

## **ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ВИСТУПУ ПЕРЕД АУДИТОРІЄЮ У СТУДЕНТІВ-МЕНЕДЖЕРІВ ЗВО**

Представникам багатьох професій за службовим обов'язком досить часто доводиться виступати публічно, а особливо це стосується артистів, менеджерів, адвокатів та інших фахівців, чия діяльність є безперервним контактом з аудиторією. Втім, практично у кожній людині в житті виникають ситуації, коли з'являється необхідність виступити публічно. Ось чому вміти побороти страх виступу перед аудиторією, важливо практично будь-якій людині. Для цього необхідно знати причини цього страху. Вчені виділяють такі групи причин страху виступу перед аудиторією:

- Історична спадщина. Ми відчуваємо себе небезпечно, коли робимо аудиторію своїм опонентом, при виступі та презентації свого бачення предмета мовлення. Нами оволодіває саме страх бути незрозумілим, не прийнятним для аудиторії.
- Виховання через «заборону» формує у дитини психологічний блок - страх, який перетворює публічний виступ на постійне згадування першого негативного досвіду в ролі оратора (глузування однолітків, строгість батьків, вихователів, вчителів).
- Ігри думок. Перебування в постійному стресі – це частина життя сучасної людини. Інстинкт самозбереження дає збій, через пригнічену нервову систему, і публічний виступ сприймається як загроза.
- Відсутність досвіду виступів перед аудиторією.
- Індивідуальні особливості: особисті страхи та фобії, проблеми з дикцією, сором'язливість, комплекси з приводу зовнішності, невротичні захворювання.

Навчальна діяльність студента нерозривно пов'язана з ситуаціями, коли доводиться виступати перед публікою, адже навчання передбачає участь в таких форматах як: семінар, доповідь, залік, іспит, участь в наукових конференціях тощо. Найбільш прикро тим, хто витрачає багато сил, часу на підготовку і вивчення матеріалу, але в силу переваги саме страху публічного виступу, потім не може цей матеріал розповісти та продемонструвати рівень своїх знань й підготовки.

Нами було проведено опитування студентів-менеджерів 1-4 курсів Національного авіаційного університету. Всього взяло участь 42 студенти, з них: 6 осіб 4 курсу, 10 – 3 курсу, 13 – 2 курсу, 13 – 1 курсу. Дослідження показало, що найбільше студенти бояться «незрозумілих питань» (85,8% всіх опитаних), на другому місці – «ворожості аудиторії» (81%). Цікаво те, що з роками цей страх нікуди не зникає, хіба що стає менш помітним. Найчастіше він нагадує про себе при захистах курсових робіт або дипломного проекту, коли від отриманої оцінки залежить майбутнє і перспективна кар'єра студента.

Тому кожен задається питанням «як подолати страх перед аудиторією?». Необхідно навчитися співпрацювати з аудиторією, навіть якщо це суха наукова презентація. Згідно теорії емоцій Джемса-Ланге, наші відчуття багато в чому залежать від нашої поведінки. «Щоб думати впевнено, треба діяти впевнено», - говорить Девід Шварц у своїй книзі «Мистецтво мислити масштабно».

А прийомів, що дозволяють зменшити хвилювання в ході виступу, в арсеналі викладачів, менеджерів та громадських діячів накопилось чимало. Ось деякі з них:

- Фізичні вправи. Це дозволяє розігнати кров по організму й зменшує стрес.
- Гімнастика обличчя. Публічний виступ – це фізичне навантаження для м'язів обличчя, еквівалентне заняттям у тренажерному залі. Тому завжди необхідно зробити розминку перед виступом.
- Дихальна гімнастика. Це допоможе зрівноважити нервову систему та налаштуватися на доповідь.
- «Не бійтеся бути смішними!» (Стів Балмер) Це золоте правило публічних виступів. Вмій посміятися над власними помилками й недоліками – публіка оцінить.
- Відвідування тренінгів з ораторського мистецтва. Це дасть поради та підказки як поводитись перед аудиторією та що робити з незручними моментами.

Страх перед виступами притаманний кожній людині. Щоб подолати його потрібно багато практики і бажання стати краще. Спеціальні вправи, які змушують виходити із зони комфорту і знаходити правильні слова в абсурдних й безглузких ситуаціях - найкоротший і найефективніший шлях до виступів без страху. Це може бути нелегко, але можливо. І тоді на зміну постійного страху прийде азарт і інтерес, а згодом і любов аудиторії.

### **Список літератури**

1. Пильчева С. Страхи публічних виступів / Світлана Пильчева., 2015. – 66 с.
2. Шванц Д. Мистецтво мислити масштабно / Девід Шванц., 1987. – 290 с.
3. Ідінг Д. Подолання страху. Прості практики для набуття спокою і впевненості / Доріс Ідінг., 2017. – 80 с

*Науковий керівник: Ільїна Т. В.,  
старший викладач*