

Методическая статья

УДК 80 (075.8)

## Задание «Вызов себе» как способ работы со страхом публичных выступлений

Светлана Петровна Хорошилова<sup>1</sup><sup>1</sup>Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается вопрос влияния задания «Вызов себе» на преодоление обучающимися страха публичных выступлений во время работы на курсе «Ораторское мастерство» на факультете иностранных языков. Реализация механизма прямого речевого воздействия на человека осуществляется за счет разрешения внутренних противоречий, присущих психологии анализируемого явления. Одним из последствий разрешения этих противоречий выступает так называемый страх сцены или страх публичных выступлений. Автор описывает организацию опытно-экспериментальной работы со студентами четвертого курса факультета иностранных языков и приводит результаты проведенного исследования. По результатам анкетирования испытуемых и анализа предоставленной ими обратной связи по курсу автор приходит к выводу, что большинство студентов заинтересованы в получении дальнейшего опыта работы с заданием «Вызов себе» и высоко оценили использование этого задания в учебном процессе по дисциплине «Ораторское мастерство» при работе со страхом публичных выступлений.

*Ключевые слова:* страх публичных выступлений, речевое воздействие, риторическая компетенция, анкетирование, обратная связь.

*Для цитирования:* Хорошилова С. П. Задание «Вызов себе» как способ работы со страхом публичных выступлений // Актуальные проблемы филологии и методики преподавания иностранных языков. 2023. Т. 17, № 2. С. 145–151.

Methodical article

## The task «Challenge yourself» as a means to work with the fear of public speaking

Svetlana P. Khoroshilova<sup>1</sup><sup>1</sup>Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

*Abstract.* The article deals with the question of the influence of the task «Challenge Yourself» on overcoming the fear of public speaking by students while working on the Public Speaking course at the Faculty of Foreign Languages. The implementation of the mechanism of direct speech influence on a person is carried out by resolving internal contradictions inherent in the psychology of the analyzed phenomenon. One of the consequences of resolving these contradictions is the so-called stage fright or the fear of public speaking. The author describes the organization of experimental work with fourth-year students and provides the results of the study. Based on the results of the survey of the subjects and the analysis of their feedback on the course, the author comes to conclusion, that most students are interested in gaining further experience with the task «Challenge Yourself» and highly appreciated the use of this task in the educational process in the discipline Public Speaking when working with the fear of public speaking.

*Keywords:* fear of public speaking, speech impact, rhetorical competence, questionnaire, feedback.

*For citation:* Khoroshilova S. P. The task «Challenge yourself» as a means to work with the fear of public speaking. *Topical issues of philology and methods of foreign language teaching*, 2023, Vol. 17, no. 2, pp. 145–151. (In Russ.)

В современном мире роль речевого воздействия на аудиторию в условиях публичных выступлений неуклонно растет. Успешная межличностная коммуникация в публичной ситуации становится залогом эффективного взаимодействия между людьми, обеспечивает надежный фундамент для профессионального и личностного роста индивида. Особую актуальность это приобретает для педагогического образования. Безусловно, хороший педагог – это прежде всего специалист в своей области. Но если он не обладает развитой риторической компетенцией, испытывает трудности с изложением своих мыслей перед академической аудиторией, то, к сожалению, мы не можем говорить о высококвалифицированном специалисте. Поэтому, на наш взгляд, необходимо включать в учебные планы педагогических специальностей дисциплины, направленные на развитие у студентов навыков и умений публичных выступлений.

Задача развития риторической компетенции у обучающихся не проста, и связано это прежде всего с психологической природой речевого воздействия человека. Реализация механизма прямого речевого воздействия на человека осуществляется за счет разрешения внутренних противоречий, присущих психологии анализируемого явления [8]:

1) наличия двух объектов деятельности – действительности во всем ее многообразии и аудитории;

2) противоречия между тщательной подготовкой выступления, с одной стороны, и его устным представлением в конкретной аудитории, требующим определенной импровизации – с другой;

3) противоречия между внешней формой проявления устной публичной речи – монологом, и особенностями коммуникативной ситуации, которые требуют взаимодействия (диалога) со слушателями;

4) с одной стороны, труд оратора индивидуален, субъективен, с другой – так как он реализуется только через взаимодействие с аудиторией, он в какой-то степени объективизируется и становится полукommunikативным творчеством на коммуникативной фазе.

Одним из последствий разрешения этих противоречий выступает так называемый страх сцены или страх публичных выступлений. В зарубежных и отечественных источниках по этой проблематике можно встретить разные термины, которые используются для описания этого явления [3; 4; 7; 10].

Пейрафобия (греч. *peira* – испытание, проба, *phobos* – страх) – боязнь публичного выступления, произнесения речи, сдачи экзамена.

Глоссофобия (греч. *glossa* – язык, речь, *phobos* – страх) – страх перед речью, страх общаться вообще или с незнакомыми людьми, боязнь публичных выступлений.

Топофобия (греч. *topos* – место, *phobos* – страх) – страх определенного места, боязнь сцены, публичных выступлений.

В любом случае все предлагаемые термины, описывающие изучаемое явление, подразумевают наличие иррационального страха (фобии) выступать на публике [2]. В Большом психологическом словаре «страх» трактуется как «физиологический и эмоциональный ответ центральной нервной системы на серьезную угрозу благополучию человека» [1], а также «состояние возбуждения, напряжения или опасения, вызванное неким определенным обстоятельством» [1]. Существуют вполне определенные физиологические реакции нашей нервной системы на ситуацию публичных выступлений, которые у многих ассоциируются с состоянием крайней опасности. Исследования показывают, что люди часто боятся мысли о произнесении речи больше, чем мысли

о смерти, что, безусловно, свидетельствует о серьезности этой ситуации [6]. Чтобы преодолеть эту проблему, мы должны понять, что боязнь публичных выступлений естественна, от нее страдают многие люди. Мы легко можем описать симптомы страха сцены, так как они знакомы каждому из нас в той или иной степени: головная боль, расстройство желудка, сухость во рту, холодные руки, потные ладони, пискливый голос, головокружение, учащенное сердцебиение, одышка, покрасневшее лицо, дрожащие ноги и ряд других. Причины страха сцены носят психологический характер [5]. Большинству людей не нравится, когда их оценивают. Им также не нравится мысль о том, что им придется открыться перед аудиторией, или о том, что другие будут рассматривать их слишком пристально. Главным же образом, многим ораторам не хватает уверенности в том, что у них есть сказать что-то стоящее, что они могут сказать это хорошо, и что они будут нравиться людям, пока они это говорят. Уверенность – это то состояние, которое заставляет аудиторию воспринимать оратора всерьез. Но проблема в том, что уверенность в ситуации публичного выступления легко описать в статье, но гораздо труднее почувствовать на самом деле, готовясь к выступлению. Чтобы начать двигаться в нужном направлении, необходимо разобраться с теми неверными представлениями о ситуации публичного выступления, которые укоренились в нашем сознании. Это наши представления об аудитории, о цели нашего выступления и о нас самих.

Выступающие часто предполагают, что аудитория «видит, как дрожат их ноги» или «все в комнате смотрят на капельку пота, выступившую на кончике их носа». К сожалению, поскольку страхи накапливаются, они могут нарастать и множиться по мере произнесения речи. У оратора может сложиться впе-

чатление, что аудитория намного умнее его, видит все, что он делает неправильно, и отмечает каждую незначительную оплошность или заикание. Однако Майкл Мотли [10] в своем исследовании доказал, что многие страхи перед выступлением просто не имеют под собой серьезных оснований. Он показывает, что аудитория часто не подозревает о нервозности оратора. Кроме того, аудитория проигнорирует или простит любую ошибку или неловкость, если почувствует, что выступающий искренен и заинтересован в общении с аудиторией.

Оратор должен рассматривать свое выступление как возможность поделиться чем-то ценным, возможность устно общаться с людьми, которые ему небезразличны. Речь оратора перед аудиторией – это не голливудское шоу, это продолжение личности оратора, его чувств, симпатий и антипатий. Речь оратора – это не какое-то инопланетное существо, которого нужно бояться, или враг, от которого нужно убегать. Это понимание создает правильное восприятие ситуации публичного выступления.

И, наконец, если оратору не хватает уверенности в себе, то логично предположить, что ему не будет хватать уверенности в своих собственных словах. Чтобы избежать этого, при работе со страхом публичных выступлений необходимо, во-первых, признать свою собственную ценность; во-вторых, не бояться совершать ошибки, потому что любому человеку свойственно ошибаться, и это нормально; в-третьих, важно развивать у обучающихся умения самоконтроля и рефлексии, чтобы они могли учиться на своих ошибках.

Учитывая вышеизложенное, нами было принято решение провести опытно-экспериментальное исследование, результаты которого представлены в нашей статье. Цель исследования: изучение вопроса влияния задания «Вызов

себе» (*Challenge*), которое студенты факультета иностранных языков выполняют на курсе «Ораторское мастерство», на преодоление ими страха публичных выступлений. Для этой цели по окончании обучения на курсе нами было проведено анкетирование студентов с использованием ресурса Гуглформы, а также был задействован механизм обратной связи по пройденному курсу на официальном сайте университета<sup>1</sup>, LMS-платформе, на которой у каждого преподавателя есть своя веб-страница, для организации работы с зарегистрированными в системе пользователями. Все ответы респондентами были предоставлены анонимно, после выставления им итоговых оценок по дисциплине «Ораторское мастерство». Участники эксперимента выполняли задания онлайн, в свое свободное время.

Описание организации опытно-экспериментальной работы. Эксперимент был проведен на базе ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет» в 2022 г. Участниками эксперимента стали обучающиеся 4 курса ФИЯ, которые изучали курс «Ораторское мастерство» в течение одного семестра. Курс изучается на английском языке. Цель курса:

– дать студентам фундаментальные знания об основных концепциях устной публичной коммуникации на английском языке;

– развить и закрепить навыки сбора, оценки, организации и произнесения информации в интересной и содержательной форме.

Всего в эксперименте приняли участие студенты двух учебных групп в количестве 35 человек. В ходе экспериментальной работы обучающиеся в течение 10 недель один раз в неделю выполняли задание «Вызов себе» с це-

лью проработать свои социальные фобии. Они должны были покинуть «зону комфорта», чтобы сделать свои собственные «открытия». Приведем ниже задание, как оно изложено в нашем учебном пособии «Уроки ораторского мастерства» [9].

Task «Challenge»

Step 1. If you have a strong fear of public speaking, you probably have some strong musts, like:

“I must not make a fool of myself”

“I must not humiliate myself”

“I must always be approved of by anyone I talk to”

So here are some examples of how to change your strong musts:

1. Initiate a one-on-one conversation with your teacher/superior about something inconsequential.

2. Speak up in a small meeting at work/ University (2 or 3 people).

3. Ring a wrong number on purpose and say “I’m sorry, I seem to have dialled the wrong number.”

4. Ask for change in a shop.

5. Initiate a one-on-one conversation with your teacher/superior asking for feedback on your performance.

6. Ask for change in a shop which has a sign “No change given.”

7. Initiate a one-on-one conversation that you’ve been putting off.

8. Speak up in a slightly larger meeting at work/ University.

9. Go on a holiday alone.

10. Initiate a one-on-one conversation with your teacher to explain an idea that you have about how processes could be improved at the lesson.

11. Go to a social event with a friend and initiate a conversation with one person you don’t know.

12. Go to a social event without a friend and initiate a conversation with one person you don’t know.

Step 2. These are just examples to inspire you. Make yourself your own list

<sup>1</sup> Преподаватели университета [Электронный ресурс] // Новосибирский государственный педагогический университет. URL: [prepod.nspu.ru](http://prepod.nspu.ru) (дата обращения: 15.12.2022).

because we're all different in terms of what we find most frightening. Once you've made yourself the list, rate each challenge according to how hard you think it will be for you. Then put the list in order, starting with the easiest challenge through to the hardest.

Step 3. Commit yourself to a schedule to complete these challenges, it could be one a day, or one a week. Expect to feel fear as you approach these tasks. Part of the learning is that you can handle feeling the symptoms of fear. It's helpful to share what you're planning with a friend, so that they can both support you and keep you accountable.

It is possible to overcome the fear of public speaking (note: it won't go away altogether!). Overcoming this barrier and being able to speak up when you want to, will make a difference to your career and to your personal life.

После выполнения каждого «вызова себе» студент должен был написать или записать на видео свой рассказ об этом событии, который затем он размещал на специально созданном для этой цели форуме своей группы на сайте<sup>2</sup>. Студенты должны были соблюдать строгий дедлайн для публикации своих рассказов на форуме. Пост следовало сделать не позже 21:00 накануне аудиторного занятия, так как форум – это интерактивная технология и предполагает взаимное общение (комментирование) между участниками курса. На последующем занятии обсуждалось выполнение задания «Вызов себе», рассказы студентов слушались в разных форматах и режимах работы. Постепенно, в течение 10 недель выполняя все более сложные вызовы себе, а затем анализируя и проговаривая их в виде рассказа на последующем занятии, студенты проработы-

вали свои укоренившиеся ошибочные представления о себе, окружающих людях и социальных ситуациях. Работа с этими тремя составляющими помогает решать проблему страха публичных выступлений.

После завершения обучения на курсе «Ораторское мастерство», получения итоговых оценок, студенты анонимно заполнили анкету на платформе Гугл-формы, в которой они должны были ответить на вопросы, связанные со страхом публичных выступлений и оценить влияние задания «Вызов себе» на преодоление страха публичных выступлений на занятиях по курсу.

Описание результатов. Согласно нашим данным, 81 % испытуемых боялись выступать перед аудиторией до курса «Ораторское мастерство», из них 46 % оценивали уровень своего страха как максимальный по четырехбалльной шкале Лайкерта. На вопрос «Стали ли вы меньше бояться выступать перед аудиторией после курса “Ораторское мастерство”?» положительно ответили 94 % опрошенных, при этом максимальную степень страха публичных выступлений в этой части не отметил никто из студентов. Напротив, подавляющее большинство респондентов (57 %) описали свой уровень страха сцены как минимальный в отличие от начала курса, где только 7 % обучающихся считали, что они имеют очень слабовыраженный страх публичных выступлений. При ответе на вопросы о влиянии задания «Вызов себе» в работе со страхом сцены на курсе «Ораторское мастерство» мы получили 91 % положительных ответов, при этом 69 % испытуемых при оценке эффективности задания «Вызов себе» оценили ее как максимальную, а 22 % – как высокую.

В дополнении к анкетированию нами был использован механизм предоставления студентами обратной связи по всему курсу «Ораторское мастерство». Студенты должны были назвать и про-

<sup>2</sup> Преподаватели университета [Электронный ресурс] // Новосибирский государственный педагогический университет. URL: [prepod.nspu.ru](http://prepod.nspu.ru) (дата обращения: 15.12.2022).



комментировать три самых успешных, на их взгляд, момента в курсе и три момента, которые могут быть улучшены преподавателем в дальнейшем:

1. *List three areas of the course that you believe were the most effective. Give details.*

2. *List three areas of the course that in your opinion could have been better. Give details.*

Мы получили следующий результат: 90 % студентов дали положительные комментарии по заданию «Вызов себе», при этом это задание называлось, как правило, первым или вторым из трех возможных. Студенты утверждали, что задание помогло им преодолеть страх публичных выступлений, они стали смелее и увереннее, и многие не собираются останавливаться на достигнутом. Отрицательная обратная связь и рекомендации по улучшению задания «Вызов себе» были даны только двумя студентами, что составило 5,7 % от общего числа участников курса. Следует отметить, что эти студенты в целом высоко оценили задание, но указали на тот факт, что на занятии не всегда хватало времени, чтобы все могли представить и обсудить подробнее все рассказы по заданию «Вызов себе», хотя респонден-

ты признавали тот факт, что с рассказом можно было ознакомиться на форуме. Кроме того, было высказано мнение, что не всегда у обучающихся хватало времени на выполнение этого задания и из-за этого страдало качество.

Подводя итоги нашего исследования, можно утверждать, что большинство студентов заинтересованы в получении дальнейшего опыта работы с заданием «Вызов себе» и высоко оценили использование этого задания в учебном процессе по дисциплине «Ораторское мастерство» при работе со страхом публичных выступлений. Анализ обратной связи от студентов и применение цифровых ресурсов помогли преподавателю модифицировать задание, трансформируя его в гибридную технологию, нацеленную на работу со страхом публичных выступлений и развитие умений рассказывания историй в аудитории и на форуме. Исследование подтвердило нашу гипотезу о том, что задание «Вызов себе» оказывает положительное влияние на преодоление страха публичных выступлений, развивает риторическую компетенцию студентов, повышает их уровень вовлеченности в освоении дисциплины.

#### Список источников

1. Страх [Электронный ресурс] // Большой психологический словарь. URL: <https://psychological.slovaronline.com/search?s=страх> (дата обращения: 29.11.2022).
2. Дувалина О. Н., Ермачкова С. О. Исследование страха публичных выступлений: причины и методы борьбы с ним // Образование и наука в России и за рубежом. 2019. № 5 (53). С. 432–436.
3. Зайцева Е. А., Нурждин А. В. Как преодолеть страх публичного выступления: рекомендации для начинающих ораторов // Татищевские чтения: актуальные проблемы науки и практики: материалы XV Международной научно-практической конференции. Тольятти: Волжский университет имени В. Н. Татищева, 2018. С. 290–295.
4. Лихачева О. Н., Павлова А. А. Пути преодоления страха перед публичным выступлением // Заметки ученого. 2022. № 6. С. 168–171.
5. Мясникова О. В. Изучение языкового барьера у студентов естественных факультетов при публичных выступлениях на иностранном языке // Современные исследования в области преподавания иностранных языков в неязыковом вузе. 2019. № 8. С. 137–148.
6. Симончук Е. Р. Страх публичных выступлений: причины и возможные пути преодоления // Язык. Культура. Общество: материалы заочной межвузовской научно-прак-

тической конференции. СПб.: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. С. 171–178.

7. *Сменова А. Н.* Проявление волнения, страха и тревожности при публичных выступлениях студентов // Студенческая наука и XXI век. 2019. Т. 16, № 1-2 (18). С. 440–442.

8. *Хорошилова С. П.* Психологическая природа эффективности речевого воздействия на человека. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. 102 с.

9. *Хорошилова С. П.* Уроки ораторского мастерства: учебно-методическое пособие для вузов по направлению «Педагогическое образование». Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. 138 с.

10. *Motley M.* Common flaws in contemporary empirical communication research: A research editorial // Western journal of speech communication. 2009. № 50 (3). DOI:10.1080/10570318609374236

### **Информация об авторе**

**С. П. Хорошилова** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры английского языка, Новосибирский государственный педагогический университет, cvx69@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5313-469X>

### **Information about the author**

**S. P. Khoroshilova** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of the English Language, Novosibirsk State Pedagogical University, cvx69@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5313-469X>

*Статья поступила в редакцию 21.12.2022; одобрена после рецензирования 25.12.2022; принята к публикации 30.12.2022.*

*The article was submitted 21.12.2022; approved after reviewing 25.12.2022; accepted for publication 30.12.2022.*