

**Metody redukcji lęku  
przed wystąpieniami publicznymi**



**Dariusz Drążkowski**

**Metody redukcji lęku  
przed wystąpieniami publicznymi**



**Poznań 2021**

WPiK Open Access 06

Copyright by:  
Dariusz Drażkowski

Copyright by:  
Wydawnictwo Rys

Redaktor naukowy WPiK Open Access:  
dr hab. Aleksandra Piłarska, prof. UAM

Recenzja:  
dr hab. Jan Chodkiewicz, prof. UŁ

Projekt okładki:  
Wydawnictwo Rys

Korekta:  
Marzena Krzyżanowska

Wydanie I  
Poznań 2021

**ISBN 978-83-66666-57-3**

**DOI 10.48226/978-83-66666-57-3**

Wydanie:



Wydawnictwo Rys  
ul. Kolejowa 41  
62-070 Dąbrówka  
tel. 600 44 55 80

e-mail: [tomasz.paluszynski@wydawnictworys.com](mailto:tomasz.paluszynski@wydawnictworys.com)  
[www.wydawnictworys.com](http://www.wydawnictworys.com)

# Spis treści

Abstrakt.....	7
Wprowadzenie .....	9
Rozdział 1.	
Lęk przed wystąpieniami publicznymi .....	13
1. Mechanizmy lęku przed wystąpieniami publicznymi .....	15
2. Sposoby redukcji lęku przed wystąpieniami publicznymi .....	18
Rozdział 2.	
Terapie ekspozycyjne.....	23
1. Ekspozycja wirtualna .....	26
2. Wizualizacja .....	28
3. Systematyczna desensytyzacja .....	31
4. Terapia ekspozycyjna oparta na akceptacji .....	33
5. Etykietowanie emocji.....	36
Rozdział 3.	
Terapie poznawcze.....	39
1. Komunikaty zaszczipiające .....	40
2. Iluzja przezroczystości .....	42
3. Komunikacyjnie zorientowana terapia motywacyjna .....	45
4. Interpretacja pobudzenia lękowego jako ekscytacji .....	48
Rozdział 4.	
Inne metody .....	51
1. Przygotowanie do wystąpień publicznych .....	51
2. Trening umiejętności przemawiania.....	53
3. Samomodelowanie .....	56
4. Biofeedback i relaksacja.....	58
Rozdział 5.	
Wnioski .....	63
1. Wnioski dla naukowców .....	63
2. Wnioski dla praktyków .....	68
3. Wnioski dla zmagających się z lękiem.....	71
Podsumowanie .....	75
Literatura.....	79