

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ У КОМУНІКАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ

STRATEGIES FOR OVERCOMING FEAR OF PUBLIC SPEAKING IN THE COMMUNICATION PROCESS

У статті розглядаються стратегії подолання страху публічних виступів як важливої складової професійної комунікації. Метою дослідження є формування та наукове обґрунтування ефективних підходів до зниження тривожності, пов'язаної з публічними виступами, а також розробка практичних рекомендацій щодо психолого-педагогічної підтримки для розвитку психологічної готовності до виступів перед аудиторією. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів наукового дослідження, серед яких: теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, класифікація психолого-педагогічної літератури з теми дослідження), емпіричні методи (анкетування), методи математичної статистики та метод педагогічного експерименту. У процесі дослідження проаналізовано поняття глоссофобії в науковій літературі, виявлено її основні психологічні та соціальні чинники, охарактеризовано механізми впливу страху на комунікативну ефективність. Особливу увагу приділено психолого-педагогічним умовам формування впевненості та практичним стратегіям подолання тривожності: когнітивно-поведінковим, поведінковим, релаксаційним та комунікативним технікам. В ході дослідження було проведено анкетування з метою визначення наявності страху публічних виступів у респондентів та його основних причин. За результатами проведеного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо підготовки виступу та його реалізації перед аудиторією. Розроблені рекомендації було представлено групі респондентів й більшість вони охарактеризовані як досить корисні та дієві. Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного супроводу, освітніх програмах та підготовці фахівців до публічної комунікації.

Ключові слова: глоссофобія, страх перед публікою, тривожність, когнітивний підхід, самооцінка.

The article examines strategies for overcoming the fear of public speaking as an important component of professional communication. The purpose of the study is to form and scientifically substantiate effective approaches to reducing anxiety associated with public speaking, as well as to develop practical recommendations for psychological and pedagogical support for the development of psychological readiness for speaking in front of an audience. To achieve this goal, a set of scientific research methods was used, including: theoretical methods (analysis, synthesis, generalization, classification of psychological and pedagogical literature on the topic of the study), empirical methods (questionnaires), methods of mathematical statistics and the method of pedagogical experiment. In the process of the study, the concept of glossophobia in the scientific literature was analyzed, its main psychological and social factors were identified, and the mechanisms of the influence of fear on communicative effectiveness were characterized. Particular attention is paid to the psychological and pedagogical conditions for building confidence and practical strategies for overcoming anxiety: cognitive-behavioral, behavioral, relaxation and communicative techniques. During the study, a questionnaire was conducted to determine the presence of fear of public speaking among respondents and its main causes. Based on the results of the study, practical recommendations were developed for preparing a speech and its implementation in front of an audience. The developed recommendations were presented to a group of respondents and the majority described them as quite useful and effective. The results of the study can be used in the practice of psychological support, educational programs and training specialists for public communication.

Key words: glossophobia, fear of public speaking, anxiety, cognitive approach, self-esteem.

УДК 316.77:808.51]:159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.24>

Хоменко Н.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри соціології та публічних
комунікацій
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Черній Л.В.

к.іст.н., доцент,
завідувач кафедри соціології
та публічних комунікацій
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Чугаєвський В.Г.

к.пед.н., доцент,
професор кафедри соціальної політики
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Вступ. Публічні виступи є невід'ємною частиною сучасного професійного та особистого життя. В епоху інформаційного суспільства ефективна комунікація стала ключовою навичкою для успішної взаємодії в будь-якій сфері діяльності, проте страх публічних виступів – поширене психологічне явище, яке значно знижує комунікативну ефективність, впливає на самореалізацію та професійне зростання особистості. Проблема актуальна як для студентів і молодих фахівців, так і для досвідчених працівників, оскільки страх сцени може перешкоджати кар'єрному розвитку, знижувати впевненість у собі та обмежувати потенціал спікера.

Вивчення стратегій подолання цього страху допоможе сформувати ефективні методи його усунення, підвищити якість комунікаційного процесу та розвинути навички публічного виступу, що спри-

ятиме не лише покращенню особистісної комунікативної компетентності, але й матиме вагоме практичне значення для сфери освіти, бізнесу, політики та медіа.

В сучасному світі актуальність теми наукового дослідження щодо стратегій подолання страху публічних виступів з кожним роком продовжує зростати з кількох важливих причин:

1. Поширеність страху публічних виступів: страх публічних виступів, також відомий як глоссофобія, є одним із найпоширеніших соціальних фобій у світі. Велика кількість людей відчуває значний дискомфорт, тривогу і навіть паніку перед необхідністю виступати перед аудиторією, це явище не обмежується певним віком, професією чи культурним середовищем, і впливає на якість життя та професійну реалізацію багатьох людей.

2. Важливість комунікативних навичок у сучасному світі: в епоху інформації та глобалізації ефективна комунікація є ключовою навичкою в багатьох сферах життя (успішна кар'єра часто залежить від здатності презентувати ідеї, вести переговори, виступати на нарадах, конференціях, проводити навчання тощо і страх публічних виступів може стати серйозною перешкодою для кар'єрного зростання та досягнення професійних цілей; студенти та викладачі постійно стикаються з необхідністю презентувати результати досліджень, виступати з доповідями, брати участь у дискусіях; вміння чітко висловлювати свої думки, переконувати, налагоджувати контакт з аудиторією є важливим для активної громадянської позиції, участі у громадському житті та побудови міжособистісних відносин).

3. Психологічний вплив страху публічних виступів: страх публічних виступів може мати значний негативний вплив на психологічний стан людини, викликаючи підвищену тривожність і стрес, низьку самооцінку та невпевненість у собі, уникнення ситуацій, пов'язаних з публічними виступами, що може обмежувати можливості особистісного та професійного розвитку, фізіологічні реакції, такі як прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, що погіршують якість виступу та посилюють страх [3; 5].

Все це знову і знову актуалізує потребу в ефективних стратегіях подолання страху публічних виступів, адже існуючі стратегії не завжди є універсальними та ефективними для кожної людини. Необхідні подальші дослідження для виявлення найбільш дієвих психологічних технік, підходів та інструментів, які допоможуть людям ефективно справлятися зі своїм страхом і впевнено виступати перед аудиторією. Розробка науково обґрунтованих програм навчання та тренінгів з подолання страху публічних виступів є важливим завданням для психологів, педагогів та бізнес-тренерів.

Мета дослідження полягає у формуванні та науковому обґрунтуванні ефективних стратегій подолання страху публічних виступів у процесі професійної комунікації, а також розробити рекомендації щодо психолого-педагогічної підтримки для розвитку психологічної готовності до виступів перед аудиторією.

Досягнення поставленої мети дослідження передбачає виконання ряду завдань:

1. Проаналізувати поняття глософобії (страху публічних виступів) у науковій літературі та з'ясувати її психологічні й соціальні детермінанти.

2. Визначити основні причини виникнення тривожності під час публічних виступів і механізми її впливу на комунікативну ефективність.

3. Дослідити психолого-педагогічні умови формування психологічної готовності до публічного виступу.

4. Надати практичні рекомендації щодо впровадження ефективних стратегій подолання страху публічного виступу.

Виконання поставлених завдань є можливим завдяки комплексному поєднанню методів дослідження, серед яких:

– теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація психолого-педагогічної літератури з теми дослідження;

– емпіричні методи: анкетування;

– методи математичної статистики: кількісна обробка отриманих результатів емпіричного дослідження;

– метод педагогічного експерименту: надання практичних рекомендацій щодо подолання страху публічних виступів у вибраній групі респондентів.

Виклад основного матеріалу. Проблема подолання страху публічних виступів активно висвітлюється у наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених, особливо в контексті психології, педагогіки та комунікативістики. Поняття «глософобія» розкривається як нав'язливий страх перед публічними виступами, що може супроводжуватися тривожністю, пітливістю, прискореним серцебиттям та іншими фізіологічними реакціями. У складних випадках глософобія може призвести до серйозних психологічних наслідків, таких як соціофобія та зниження самооцінки. Так, серед українських дослідників тему розкривають Демський В., Смульсон М., Чорний А., Маковський А. Томчук М., Щербань Т., Якимчук А [2].

Основні аспекти, що досліджуються в сучасній науці, можна тезисно охарактеризувати так:

1. Психологічні чинники страху. У науковій літературі страх публічного виступу розглядається як один із проявів соціальної тривожності. Дослідники, відзначають, що страх виникає внаслідок внутрішніх психологічних бар'єрів, заниженої самооцінки, попереднього негативного досвіду та високого рівня перфекціонізму.

2. Соціально-комунікативні аспекти. Дослідження вказують, що успішність публічного виступу залежить не лише від внутрішньої впевненості, а й від здатності налагодити контакт із аудиторією. Це включає вміння адаптувати мовлення, використовувати невербальні засоби та зберігати емоційну стійкість.

3. Практичні методи подолання. У наукових працях пропонуються такі когнітивно-поведінкову терапію як одну з найефективніших технік, що змінює сприйняття себе як спікера, рольові ігри та моделювання ситуацій, тренінги ораторського мистецтва, використання сучасних технологій зокрема віртуальну реальність як інструмент для зменшення соціальної тривожності та симуляції виступів.

Серед зарубіжних вчених варто відмітити дослідження Гальєго, МакГ'ю, Віллатте і Лаппалайнена, яке доводить, що страх публічних виступів значною мірою пов'язаний із рівнем психологічної гнучкості – відкритістю до досвіду, здатністю до самоспостереження та когнітивним злиттям [1].

Таким чином, проблема подолання страху публічних виступів отримує комплексне висвіт-

лення: від психолого-педагогічних досліджень до впровадження інноваційних інструментів, однак важливо не лише зрозуміти причини виникнення страху, а й розробити дієві стратегії його подолання. Але найперше необхідно визначити логічну причинно-наслідкову послідовність виникнення страху.

Страх публічного виступу є поширеним явищем, яке має як психологічну, так і соціальну природу. Його виникнення зумовлене низкою взаємопов'язаних факторів, що по-різному впливають на людину в комунікативному процесі. Розуміння цих причин є першим кроком до їх подолання. Однією з головних причин є страх негативної оцінки. Людина боїться осуду, незрозуміння чи насмішок з боку слухачів. Висока чутливість до думки оточення формує внутрішнє напруження, що блокує здатність до ефективного самовираження.

Не менш значущою є низька самооцінка. Відсутність впевненості у власних силах, сумніви у професійності чи актуальності власних думок породжують переконання на кшталт: «Я не маю права говорити», «Я недостатньо хороший», що посилює емоційну напругу.

Недостатня підготовка також є важливим чинником. Відсутність чіткого плану виступу, слабка орієнтація в темі або нехтування репетиціями викликають відчуття невпевненості та страху втратити контроль над ситуацією. До цього додається вплив негативного досвіду у минулому. Невдалий виступ, публічне приниження чи навіть незначна помилка, що викликала критику, можуть залишити стійкий психологічний слід і створити страх перед повторенням ситуації. Особливу роль відіграє фізіологічна реакція організму. Симптоми на кшталт тремтіння, пітливості, прискореного серцебиття або сухості в роті, спричинені активацією симпатичної нервової системи, підсилюють психологічний дискомфорт. Часто людина лякається власних тілесних проявів тривоги, що лише погли-

блює стан. Страх невідомого також чинить сильний вплив. Неможливість передбачити реакцію аудиторії, технічні збої або несподівані запитання створюють ілюзію втрати контролю, що провокує хвилювання.

Ще однією поширеною причиною є перфекціонізм. Прагнення до бездоганності та надмірний самоконтроль заважають природному комунікативному потоку. Людина зосереджується на помилках, а не на змісті виступу [4; 5].

В процесі виконання дослідження було проведено анкетування з метою уточнення та підтвердження результатів теоретичного вивчення проблеми. Так, в анонімному анкетуванні, організованому за допомогою Google-форми, взяли участь 68 осіб віком від 18 до 35 років з різним досвідом публічних виступів, рівнем освіти та соціальним статусом.

Так, за результатами анкетування 87% респондентів мають страх публічних виступів, 10% зазначили, що мали такий страх однак успішно його здолали і лише 3% опитаних заявили, що не мають страху публічних виступів. Серед основних причин виникнення страху найбільше виборів отримали можливість отримати негативну оцінку аудиторії та фізіологічна реакція на виступ (рис. 1).

Таким чином, джерела страху публічних виступів є комплексними і вимагають системного підходу до подолання. Важливо пам'ятати, що навіть досвідчені спікери колись боялися виступати, однак навчилися ефективно керувати своїми емоціями. Розуміння природи страху дозволяє трансформувати його у мотивацію для вдосконалення публічних комунікативних навичок.

В результаті проведеного ретельного аналізу наукової літератури та узагальнюючи результати власного педагогічного спостереження зазначимо, що основні стратегії подолання страху публічних виступів у комунікаційному процесі умовно можна поділити на психологічні, поведінкові та комуніка-

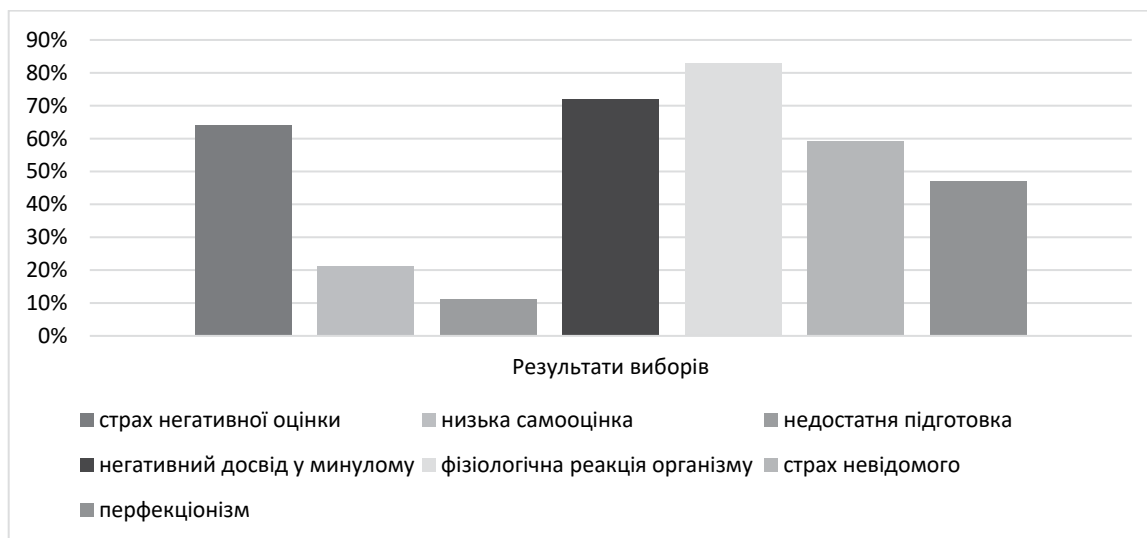


Рис. 1. Результати анкетування щодо визначення причин виникнення страху публічних виступів

тивно-технічні. Ключові з них охарактеризовано детальніше в таблиці.

Аналіз стратегій засвідчує, що кожна з них є доцільною в комплексній роботі з подолання страху, адже психологічна робота з подолання страху публічних виступів – це не лише боротьба з тривогою, а й процес особистісного зростання, формування впевненості та вдосконалення комунікаційних навичок [6]. Інтеграція психологічних, поведінкових і комунікативних стратегій дозволяє перетворити страх на ресурс розвитку та ефективного самовираження.

На основі наведених у таблиці стратегій сформуємо практичні рекомендації для оратора з підготовки успішного публічного виступу:

1. Ретельна підготовка змісту:

- Чітко визначте мету виступу: що ви хочете донести до аудиторії? Якого результату ви прагнете досягти?

- Проаналізуйте свою аудиторію: хто ці люди? Який їхній рівень знань з вашої теми? Що їх цікавить? Які їхні очікування? Адаптуйте свій виступ під їхні потреби та інтереси.

- Зберіть достатньо інформації: проведіть дослідження, щоб підкріпити свої тези фактами, статистикою, прикладами та історіями.

- Структуруйте свій виступ: розробіть логічну та зрозумілу структуру. Зазвичай це включає: вступ (приверніть увагу аудиторії, представте тему та мету виступу, анонуйте основні тези), основна частина (розкрийте ключові ідеї, підкріплюючи їх доказами та прикладами, розбийте основну частину на логічні блоки), висновок (підсумуйте основні моменти, зробіть висновки та, за потреби, запропонуйте подальші дії або залишіть запам'ятовуючий меседж).

- Напишіть детальний план або сценарій: це допоможе вам не збитися з думки під час виступу.

Таблиця 1

Характеристика стратегій подолання страху публічного виступу

№ з/п	Стратегія подолання	Приклади організації роботи
1.	Психологічні стратегії подолання страху	• Позитивне мислення і самонавіювання. Важливо замінювати деструктивні думки («я згانیлюсь», «я не зможу») на конструктивні твердження («я підготовлений», «я справлюсь»). • Візуалізація успіху. Уявлення себе впевненим, спокійним і зосередженим під час виступу зменшує рівень тривожності. • Релаксація та дихальні вправи. Глибоке діафрагмальне дихання, медитація та йога допомагають заспокоїти тіло і свідомість перед виступом.
2.	Поведінкові стратегії	• Практика та підготовка. Регулярне репетирування, участь у дебатах, клубах ораторського мистецтва розвиває впевненість. • Поступове занурення. Початок із виступів перед друзями, перехід до публічних заходів – ефективна стратегія поступового привчання. • Рольові ігри та моделювання ситуацій. Відтворення умов реального виступу формує стійкість до стресу.
3.	Комунікативно-технічні стратегії	• Підготовка структури виступу. Чітке планування вступу, основної частини і висновку з логічними переходами знижує тривожність. • Використання візуальних матеріалів. Схеми, графіки, презентації допомагають тримати увагу аудиторії. • Інтеракція з аудиторією. Залучення слухачів через питання, жести, контакт очима створює відчуття взаємодії й знижує напругу.
4.	Психотерапевтична робота	• Когнітивно-поведінкова терапія. Заміна ірраціональних переконань на реалістичні, ведення щоденника тривожності, поступове занурення в ситуації публічності. • Техніки релаксації. Дихальні техніки (4-7-8), релаксація Джекобсона, майндфулнес-медитація – для контролю фізіологічних реакцій. • Візуалізація та афірмації. Ментальне програвання успішного виступу, щоденне повторення позитивних тверджень зміцнює самооцінку. • Індивідуальна та групова терапія. Допомагає виявити глибинні причини страху та відпрацювати комунікативні навички в безпечному середовищі.
5.	Формування навичок самопрезентації	• Рольові ігри. Імітація виступів перед психологом чи тренером. • Зворотний зв'язок. Аналіз інтонації, міміки, жестів – для вдосконалення образу впевненого спікера.
6.	Соціально-комунікативні аспекти подолання страху	• Комунікативна впевненість. Тренінги, рольові ігри, позитивний досвід взаємодії з аудиторією. • Розвиток емпатії та емоційного інтелекту. Вміння вчитуватись у реакцію слухачів, адаптуватися до їхнього настрою, контролювати власні емоції. • Техніки взаємодії з аудиторією. Питання, гумор, приклади, історії – усе це формує довіру й інтерес. • Адаптація мовлення до контексту. Урахування віку, інтересів аудиторії, інтонаційна виразність, відповідний темп. • Групова підтримка. Спостереження за іншими, зворотний зв'язок, взаємна підтримка знижують відчуття ізольованості

Визначте ключові фрази та переходи між частинами.

- Підготуйте наочні матеріали (слайди, презентації, роздаткові матеріали): Вони повинні бути візуально привабливими, лаконічними та підтримувати ваш виступ, а не відволікати від нього.

2. Практика та репетиції:

- Репетируйте свій виступ кілька разів, робіть це вголос, щоб звикнути до звучання свого голосу та темпу мовлення.

- Репетируйте перед дзеркалом або записуйте себе на відео, це допоможе вам помітити свої жести, міміку та інші невербальні сигнали.

- Практикуйте з таймером, переконайтеся, що ваш виступ вкладається у відведений час.

- Репетируйте з наочними матеріалами, переконайтеся, що ви знаєте, коли і який слайд показувати, як користуватися роздатковими матеріалами тощо.

- Попросіть друзів або колег послухати вашу репетицію та дати вам зворотний зв'язок, це допоможе виявити слабкі місця та покращити виступ.

3. Підготовка до дня виступу:

- Добре виспіться, адже відпочинок важливий для концентрації та енергії.

- З'їжте легку та здорову їжу, уникайте важкої їжі, яка може викликати сонливість.

- Прийдіть на місце виступу заздалегідь, ознайомтеся з приміщенням, перевірте техніку (мікрофон, проектор тощо).

- Зробіть кілька глибоких вдихів, щоб заспокоїтися, нервування перед виступом – це нормально.

- Візуалізуйте свій успіх, уявіть, як ви впевнено виступаєте і отримуєте позитивну реакцію аудиторії.

5. Під час виступу:

- Починайте впевнено та енергійно, адже перші хвилини є ключовими для встановлення контакту з аудиторією.

- Підтримуйте зоровий контакт з аудиторією, дивіться на різних людей у залі, щоб створити відчуття особистого звернення.

- Говоріть чітко та виразно, змінюйте темп та тон голосу, щоб утримувати увагу слухачів.

- Використовуйте невербальні сигнали, жестикулюйте природно, підтримуйте відкриту позу.

- Будьте собою та проявляйте свою особистість, аудиторія цінує щирість.

- Не бійтеся робити паузи, вони дають аудиторії час обмірковувати сказане та допомагають вам зібратися з думками.

- Будьте готові до непередбачуваних ситуацій, майте запасний план на випадок технічних проблем або несподіваних запитань.

- Взаємодійте з аудиторією (за можливості), задавайте питання, заохочуйте до обговорення.

- Завершуйте свій виступ сильно та запам'ятовуюче, повторіть основні тези та подякуйте аудиторії за увагу.

6. Після виступу:

- Проаналізуйте свій виступ: що вдалося добре, а що можна було б покращити?

- Зберіть зворотний зв'язок, попросіть колег або організаторів поділитися своїми враженнями.

- Використовуйте отриманий досвід для підготовки до наступних виступів. Кожен виступ – це можливість для зростання.

Дотримуючись цих рекомендацій та наполегливо практикуючись, можливо значно підвищити свої шанси на успішний публічний виступ, тим самим збільшивши запас успішного попереднього досвіду, що зменшить рівень страху у майбутньому.

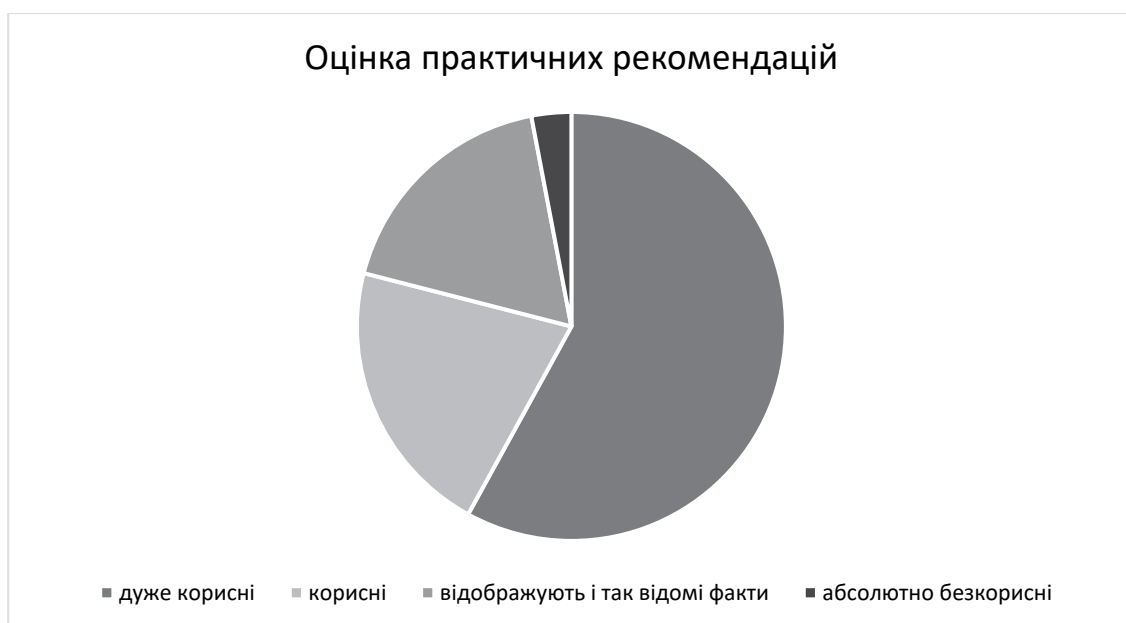


Рис. 2. Оцінка користі наданих практичних рекомендацій з подолання страху публічного виступу

Наведені рекомендації було надано учасникам опитування для ознайомлення, після чого було запропоновано оцінити їх з точки зору «користі» для подолання страху публічних виступів. Результати опитування наведено у форматі діаграми (рис. 2).

Висновки. У результаті проведеного дослідження було досягнуто поставлену мету – сформульовано та науково обґрунтовано ефективні стратегії подолання страху публічних виступів у процесі професійної комунікації. Аналіз наукових джерел дозволив поглибити розуміння феномена глософобії як поширеної психологічної проблеми, що має як особистісні, так і соціальні детермінанти.

Виявлено, що основними чинниками виникнення страху перед публічними виступами є: страх негативної оцінки, низька самооцінка, негативний попередній досвід, фізіологічні реакції тривоги, а також високий рівень перфекціонізму. Ці фактори суттєво впливають на якість комунікації, знижують впевненість та перешкоджають повноцінному самовираженню.

У межах дослідження було окреслено психолого-педагогічні умови формування психологічної готовності до публічного мовлення, зокрема важливість створення безпечного навчального середовища, наявності системної підтримки, розвитку навичок самопрезентації та управління тривожністю.

На основі отриманих результатів запропоновано комплекс практичних рекомендацій, який охоплює когнітивно-поведінкові, релаксацийні, поведінкові та комунікативні стратегії. Їх застосування сприяє зниженню тривожності, підвищенню рівня впевненості у власних силах

та формуванню позитивного досвіду публічної комунікації.

Таким чином, психологічна підтримка у подоланні страху публічних виступів має бути цілісною та багатокомпонентною. Її впровадження в систему підготовки фахівців дозволить суттєво підвищити ефективність їхньої професійної комунікації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Gallego A., McHugh L., Villatte M., Lappalainen R. Examining the relationship between public speaking anxiety, distress tolerance, and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 2020. 128–133. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.003> (accessed 03.03.2025).
2. Smulson M.L., Tomchuk M., Chorny A., Demskyi V., Makovskyi A., Yakymchuk A., Scherban T. The significance of problem-solving in professional activity. In *Psychological Basis of Professional Problem Solving: Collective Monograph*. Lviv-Toruń : Liha-Pres. 2019. pp. 1–21.
3. Гамова Г. І. Ораторське мистецтво : навчальний посібник. Харків : Вид-во ХарПІ НАДУ «Магістр», 2009. 70 с.
4. Голуб Н. Ефективні методи і засоби навчання риторики майбутніх учителів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки»*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2008. Вип. 25. С. 31–35.
5. Дейнеко Є. В. Теоретичні аспекти ефективності публічного виступу. *Механізм регулювання економіки*. 2011. № 3. С. 12–15.
6. Переломова О. С. Риторика і комунікативні девіації. Риторика: теоретичні та практичні аспекти комунікації : монографія / відп. ред. В. М. Вандишев. Суми : СумДУ, 2015. С. 21–26.