وتشير بعض التقديرات إلى أن ما يصل إلى 20-85% من الناس يعانون من قدر أكبر أو أقل من القلق عندما يحتاجون إلى التحدث أمام الجمهور. يشعر بعض هؤلاء المتحدثين العامين ذوي الخبرة أن القليل من التوتر قبل الأداء أو المشاركة في الحديث يمنحهم القدرة على الأداء بأفضل ما لديهم. يصبح القلق شديدًا لدرجة أنه يتعارض مع القدرة على الأداء على الإطلاق. الرهاب هو خوف لا يتناسب مع الخطر. فسيكون هذا رهابًا لأن العنكبوت لن يتمكن من إيذائك. إذا كان توترك بشأن التحدث أمام الجمهور كبيرًا بما يكفي لدرجة أنك تشعر أنه يتعارض مع حياتك والأشياء التي ترغب في القيام بها، فقد يكون لديك رهاب اجتماعي. الشكل الأكثر شيوعًا للرهاب الاجتماعي هو قلق التحدث أمام الجمهور. يقول الطلاب الذين يعانون من القلق من التحدث أمام الجمهور إنهم قلقون من شعورهم بالحرج إذا تحدثوا. أو الحكم عليهم بأنهم غير جذابين. ويعرب آخرون عن اعتقادهم بأن لا أحد سوف يهتم بأي شيء قد يقولونه، أو أن أي شيء قد يقولونه لن يكون ذا قيمة. ويكشف العديد من الطلاب أن قلقهم من التحدث أمام الجمهور بدأ بعد تجربة مزعجة أو مهينة في التحدث أمام الجمهور عندما كانوا في المدرسة الابتدائية أو الثانوية. ويشعر بعض الطلاب بأن عرضهم الشفهي يجب أن يكون مثاليًا (شيء، ويشعرون بالقلق بسبب الضغط الذي يفرضونه على أنفسهم من أجل الكمال. ويعاني العديد من الطلاب الذين يعانون من القلق من التحدث أمام الجمهور من انخفاض احترام الذات. بالإضافة إلى الجوانب العاطفية لقلق التحدث أمام الجمهور، قد يعاني الشخص المصاب برهاب التحدث أمام الجمهور من نوبة هلع. الخبر السار هو أنه إذا كنت تعاني من القلق من التحدث أمام الجمهور، فهناك الكثير مما يمكنك القيام به لتحسين الأمور. التي دعت الطلاب الذين كانوا متوترين بشأن إلقاء عرض شفوي في الفصل الدراسي للحضور والتحدث إليها على انفراد، أنه في كل حالة قدم هؤلاء الطلاب أحد أفضل العروض الشفوية في فصلهم. وعزا الأستاذ ذلك إلى التحضير الذي قام به الطلاب لعروضهم،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي