

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

**ВИДАТНІ ПОСТАТІ ПСИХОЛОГІЇ:
ІСТОРІЯ, СУЧАСНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Матеріали
VI регіонального наукового семінару
до дня психолога

23 квітня 2019 р., м. Львів

Віктор Повстин, науковий керівник – Андрій Ковальчук Психологічний стан людини при удосконаленні техніки стрільби	79
В'ячеслав Сурін, науковий керівник – Роксолана Сірко Плацебо як вид психологічного феномена	81

Розділ 3 Міждисциплінарні аспекти психології

Світлана Біняшевська, науковий керівник – Роксолана Сірко Брехня як соціально-психологічний феномен	83
Дар'я Кліщ, науковий керівник – Тетяна Конівіцька Риторичні аспекти психологічного консультування	85
Тетяна Конівіцька Підготовка до публічного виступу крізь призму психології	87
Зоряна Кремінь, науковий керівник – Роксолана Сірко Маніпулятивний вплив у спілкуванні	91
Діана Мельничайко, науковий керівник – Андрій Цюприк Соціально-психологічні причини конфліктів у сім'ї	93
Надія Урбанська, науковий керівник – Роман Яремко Проблема професійної спрямованості старшокласників	95
Галина Федюк Психолого-педагогічні ідеї академіка І. Зязюна	97
Інна Шишова Дитиноцентризм вчення В. Сухомлинського й інклюзивна освіта	100
Наші автори	104



є важливою складовою не лише психологічного консультування, а й загалом професійної діяльності психологів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Конівіцька Т. Я. Риторична складова професійної компетентності майбутніх психологів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. Київ–Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2017. Випуск 49. с. 19–122.
2. Основи психологічного консультування : навч.-метод. посібн. для студентів спец. «Практична психологія» / уклад. Борис Андрійович Якимчук, Ірина Павлівна Якимчук. Умань : ПП Жовтий О. О., 2013. 204 с.

Тетяна Конівіцька

Підготовка до публічного виступу крізь призму психології

Сучасний світ технологічний і швидкозмінний. За словами громадського діяча Марка Зархіна, ми живемо в дивні часи, в майбутньому світі стабільним буде тільки прискорення змін, а головним капіталом стають інтелект і креативність [2]. Інформатизація суспільства сприяє доступності інформації. Основне завдання сьогодні не лише критично сприймати, опрацьовувати інформацію, а й вміти ділитися своїми поглядами та ідеями.

Дослідження професора Стенфордської школи бізнесу Томаса Гаррела щодо діяльності студентів після закінчення школи показує, що єдиною спільною рисою, яка відрізняла успішних випускників у професійній діяльності, було красномовство. Про це ще писав Наполеон Бонапарт: «Хто не вміє говорити, той кар'єри не зробить». Тому в сучасному світі важливим аспектом є формування риторичних умінь, розвиток навичок публічного виступу задля ефективної професійної діяльності чи особистісного зростання.

Розглядаючи психологічні аспекти підготовки до публічного виступу, варто наголосити на тих емоціях, які виникають у нас найперше. Оратора-початківця, який усвідомлює важливість слова й поважає аудиторію, охоплює хвилювання (або навіть страх) вже тоді, коли дізнається про майбутню промову. Інколи цей страх є перешкодою для реалізації планів, задумів, впровадження певної ідеї, здійснення мрії. Є різноманітні причини виникнення стану схвильованості: побоювання забути текст, невпевненість у собі, своїй підготовленості, якості змісту промови, міркування про

те, що подумують чи скажуть після виступу тощо. Як казав Марк Твен: «Є два типи ораторів: одні хвилюються, інші брешуть».

Дослідники ораторської майстерності стверджують, що страх публічного виступу стоїть на другому місці після страху смерті. На думку багатьох практиків, теза про те, що зі страхом публічного виступу можна і потрібно боротися, є не цілком доречною. Сучасна психологія стверджує, що найкращий спосіб зменшити хвилювання – визнати його природним явищем. Хвилювання є нормальною реакцією організму на небезпеку, звичайне явище перед виступом для будь-якої відповідальної людини. На нашу думку, немає нічого гіршого, ніж байдужа людина. Викид адреналіну, по-суті, є допомогою в публічних виступах, а якщо постійно практикуватися, хвилювання поступово перетворюватиметься на збудження та задоволення. Проте, під час підготовки до публічного виступу також обов'язково врахувати два взаємозалежні чинники – досвід і підготовку. При цьому, на практиці доведено: якщо досвіду недостатньо, то його замінює належна підготовка, і навпаки.

На тренінгах і практичних заняттях із розвитку майстерності публічних виступів застосовують багато різних методів, які допомагають зменшити хвилювання. Кожен доповідач самостійно визначає, який із методів для нього є найбільш дієвим. Наведемо найбільш ефективні:

- сформулювати настанову на внутрішній спокій, позитивний публічний виступ;
- адекватно рефлексувати (часто люди оцінюють себе «нижче», ніж нас сприймають інші);
- «знизити» важливість виступу (не переоцінювати можливі наслідки своєї промови);
- візуалізація (позитивний і успішний образ) і афірмація (позитивні фрази, які ми говоримо перед виступом);
- завчити перших сім речень (варто лише почати говорити – хвилювання зникає);
- фізичні вправи (пройтися швидко, поплескати в долоні тощо);
- вправи для дихання (подихати повільно та глибоко тощо);
- вправи для голосу (проговорити всі голосні звуки тощо);
- «своя людина в залі» (привести друзів чи «обрати друзів» із слухачів, але не можна говорити для однієї людини і зосереджувати погляд лише на ній – «пастка однієї людини»);
- регулярна практика та позитивна самооцінка (наприклад: заборонити критикувати самого себе, намагатися сприймати себе позитивно; ризикувати, пробувати, а лише тоді критикувати свої дії). Як зазначав

один з основоположників театру абсурду Семюел Беккет: «Зазнавайте невдач знову і знову, але робіть це кожного разу краще».

Слід пам'ятати, що люди не думають про вас так багато, як вам здається. Кожен має запитати себе: що для нього провал? Всі ми коли-небудь зазнаємо поразки. Люди, які не наважуються на ризик, мають менші шанси на успіх, а єдина риса, яка часто відрізняє двох однаково талановитих людей – це відвага. Або ви ризикнете, і досягнете своєї мети, або піддаєтеся сумнівам і залишитися нікому не відомим, бо саме на сміливих вчинках будується успішна кар'єра [4, с. 62–63].

Варто згадати історію успіху Дейла Карнегі, який завжди навчав людей бути впевненими у собі. За словами самого Карнегі, коли у нього закінчилися ідеї, він попросив своїх учнів ділитися власним досвідом. Саме тоді він усвідомив, що слухачі лише тоді набувають впевненості в собі, коли практикують виступи перед аудиторією, говорять про свій життєвий досвід.

Цікаву методику щодо підготовки до публічного виступу рекомендує Радислав Гандапас, подаючи її через відповіді на поставлені собі запитання, які асоціюються з частинами мови (іменник–дієслово–прикметник):

Іменник: Хто? Хто буде перед вами (вік, сфера діяльності, захоплення, політичні пристрасті, сімейний стан, рівень освіченості); Що? Що очікують, що хочуть почути, що будуть робити з отриманою інформацією, що їх тривожить (тішить);

Дієслово: Що зроблять? Що робитиме аудиторія, що повинна зробити після виступу, що ви хочете, щоб зробила (мета);

Прикметник: Які? Які аргументи можуть переконати, які факти (ідеї) можуть відштовхнути, які прийоми допустимі, які слова та вирази ефектні й ефективні [1, с. 37–39].

Визначення конкретної мети (завдань), проблеми (ідеї) виступу, аналіз аудиторії (професія, вік, стать) і врахування обсягу часу – обов'язкові чинники, які потрібно проаналізувати під час підготовки до виступу на думку засновника школи «Майстерня Лева» Андрія Степури [3, с. 24].

Коли ми маємо мету, захоплені своєю ідеєю (погляди, явища, об'єкти, цінності тощо), переконані в її користі та успіху, ми можемо підготувати добру промову, впевнено і креативно виступити, переконливо донести цю ідею до слухачів.

Урахування особливостей аудиторії є важливим елементом підготовки до публічного виступу. На нашу думку, можна використати методику самопізнання та саморозвитку, яку розробили американські психологи Джозеф Лафт і Гаррі Інгам – «Вікно Джохарі» (від поєднання

імен: Joe+Harry). Ця методика дає змогу зрозуміти, наскільки особистість відкривається перед людьми. Адже успіх у спілкування залежить від того, як широко відчинене наше «вікно» та «вікно» співбесідника. Під час спілкування чи публічного виступу необхідно регулювати його «ширину»; «вікно» має бути відчинене однаково, адже виступ якісний тоді, коли ми спілкуємося зі слухачами (враховуємо зацікавлення, спільні погляди, ведемо діалог, відповідаємо на запитання тощо), а не виступаємо з монологом. Отже, під час підготовки до публічного виступу треба враховувати особливості аудиторії: вік, стать, професійне спрямування (адже «вікно», наприклад, гуманітарія та фахівця технічного профілю відчинені неоднаково, а тому й інформацію вони висловлюють, сприймають і аналізують по-іншому).

Враховувати час, який відведений на промову, теж важливо у процесі підготовки. Відомий такий вислів: «Якщо треба виступати 10 хвилин, то на підготовку потрібно тиждень. Якщо – одна година, тоді потрібно два дні. Якщо ж час виступу необмежений, його вже можна розпочати». Тобто, майстерності викласти основні ідеї за кілька хвилин потрібно вчитися. Також не варто забирати час інших, потрібно підготуватися так, щоб залишити час на запитання чи обговорення.

Підсумовуючи розглянуті проблеми готовності до публічного виступу, зазначимо, що потрібно враховувати психологічні аспекти та закономірності ораторської майстерності під час підготовки до публічного виступу, безпосередньо під час виголошення промови і коли ми аналізуємо успіхи чи невдачі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гандапас Р. І. Камасутра для оратора. Десять розділів про те, як перетворити публічний виступ на втіху. Дніпро : Моноліт, 2017. 272 с.
2. Зархін М. Львів – глобальне місто. URL : https://zbruc.eu/node/86498?fbclid=IwAR2i5N4qDv5PxuVyCitg29akx9_LdsbQT1nP_STsuAeYBMaWXVomU4-APio.
3. Степура А. WOW-виступ по-українськи. Ноу-хау сучасного оратора. Дніпро : Моноліт, 2018. 304 с.
4. Феррацці К. Ніколи не їжте наодинці та інші секрети успіху завдяки широкому колу знайомств. Харків. 2018. 350 с.