Штефан І.Д.
Національний авіаційний університет, м. Київ

СТРАХ ВИСТУПУ ПЕРЕД АУДИТОРІЄЮ: ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Людям на різних етапах життя доводиться доносити свої думки великій аудиторії, що особливо важливо для розвитку самодостатньої особистості та кар'єрного зростання. Наявність здібності до проведення якісних публічних виступів у сучасних вимогах до працівників є дуже актуальною, а страх перед аудиторією є природним для всіх людей. «Страх зникає, коли ви починаєте робити те, що боїтеся, замість того, щоб думати про це», - сказав одного разу письменник і філософ Екхарт Толле. Але багато хто погодиться, що це висловлювання не поширюється на публічні виступи. Більше того, за результатами дослідження, проведеного нещодавно в США, страх перед виступом в 2 рази перевищує страх смерті [1].

Оглядачка Financial Times Люсі Келлавей зазначає, що страх публічних виступів «обмежує її кар'єрне зростання». Водночас відомий інвестор Воррен Баффет упевнений, що курс з ораторського мистецтва суттєво вплинув на його успіх. Страх виступу перед великою аудиторією може спричиняти багато проблем, коли йдеться про кар'єру чи просування бізнесу.

Проблема виникнення й подолання страху перед аудиторією пов'язана з тим, як «викликати всередині себе потрібний для виступу емоційний стан». Дійсно, якщо ми «прогнали» страх, на його місце може прийти будь-яка інша емоція, яка часто навіть менше підходить для виступу, ніж хвилювання (байдужість, нудьга, млявість). Харві Коулман, бізнес-консультант і автор книги «Як стати впливовим», виділяє три ключові чинники професійного успіху - ефективність, імідж і «час в ефірі», тобто вміння бути на виду [3]. «Уміння виступати на людях відтепер є обов'язковою навичкою майже в будь-якій професії», - погоджується тренер з ораторського мистецтва Стів Бастін [3].

Однак до презентації своїх особистісних і професійних досягнень публічно спроможним є не кожний. Дослідження, проведене в Університеті Чепмена в 2014 році, виявило, що страх перед аудиторією - одна з найбільших фобій респондентів. У цьому зізнались понад чверть учасників опитування [4]. А це, своєю чергою, суперечить очікуванням роботодавців. Понад 600 роботодавців, які взяли участь в опитуванні 2014 року, назвали головною навичкою успішного кандидата вміння спілкуватись і виступати перед людьми [3].

Розуміння причин виникнення страху перед аудиторією значною мірою покращить ситуацію з якістю публічних виступів. Ми також маємо навчитися «грати», входити в роль під час виступу. А для цього необхідні відповідні емоції, не дивлячись на те, що це може бути «суха» наукова презентація. Згідно з теорією емоцій Джемса-Ланге, наші відчуття багато в чому залежать від нашої поведінки. Іншими словами, не тому голос тремтить, що хвилюєшся, а тому хвилюєшся, що голос тремтить. «Щоб думати впевнено, треба діяти впевнено», - говорить Девід Шварц у своїй книзі «Мистецтво мислити масштабно» [4]

А прийомів, що дозволяють знизити хвилювання в ході виступу, в арсеналі викладачів, менеджерів та громадських діячів накопичилося чимало. Ось лише деякі з них: хочете вдалого виступу – готуйтеся (хороший текст, логічний план презентації зведуть до мінімуму ймовірність катастрофи); заздалегідь складіть список всіх можливих недоброзичливих, агресивних запитань і коментарів та продумайте відповіді на них; концентруйте увагу на доброзичливій публіці; подбайте про свій імідж та зовнішній вигляд. [2]

Таким чином, можемо узагальнити: виступ перед аудиторією – це мистецтво, яким необхідно оволодіти. Для досягнення успіху щодо взаємодії з аудиторією маємо навчитись управляти своїми емоціями. Подолання страху публічних виступів є мудрим рішенням для самодостатніх особистостей, які хочуть досягти успіху в житті. І цю процедуру необхідно починати з аналізу причин його виникнення, а потім використовувати різні психологічні, інтелектуальні, поведінкові прийоми для його попередження й подолання.

Список літератури:

1) Кейн С.Сила інтровертів // Сьюзен Кейн – Київ: «Наш формат», 2017. – 368 с.

2) Смедлі Т. Як подолати страх публічних виступів [Електронний ресурс] //Тім Смедлі – 2017. - Режим доступу: https://www.bbc.com/ukrainian/vert-cap-39357448

3) Понзель М. Як подолати страх публічних виступів [Електронний ресурс] //Понзель Марина – 2017. - Режим доступу: https://protocol.ua/ua/yak_podolati _strah_publichnih_vistupiv/

4) Шварц Д. Мистецтво мислити масштабно // Девід Шварц - ООО «Попурри», 2014. — 290 с.

Науковий керівник: Барановська Л.В.,
д-р педагогічних наук, професор