

# FELLING OF HAPPINESS IN A PUBLIC PERFORMANCE

KRASNYTSKA Olha

---

*In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume* (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 137-139.

ISBN 978-966-919-593-7

# ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ В ПУБЛІЧНОМУ ВИСТУПІ

КРАСНИЦЬКА Ольга

---

// *Щастя та сучасне суспільство* : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 137-139.

ISBN 978-966-919-593-7

**KRASNYTSKA Olha**

Candidate of Pedagogical Sciences

National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi  
(Kyiv, Ukraine)

**FELLING OF HAPPINESS IN A PUBLIC PERFORMANCE**

**КРАСНИЦЬКА Ольга**

кандидат педагогічних наук

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського  
(Київ, Україна)

**ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ В ПУБЛІЧНОМУ ВИСТУПІ**

Anyone wants to feel happiness, euphoria, joy. Life is full of lots of moments which can give us these awesome feelings and emotions. Particularly, they can appear during a public performance. Public performance is the opportunity for a self-representation, to express oneself, to present results of activity or a work of a team, group, organization. This is the opportunity to deliver an idea, to defend a position, to inspire the other person to changes or accomplishments. It is the opportunity of self-knowledge, development, self-improvement. This is the opportunity of changing the own life and life of the other people. This is the opportunity of achieving success, of becoming famous. Is there anyone in the contemporary world who would not like to be famous? Surely not. Success brings joy, inspiration, pleasure; it motivates, it makes us happy.

Що означає бути щасливим? Це запитання, напевно, задавала собі кожна людина. І для кожного з нас відчуття щастя буде своїм. Для когось – це виграш у лотерею, для когось – здійснення мрії, для когось – підписання контракту, влаштування на роботу, купівля нової сукні, нового автомобіля, для когось – поцілунок коханого чи коханої, щирі обійми кращого друга, відчуття теплоти материнської любові, для когось – насолода від читання улюбленої книги, для викладача – гарно проведене заняття, схвальні відгуки, дописаний підручник, а для оратора – вдалий публічний виступ, після якого йому слухачі аплодують стоячи. У Романа Кушніра навіть є книга з ораторського мистецтва «Великий оратор, або як говорити так, щоб Вам аплодували стоячи». Про такий фінал публічного виступу мріє кожен, хто виступає перед аудиторією.

Відчуття ейфорії, задоволеності собою, зацікавлені очі слухачів, слова подяки. Що ще потрібно оратору, який виступає? Звичайно, досягнення мети промови. А це залежить від його підготовки й уміння володіти аудиторією під час виступу, донести інформацію, вдало підібрати аргументи, переконати, відповісти на запитання, заразити своїми емоціями, ідеями.

Часто можна почути таку фразу: «...П'ять хвилин ганьби і все буде позаду». Проте це хибна думка. Чи задумувалася ця людина, що вона таким чином закриває перед собою двері у світ ще непізнаних можливостей?

Публічний виступ – це можливість. Можливість показати себе, заявити про себе, презентувати результати власної діяльності, роботи команди, групи, організації, університету, кафедри. Це можливість висловити свою думку, донести до широкого загалу власну ідею. Це можливість підписати мільйонний контракт, відстояти свою позицію, виграти конкурс. Це можливість стати відомим. Це можливість пізнання себе, розвитку, самовдосконалення. Це можливість змінити своє життя та життя інших. Це вірний шлях до успіху. Як ми бачимо, публічний виступ представляє для кожного з нас тисячі можливостей.

Публічний виступ – це засіб донесення власної думки як до одного слухача, так і до їх сотні тисяч. Ми можемо спілкуватися з другом, вести бесіду з начальником, переконувати колегу або виступати перед великою аудиторією. У будь-якому разі потрібно розвивати ораторські вміння, адже кожен із нас певною мірою – оратор. Дискусія, суперечка, бесіда, звіт, доповідь, привітання, історія, розповідь. Усім знайомі? Звичайно, так. Кожна людина із ними стикається майже щоденно. Однак не всі задумувалися над тим, що вони належать до категорії публічних промов. А чи пригадаєте свої відчуття, коли ви розповідали історію, а навколишні вас не слухали, діставали телефон і починали вдавати, що їм терміново потрібно подзвонити, прочитати повідомлення, чи начальник не дослухався до ваших ідей? Напевно було неприємно, прикро. А навпаки, коли вас уважно слухали, ставили безліч запитань, ви доводили свою думку, ваші ідеї втілювали в життя? Уже з'являлася усмішка, вас переполювали приємні відчуття і ви почувалися щасливими.

Вдалих публічний виступ завжди приносить відчуття радості. Його мета може бути різною – донести інформацію, переконати, викликати у слухачів певні емоції, продати книгу, підписати контракт, презентувати себе та результати власної діяльності, пройти співбесіду, відстояти своє бачення чи позицію, надихнути іншу людину змінити життя тощо. Досягнення цієї мети приносить відчуття задоволення, успіху, а успіх – це завжди переживання щасливих моментів у житті, відчуття радості та щастя.

Коли оратор виходить на сцену, за кафедру чи просто піднімається й доводить власну думку, він приковує до своєї постаті увагу, але чи втримає її? Для цього необхідно володіти техніками управління увагою аудиторії, техніками встановлення довіри, знати особливості сприймання інформації людиною, правильно структурувати виступ, добирати цікаву інформацію. Найкраще сказати – ретельно готуватися до будь-якої промови.

Підготовка до виступу додає впевненості, сили й віри в себе. Напевно всі хотіли б почувати себе впевнено в різноманітних ситуаціях, особливо перед публікою. Хоча перед промовою кожен здатен відчувати хвилювання, коли серце починає стукати з шаленою швидкістю, ладоні пітніти, а руки тремтіти. Коли оратор бачить заповнений зал слухачів, навіть добре вивчені слова інколи забуваються. Коли промова надто важлива, думки починають плутатися. Але...

Зібратися з думками, зробити глибокий вдих-видих, дати собі установку лише на успіх і вперед упевненим кроком. Вихід оратора, зоровий контакт з аудиторією. Ось із чого починається виступ. Окинувши поглядом зал, можна побачити приємні обличчя, які чекають перших слів оратора. Варто пам'ятати, що лише перші хвилини є тривожними, а далі промовець здебільшого заспокоюється й

«запалюється» своєю промовою. Коли оратор бачить зацікавлені погляди на нього, вогонь в очах слухачів, він відчуває почуття щастя, піднесення, йому хочеться продовжувати. Навіть, якщо промовець щось забуде, не зможе пригадати певне слово, аудиторія може й не помітити. Вдала імпровізація ще й наснаги йому додасть, тому не потрібно на цьому акцентувати увагу. В іншому разі визнання помилки чи того, що ви щось не можете пригадати, викличе співчуття у слухачів, вони зазвичай хочуть допомогти, підказати. А ось уже й налагоджений контакт.

Оратор володіє магичною силою впливати як на одного, двох, так і десятки, сотні слухачів, приводити їх до логічних висновків чи запалювати почуття. Промовець здатен змінювати їх життя, відкривати перед ними нові можливості, розширювати їхні горизонти, вести їх у світ пізнання й до нових вершин. А які емоції переживає промовець, яке задоволення отримує, коли долає власне хвилювання, бачить зацікавлені очі слухачів, вдало застосовує імпровізацію, жартує, влучно добирає потрібне слово, інформативно відповідає на запитання й отримує гучні аплодисменти, слова подяки, похвалу, запрошення на наступний виступ, пропозиції. Ці емоції підносять на вищий рівень, приносять внутрішнє задоволення, радість і неперевершені відчуття.

Відчуття щастя завжди мотивує до розвитку, самовдосконалення, змін, нових горизонтів і покорення нових вершин. Позитивні емоції заряджають людину, піднімають її енергетичний рівень до високого й передаються навколишнім. Зі щасливою людиною приємно спілкуватися, вона дарує радість і захоплення, надихає на звершення.

Виступайте, виступайте і ще раз виступайте! Пам'ятайте, що публічний виступ – це можливість, шанс, найперше, заявити про себе й презентувати себе. Будьте на подіумі. Вірте в себе, отримуйте задоволення від публічних виступів, спілкування з аудиторією від одного слухача до сотень і тисяч, відчувайте радість, будьте щасливими та успішними. Успіх приходить до того, хто до нього прагне!