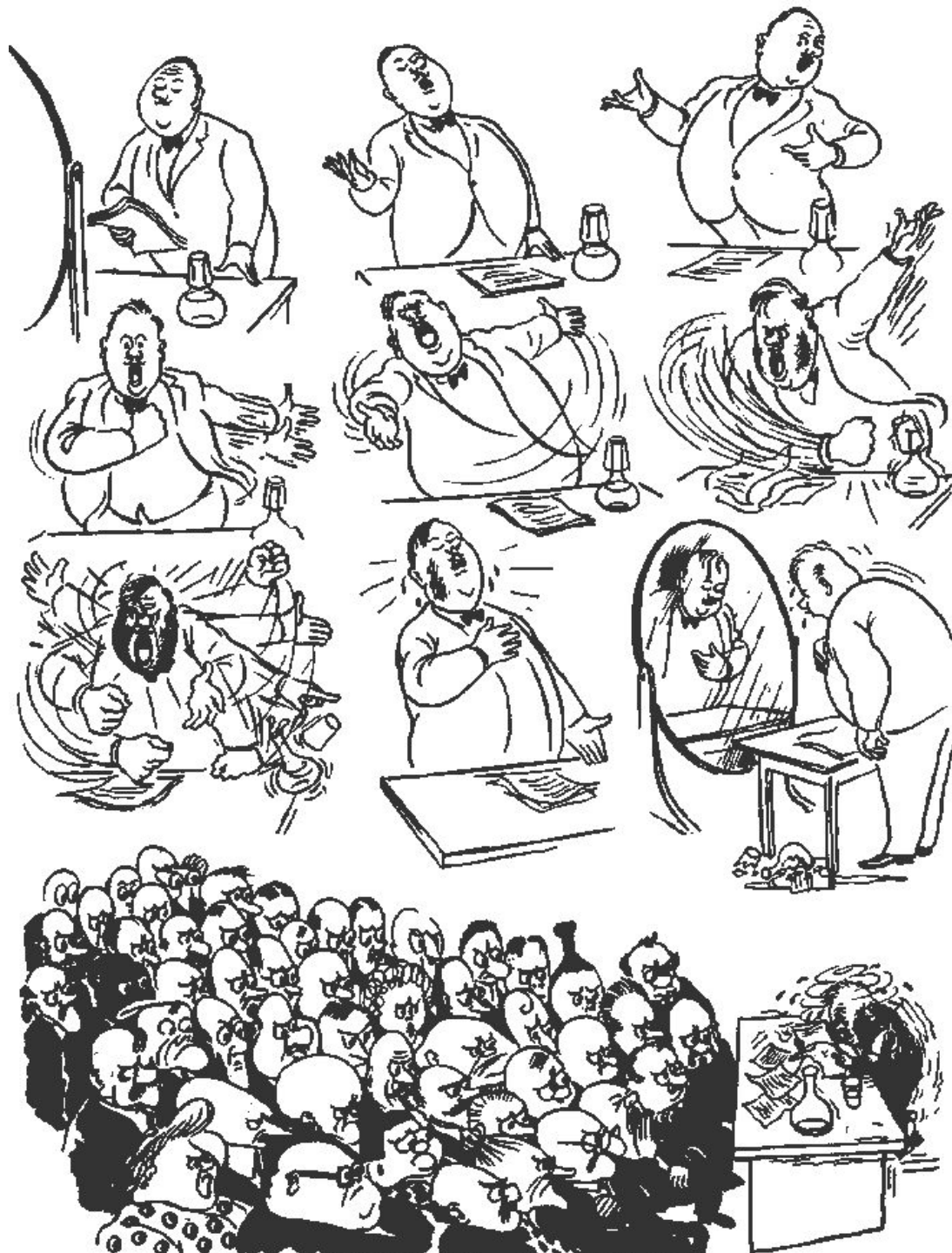


**ПСИХОЛОГІЧНІ
АСПЕКТИ**

**ПУБЛІЧНОГО
ВИСТУПУ**

ПЛАН

- 1. Психологічні закони публічного виступу.
- 2. Ефективні стилі публічного виступу.
- 3. Методи подолання бар'єрів та керування увагою
- 4. Страх публічного виступу



ХЕРЛУФ БИДСТРУП

Успішний публічний виступ складається з елементів:

1. Починати з підготовки.
2. Емоційно налаштуватися та розім'ятися.
3. Створювати самому собі «ситуацію успіху».
4. Встановити контакт з аудиторією.
5. Керувати увагою слухачів.
6. Скласти резюме, висновок.

Стилі публічного виступу

- **Артист.** Це яскравий, що запам'ятовується стиль, добре дозволяє підтримувати увагу і вмотивованість залу. Але при цьому вимагає від оратора певного артистизму, харизми і почуття. Кілька драматичний і награний. Передбачає використання метафор і демонстрацію себе. Жести зазвичай широкі, енергійні. Голос різноманітний. Маркування більше на себе і зал. Позиція зверху.
- **Пан.** Стиль досить розслаблений, ставний. Характерна певна поблажливість до публіки. Вимагає великої впевненості в собі, харизматичності і конгруентності. Жести широкі, плавні. Маркування більше на себе. Голос плавний, оксамитовий, але при цьому впевнений. Позиція сильно зверху. Свій хлопець. Дуже щира і відкрита стиль. Практично без гри, позиція на рівних. Тут дуже важливо чуйно відчувати настрій аудиторії, розуміти і спиратися на її цінності. Передбачає активну взаємодію з аудиторією, високу конгруентність, позицію «на рівних». Маркування більше в зал, часто на конкретних людей. Жести різноманітні, але не надто енергійні. Голос відносно рівний.
- **Спеціаліст.** Стиль сухий, відсторонений. Впевненість в собі, професіоналізм, добре знання теми. Позиція зверху, жестів мало, голос щодо монотонний. Маркування зазвичай жестами і більше на інформацію. Улюблений стиль всяких представників банків, інженерів.
- **Аристократ.** Трохи нагадує «Фахівця», але трохи більш живою. Жестів мало, але вони вивірені, плавні, широкі. Добре поставлений голос, але часто щодо тихий. Позиція досить сильно зверху, але без «панської» поблажливості. Вимагає великої впевненості в собі, харизматичності.
- **Гарнюня.** Стиль орієнтований на те, щоб викликати розчулення. Багато уваги в зал, позиція трохи знизу, посмішка, часто «скромна», невелика навмисна неконгруентність. Даний стиль вимагає належного зовнішності - щось таке миле, що викликає батьківські почуття, - і зазвичай більше підходить молоді, причому, як жіночого, так і чоловічої статі. Жести по ширині середні, не надто енергійні. Багато маркування голосом, маркування руками на себе і зал.
- **Вождь.** Позиція зверху, харизматичність, високі конгруентність і впевненість в собі. Голос впевнений, відкритий, трохи «трибунний». Жести енергійні, широкі. Маркування на себе і зал.
- **Проповідник.** Схожий на «Вождя», але «Проповідник» є провідником ідеї - відповідно, маркування більше на інформацію і зал, і менше на себе. Багато переконує, пояснює, але при цьому емоційно включений, позиція зверху. Голос гучний, емоційний, багато голосового маркування. Жести широкі, енергійні.
- **Стерво.** Провокаційний стиль - енергійний, різкий на межі хамства, і тут потрібно дуже акуратно тримати баланс, щоб не скотитися до «Хаму». Гарний для полеміки або провокаційної взаємодії з залом. Але при цьому вимагає харизматичності, хорошою кмітливості, гнучкості та вміння справлятися з важкими ситуаціями. Позиція зверху, маркування як залу, так і себе. Жести різкі, енергійні, досить різноманітні - широкі, вузькі, дрібні. Голос гучний, впевнений.

Б.Ф.Поршнев виділив три види контрсугестії:

- уникнення;***
- авторитет;***
- нерозуміння.***

Управління увагою

ЗАЛУЧЕННЯ:

- «нейтральна фраза»
- «заманювання»
- «зоровий контакт»

ПІДТРИМАННЯ:

- Прийоми ізоляції
- Нав'язування ритму
- Акцентування

ГЛОСОФОБІЯ, ПЕЙРАФОБІЯ

- *Індивід, що страждає глоссофобією, буде відчувати незрозумілий і неприборканий страх під час або перед виступом навіть перед добре знайомими слухачами або перед незначною за чисельністю групою людей. Його боязнь - не вибіркова, а постійна при перебуванні на публіки.*

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА РЕАКЦІЯ

- Збільшення й напруга м'язів;
- Зміна жестикуляції і міміки;
- Зміна тембру і тону голосу;
- Вегетативні прояви: надмірне потовиділення, прискорене серцебиття, «стрибки» артеріального тиску;
- Головний біль, неприємні, що тиснуть відчуття в області серця.
- сухістю в роті,
- тремтінням голосу,
- втрата здатності говорити та ін.

Основні причини формування глософобії:

Генетична схильність

Соціальні чинники

Кроки по подоланню страху виступати на публіці включають чотири етапи:

- усвідомлення проблеми;
- аналіз причин появи;
- вироблення ідей рішення;
- перевірка ідей на практиці.

Методи вирішення

- Етап 1. Позбавляємося від невідомих
- Етап 2. Приборкуємо «чудовисько»
- Етап 3. Не допускаємо провалу виступу
- Етап 4. Визнаємо можливість на помилку
- Етап 5. Фіксуємося на процесі та на позитиві