

Методы регуляции предстартового состояния переживания стресса



К трудным состояниям, связанным с переживанием стресса, психологи также относят предстартовые состояния. Представители коммуникативных профессий часто испытывают предстартовые состояния – это состояния, которые возникают у человека в ожидании значимых событий, исход которых трудно прогнозировать. Предстартовые состояния – это состояния, которые возникают у человека в ожидании значимых событий, исход которых трудно прогнозировать. Предстартовые состояния часто сопровождаются предстартовым волнением, которое, хотя и считается негативным фактором, препятствующим успеху, зачастую способствует мобилизации усилий человека. У каждого человека существует оптимальный уровень «здорового» волнения, которое помогает справиться с поставленной задачей, ответственно отнестись к делу и успешно завершить его. Полное отсутствие волнения иногда может свидетельствовать об эмоциональном выгорании специалиста, о завышенной самооценке, о низком уровне ответственности. В то же время слишком высокий уровень волнения может привести как к отдельным недочетам в работе, так и к «тоннельному» восприятию, мешающему объективной оценке ситуации, к полному провалу мероприятия (выступления, открытого мероприятия и т.д.) И если предстартовое волнение мешает человеку, желательно научиться справляться с этим состоянием, чтобы избежать его негативных последствий.

Методы регуляции предстартового состояния

1. Метод «Зеркало», основанный на механизме биологической обратной связи (БОС), существующей между внешним проявлением эмоций и нашей эмоциональной памятью. Данный метод заключается в том, что если мы, используя волевое усилие, придаем своему телу и лицу выражение радости или спокойствия, то наше эмоциональное состояние действительно изменяется в лучшую сторону.
2. Метод полной рационализации предстоящего события предполагает многократное представление события с высокой степенью детализации. Этот метод основан на том, что негативные эмоции часто возникают в ситуации дефицита информации о чем-либо. Используя этот метод, мы искусственно заполняем этот информационный вакуум.

3. Метод избирательной позитивной ретроспекции предполагает анализ сложных жизненных ситуаций, которые человеку удалось успешно разрешить. Наши прошлые достижения – это наши ресурсы, на которые мы можем опереться в любой момент. Результатом использования данного метода может быть состояние внутренней уверенности, основанное на активизации своих прошлых успехов.
4. Метод «Опыт» прямо противоположен предыдущему. Используя его, человек вспоминает и анализирует свои ошибки и неудачи, стараясь выявить наиболее типичные и характерные для себя причины неудач (неумение слушать партнера, плохая предварительная подготовка к переговорам; для женщин этой ошибкой может быть вера в свою «внешнюю привлекательность» и т. д.).
5. Метод предельного мысленного усиления возможной неудачи основан на том, что мы «смотрим в лицо» своему страху, давая нашему воображению возможность нарисовать самые мрачные картины будущего. Пережив эти пессимистичные образы, мы получаем энергию, которая уходила на «вытеснение» из сознания этой травмирующей информации. Иногда людям помогает, когда они просто спрашивают себя: «Что может случиться самое худшее в этой ситуации? Что я тогда смогу сделать?»

Чтобы избежать или снизить стартовое волнение накануне публичного выступления можно использовать следующие рекомендации:

Накануне выступления:

1. Отрепетировать накануне выступление перед зеркалом.
2. При возможности накануне посетить место выступления, «освоить» пространство, оценить размер помещения, освещение, дистанцию.
3. Продумать элементы одежды, макияжа (для женщин).

Непосредственно перед выступлением:

1. Перед входом в аудиторию прогуляться быстрым шагом, энергично пройти в выбранное место.
2. Использовать дыхательное упражнение.
3. Произнести формулу самовнушения, помогающую мобилизовать свои силы.
4. Руки опустить по бокам (будто опереться в пол).
5. Подвигать кистями рук, пальцами.

Во время выступления:

1. Выдержать паузу длительностью 5-10 секунд.
2. Уловить настроение аудитории.

3. Нащупать верный тон.
4. Демонстрировать уверенное поведение с первой секунды.
5. Выразить удовольствие от встречи.
6. Двигаться при любом удобном случае.
7. Стоять, не опираясь ни на что.
8. Если сидите – ступни плашмя на полу (возможность быстро встать).
9. Обмениваться взглядами со слушателями.
10. Сосредоточиться на одном доброжелательном лице.

Требования к речи оратора:

1. Ответить для себя на вопросы: кому я буду говорить; для чего? Что должны уяснить слушатели?
2. Логическая организация речи: последовательность, непротиворечивость, обоснованность.
3. Выразительность речи: меняющаяся интонация, яркие словесные образы, оригинальные сравнения, паузы.
4. Вариативность приемов изложения: диалоги, вопросы.
5. Умеренный темп речи.
6. Переключение внимания.
7. Иллюстративные жесты.
8. Использование юмора.

Освоение перечисленных методов и рекомендаций, их использование в «трудных» ситуациях может помочь избежать предстартового волнения в ответственный момент.

Источники:

1. Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009.
2. Мони́на Г.Б., Лютова – Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: Издательство «Речь», 2006.