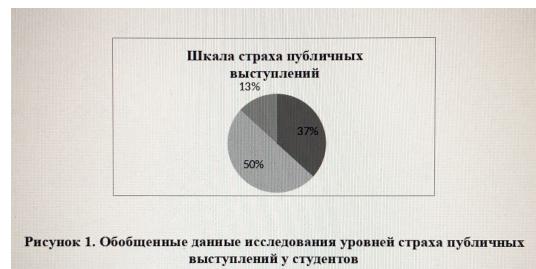


Рис. : Рисунок 1. Обобщенные данные исследования уровней страха публичных выступлений у студентов