



**«Երիտասարդ պատմագետների ասոցիացիա» ՀԿ-ի
EduArmenia կրթական նախաձեռնություն**

**Ուսուցիչների պետական պարտադիր վերապատրաստման
դասընթաց 2023**

Ջեռագոտական աշխատանք

Թեմա՝ ԻՆՉՊԵՍ ՕԳՆԵԼ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՀԱՂԹԱՅԱՐԵԼ ՀԱՆՐԱՅԻՆ
ԵԼՈՒՅԹԻ ՎԱԽԸ

Ջեռագոտող ուսուցիչ՝ ԱՐՄԻՆԵ ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ

ՄԱՐԶ՝ ԿՈՏԱՅՔ

**ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ ՀՐԱՉԴԱՆԻ ՀՈՎՍԵՓ
ՕՐԲԵԼՈՒ ԱՆՎԱՆ ԹԻՎ 13 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ**

Բովանդակություն

Ներածություն	3
Գլուխ 1 Ի՞նչ է վախը	4
Գլուխ 2 Հանրային ելույթի վախ	7
Գլուխ 3. Ինչպե՞ս հաղթահարել հանրային ելույթի վախը	12
Եզրակացություն	17
Օգտագործված գրականության ցանկ	19

Ն Ե Ր Ա Ն ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Հանրային ելույթները մեր կյանքի անբաժանելի մասն են: Մեզանից յուրաքանչյուրը ժամանակ առ ժամանակ բախվում է դրա հետ, սկսած մանկապարտեզում ցերեկույթի ժամանակ ոտանավոր ասելուց, միջև միջազգային մակարդակով սեփական գյուտը պաշտպանելը: Խոսելու վախ կարելի է զգալ ցանկացած տարիքում և ցանկացած լսարանում, մասշտաբը նշանակություն չունի:

Գրեթե բոլորը վախենում են: Նույնիսկ ամենափորձառու խոսնակները հաճախ նյարդայնանում են, երբ դուրս են գալիս խոսելու նոր թեմայով կամ խոսում են անծանոթ լսարանի առջև: Տարբեր սոցիոլոգիական և հոգեբանական ինստուտների հետազոտությունների համաձայն՝ մարդկանց վախերի ցանկում երկրորդ տեղում է հրապարակային ելույթից վախը: Պարզենք, թե ինչու: Ամենից հաճախ վախի պատճառը ինքնավստահության պակասն է և այլ մարդկանց կողմից բացասական գնահատականի վախը:

Դպրոցական միջավայրում սովորողի հանրային խոսքի վախի առաջացման և պահպանման գործում նշանակալի դեր է խաղում նրա անհատականությունը, ուսուցչի անհատականությունն ու մոտեցումը, պահանջները, դասընկերները, սոցիալական մթնոլորտը դասարանում և դպրոցում:

Անցկացնելով որոշ ուսումնասիրություններ որոշեցի տալ հանրային վախի հետևյալ սահմանումը՝ հանրային ելույթների վախը հոգեբանական վիճակ է, որը տեղի է ունենում կարևոր և դժվար իրավիճակներում, երբ մարդը վախենում է մարդկանց առջև ձախողումից, որոնց կարծիքը նրա համար կարևոր է :

Հրապարակային ելույթի վախի խնդիրը միշտ արդիական կլինի: Մեզանից յուրաքանչյուրը մեկ անգամ չէ, որ բախվելու է դրան ուսման, աշխատանքի կամ այլ ոլորտներում: Բայց ինչպե՞ս վստահություն ձեռք բերել խոսելիս:

Այս աշխատանքի արդիականությունը պայմանավորված է մի շարք պատճառներով, մասնավորապես՝

- Դպրոցում նախագծային գործունեության ներդրումով ավելի ու ավելի շատ սովորողներ կբախվեն հանրային խոսքի ժամանակ հոգեբանական խոչընդոտին:
- Հանձնաժողովի առջև աշխատանքը պաշտպանելը առաջացնում է վախի զգացում, նյարդայնություն և այլ խնդիրներ հանրային ելույթից առաջ:

Խնդիր. Սովորողների հետ երկար տարիներ աշխատելով անհրաժեշտ եմ համարում անդրադառնալ հանրային խոսքի վախի խնդրին, քանի որ սովորողների համար ոչ պակաս քան մեծահասակների համար կարևոր է տիրապետել բանավոր հմտությունների հիմունքներին.

- նախագծային աշխատանքներ
- փոխադրական բանավոր քննություններ
- ելույթներ զեկուլյցներով
- շնորհանդեսներ դպրոցական միջոցառումներին
- գիտաժողովներին մասնակցել:

Այս ամենը անհրաժեշտ է հաջողակ մարդ դառնալու համար, սակայն պահանջում է ունկնդիրներին մտքեր փոխանցելու և իրենց հույզերը կառավարելու ունակություն: Բայց ի՞նչ կլինի, եթե սովորողը վախ ունենա ցանկացած հանրային ելույթից : Ի՞նչ անել, եթե գալիք «շուկի» մասին միայն միտքը սարսափելի է դառնում: Սա այն է, ինչ մենք կիմանանք իմ հետազոտության մեջ:

Վարկած. Ենթադրվում է, որ խոսքի ոլորտում մշտական պրակտիկան կնվազեցնի վախը և կհաղորդի ինքնավստահություն: Սովորողների շրջանում հանրային ելույթից վախի հոգեբանական ասպեկտների միջև կապի անբավարար իրազեկվածությունը պայմանավորված է վախերով և անհանգստության աճով, ինչը հանգեցնում է հոգեբանական անհանգստության՝ հարկադրված ելույթների ժամանակ: Հավատում եմ, որ նույնիսկ ամենափոքր իրազեկությունը կշտկի իրավիճակը և կնվազեցնի անհանգստության մակարդակը և հոգեբանական պատրաստվածությունը հանրային ելույթի համար:

Գլուխ 1. Ի՞ՆՉ Է ՎԱԽԸ

Մեզանից յուրաքանչյուրը հույզեր ունի ` ուրախության, զարմանքի, անորոշության և այլն: Դրանք բոլորն էլ հաճելի են կամ էլ ոչ այնքան:

Վախը բացասական երանգով զգացում է, որը հիմնված է վտանգի կանխագագաման վրա: Ինչու՞ այն գոյություն ունի: Պարզապես ապրելու համար: Մարդն ունի ինքնապահպանման բնագոյ, որն անհրաժեշտ է գոյության համար: Եթե դա չլիներ, ապա գնացքի դիմաց կանգնելը կամ ժայռից ցած նետվելը դժվար չէր լինի: Մարդիկ չէին հասկանա, որ դա վտանգավոր է:

Ըստ ռուս հոգեբան Ա.Ի Չախարովի վախը մարդու հիմնարար հույզերից մեկն է, որն առաջանում է ի պատասխան սպառնացող վտանգին:

Յուրաքանչյուր երեխայի բնորոշ են որոշակի վախեր: Վախի հույզի դիտարկման օբյեկտիվ մոտեցումը պահանջում է մատնանշել այն, որ չնայած իր բացասական երանգին, վախը բազմազան ֆունկցիաներ է կատարում մարդու կյանքում: Մարդկության պատմության ողջ ընթացքում վախն ուղեկցել է մարդկանց` վախ մթությունից, կրակից, բնական երևույթներից և այլն: Վախը մոբիլիզացնում է մարդկանց գիտկան և ստեղծագործական պոտենցիալը աղետի դեմ պայքարում: Վախը խաղացել և խաղում է պաշտպանողական ֆունկցիա` թույլ տալով խուսափել վտանգից: Այն նաև հանդես է գալիս` որպես շրջապատող աշխարհի իրականության ճանաչման ինքնատիպ միջոց` առաջ բերելով ավելի քննադատական և ընտրողական վերաբերմունք կյանքի երևույթների նկատմամբ: Այդ պատճառով վախը կարելի է դիտարկել որպես մարդկության զարգացման բնական ուղեկից:

Ամենաընդհանուր տեսքով վախը պայմանականորեն դասակարգում են իրավիճակային, որն առաջանում է անսովոր իրավիճակներում և անձով պայմանավորված, որը կանխորոշվում է տագնապային իրավիճակներում մարդու բնավորությամբ: Իրավիճակային վախն առաջանում է անսովոր, ծայրահեղ վտանգավոր կամ երեխային շփոթեցնող իրավիճակներում: Անձով պայմանավորված վախը կանխորոշվում է մարդու բնավորությամբ, օրինակ` նրա

տագնապի մեջ ապրելու հակվածությամբ և կարող է արտահայտվել նոր իրավիճակում կամ անձանոթ մարդկանց հետ շփման ժամանակ:

Դեռ վաղուց էին հոգեբաններ L. Ա. Պետրովսկայան, Տ.Մ. Միշինան, Ա. Ս. Սպիվակովսկայան ընդգծում, որ մանկական վախերի առաջացման ամենատարածված պատճառներից մեկը ընտանիքում երեխայի սխալ դաստիարակությունն է, բարդ ընտանեկան հարաբերությունները՝ ներընտանեկան կոնֆլիկտները, ծնողների ոչ ադեկվատ դաստիարակչական դիրքորոշումները, ընտանիքի քայքայման կամ ծնողներից մեկի երկարատև բացակայության արդյունքում ծնողների հետ երեխայի շփման խանգարումը, ծնողների անձնային բնութագրերը և այլն:

Շատ պատճառներ կան, թե ինչու են մարդիկ վախենում: Դրանք կարող են լինել գենետիկ, որոնք առաջացել են դեռ մարդու էվոլյուցիայի ժամանակաշրջանից կամ էլ ձեռքբերովի, որոնք առաջանում են մարդու կյանքի ընթացքում: Վախը, ինչպես մյուս տիպի ապրումները (զայրույթ, տառապանք), միանշանակ վնասակար չէ մարդու համար: Յուրաքանչյուր մարդ կարիք ունի որոշակի ապրումների տարբեր հաճախականությամբ:

Վախը կարգավորում է մարդու վարքը, հեռու պահում վտանգներից: Սա վախի «պաշտպանիչ» գործառույթն է: Այն պաշտպանում է մարդուն ավելորդ ռիսկից: Վախն ապահովում է ինքնապահպանումը:

Գլուխ 2. Հանրային ելույթի վախ

Տարբեր ուսումնասիրությունների համաձայն՝ հանրային ելույթից վախը գտնվում է մարդկությանը բնորոշ թոփ 3 վախերի մեջ:

Գլոսոֆոբիան կամ խոսքի անհանգստությունը հանրային խոսքի վախն է: Գլոսոֆոբիա բառը գալիս է հունարեն γλῶσσα glossa (լեզու) և φόβος phobos (վախ կամ ակնածանք) բառերից: Գլոսոֆոբիայի պատճառները տատանվում են՝ սկսած նյարդայնությունից, որն առաջանում է նախապատրաստության պակասից, մինչև ամենատարածված հոգեկան խանգարումներից մեկը՝ սոցիալական անհանգստության խանգարումը:

Դրա ախտանիշները ներառում են մեկ կամ մի քանի ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ, հոգեկան խանգարումներ և խոսքի գործունեության վատթարացում:

Ծ. Անդրեյն և Պ. Լեգերոնը նկարագրում են հանրային խոսքի վախը՝ որպես ուժեղ վախի զգացում, որը ժամանակավոր է և կապվում է կոնկրետ իրավիճակի և կոնկրետ պահի հետ: Որոշ մարդիկ կարող են ունենալ ընդհանուր սոցիալական իրավիճակային անհանգստություն, որը դրսևորվում է մարդկանց հետ հարաբերությունների ժամանակ ընդանրապես և ցանկացած սոցիալական իրավիճակներում: Այլ մարդկանց մոտ դրսևորվում է միայն որպես հուզմունքի վիճակ, որը կապված է այլ մարդկանց առջև ելույթ ունենալու հետ:

2.1 Որտեղի՞ց է գալիս հանրային ելույթի վախը:

Խանգարման էթիոլոգիան ներառում է մի քանի գործոն՝ ժառանգականություն, սոցիալական ասպեկտներ և այլն: Տոբիան հրահրվում է բնավորության և

խառնվածքի հատկանիշներով, որոնք մարդը ժառանգել է ծնողներից: Դրանցից են՝

- հուզականություն,
- անվստահություն,
- կախվածություն ուրիշի կարծիքից,
- բարձր ինքնաքննադատություն,
- ցածր ինքնագնահատական,
- ծայրահեղ բժախնդրություն,
- ամաչկոտություն:

Պերֆեկցիոնիզմը ևս մեկ պատճառ է, որը բերում է վախի զարգացմանը: Իդեալականին ձգտումը մարդուն ստիպում է անհանգստանալ հնարավոր ամենաչնչին ձախողման համար: Յարկ է նշել, որ այնպիսի հատկանիշ, ինչպիսին է պերֆեկցիոնիզմը, առաջանում է երեխաների մոտ՝ ի պատասխան ոչ ադեկվատ դաստիարակության: Մեծերը չափազանց մեծ պահանջներ են ներկայացնում երեխաներին, սովորեցնում են լինել առաջինը, լավագույնը ամեն ինչում: Արդյունքում, ամենափոքր ձախողումը կարող է առաջացնել ծաղրի ենթարկվելու վախ, ինքնավստահության պակաս: Կրթության մեկ այլ անցանկալի մոդել, որը ֆորբիա է հրահրում, վերահսկողության ուժեղացումն է և դեսպոտիզմը: Ծնողները անընդհատ քննադատում են երեխային, սահմանափակում են նրա ազատությունը, խանգարում են արտահայտվել, արգելքներ են դնում, երբեմն՝ անտեղի, վախեցնում ու ճնշում: Արդյունքում, նման երեխան դառնում է անապահով չափահաս, ով նախընտրում է մնալ հետին պլանում: Պատկերացրե՛ք, թե ինչպես է իրեն զգում նման անհատը մի խումբ՝ թեկուզ փոքր մարդկանց ինչ-որ բան ներկայացնելիս : Բնականաբար, դա նրա մոտ շատ բացասական հույզեր կառաջացնի:

Գլոստֆորբիայի պատճառ կարող է հանդիսանալ նաև այն ուսուցիչների ոչ պրոֆեսիոնալ մոտեցումը, ովքեր քննադատում են դպրոցականների ելույթները: Խոսքի խանգարումներով տառապող մարդիկ նույնպես վախենում և ամաչում են մարդկանց հետ շփվելիս:

Չարմանալիորեն գլոսոֆոբիան ոչ միայն դպրոցականների կամ ղեկավարների հիվանդություն է, այլ դրանից տուժում են նաև հասարակական գործիչները՝ դերասանները, երգիչները, երաժիշտները: Ըստ երևույթին, արվեստի գործիչների մոտ կարող է զարգանալ գլոսոֆոբիա որոշ ժամանակ բեմ դուրս չգալուց հետո կամ երբ անգամ փոխվում է բեմը:

Չանրության առջև ելույթ ունենալու վախը հիմնականում արտահայտվում է հետևյալ կերպ.

- ճնշման բարձրացում և սրտի կծկումների քանակի ավելացում,
- ավելանում է քրտնարտադրությունը,
- շոգի կամ մրսածության զգացում,
- վերջույթների դող,
- ոտքերի 'թուլացում',
- թթվածնի պակասի զգացում,
- լարվածության զգացում մարմնում,
- չորության զգացում բերանում, սրտխառնոց,
- զուգարան այցելելու օբսեսիվ ցանկություն:
- անհանգստության և տագնապի զգացում հենց միայն հրապարակային ելույթի անհրաժեշտության մասին մտածելուց,
- գլխի սպեցիֆիկ, ականա ցնցում,
- մտքերի խառնաշփոթության զգացողություն,
- կտրտվող և դողացող ձայն, խոսելու ֆիզիկական անկարողություն,
- խճճված, շփոթված խոսք՝ դադարներով և հազով:

Ինչպես Ստենդալն է ասել՝Վախն ամենևին էլ վտանգի մեջ չէ, այն հենց մեր մեջ է':

Չանրային ելույթի վախը բազմաթիվ պատճառներ ունի, բայց դրանցից ոչ բոլորն են հավերժ մնում 'զոհի' հետ, քանի որ շատ նախադրյալներ կարող են նախապես կանխարգելվել:

Որո՞նք են պատճառները.

- 1) **Վախ մեծ լսարանից** . դուք կարող եք հանգիստ խոսել մի քանի մարդկանց առջև, բայց ինքնավստահությունն ու ծնկների դողն աճում են մարդկանց թվի աճին ուղիղ համեմատական:
- 2) **Բեմում վախեցած երևալու վախը**. դուք հիանալի գիտեք ձեր թեման, բայց վախենում եք լիովին կոմպետենտ չերևալ: Այստեղից էլ խոսելու վախ է առաջանում:
- 3) **Անհանգստանում եք այն բանի համար, թե ինչ կարող են մտածել ձեր մասին**. վախենում եք, որ հանդիսատեսը կքննադատի ձեզ, ձեր արտաքին տեսքը:
- 4) **Նախորդ ելույթների անհաջող փորձը**. դուք ժամանակին ձեր նախկին ելույթից ձեռք եք բերել բացասական հույզեր և հիշողություններ: Այժմ, երբ անհրաժեշտ է նորից ելույթ ունենալ, անմիջապես հիշում եք հենց նախորդ անհաջող ելույթը: Չաճախ դա տեղի է ունենում դեռահասության շրջանում, երբ սովորողը ծաղրի է ենթարկվում հասակակիցների կողմից:
- 5) **Անբավարար պատրաստվածություն**. դուք չունեք բավարար տեղեկատվություն զեկույցի թեմայի վերաբերյալ : Սա արդեն իսկական հուզմունքի պատճառ է, քանի որ առանց դրա հնարավոր չէ հավուր պատշաճի ներկայացնել ձեր ելույթի նյութը:
- 6) **Չափազանց քննադատական ինքնագնահատական**. մենք հաճախ թերագնահատում ենք մեր հնարավորությունները:

2.2 Չարցման արդյունքներ

Իրականացված ուսումնասիրության ընթացքում ստուգել են հետևյալ վարկածները`

- կան վախի մակարդակի տարբերություններ սեռերի միջև,
- վախի մակարդակը տարիքի հետ նվազում է:

Առաջարկվող վարկածները ստուգելու համար անհրաժեշտ էր լուծել մի շարք փոխկապակցված խնդիրներ.

- ✓ վերհանել հասարակության առջև ելույթ ունենալու վախին նպաստող հանգամանքները սովորողների մոտ,
- ✓ բացահայտել այն իրավիճակները, որտեղ դրսևորվում է սովորողների հրապարակային ելույթի վախը,
- ✓ համեմատել ստացված արդյունքներն ըստ դպրոցի տարբեր մակարդակների և սովորողների սեռի , ստուգել, թե արդյո՞ք ճիշտ է, որ վախի մակարդակը տարիքի հետ նվազում է:

Թեման ավելի լավ հասկանալու և հրապարակային ելույթի պատրաստակամության աստիճանը որոշելու համար դպրոցի սովորողների շրջանում անցկացվել է հարցում: Այն այսպիսի տեսք ուներ.

1. Նշեք ձեր տարիքը:
2. Խնդրում ենք մուտքագրել ձեր սեռը:
3. Ձեզ դուր է գալիս պատասխանել գրատախտակի մոտ:
4. Հրապարակային ելույթներից վախ ունե՞ք:
5. Ինչու՞ եք վախենում հրապարակային ելույթից:
6. Ի՞նչ եք զգում հանրության առաջ խոսելիս:
7. Ի՞նչից է կախված Ձեր ելույթի հաջողությունը (կարելի է ընդգծել բազմաթիվ պատասխաններ):
8. Ելույթի ընթացքում Ձեր էմոցիոնալ վիճակը փոխվում է:
9. Ի՞նչն է Ձեզ վստահություն ներշնչում հրապարակային ելույթի ժամանակ (կարելի է ընդգծել բազմաթիվ պատասխաններ):
10. Ինչպե՞ս կարող եք հաղթահարել հրապարակային ելույթի վախը (պատասխանը կարող եք գրել Ձեր անձնական փորձից):
11. Համաձա՞յն եք, որ ինքնավստահության պակասը խանգարում է հրապարակային ելույթին:
12. Ինքնավստա՞հ եք:
13. Ձեր կարծիքով, ինարավո՞ր է՝ ինքներդ Ձեր հանդեպ ինքնավստահության զգացում զարգացնեք:

14. Ինչպե՞ս կարող եք ինքնավստահության զգացում զարգացնել

(պատասխանը կարող եք գրել Ձեր անձնական փորձից):

Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվել է, որ սովորողների մոտ հանրության առջև ելույթի վախի մակարդակը բավականին բարձր է: Ամենակարևոր իրավիճակներում սովորողների մոտ հրապարակային ելույթի վախ առաջացնում են ձախողման սպառնալիքը՝ որևէ տոնակատարության ժամանակ ասմունքելիս և հրապարակային ելույթների ժամանակ , հանձնաժողովի առջև քննություն հանձնելիս և այլն: Հարցումը ցույց է տվել, որ խոսելու վախի հիմնական պատճառը ինքնավստահության պակասն է սեփական ուժերի նկատմամբ:

Հանրային ելույթից վախի մակարդակի ուսումնասիրությունը, ըստ սովորողների սեռի և տարիքի, ցույց է տվել, որ վիճակագրորեն հանրային ելույթի վախի մակարդակի էական տարբերություն չկա արական և իգական սեռի ներկայացուցիչների մոտ:

Հանրային ելույթից վախի աստիճանը տարիքի հետ նույնպես առանձնահատուկ փոփոխությունների չի ենթարկվում, պարզապես տարբեր իրավիճակներում նվազում կամ ավելանում է:

Գլուխ 3. Ինչպե՞ս հաղթահարել հանրային ելույթի վախը

Որպեսզի սովորենք չվախենալ հանրության առջև խոսելուց, կան որոշակի մեթոդներ: Փորձենք վերհանել դրանք: Կան պարզ, տարիների ընթացքում ստուգված, աշխատող միջոցներ, որոնք կօգնեն հաղթահարել ուժեղ հուզմունքը հրապարակային ելույթից առաջ:

Եթե գլոսոֆոբիան թեթև կամ չափավոր է, մարդը պետք է մտածի, թե ինչպես ինքնուրույն հաղթահարի խանգարումը: Կան մի շարք արդյունավետ միջոցներ: Շատ դեպքերում դրանք բավականին լավ արդյունք են տալիս:

Չրապարակային ելույթից վախի պատճառների մասին իմանալով կարելի է նախապես կանխել խուճապը:

- Եթե վախենում եք մեծ լսարանից, ուրեմն՝ հասկացեք, որ հանդիսատեսները նույն մարդիկ են, ում հետ առանձին խոսում եք: Մտավոր միավորեք նրանց միասին: Բացի այդ, մի կենտրոնացեք այն բանի վրա, որ դուք հանրությանը տեղեկատվություն եք տալիս: Պատկերացրեք, որ սա սովորական երկխոսություն է:
- Եթե վախենում եք վախեցած երևալուց, ապա հիշեք, որ բոլորն էլ նյարդայնանում են: Ոչ ոք ձեզ չի դատի դրա համար: Ընդհակառակը, հանդիսատեսը միշտ կաջակցի:
- Եթե ձեզ անհանգստացնում է, թե ինչ կարող են ուրիշները մտածել ձեր մասին, մի արեք դա: Մտածեք, որ վերջին բանը, որ հետաքրքրում է

հանդիսատեսին, դա դուք եք: Հանդիսատեսը ձեր պատմությունից ուզում է իր համար օգտակար տեղեկատվություն ստանալ և վերլուծել այն, այլ ոչ թե ուսումնասիրել ձեր կյանքը:

- Եթե անհաջող փորձը խանգարում է ձեզ ելույթ ունենալ, ապա դուք պետք է հաղթահարեք ինքներդ ձեզ: Եթե նախկին անհաջողությունների պատճառով հետ նայեք և չփորձեք անգամ շտկել սխալները, ապա հաջողության երբեք չեք հասնի:
- Եթե վախենում եք ուրիշներից ավելի վատը լինելուց, ուրեմն հասկացեք, որ միշտ կգտնվի մեկը, ով ավելի լավը կլինի: Ոչ ոք կատարյալ չէ, և որևէ մեկը անփոխարինելի չէ: Բայց դա կանխելու համար ջանացեք լավագույնը լինել և մի վախեցեք, որ ինչ-որ մեկը կարող է ձեզ հաղթել:

Իսկ այժմ պրակտիկ առաջարկություններ թե ինչպես հաղթահարել հրապարակային ելույթի վախը երեք փուլով.

1. Ինչպես պատրաստվել մինչև ներկայացման մեկնարկը;
2. Ինչպե՞ս վարվել հրապարակային ելույթի ժամանակ;
3. Ինչպես վարվել ելույթից հետո:

1.Հրապարակային ելույթից առաջ

- Ուսումնասիրեք ոչ միայն ելույթի հիմնական նյութը, այլև խնդրի վերաբերյալ այլընտրանքային տեսակետները: Եթե վախենում եք, քանի որ բավականաչափ պատրաստված չեք, ապա բաց մի թողեք շտկելու ժամանակը: Առանց լավ պատրաստվածության, դուք երբեք լավ հանդես չեք գա և չեք դադարի վախենալ: Եթե զեկույց է, պետք է գտնել հնարավորինս շատ տեղեկատվություն ներկայացված թեմայի վերաբերյալ, փորձել կանխատեսել հնարավոր հարցերը, պատրաստել դրանց պատասխանները:
- Վերցրեք մի թերթիկ և դրա վրա գրեք ձեր խոսքի կարճ ուրվագիծը, որպեսզի խափանման դեպքում կարողանաք օգտագործել հուշումները:
- Ձեր ներկայացումն ավելի վառ և հասկանալի դարձնելու հիանալի միջոց է Էլեկտրոնային ներկայացում պատրաստելը: Թերթելով սահիկները՝ դուք միշտ կհիշեք, թե ինչի մասին պետք է խոսել հաջորդիվ: Եթե դուք

սայթաքում եք, խնդրեք հանդիսատեսին հատուկ ուշադրություն դարձնել սահիկին: Սա ձեզ ժամանակ կտա հիշելու ելույթը:

- Սովորեք ձեր ելույթը հայելու առջև: Ուշադրություն դարձրեք ոչ միայն նրան, ինչ ասում եք, այլև ինչպես եք դա անում: Մշակեք ձայնի տեմպը, ինտոնացիան, դեմքի արտահայտությունները, ժեստերը, կեցվածքը, շնչառության հաճախությունը: Այս բոլոր գործոնները միասին մեծ ազդեցություն ունեն ունկնդիրների կողմից խոսքի ընկալման վրա:
- Ձայնագրեք ձեր խոսքը ձայնագրիչով և քննադատաբար գնահատեք: Նշեք այն մասերը, որոնք կարող են բարելավվել: Ցանկության դեպքում կարող եք այդ ձայնագրությունը տալ ձեր հարազատին, որպեսզի նա լսի՝ լրացուցիչ խորհուրդներ ստանալու համար:
- Դուք կարող եք պատրաստվել զեկույցին՝ մի քանի անգամ ելույթ ունենալով հարազատների կամ ընկերների առջև: Այսպիսով, դուք ամեն անգամ ավելի ու ավելի վստահ կլինեք ձեր խոսքում: Վերջնական փուլում պատկերացրեք, որ ձեր դիմաց շատ հիմար մարդ է նստած կամ մեկ տարեկան երեխա է: Ձեր խնդիրն է հորինված ունկնդրին առավել մատչելի կերպով բացատրել ձեր խոսքի հիմնական կետերը: Եթե հաջողեք, ապա կկարողանաք լավ հանդես գալ մեծ լսարանի առջև:
- Դուք կարող եք պատրաստվել զեկույցին՝ փորձերի ժամանակ բեմ բարձրանալով: Եթե բեմում հանդես չեք գալիս, բավական է մի քիչ մնալ դահլիճում: Չննեք սենյակը, ուշադրություն դարձրեք բոլոր մանրամասներին՝ ինչ վարագույրներ են կախված, ինչպես են դասավորված աթոռները, ինչ գույնի է առաստաղը: Այս մեթոդը կօգնի ձեզ ավելի վստահ զգալ ներկայացման ժամանակ, քանի որ դուք հանդես կգաք ծանոթ միջավայրում:
- Ներկայացումից մի քանի րոպե առաջ կատարեք ֆիզիկական վարժություններ, ապա ձգվեք այնպես, կարծես նոր եք արթնացել: Այս վարժությունները կօգնեն մի փոքր բարձրացնել արյան ճնշումը և հանգստանալ: Ելույթից առաջ օգտագործեք թուլացման մեթոդներ՝

շնչառական վարժություններ, մկանային մարմնամարզություն, մեդիտացիա:

- Ինքնահիպնոսի համար նման արտահայտություններ կրկնեք՝ «Ես շատ լավ եմ պատրաստվել ելույթին», «Իմ հանդիսատեսը շատ շնորհակալ է», «Իմ լսարանին կհետաքրքրի իմ զեկույցը»:

2. Հրապարակային ելույթի ընթացքում.

- Փորձել տեսողական կապ հաստատել հանդիսատեսի հետ, նույնիսկ եթե դա ընդամենը մի քանի վայրկյան է: Գոնե հայացք զցել հանդիսատեսի վրա: Եթե ժամանակը թույլ է տալիս, ուշադրություն արժանացնել հանդիսատեսին: Բարևել, շնորհակալություն հայտնել գալու համար:
- Եթե պրեզենտացիա եք ներկայացնում, սկզբում որոշեք շփման կանոնները, օրինակ, թե երբ կարող եք հարց տալ կամ երբ քննարկում անել: Որոշ բանախոսներ նախընտրում են սա թողնել իրենց խոսքի վերջում, որպեսզի չչեղվեն և չշփոթվեն ելույթի ժամանակ:
- Անկախ նրանից, թե ինչ մտքեր են ձեզ այցելում, ժպտացեք: Ելույթ ունեցողի տրամադրությունը «վարակում» է ունկնդիրներին:
- Վերանայեք ձեր վերաբերմունքը լսարանի նկատմամբ: Ճատերը վախենում են հանդիսատեսի ծաղրից, տհաճ արտահայտություններից: Հասկացեք, որ ունկնդիրների մեջ հաստատ դժգոհների տոկոս կլինի, թեկուզ նվազագույն: Հարցն այն է, թե ինչու են նրանք դժգոհ: Այստեղ խոսողը կարող է ընդհանրապես կապ չունենա դրա հետ: Նման մարդիկ, թերևս, դառնացած են բոլորովին այլ պատճառով, բայց սա նրանց համար լավ առիթ է իրենց բացասական հույզերը բանախոսի վրա թափելու համար:
- Պատրաստ եղեք նրան, որ հանդիսատեսը կարող է երկիմաստ ընկալել ձեր խոսքը: Սա չի նշանակում, որ հանդիսատեսը քննադատում է ձեզ՝ որպես մարդու, նա միայն իր կարծիքն է հայտնում քո արտասանած տեղեկատվության մասին: Բացասական կարծիքը նույնպես գոյության իրավունք ունի: Նույնիսկ, եթե հանդիսատեսը համաձայն չէ ձեզ հետ, մի վրդովվեք: Միգուցե ձեր բարձրացրած հարցը հուզել է նրան և մտածելու տեղիք տվել, ինչն ամեն դեպքում լավ է:

- Խոսեք կարճ և հակիրճ նախադասություններով՝ ընդմիջելով դրանք մի քանի վայրկյանով: Եթե դուք լարվածություն զգաք, ապա այս դադարները ձեզ թույլ կտան հավաքել ձեր մտքերը: Դահլիճում գտնվող ունկնդիրներին կթվա, որ դուք հատուկ խոսում եք այնպես, որ նրանց առավելագույնս փոխանցեք օգտակար տեղեկատվություն:
- Հետևե՛ք նախորդ խորհուրդներին, նույնիսկ, եթե առօրյա կյանքում սովոր եք արագ խոսել: Ժամանակի ընթացքում դուք կարող եք շնչահեղձություն զգալ, ինչը կարող է հանգեցնել վախի և ինքնավստահության կորուստի: Ելույթի ժամանակ ավելի լավ է ավելի քիչ բառեր ասել, բայց ավելի շատ իմաստավորել դրանք: Եթե շտապում եք շատ տեղեկություններ ներկայացնել, ունկնդիրները կարող են ժամանակի ընթացքում կորցնել հետաքրքրությունը ձեր խոսքի նկատմամբ:
- Մեր շնչառությունը մեծ ազդեցություն ունի խոսքի որակի և մարմնի վիճակի վրա: Հանգիստ և խորը շնչառությունը թույլ կտա հանգստանալ և ձեր ձայնն ավելի վստահ դարձնել: Այդ իսկ պատճառով այս մեթոդը չի կարելի թերագնահատել:
- Եթե ձեզ շատ է անհանգստացնում ուրիշների արձագանքը, աշխատեք չնայել նրանց աչքերի մեջ: Ձեր հայացքը պետք է ուղղված լինի «հանդիսատեսի վերևի հատվածում»: Ժամանակ առ ժամանակ շրջեք ձեր գլուխն այնպես, կարծես սենյակի տարբեր մասերում մարդկանց եք նայում: Չարմանալիորեն հանդիսատեսը չի նկատի ձեր խորամանկությունը: Նրանց կթվա, թե յուրաքանչյուրին անձամբ եք դիմում:

3.Հրապարակային ելույթից հետո.

- Անպայման գովեք ինքներդ ձեզ խոսելու համար, քանի որ դուք հիանալի աշխատանք կատարեցիք և ի վերջո հաղթահարեցիք ձեր վախը հրապարակային ելույթից:
- Աշխատեք սխալների վրա՝ վերլուծելով ձեր խոսքը: Սա կօգնի ձեզ բարելավել ձեր հրապարակային խոսքի հմտություններն ապագայում:
- Խնդրեք ընկերոջը կամ հարազատին ներկա գտնվել ներկայացմանը և նկարահանել այն, որի հիման վրա հետագայում կարող եք՝

- ✓ վերլուծել խոսքի առավելություններն ու թերությունները,
- ✓ գնահատել ձեր խոսքի տեմբը, արագությունը և հուզականությունը,
- ✓ գնահատել ձեր վարքագծի առանձնահատկությունները բեմում (կեցվածք, ժեստեր, դեմքի արտահայտություններ, խոսքի դադարներ):
- Հասարակական շատ գործիչներ իրականում վախենում են հրապարակային ելույթներից: Սակայն ինքնակատարելագործման միջոցով նրանք կարողացել են հաջողությունների հասնել իրենց գործունեության մեջ:
- Հանրային ելույթի վախի դեմ պայքարելու ամենաարդյունավետ միջոցը հնարավորինս ավելի հաճախակի ելույթ ունեանալն է:
- Մի վախեցեք սխալվելուց: Եզրակացություններ արեք վերջին ելույթի և դրա ձախողման պատճառի մասին: Աշխատեք սխալների վրա, և ամեն ինչ անպայման կստացվի:
- Անհրաժեշտության դեպքում դիմեք հոգեբանի՝ աջակցություն ստանալու համար:

Եզրակացություն

Վախը բացասական հույզ է, որն առաջանում է վտանգին ի պատասխան: Թվում է, թե առանց դրա ավելի լավ կլինի, բայց ոչ: Պարզ ասած՝ վախը ինքնապահպանման բնագոյ է: Առանց դրա մենք այսքան երկար չէինք ապրի: Երեխայի կյանքում բարենպաստ հանգամանքների դեպքում վախերը հիմնականում վերանում են՝ երեխաները դրանցից 'մեծանում են': Իզուր չեն ասում, որ մարդը ծնվում է երկու անգամ՝ առաջին անգամ ֆիզիկապես, երկրորդ անգամ՝ հոգեպես: Մարդը պետք է ընդլայնի իր հնարավորությունները:

Բայց ինչպե՞ս է վախը կապված իմ թեմայի հետ:

Ներկայացված հետազոտական աշխատանքը նվիրված է հրապարակային ելույթի վախի խնդրին: Ուսումնասիրել եմ այս երևույթի սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև դրա կարգավորման ու հաղթահարման վրա ազդող գործոնները:

Չանրային ելույթից վախը շատերի համար արդի խնդիր է, քանի որ այլ մարդկանց հետ շփվելու ունակությունը մեր կյանքի առանցքային մասերից մեկն է: Եթե մտավախություն կա հանրության առջև ելույթ ունենալուց, ապա դա կարող է բացասաբար ազդել ինչպես անձի վիճակի, այնպես էլ նրա՝ հրապարակային խոսելու հետագա ցանկության վրա:

Այսպիսով, եկել եմ հետևյալ եզրակացությունների.

1. Հրապարակային ելույթը ժամանակակից մարդու կյանքի անբաժանելի մասն է:
2. Ճատ մարդիկ վախենում են հրապարակային ելույթներից:
3. Հաջողակ մարդ դառնալու համար պետք է ազատվել հրապարակային ելույթի վախից:

Հանրային ելույթից վախի պատճառները տարբեր են, և դրանք բոլորն էլ բխում են հենց տվյալ անձից: Վերհանելով վախին նպաստող հանգամանքները՝ դուք գտնում եք խնդրի լուծումը:

Այս նպատակին հասնելու համար իրականացվել են հետևյալ աշխատանքները.

1. Ուսումնասիրվել են այս խնդրի վերաբերյալ գրականությունը և ինտերնետային ռեսուրսները:
2. Հարցազրույցներ են անցկացվել մանկավարժների, հարցումներ՝ ավագ դպրոցի աշակերտների շրջանում:

Ուսումնասիրության արդյունքում բացահայտել եմ այն գործոնները, որոնք ազդում են հրապարակային ելույթի հաջողության և հրապարակային ելույթի վախի կարգավորման վրա: Սա օրգանիզմի պաշարների մոբիլիզացման հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների, ինչպես նաև հրապարակային ելույթին պատրաստության մակարդակի վերահսկումն է: Այս գործոնների իմացությունը, անկասկած, փոխում է վերաբերմունքը տվյալ խնդրին և հանգեցնում է հրապարակային ելույթի վախի ազդեցության նվազմանը, ինչը հաստատում է իմ վարկածը:

Բայց կոնկրետ ի՞նչն է օգնում ազատվել հանրային ելույթի վախից: Իհարկե, առաջին հերթին պրակտիկան: Անընդհատ մարզվելը ավելացնում է ինքնավստահությունը և պատրաստվածության մակարդակը: Դրանից բացի, հիշեք, որ հանդիսատեսին իրականում չի հետաքրքրում ձեր արտաքինը, անձի առանձնահատկությունները և այլն: Ձեր ելույթն ուղղված է իրենց համար անհրաժեշտ տեղեկատվության ձեռքբերմանը, այլ ոչ թե ձեր անհատականությանը: Կենտրոնացեք և պատկերացրեք, որ երկխոսում եք սահմանափակ թվով մարդկանց հետ: Ճնշե՛ք ճիշտ, քթի տակ մի՛ փնթփնթացեք, խոսե՛ք հստակ և վստահ:

Չետևելով այս պարզ կանոններին՝ դուք այնպիսի ելույթ կունենաք, որը լավ տպավորություն կթողնի և՛ հանդիսատեսի, և՛ ձեր վրա: Դուք վստահ կլինեք ինքներդ ձեզ և ձեր ուժերի վրա:

Գրականության ցանկ

1. Захаров А.И. - Ночные и дневные страхи у детей
2. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс.- СПб.: Питер, 2001.- 278с.
3. Введенская Л.А. Культура и искусство речи [Текст]: учеб. пособие / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. - 576 с. / Современная риторика.
4. André CH., Légeron P. La peur des autres. Paris: Odile Jacob, 2003. 332 p.
5. Վիքիպեդիա՝ ազատ հանրագիտարան
6. Theory practice [Электронный ресурс]/ Базовые эмоции: что такое страх? – Режим доступа: <https://theoryandpractice.ru/posts/18773-bazovye-emotsii-cto-takoe-strakh>
7. SRC бизнес – школа [Электронный ресурс]/ Страх публичного выступления. До, во время и после – Режим доступа: <https://www.src-master.ru/article27994.html>

8.Парфентьева Лариса. 9 способов побороть страх перед публичным выступлением // Издательство «МИФ», 2015 [Электронный ресурс]. URL: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/10/27/%E2%80%8B9-sposobov-poborot-strax-pered-publichnym-vystupleniem/>