



Красницька О. Профілактика страху та хвилювання в ораторській діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 6. С. 80-90. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i6-011>.

Krasnytska O. Profilaktyka strachu ta khyvliuvannia v oratorskii diialnosti [Prevention of fear and anxiety in public speaking]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2025. Vol. 13, No 6. S. 80-90. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i6-011>.

УДК 808.501:159.942.5

DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i6-011

Ольга КРАСНИЦЬКА

Національний університет оборони України, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-0417-3318>

Olya271272@ukr.net

ПРОФІЛАКТИКА СТРАХУ ТА ХВИЛЮВАННЯ В ОРАТОРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. Страх публічного виступу посідає почесне друге місце на арені страхів людини. У статті представлено палітру страхів, які переживають спікери. Водночас доведено, що здебільшого оратори відчувають страх публічного осуду чи сорому, неприйняття, некомпетентності, ворожості, втрати обличчя, негативної суспільної думки, запитань, контраргументів, а не власне виступу. Страх описано як амбівалентну емоцію, що, з одного боку, є потужним енергетичним каталізатором психічних, фізичних і духовних сил спікера, з іншого боку, емоцією, що нівелює здатність протидіяти небезпеці, ефективно діяти та взаємодіяти з аудиторією.

На протизвагу страху розглянуто хвилювання як психоемоційний стан, що передбачає підвищений рівень емоційного збудження, який стимулює ресурси оратора. Порівняно психоемоційний стан спікера перед публічним виступом із передстартовим станом у спорті. Засвідчено, що помірний рівень хвилювання є нормою в ораторській діяльності й відповідає стану оптимальної бойової готовності у спорті, який характеризується піком мобілізації всіх функцій організму, спрямованих на досягнення успіху. Він забезпечує оптимальну емоційність виступу, дає змогу оратору здійснити ефективний емоційний і психологічний вплив на цільову аудиторію.

Окреслено чинники, що впливають на рівень хвилювання спікера, та причини надмірного хвилювання. Особливу увагу приділено методам і технікам подолання страху та хвилювання в ораторській діяльності. Профілактику страху та хвилювання представлено як діяльність оратора, спрямовану на розвиток упевненості, стану оптимального емоційного збудження, енергопотенціалу, позитивного мислення, вмотивованості до ораторської діяльності, емоційного контролю, готовності працювати з різними цільовими аудиторіями, а також свідомого застосування методів і технік подолання страху та хвилювання у процесі підготовки до публічного виступу.

Розкрито стан публічної самотності оратора й запропоновано формулу для успішного налаштування на виступ: упевненість спікера в собі + помірний рівень хвилювання.

Ключові слова: ораторська діяльність; оратор (спікер); профілактика; публічний виступ; цільова аудиторія; страх; хвилювання; стан публічної самотності; позитивне мислення; емоції; емоційне збудження.

Olha KRASNYTSKA

National Defense University of Ukraine, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-0417-3318>

Olya271272@ukr.net

PREVENTION OF FEAR AND ANXIETY IN PUBLIC SPEAKING

Abstract. The fear of public speaking holds an honorable second place among the most common human fears. This article presents a palette of fears experienced by speakers. It is shown that, in most cases, speakers are not afraid of the speech itself, but rather of public judgment or shame, rejection, incompetence, hostility, loss of face, negative public opinion, questions, and counterarguments. Fear is described as an ambivalent emotion that, on one hand, acts as a powerful energetic catalyst of the speaker's mental, physical, and spiritual forces, and on the other hand, an emotion that diminishes the ability to respond to danger, act effectively, and interact with the audience.

In contrast to fear, the article considers anxiety as a psycho-emotional state characterized by increased emotional arousal that stimulates the speaker's resources. The speaker's state before a public performance is compared to the pre-start condition in sports. It is demonstrated that a moderate level of anxiety is normal in public speaking and corresponds to a state of optimal combat readiness in sports, marked by the peak mobilization of all bodily functions aimed at achieving success. This state ensures the optimal emotional tone of the speech and enables the speaker to make an effective emotional and psychological impact on the target audience.

The article outlines the factors influencing the speaker's level of anxiety and the causes of excessive nervousness. Special attention is given to methods and techniques for overcoming fear and anxiety in public speaking. The prevention of fear and anxiety is presented as the speaker's activity aimed at developing confidence, optimal emotional arousal, energy potential, positive thinking, motivation for public speaking, emotional control, readiness to work with various target audiences, as well as the conscious application of methods and techniques to overcome fear and anxiety during the preparation for a public speech.

The article also explores the state of public loneliness experienced by speakers and offers a formula for successfully preparing for a speech: the speaker's confidence in themselves + a moderate level of anxiety.

Keywords: public speaking activity; orator (speaker); prevention; public speech; target audience; fear; anxiety; state of public loneliness; positive thinking; emotions; emotional arousal.

*Смілива людина – не та, яка не має страху,
а та, яка перемагає свій страх.*

Нельсон Мандела

Постановка проблеми. Чого людина в житті боїться найбільше? Б. Вебб починає свою книжку «Приборкати страх» з посвяти: «Для всіх тих, хто має сміливість подивитися в очі страху й зробити наступний крок. Приборкати страх» [3]. Загальновідомо, що перше місце серед наших страхів посідає страх смерті, особливо зараз, коли ми живемо в час війни й щодня лунають сигнали повітряної тривоги, літають ракети та шахеди. Як не дивно, друге місце займає страх публічного виступу. Йому навіть надали назву – глософобія. Проте потрібно розібратися, що таке страх публічного виступу, чому він виникає, як його подолати. А можливо варто говорити лише про хвилювання? І чи потрібно з ним боротися?

Ораторська діяльність із часів Древньої Греції та Древнього Риму стала професійною для викладача. Вона цілком пронизує його освітньо-наукову діяльність, адже кожна лекція, доповідь на конференції чи нараді, навчально-методичних зборах чи засіданні вченої ради, вступне або заключне слово, мотиваційна чи власне переконлива промова, презентація академічної дисципліни чи наукового проекту є публічними виступами, що вимагають риторичних знань та ораторських умінь професійного спікера. Водночас сьогодні викладач працює з віртуальними аудиторіями, проводячи онлайн-лекції, вебінари, записуючи відеолекції, цілісні відеокурси, ведучи ютуб-канали, тік-ток-канали, блоги, подкасти, створюючи онлайн-курси, виступаючи онлайн на наукових чи методичних конференціях і семінарах, що вимагає додаткових умінь взаємодії та комунікації з цільовою аудиторією, управління нею під час виступу, роботи з камерою, формування зацікавленості слухачів слухати й навчатися в лектора. Сучасна ораторська діяльність в освіті розширила свої межі, а викладач дістав змогу поширити свій вплив поза межами навчальної чи наукової аудиторії, долучити до своїх знань різні категорії слухачів і зробити результати власних освітніх та наукових розвідок більш відомими. Ефективна ораторська діяльність стала для нього не тільки засобом самоствердження й самореалізації, а насамперед залучення різних цільових аудиторій до наукових знань, навіть реалізації Національного плану дій щодо відкритої науки, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 8 жовтня 2022 року № 892-р, четвертим завданням якого є популяризація науки, поширення наукових знань і залучення громадян до участі в науковій та науково-технічній діяльності.

Особливість воїна сьогодні, як зазначає О. Хміляр, на відміну від інших людей, коріниться в його психологічній готовності розглядати бойові дії як спосіб життя. Сутністю його життєвого світу є постійне здобуття нового досвіду [26, с. 123–124]. Так само й особливістю оратора постає психологічна готовність проживати кожен публічний виступ і відбуватися в ораторській діяльності, реалізовувати свої найкращі наміри, інтенції та прагнення. Сутністю його життєвого світу є як власний розвиток, так і розвиток слухачів, із якими він працює, здобуття нового ораторського досвіду й на основі нього професійне вдосконалення, створення нових творчих продуктів.

Ораторська діяльність занурює нас у вир публічного мовлення, публічної взаємодії, публічних виступів. Професійний спікер виступає перед різними аудиторіями (за професійними, соціально-психологічними, соціокультурними й навіть формально-ситуативними характеристиками). Слухачі мають власні запити, сумніви, потреби, інтереси, очікування від оратора. Крім цього у своїй неповторній своєрідності ораторська діяльність передбачає служіння аудиторії, що підвищує як важливість кожної промови, так і вимоги до спікера. Зі свого боку, останнє посилює відповідальність, а водночас і хвилювання. Результат виступу залежить від досягнення цілей аудиторією. Тож, здавалося б, чого боятися, чому хвилюватися? Проте відома істина, чим більша відповідальність, тим вищий рівень хвилювання, тим більший страх не виправдати очікування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання подолання страху та хвилювання у процесі підготовки до публічного виступу, під час нього не втрачає своєї актуальності, скільки б про це не говорили. Здавалося б, відомі техніки й методи боротьби з ними. Відкривши вебсайти в мережі Internet, ми знаходимо безліч публікацій чи відео на цю тему. Проте означене питання не сходить із вуст і хвилює багатьох спікерів. Воно порушується на кожному тренінгу з ораторського мистецтва й одним із перших лунає у відповідь на запитання тренера «З якою метою ви прийшли на тренінг?».

Не залишають це питання поза увагою й науковці. М. Бригадир [2], Б. Вебб і Д. Манн [3] розглядають роль страху в діяльності та розвитку особистості. М. Мовчан [15] досліджує страх як проблему буття людини в соціальному середовищі, О. Коломієць [10], О. Хміляр [27] – у контексті війни й миру. В. Ольховецький та С. Ольховецький [16; 17] вивчають психологічні чинники й засоби подолання страхів, О. Ромах [21] – мас-медійний контекст відчуття страху й тривожності. Психологи розкривають сутність страху, тривоги та хвилювання через пізнавальну теорію емоцій М. Арнольда та Р. Лазаруса, активаційну теорію емоцій Ліндсея-Хейбба, теорію диференціальних емоцій К. Ізарда.

Питання сценічного хвилювання досліджують О. Кириченко та Ю. Кириченко [7], Н. Макарова [13], Л. Мержева [14], А. Романенко [20] та ін. Його психофізіологічні аспекти порівняно з

передстартовим станом з'ясовують І. Калиниченко, Л. Тарапата-Більченко, С. Зуєв [5]. Питання подолання страху публічного виступу частково аналізують Т. Конівіцька [11], Р. Кушнір [12], Г. Сагач [22].

На противагу зарубіжні вчені, зокрема К. Savellon, М. Asiri, J. Chavez [33] вивчають проблеми публічних виступів академічних лідерів; І. Andriyani, К. Maslahah, F. Suud [28] вкормлюють публічні виступи як основу формування характеру й життєвих навичок особистості. Питання подолання тривожності та страху перед промовами досліджують М. Takas, J. Collett, K. Blom, R. Conduit, I. Rehm [35] – через віртуальну реальність; S. Stupar-Rutenfrans, L. Ketelaars, M. Gisbergen [34] – за допомогою мобільного відео. F. Raja [32] аналізує рівень тривожності у студентів, які вивчають риторику; R. Grieve, J. Woodley, S. Hunt, A. McKay [30] простежують страх студентів перед усними презентаціями у вищій освіті; A. Gallego, L. McHugh, M. Penttonen, R. Lappalainen [29] вимірюють тривожність у публічних виступах через самоспостереження, поведінковий і фізіологічний аспекти.

Не зважаючи на активний інтерес науковців до проблеми страху та хвилювання в ораторській діяльності, вважаємо за потрібне декодувати ці поняття, з'ясувати їх роль у досягненні ефективності публічного виступу й результативності ораторської діяльності, визначити причини хвилювання оратора та систематизувати методи й техніки його профілактики та подолання у процесі підготовки до промови.

Метою статті є з'ясування сутності страху та хвилювання в ораторській діяльності, методів і технік їх профілактики.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел, систематизація власного емпіричного досвіду ораторської діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Страх – позитивна чи негативна емоція? *Страх*, як зазначається у психологічній енциклопедії, – негативний емоційний стан, що виникає в людини в разі появи уявної або реальної загрози для життя чи життєвого благополуччя [19, с. 346]. С. Ольховецький зазначає, що поняття «страх» зазвичай використовують для опису процесу, що містить емоційну реакцію, пов'язану з антиципацією певної шкоди внаслідок реальної об'єктивної небезпеки, присутньої в зовнішньому оточенні [17, с. 177]. Натомість О. Хміляр вважає страх найамбівалентнішою емоцією. Формуючись в еволюційному полі як сигнально-попереджувальна реакція людини на небезпеку, пише вчений, він досить часто дезінформує особистість, віддзеркалюючи водночас десятки облич. З одного боку, це сторож людини, її пильне око, внутрішній голос, покликаний берегти життя та здоров'я, з іншого, – суворий «кат», мотиватор і демотиватор поведінки. О. Хміляр справедливо називає страх потужним енергетичним каталізатором психічних, фізичних та духовних сил людини й водночас засобом, що нівелює здатність протидіяти небезпеці, «виключаючи» процеси мислення, уваги та пам'яті, нівелюючи уяву, загартовуючи й розбалансовуючи всю когнітивну сферу особистості [27, с. 239].

Залежно від ситуації, що склалася, ступеня її небезпечності та індивідуальних особливостей людини страх може набувати різної інтенсивності, а саме: від легкого побоювання до жаху, що повністю паралізує рухи й мовлення [26, с. 346]. Там, де є страх, завжди є усвідомлення небезпеки. Страх не є ілюзією. Він повсякчас виникає перед чимось, у певній ситуації, стверджує О. Хміляр [25, с. 78]. Одна з причин, чому нас охоплює страх, можливо найбільша причина з усіх, – у тому, що він безпосередньо пов'язаний із природним інстинктом самозбереження, зазначає Б. Вебб [3, с. 108].

Чи можна порівняти для військовослужбовця страх смерті на полі бою, страх за власне життя та здоров'я перед виходом на виконання бойового завдання, страх спортсмена отримати травму, страх маленької дитини залишитися без матері, страх людини втратити роботу чи дім в умовах війни зі страхом публічного виступу? З одного боку, скажете ви, це риторичне запитання. Проте страх залишається страхом, особливо, якщо від промови залежить кар'єра, добробут чи навіть життя людини. Коли вона справді боїться виступати, страх може паралізувати будь-які її дії, думки чи мислення. Або ж, навпаки, мобілізувати всі зусилля через викид адреналіну у кров.

Тож, чи несе в собі публічний виступ небезпеку, ризик, загрозу для життя оратора? Звичайно, ні. Можливо, для життєвого благополуччя? Здебільшого ні. Хіба що від результату виступу залежить його подальша доля (наприклад, переконлива промова під час проходження конкурсу на заміщення вакантної посади чи співбесіди, інтерв'ю з розкриттям шокуючої правди, як у журналістських розслідуваннях). Але все ж таки повного краху життя чи кар'єри не відбудеться.

Чого бояться оратори? Б. Вебб пише: «Страх перед публічними виступами – загадкова штука. Чого саме ми боїмося? Це не те саме, що страх перед польотами чи страх висоти. Авіакатастрофа чи падіння навіть з невеликої висоти може вас убити. Але вийти на сцену та говорити з людьми... Що найгірше може статися? Тільки це: можна виставити себе дурнем перед слухачами» [3, с. 75]. Таку думку підтримує й Р. Кушнір, окреслюючи за результатами своїх тренінгів страхи, які переживають оратори, зокрема: дивитися в очі іншим людям, не знати відповіді на запитання, забути, що мав сказати, що поставлять погану оцінку чи не куплять товар, що голос не сподобається слухачам, що хтось скаже щось

образливе, що всі побачать плямку на сорочці, виглядати смішним, виступати перед керівництвом, бути не таким, як усі, не здобути призового місця, не виправдати очікування [12, с. 10]. Т. Конівіцька додає страх запитань, страх показати свій страх, втратити обличчя, помилитися, ворожості, некомпетентності, усе забути [11, с. 32].

Досить поширеним є *страх публічного сорому чи осуду*. Невдалий виступ у дитинстві, школі, публічне приниження, засудження думки закарбовується в пам'яті людини й за умови виникнення схожої ситуації емоція страху виникає на рівні умовного рефлексу, щоб попередити про небезпеку.

Страхи висловлення слухачами незгоди, протилежної думки, контраргументу, провокаційного запитання. Згідно з теорією С. Хардінг і Дж. Вуд, різні положення в соціальній ієрархії, статус, цінності, інтереси створюють різні погляди на життя, природу й соціальні стосунки [4]. Знання, професійна характеристика, досвід теж впливають на наші погляди, формують світогляд, позицію, спонукають виконувати певні ролі. Те, що слухач може мати думку, відмінну від погляду оратора, є абсолютно природним явищем, а в освіті чи науці й поготів. І спікер до цього має бути цілком готовим, а також готовим аргументовано відстоювати своє бачення, або ж, можливо, прислухатися до думки слухача.

Страхи негативної суспільної думки теж супроводжує ораторську діяльність. Згідно з теорією спіралі мовчання Е. Ноель-Нойман, суспільна думка має велику силу. Людина боїться залишитися в ізоляції, якщо її погляди не співпадають із баченням навколишніх. Водночас, приховуючи їх, вона відчуває внутрішній тиск. Боязнь втратити позитивне ставлення слухачів до оратора, його виступу чи серії виступів (наприклад, лекційного курсу) – це як відчуття себе відкинутим, ізольованим, тим, кого зневажають [4]. Як зазначає Е. Гриффін, розкриваючи теорію Е. Ноель-Нойман, «...чоловіки та жінки, які розуміють, що йдуть проти вітру, можуть пригнути голови й не висловлювати своїх поглядів. Їх мовчання, можливо, залишиться не поміченим або буде сприйнято як мовчазну згоду, так що їх не будуть тривожити» [4, с. 526]. Е. Ноель-Нойман вважає, що люди, погляди яких сприймає більшість, охоче їх висловлюють публічно, і навпаки. А страх ізоляції пришивидшує спіраль мовчання, тобто спонукає особистість «тримати думку при собі» [4].

Отже, якщо проаналізувати, чого саме ми боїмося, то прийдемо до однозначного висновку: не власне публічного виступу, а того, що може статися під час нього. Із цим уже можна працювати. Б. Вебб вдало порівнює страх із вогнем: «...коли вогонь виходить із-під контролю, він нищить. Навчіться ним користуватися і ви зможете практично все. Оволодіння вогнем створило людську цивілізацію. Оволодіння страхом може змінити хід вашої долі [3, с. 32]. Якщо людина справді знає, чого вона боїться, зазначає Р. Кушнір, то страх публічного виступу втрачає свою силу, не є вже чимось нездоланим, натомість відкриває нові можливості для свого подолання. Розуміння причини дає змогу пропрацювати страх на іншому рівні – рівні простих технік і практик, а не священного «боюсь і все» [12, с. 11].

З іншого боку, як було зазначено, страх набуває різної інтенсивності – від легкого побоювання до жаху. Так, ми інколи спостерігали, що, виходячи на сцену, за кафедру або перед великою аудиторією, оратора охоплює заціпеніння й він не може вимовити ані слова, або ж, навпаки, емоції «б'ють через край» і спікер занадто швидко починає говорити, активно жестикулює, нервово ходить туди-сюди. Причини приховуються у *фізіологічних реакціях*. Зокрема варто зазначити, що людина постійно переживає різні емоції, тобто, як зазначає О. Кокун, своє ставлення до того, що вона пізнає чи робить, до інших та самої себе [9]. А емоції пов'язані з низкою фізіологічних змін, а саме: ритмом дихання, діяльністю серцево-судинної системи, слинних, сльозних, потових залоз. Цьому сприяє процес збудження в корі великих півкуль головного мозку, що впливає на підкірку, де знаходяться центри, які управляють діяльністю внутрішніх органів та обумовлюють відповідні зміни в організмі [там само]. Отже, фізіологічна реакція організму на зміну обстановки, нову ситуацію є нормою і проявляється в різній інтенсивності залежно від внутрішніх (сила нервової системи, процес протікання збудження й гальмування, діяльність лімбічної системи) та зовнішніх (досвід публічних виступів, оточення, потреби, мотиви оратора, характеристика аудиторії) чинників кожної особистості індивідуально.

Як бачимо, спікер може відчувати побоювання (боязнь) перед публічним виступом, але не страх самого виступу. У процесі виголошення промови не може нічого статися такого, з чим би оратор не міг впоратися, чи не міг пропрацювати до цього моменту. Як зазначає Б. Вебб, «...замість того, щоб підкорити страх, ми скоряємося йому, він опановує нас. Коли таке стається, ось що потрібно зробити: 1) усвідомити страх; 2) перенаправити його. Повернути перемикач у голову. Коли страх стає вашим ворогом – уважайте, ви вже програли. Страх – це не те, із чим треба боротися. Це те, що треба прийняти» [3, с. 31]. Далі автор справедливо наголошує: «Приборкати страх – означає вміти розпізнати й змінити діалог у власній свідомості» [там само, с. 20].

Якщо ми усвідомили, що страх публічного виступу – трішки ефемерний і варто працювати саме з його причиною – справжньою боязню чогось (осуду, сорому, запитань, уваги, втрати думки тощо), чому ж в оратора тремтять руки, голос, відчутний шалений пульс, збивається дихання? Причина полягає в переживанні хвилювання.

Чи варто хвилюватися перед виступом? *Хвилювання* – позитивний чи негативний стан людини, зумовлений одержаним повідомленням або очікуванням значущої для неї події; виникає внаслідок підвищення збудження нервової системи [19, с. 384]. SG. Kuai, Q. Liang, YY. He, HN. Wu у своєму дослідженні відчуття нервозності під час очікування чи виголошення промови називають страхом публічних виступів [31]. Хоча, на нашу думку, це є відчуттям хвилювання. Існує поняття сценічного хвилювання (Л. Баренбойм, Л. Бочкарев, Г. Коган, Є. Лисюк, С. Лисюк, Л. Маккіннон), що переживають актори, артисти, музиканти перед виступом на сцені. Згідно із соматичною теорією емоцій Джеймса-Ланге, хвилювання викликає різні соматичні реакції, наприклад, почервоніння, підвищення частоти дихання, частоти серцевих скорочень тощо [9, с. 62].

Зазначимо, що психоемоційний стан перед публічним виступом можна порівняти з передстартовим станом у спорті. Як відомо, виділяють три основні з них – передстартова лихоманка, передстартова апатія, стан оптимальної бойової готовності. Звичайно, останній говорить сам за себе, тобто є тим, що характеризується піком мобілізації всіх функцій організму, спрямованих на досягнення успіху [4, с. 460]. У музичній психології його називають оптимальним концертним станом. Загалом психологи трактують його як оптимальний робочий стан, що забезпечує найбільшу та стійку працездатність. Він супроводжується оптимальним рівнем емоційного збудження й психічного напруження, тобто хвилювання.

Тож, чи варто хвилюватися перед виступом? Так, але на помірному рівні. Ми погоджуємося з Р. Кушніром, який наголошує: «Хвилювання – це ресурс, просто як батарейка чи навіть двигун. Це те, що вас мотивуватиме добре підготуватися, грітиме під час виступу й надихатиме у процесі спілкування з аудиторією. Ніколи! Чуєте? НІКОЛИ не виступайте, якщо вам байдуже, якщо ви ні крапельки не хвилюєтеся, бо це як сидіти за кавою з людиною, яка вам нецікава – від того немає ні користі, ні радості, краще встати й піти геть. Тому насолоджуйтеся своїм хвилюванням, плекайте його. Без хвилювання виступ не буває таким чарівним і запам'ятовуваним. Хвилювання – це як дрібка кориці до булочок із яблуками, можна й без, але додавши, маємо значно багатший смак» [12, с. 11].

Зауважуємо, що хвилювання є нормою в ораторській діяльності й представляє собою підвищений рівень емоційного збудження, що стимулює ресурси оратора. Без нього неможливо повноцінно розкрити свої можливості. Хвилювання перед виступом – як почуття насаги, загального підйому, бойового духу. Воно виявляє небайдужість спікера до процесу та результату публічної промови.

Означене засвідчує і закон Йоркса-Додсона. В. Клименко описує його на прикладі спорту: для досягнення максимального результату необхідний оптимальний рівень передстартового (емоційного) збудження. Учений зазначає, що в разі надмірного збудження порушується точність рухової програми, що не дає змоги спортсмену реалізувати свій потенціал, а за умови його низького рівня – низька фізична активність та уповільнені нервові процеси так само обмежують можливості реалізації резервів [8].

Дію закону Йоркса-Додсона ми теж можемо проілюструвати на прикладі публічного виступу, а саме: оратор досягає найкращого результату за умови помірного (оптимального) рівня хвилювання, що узгоджує протікання нервових процесів гальмування та збудження з переважанням останніх. У цьому разі хвилювання розглядається як ресурс для оратора, що забезпечує йому оптимальну емоційність виступу, дає змогу показати слухачам істинне ставлення до дійсності (аудиторії, інформації, ситуації спілкування), «повноцінно віддатися справі», проявити себе й здійснити ефективний емоційний і психологічний вплив на цільову аудиторію.

Отже, помірний рівень хвилювання перед публічним виступом разом із позитивними психологічними установками дорівнює стану оптимальної бойової готовності. Навіть можна вказати на так зване «неписане» правило в ораторському мистецтві: якщо вам байдуже, краще взагалі не виступайте. Аудиторія помітить байдужість оратора з перших хвилин промови й «відплатить йому тією ж монетою». У цьому разі він ризикує сформувати негативне ставлення слухачів до себе як спікера, несприйняття промови, а також зруйнувати власний імідж.

Які чинники впливають на рівень хвилювання спікера? На нашу думку, серед них можна виділити такі:

1) індивідуально-психологічні особливості (протікання процесів збудження та гальмування, діяльність лімбічної системи, властивості психічних процесів (сприйняття, мислення, пам'яті, уваги), особистісна тривожність, властивості темпераменту, характеру);

2) контекст ситуації публічного виступу (де, перед ким, з якою метою);

3) новизна виступу для оратора;

4) рівень підготовленості з теми виступу;

5) обізнаність у дотичних питаннях;

6) ерудованість, інтелектуальний потенціал оратора;

7) психологічна готовність до ораторської діяльності, ідеомоторне налаштування спікера;

- 8) риторична підготовка;
- 9) ораторська практика – досвід публічних виступів, особливо перед різними цільовими аудиторіями;
- 10) очікуваний результат від публічного виступу, вагомість промови.

Причини надмірного хвилювання. Г. Сагач серед них виділяє такі: надмірне занурення у власні переживання, недооцінка своїх можливостей (занижена самооцінка), брак досвіду, помилкова оцінка слухачів (викривлене сприйняття), спогади про провали [22, с. 141]. Крім цього аналіз власного емпіричного досвіду ораторської діяльності, досвіду викладання риторики, наукових досліджень, дає змогу виділити *основні причини хвилювання*, а саме:

- низький рівень професійної підготовки;
- низький рівень підготовки до публічної промови;
- недостатня кількість часу на підготовку до конкретного виступу;
- незнання характеристики аудиторії;
- виступ перед професійно підготовленою аудиторією чи слухачами вищого статусу;
- присутність опонентів;
- незнання відповіді на запитання, провокаційні запитання з боку слухачів, низький рівень володіння полемікою;
- отримання негативної критики, розбіжність поглядів зі слухачами;
- боязнь публічного осуду, сорому;
- боязнь оцінювання оратора та його виступу («...мене будуть оцінювати»);
- негативні психологічні установки;
- недостатність ораторського досвіду;
- низька самооцінка, відсутність віри у власні можливості;
- невпевненість у собі, підвищена сором'язливість;
- наявність комплексів (наприклад, щодо зовнішнього вигляду);
- індивідуально-психологічні особливості (високий нейротизм, слабкість нервової системи, підвищена емоційна збудливість, високий рівень особистісної тривожності);
- підвищений рівень нервового збудження, психічне напруження;
- досвід невдалих виступів;
- необґрунтоване привласнення виступу високої ваги;
- значущість виступу;
- боязнь забути текст промови;
- боязнь відповідальності за свої слова;
- боязнь невдачі, боязнь відкидання;
- боязнь виглядати смішним;
- відсутність риторичної підготовки, як наслідок – низький рівень готовності до ораторської діяльності.

Натомість риторична підготовка оратора, систематична ораторська практика, ретельна підготовка до кожного виступу, конструктивний зворотний зв'язок і рефлексія спікера, вироблення ораторських звичок розвивають готовність до ораторської діяльності, сприяють становленню професійного спікера й дають змогу досягати ефективності та успіху в ораторській діяльності. Наявність внутрішньої мотивації до кожної промови, усвідомлення оратором свого впливу на цільову аудиторію не тільки надає значущості ораторській діяльності, а й спонукає його до розвитку, творчого пошуку та ретельної підготовки.

Як подолати високий рівень хвилювання? Коли ми ставимо це запитання, часто чуємо відповідь щодо вживання заспокійливих засобів чи алкоголю. Проте вони можуть «зіграти злий жарт» з оратором, оскільки жодна людина не знає, як вони на неї вплинуть саме в ситуації публічної взаємодії, оскільки виступ – свого роду стрес для організму. З погляду фізіологічних реакцій ці засоби можуть мати зворотний ефект. Брати щось у руки, наприклад ручку, і постійно її крутити не варто, оскільки це викликає роздратування у слухачів, відволікає увагу й вони помітять надмірний рівень хвилювання, невпевненість спікера, що може призвести до втрати ним лідерської позиції.

Ми вважаємо, найперше, оратору варто усвідомити, що важливу роль відіграє позитивне мислення. Адже здебільшого людина сама собі навіює негативні думки. Психологічна установка спрямовує її до певних дій і визначає готовність до них. Д. Кехо пише: «...Більшість із нас багато разів мимоволі використовували свої переконання проти себе. Якщо уважно подивитися на будь-яку проблему в житті, то можна побачити її корінь у хибних та обмежених поглядах» [6, с. 92]. Часто оратор сам себе спрямовує на невдачу.

О. Хміляр зазначає, що негативне мислення породжує тривогу, невдоволення, напруження, навіть озлобленість [24, с. 75]. На противагу ньому позитивне мислення – це віра в успіх [там само, с. 74]. Тобто ми отримуємо те, у що віримо, які думки собі навіюємо, у чому себе переконуємо. Учений

наголошує на тому, що в етимологічному вимірі поняття «я позитивно мислю» потрібно декодувати як «я постійно стверджуюсь, я надійний, вигідний, активний, упевнений у собі, безупинно збагачуюся новими знаннями» [24, с. 75]. Тобто будь-який публічний виступ варто сприймати як можливість навчитися новому, потренуватися, отримати нові відчуття, самоствердитися. Кожна промова – це крок на шляху до досягнення цілі як в особистісному вимірі, так і професійному.

О. Хміляр додає, налаштовуючись на успіх, оратор генерує особливу енергію, що примножує позитивне в його житті. Позитивне мислення відкриває віру у власні сили, сприяє досягненню успіху, подоланню перешкод, невдач, породжує оптимізм, самовладання, доброзичливість [24, с. 75].

Отже, першим кроком до досягнення впевненості, подолання хвилювання в публічному виступі є *позитивне мислення, позитивні психологічні установки*. Визначимо й низку інших методів і технік, зокрема:

1) *візуалізація успішного виступу*, що дає змогу запрограмувати себе на успіх, пропрацювати промову у свідомості. Уявіть, начебто ви її виголошуєте, «проживіть» у думках свою взаємодію з потенційною аудиторією й подивіться на себе як оратора з боку, як ви рішуче доносите інформацію, сміливо відповідаєте на запитання, застосовуєте різноманітні ораторські техніки, усміхаєтесь;

2) *тренування промови*, особливо в місці майбутнього виступу, що дає змогу відчути ауру того середовища й почувати себе комфортно, або перед друзями, колегами, рідними, які ще й дадуть зворотний зв'язок;

3) *використання афірмацій*. Афірмації, як зазначає Д. Кехо, – короткі вислови, твердження, які потрібно повторювати вголос або подумки. За умови багаторазового повторення вони закріплюють потрібний образ чи установку в підсвідомості, що позитивно впливає на психоемоційний стан людини [6, с. 34–35]. Оратор може обрати самостійно кілька тверджень, що мотивуватимуть його до дії й налаштовуватимуть на успіх і спокій;

4) *використання методів психічної саморегуляції*, зокрема наївних (марновірства, забобони), простих (самомасаж, довільне переключення уваги, сон-відпочинок, вплив на зовнішні прояви стресу, сублімація) методів, аутогенного, ідеомоторного, психом'язового тренувань;

5) *застосування дихальних вправ* (наприклад, 10–15 глибоких вдихів і видихів (бажано на діафрагмальному диханні), спеціальні дихальні вправи);

6) *фізичне навантаження (фізична активність)* (можна зробити 30–50 присідань, 20 відтискань, потанцювати, пострибати, помахати руками, зробити гімнастичні вправи). Ця техніка допоможе нормалізувати рівень адреналіну, що виділяється у кров. Адреналін, як зазначає К. Андерсон, дає оратору гарний заряд енергії на сцені. Проте, коли його забагато, на нього чекає сухість у роті чи клубок у горлі. Завдання адреналіну – швидко зарядити енергією м'язи. Але якщо в цю мить вони не задіяні, різкий його викид змушує їх безконтрольно скорочуватися – звідси й тремтіння, яке нерідко пов'язують із високим ступенем нервування [1, с. 183];

7) *застосування вправ на релаксацію*, щоб заспокоїти дихання, розслабити тіло та «скинути» напруження;

8) *пригадування події, що супроводжувалася позитивними емоціями, ейфорією*. Можливо ви отримали нагороду, подарунок від дорогої людини, аплодисменти під час попереднього виступу, перемогли в конкурсі тощо. Це дасть змогу зануритися й пережити той же піднесений емоційний стан, наповнить енергією, радістю та налаштує на успіх;

9) *читання анекдотів, обговорення веселих подій – сміхотерапія*. Сміх переключає увагу, знімає напруження, приносить легкість і розслабляє. Посилюється виділення ендорфінів, знижується стрес, піднімається настрій;

10) *дзвінок другу*, але це має бути людина, яка підтримає, заспокоїть та мотивує, надихне оратора на успішний виступ;

11) *виконання вправ на розвиток техніки мовлення*, що водночас і відволіче думки від виступу, і підготує мовленнєвий голосовий апарат, артикулятори до виголошення промови, ясного й чіткого мовлення;

12) *перегляд мотивуючого відеоролика чи прослуховування улюбленої музики*, або заспокійливої, або бадьорої;

13) *розгадування загадок, кросвордів*, що переключить увагу оратора на іншу діяльність. Попередньо вивчену й потреновану промову не варто судомно повторювати, лише пам'ятати основні тези (блоки) її тексту, усе інше ви пригадаєте під час виступу;

14) *спілкування зі слухачами* перед промовою на будь-які теми, що дасть змогу з ними познайомитися й виступати вже начебто перед знайомими людьми;

15) *посадити в аудиторію кілька «своїх» людей*, щоб начебто виступати перед знайомими. Вони мають бути розсажені в різних місцях за правилами дотримання візуального контакту зі слухачами;

16) *випити склянку води безпосередньо перед виступом*, щоб «не пересохло в роті»;

17) *зосередитися на основній ідеї промови та важливості її для слухачів, а не на своїх відчуттях* (за допомогою методу вольових зусиль);

18) *розробити план «Б», що може містити додаткову інформацію, цікаву історію, притчу, приклади, які можна використати в разі потреби або випадкового «...я забув, про що далі говорити», «...я загубив думку».* Загалом варто мати 1/3 додаткового матеріалу;

19) *зайти в аудиторію (місце виступу) за годину чи кілька хвилин до виступу, щоб підготувати візуальні матеріали, розмістити речі, роздаткові матеріали, налаштувати слайди та повправлятися з презентером;*

20) *на початку виступу зробити паузу 20–40 с, установити візуальний контакт зі слухачами, усміхнутися;*

21) *почитати улюблену книжку.* Це дасть змогу відволіктися й переключити увагу на новий зміст, зняти ситуативну тривожність. Ви відшукаєте рецепт, що зміцнить ваші переконання, зануритеся в інший сюжет, емпатійно відчуєте, наскільки легко з проблемою, подібну до вашої, справилися літературні герої або ж вас захопить нова цікава ідея чи історія;

22) *виступати перед різними типами аудиторій і з різними типами публічних промов, аналізуючи кожен виступ, оскільки досвід надає впевненості, визначає наші помилки та переваги;*

23) *розвивати самоконтроль, самовладання, запобігати стресу й відновлювати емоційні ресурси організму та енергопотенціал;*

24) *знайти час на відпочинок перед виступом.* Часто оратори готуються до промови до останньої миті, включаючи останню ніч. Проте спікеру, щоб сформувати навколо себе енергетичне ораторське поле, потрібно бути сповненим енергії, позитивних думок та емоцій.

Стан публічної самотності. Насамкінець, ми хотіли б підкреслити важливість уміння оратора створювати *стан публічної самотності* під час виступу. Це поняття було введено К. Станіславським і свідчило про здатність актора, незважаючи на глядачів у залі, увійти у такий стан, що давав йому змогу бути природним, почувати себе на сцені ізольовано від усіх – як удома – вільно, коли ви нікого не боїтеся й нічого не соромитеся. У цьому стані оратор може забути, що на нього дивляться тисячі очей, показати свої істинні почуття, виконати складні дії, вирішити важкі завдання, розібратися в тонкощах власних почуттів і думок, спілкуватися з іншою особою, відчувати її, відновити в пам'яті минуле, мріяти про майбутнє. «...Під час вистави, на очах у тисячного натовпу ви завжди можете замкнутися в самотність, як равлик у раковину» [23, с. 55].

Стан публічної самотності В. Клименко описує як самопочуття незалежної від обставин, не підпорядкованої нічому людині, що утворюється умінням її слухати себе, розуміти й регулювати свої дії, діяти від власного імені та утворювати судження про їх доцільність [8, с. 365]. Він розвивається у продуманому й цілеспрямованому тренуванні, визначається, як пише вчений, такими вміннями: уникати впливів довкілля (аудиторії, зовнішніх чинників), одночасно робити його джерелом енергії, формулювати незалежність від впливу чинників публічного виступу; користуватися інформацією довкілля, впливати на нього своїми діями, а точніше вчинками [там само, с. 367]. Стан публічної самотності В. Клименко називає незалежністю від довкілля, якою оратор захищає себе від його інформаційно-енергетичного тиску через занурення в саму себе й утворення уявлення про себе та свої можливості [8, с. 368].

Отже, стан публічної самотності – це внутрішній суб'єктивний стан оратора, що дає йому змогу налаштуватися, зосередитися на публічному виступі, нівелюючи переживання й хвилювання, проявити себе, реалізувати власний потенціал, забезпечити ефективну взаємодію з аудиторією та отримати від цього задоволення. Оратор немовби створює навколо себе вакуум від впливу зовнішніх чинників, але зосереджується на промові та своїх ораторських діях. Він поринає в роботу з аудиторією.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Усе, чого ви насправді хочете, чекає по той бік страху, зазначає Б. Вебб [3, с. 178]. Погоджуємося, доповнюючи тим, що відчувати страх – природньо для людини. Проте оратору варто зрозуміти, чого саме він боїться і пропрацювати цей страх, а для публічного виступу залишити лише помірний рівень хвилювання. Він засвідчує небайдужість спікера, заряджає його енергією, спрямовує на роботу з цільовою аудиторією, спонукає повноцінно віддаватися ораторській діяльності й у такий спосіб реалізовувати свої найкращі прагнення, інтенції, потреби, створюючи для слухачів відкритий простір знань, умінь, інструментів, позитивних емоцій і зростання.

Оптимальний «коктейль» для публічного виступу – впевненість у собі + помірний рівень хвилювання. Ш. Пепен пише, що «...впевненість у собі пробуджує наше ставлення до дії, нашу здатність рухатися вперед, незважаючи на сумніви, ризикувати у цьому складному світі» [18, с. 15]. Упевненість дає змогу викладачу виступати перед різними цільовими аудиторіями й крім того працювати з віртуальною аудиторією та камерою, створюючи чудові відеолекції, відеокурси, онлайн-курси. Крім цього вона допомагає досягати стану публічної самотності, який розуміємо як внутрішній суб'єктивний стан оратора, що дає йому змогу налаштуватися, зосередитися на публічному виступі,

нівелюючи переживання й хвилювання, проявити себе, реалізувати власний потенціал, забезпечити ефективну взаємодію з аудиторією, досягнути ефекту від промови.

Профілактика страху та хвилювання в ораторській діяльності – діяльність оратора, спрямована на розвиток упевненості, стану оптимального емоційного збудження, енергопотенціалу, позитивного мислення, вмотивованості до ораторської діяльності, емоційного контролю, готовності працювати з різними цільовими аудиторіями, а також свідоме застосування методів і технік подолання страху та хвилювання у процесі підготовки до публічного виступу.

Розуміння поняття страху та хвилювання, їх ролі в готовності спікера (викладача) до ораторської діяльності, визначені чинники й причини надмірного хвилювання дали змогу виокремити техніки й методи їх профілактики та подолання, зокрема: позитивне мислення, візуалізація успішного виступу, тренування промови, використання афірмацій, методів психічної саморегуляції, дихальних вправ, фізичних вправ, вправ на релаксацію, вправ на розвиток техніки мовлення, пригадування події, що супроводжувалася позитивними емоціями, сміхотерапія, дзвінок другу, перегляд мотивуючого відеоролика чи прослуховування улюбленої музики, спілкування зі слухачами, розгадування загадок, кросвордів, зосередження на основній ідеї промови та важливості її для слухачів, розробка плану «Б», пауза 20–40 с на початку промови, читання улюбленої книжки, систематична ораторська практика з різними цільовими аудиторіями, вправи на самоконтроль, самовладання, відпочинок перед виступом.

Перспективними напрямками подальших розвідок ми вважаємо дослідження ідеомоторного налаштування оратора перед публічним виступом і розроблення психолого-педагогічного тренінгу, спрямованого на опанування спікерами методами й техніками подолання хвилювання в ораторській діяльності.

Список використаних джерел

1. Андерсон Кріс. Успішні виступи на TED. Рецепти найкращих спікерів. 2-ге вид. Київ : Наш формат, 2017. 256 с.
2. Бригадир М. Б. Особливості появи та відчуття емоції страху в сучасному суспільстві. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 2, Т. 1. С. 20–24.
3. Вебб Брендон, Манн Джон Девід. Приборкати страх: досвід «морського котика». Київ : Yakaboo Publishing, 2024. 192 с.
4. Гриффін Ем. Комунікація: теорія та практики. Харків : Гуманітарний центр, Науменко А. А., 2015. 688 с.
5. Калиниченко І. О., Тарапата-Більченко Л. Г., Зуєв С. П. Психофізіологічні аспекти сценічного хвилювання та передстартового стану. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : зб. наук. пр. Суми : вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. С. 335–340.
6. Кехо Джон. Підсвідомості все підвладне. Харків : КСД, 2019. 176 с.
7. Кириченко О. А., Кириченко Ю. М. Сценічне хвилювання: причини виникнення і способи подолання. Вісник Закарпатської академії мистецтв. 2019. Вип. 13. С. 202–207.
8. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : МАУП, 2006. 432 с.
9. Кокун О. М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. літератури, 2006. 184 с.
10. Коломієць О. Л. Страх та віра у бутті сучасної людини і суспільства: контексти війни й миру : дис. ... канд. філософ. наук : 09.00.03. Київ, 2024. 226 с.
11. Конівіцька Т. Я. Підготовка до публічного виступу : практ. посіб. Львів : ЛДУ ДЖД, 2019. 133 с.
12. Кушнір Р. О. ВЕЛИКИЙ ОРАТОР, або як говорити так, щоб вам аплодували стоячи. Дрогобич : Коло, 2013. 258 с.
13. Макарова Н. В. Культура подолання сценічного бар'єру. Вісник Маріупольського державного університету. 2024. № 27. С. 15–23. <https://doi.org/10.34079/2226-2830-2024-14-27-15-23>.
14. Мержева Лариса. Сценічне хвилювання як складова здоров'язбережувальних технологій в процесі підготовки майбутніх педагогів-музикантів. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Педагогіка. 2024. № 1 (32). С. 198–204. <https://doi.org/10.33842/22195203-2024-1-32-198-204>.
15. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі : монографія. Полтава : ПУЕТ, 2019. 356 с.
16. Ольховецький С. М., Ольховецький В. С. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : колективна монографія. Умань : Візаві, 2018. 157 с.
17. Ольховецький С. М. Феноменологія тривоги та страху. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. 2010. Вип. 9. С. 174–183.
18. Пепен Шарль. Філософія впевненості в собі. Харків : Віват, 2019. 192 с.
19. Психологічна енциклопедія / упор. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
20. Романенко А. Р., Макарова Н. В. Культура самокорекції сценічного стресу (на основі науково-методичного проекту «Практичний експериментаріум "PSY & ART"»). Вісник Маріупольського державного університету. 2021. Вип. 22. С. 96–105.
21. Ромах О. В. Мас-медійний контекст відчуття страху й тривожності (на базі соціологічних опитувань). Діалог: медіастудії. 2015. № 20. С. 206–214.
22. Сагач Г. М. Вибрані твори : у 5 т. Рівне : ПП ДМ, 2006. Т. 3 : Ділова риторика: «Добротословіє». 320 с.
23. Станіславський К. С. Робота актора над собою. 214 с.
24. Хміляр О. Ф. Критичне та позитивне мислення офіцера. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія. 2018, листопад. № 7. С. 72–76. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2018-7-72-76>.

25. Хміляр О. Ф. Психічна стійкість солдата. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. 2022. Вип. 6. С. 71–79. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.13>.
26. Хміляр О. Ф. Психологія бойової мотивації воїна. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 2 (66). С. 121–131. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-121-131>.
27. Хміляр О. Ф. Страх під час війни та його наслідки. Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану : зб. тез міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Київ, 24 травня 2022 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2022. С. 239–241.
28. Andriyani I. N., Maslahah K., Suud F. M. Quantum public speaking: The basic for character buildings and life skills. Journal of Community Service and Empowerment. 2023. № 4 (2). P. 408–414.
29. Gallego A., McHugh L., Penttonen M., Lappalainen R. Measuring public speaking anxiety: self-report, behavioral, and physiological. Ebehavior Modification. 2022. № 6 (4). P. 782–798.
30. Grieve R., Woodley J., Hunt S. E., McKay A. Student fears of oral presentations and public speaking in higher education: a qualitative survey. Journal of Further and Higher Education. 2021. № 5 (9). P. 1281–1293.
31. Kuai S.G., Liang Q., He Y.Y., Wu H.N. Higher anxiety rating does not mean poor speech performance: dissociation of the neural mechanisms of anticipation and delivery of public speaking. Brain Imaging and Behavior. 2020. <https://doi.org/10.1007/s11682-020-00387-3>.
32. Raja F. Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies. Journal of education and educational development. 2017. № 1. P. 94–110.
33. Savellon K. I. S., Asiri M. S., Chavez J. V. Public speaking woes of academic leaders: resources and alternative ways to improve speaking with audience. Environment and Social Psychology. 2024. Vol. 9, Issue 9 : 2871. <https://doi.org/10.59429/esp.v9i9.2871>.
34. Stupar-Rutenfrans S., Ketelaars L. E., van Gisbergen M. S. Beat the fear of public speaking: Mobile 360 video virtual reality exposure training in home environment reduces public speaking anxiety. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2017. № 20 (10). P. 624–633.
35. Takac M., Collett J., Blom K. J., Conduit R., Rehm I., De Foe A. Public speaking anxiety decreases within repeated virtual reality training sessions. PloS one, 2019. № 14 (5), e0216288.

References

1. Anderson, Kris (2017). Uspishni vystupy na TED. Retsepty naikrashchych spikeriv [TED Talks. The Official TED Guide to Public Speaking]. 2-he vyd. Kyiv : Nash format. 256 [in Ukrainian].
2. Bryhadyr, M. B. (2018). Osoblyvosti poiavy ta vidchuttia emotsii strakhu v suchasnomu suspilstvi [Features of the emergence and experience of fear in modern society]. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu, 2018, 2 (1), 20–24 [in Ukrainian].
3. Veib, Brendon, Mann, Dzhon Devid (2024). Pryborkaty strakh: dosvid «morskoho kotyka» [Mastering Fear. A Navy SEAL's Guide]. Kyiv : Yakaboo Publishing. 192 [in Ukrainian].
4. Hryffin, Em (2015). Komunikaatsiia: teoriia ta praktyky [Communication: theory and practice]. Kharkiv : Humanytarnii tsentr, Naumenko A. A. 688.
5. Kalynychenko, I. O., Tarapata-Bilchenko, L. H., Zuiiev, S. P. (2016). Psykhofiziologichni aspekty stsenichnoho khvyliuvannia ta peredstartovoho stanu [Psychophysiological aspects of stage fright and pre-performance state]. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiah zhyttia : zb. nauk. pr. Sumy, 335–340 [in Ukrainian].
6. Kekho, Dzhon (2019). Pidsvidomosti vse pidvladne [Mind Power for the 21st Century]. Kharkiv : KSD. 176 [in Ukrainian].
7. Kyrychenko, O. A., Kyrychenko, Yu. M. (2019). Stsenichne khvyliuvannia: prychny vynyknennia i sposoby podolannia [Stage agita- tion: reasons of origin and methods of overco- ming]. Visnyk Zakarpatskoi akademii mystetstv, 13, 202–207 [in Ukrainian].
8. Klymenko, V. V. (2006). Psykholohiia sportu [Sports Psychology] : navch. posib. Kyiv : MAUP. 432 [in Ukrainian].
9. Kokun, O. M. (2006). Psykhofiziologhiia [Psychophysiology] : navch. posib. Kyiv : Tsentri navch. literatury. 184 [in Ukrainian].
10. Kolomiets, O. L. (2024). Strakh ta vira u butti suchasnoi liudyny i suspilstva: konteksty viiny y myru [Fear and faith in the modern human's being and society: contexts of war and peace] : dys. ... kand. filosof. nauk : 09.00.03. Kyiv, 2024. 226 [in Ukrainian].
11. Konivitska, T. Ya. (2019). Pidhotovka do publichnoho vystupu [Preparing for a Public Speech] : prakt. posib. Lviv : LDU DZhD. 133 [in Ukrainian].
12. Kushnir, R. O. (2013). VELYKYI ORATOR, abo yak hovoryty tak, shchob vam aploduvaly stoiachy [THE GREAT ORATOR, or how to speak so that you get a standing ovation]. Drohobych : Kolo. 258 [in Ukrainian].
13. Makarova, N. V. (2024). Kultura podolannia stsenichnoho barieru [The culture of overcoming the stage barrier]. Visnyk Mariupolskoho derzhavnoho universytetu, 27, 15–23. <https://doi.org/10.34079/2226-2830-2024-14-27-15-23> [in Ukrainian].
14. Merzheva, Larysa (2024). Stsenichne khvyliuvannia yak skladova zdorov'iazberezhuvalnykh tekhnolohii v protsesi pidhotovky maibutnikh pedahohiv-muzykantiv [Stage excitement as a component of ealthsaying technologies in the process of training future teachersmusicians]. Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohika, 1 (32), 198–204. <https://doi.org/10.33842/22195203-2024-1-32-198-204> [in Ukrainian].
15. Movchan, M. M. (2019). Strakh yak problema buttia liudyny v sotsialnomu seredovyshchi [Fear as a problem of human existence in a social environment] : monohrafiia. Poltava, 356 [in Ukrainian].
16. Olkhovetskyi, S. M., Olkhovetskyi V. S. (2018). Psykholohichni chynnyky ta zasoby podolannia strakhiv u pidlitkovomu ta molodshomu yunatskomu vitsi [Psychological factors and ways to overcome fears in adolescence and early youth] : kolektyvna monohrafiia. Uman, 157 [in Ukrainian].

17. Olkhovetskyi, S. M. (2010). Fenomenolohiia tryvohy ta strakhu [The phenomenology of anxiety and fear]. *Problemy suchasnoi psykholohii* : zb. nauk. pr, 9, 174–183 [in Ukrainian].
18. Pepen, Sharl (2019). *Filosofii vpevnenosti v sobi* [Self-Confidence: A Philosophy]. Kharkiv : Vivat. 192 [in Ukrainian].
19. *Psykholohichna entsyklopediia* (2006) [Psychological Encyclopedia] / upor. O. M. Stepanov. Kyiv : Akademydav. 424 [in Ukrainian].
20. Romanenko, A. R., Makarova, N. V. (2021). Kultura samokorektsii stsenichnogo stresu (na osnovi naukovometodychnoho proiektu «Praktychnyi eksperymentarium "PSY & ART"») [Culture of stage stress self-correction (The case of the scientific and methodological project «practical experimentarium "PSY & ART"»)]. *Visnyk Mariupolskoho derzhavnogo universytetu*, 22, 96–105 [in Ukrainian].
21. Romakh, O. V. (2015). Mas-mediinyi kontekst vidchuttia strakhu y tryvozhnosti (na bazi sotsiolohichnykh opytuvan) [The mass media context of feelings of fear and anxiety (based on sociological surveys)]. *Dialoh: mediastudii*, 20, 206–214 [in Ukrainian].
22. Sahach, H. M. (2006). *Vybrani tvory* [Selected works] : u 5 t. Rivne : PP DM. T. 3 : Dilova rytoryka: «Dobrotosloviie». 320 [in Ukrainian].
23. Stanislavskyi, K. S. *Robota aktora nad soboiu* [An actor's work on himself]. 214 s.
24. Khmiliar, O. F. (2018). Krytychne ta pozytyvne myslennia ofitsera [Critical and Positive Thinking of the Officer]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. *Psykholohiia*, 7, 72–76. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2018-7-72-76> [in Ukrainian]
25. Khmiliar, O. F. (2022). Psykhichna stiikist soldata [Mental Stability of the Soldier]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*. *Psykholohiia*, 6, 71–79. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.13> [in Ukrainian].
26. Khmiliar, O. F. (2022). Psykhologhiia boiovoi motyvatsii voina [Psychology of Warrior's Combat Motivatio]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 2 (66), 121–131. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-121-131> [in Ukrainian].
27. Khmiliar, O. F. (2022). Strakh pid chas viiny ta yoho naslidky [Fear During war and its Consequences]. *Aktualnist ta osoblyvosti naukovykh doslidzhen v umovakh voiennoho stanu* : zb. tez mizhnarod. nauk.-prakt. internet-konf. (Kyiv, 24 travnia 2022 r.). Kyiv : DNDI MVS Ukrainy. 239–241 [in Ukrainian].
28. Andriyani, I. N., Maslahah, K., & Suud, F. M. (2023). Quantum public speaking: The basic for character buildings and life skills. *Journal of Community Service and Empowerment*, 4 (2), 408–414 [in English].
29. Gallego, A., McHugh, L., Penttonen, M., & Lappalainen, R. (2022). Measuring public speaking anxiety: self-report, behavioral, and physiological. *Ehavior Modification*, 6 (4), 782–798 [in English].
30. Grieve, R., Woodley, J., Hunt, S. E., & McKay, A. (2021). Student fears of oral presentations and public speaking in higher education: a qualitative survey. *Journal of Further and Higher Education*, 5 (9), 1281–1293 [in English].
31. Kuai, S. G., Liang, Q., He, Y. Y., Wu, H. N. (2020). Higher anxiety rating does not mean poor speech performance: dissociation of the neural mechanisms of anticipation and delivery of public speaking. *Brain Imaging and Behavior*. <https://doi.org/10.1007/s11682-020-00387-3> [in English].
32. Raja, F. (2017). Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies. *Journal of education and educational development*, 1, 94–110 [in English].
33. Savellon K. I. S., Asiri M. S., Chavez J. V. (2024). Public speaking woes of academic leaders: resources and alternative ways to improve speaking with audience. *Environment and Social Psychology*, 9 (9) : 2871. <https://doi.org/10.59429/esp.v9i9.2871> [in English].
34. Stupar-Rutenfrans, S., Ketelaars, L. E., & van Gisbergen, M. S. (2017). Beat the fear of public speaking: Mobile 360 video virtual reality exposure training in home environment reduces public speaking anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20 (10), 624–633 [in English].
35. Takac, M., Collett, J., Blom, K. J., Conduit, R., Rehm, I., & De Foe, A. (2019). Public speaking anxiety decreases within repeated virtual reality training sessions. *PloS one*, 14 (5), e0216288 [in English].

| Матеріал надійшов до редакції: 27.05.2025 р. | Прийнято до друку: 15.06.2025 р. | Опубліковано: 30.06.2025 р. |

