

СТРАХ ЯК КОМУНІКАТИВНИЙ БАР'ЄР

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Страх аналізується як чинник, що обмежує можливості спілкування і прийняття рішень сучасною молоддю. Досліджено типові страхи, які отримані в результаті опитування студентської молоді.

Ключові слова: страх, фобії, комунікація, прийняття рішень, комунікативний бар'єр.

Abstract

Fear is analyzed as a factor that limits the opportunities for communication and decision-making by modern youth. Typical fears obtained as a result of a survey of student youth were studied.

Keywords: fear, phobias, communication, decision making, communication barrier.

При переході від підліткового віку до дорослого зростають не лише особисті потреби, але й соціальні вимоги. Йдеться про галузі освіти, працевлаштування та встановлення постійного партнерства, які є як певним відкриттям, так і потенційними чинниками розвитку страхів. Багато людей відчувають страх саме через спілкування з іншими людьми, кожен новий контакт викликає значний дискомфорт, вони стають заручниками власних переконань. Це заважає молоді будувати кар'єру, розширювати коло спілкування та самореалізовуватися. Виникає відчуття, що, пізнавши систему родових заборон, людина рятується від страху. Але страх залишається, оскільки в ньому закладений не тільки зовнішній, а й внутрішній зміст. Залишається страх навіть від самого себе, вічна непізнаність себе.

Загалом, найчастіше визначають страх як переживання своїх меж, які можна подолати, але в яких можна і залишитися назавжди [1].

Страх є потужним мотиватором – він зачіпає глибоко вкорінені фізіологічні та психологічні реакції. На фізичному рівні симптомами страху можуть бути прискорене серцебиття, запаморочення, тремор (тремтіння), пітливість, тяжкість у животі або голові, сухість у роті та горлі, головний біль. Кава, наркотичні речовини та відсутність сну можуть посилювати симптоматику. Страх запускає гормональні зміни, трапляється, коли сильний страх стає домінуючою мотивацією, при цьому вимикаються інші нагальні потреби організму. При такому стані може знижуватись активність кіркових центрів мозку, буває, що людина не може поворухнутися, будучи сильно переляканою. А в інших випадках страх може навпаки активувати роботу кори великих півкуль, особливо у тренуваних людей — у них активуються кіркові механізми збудження ретикулярної формації. Психологічно страх ґрунтується на повідомленнях, які ми засвоїли в дитинстві і які, можливо, не були актуальними навіть тоді («Не говори, поки з тобою не заговорять») – і вони не актуальні на сьогодні.

Звісно, страх може виконувати і конструктивну роль, адже нагадує нам про людяність, утримує від небезпечних дій. Проте, як комунікатори, ми повинні усвідомити страхи, які заважають нам спілкуватися з іншими в усній чи письмовій формах [2].

Згідно з проведеними дослідженнями, страх комунікації часто починається приблизно у 15–25 років. Невдалі романтичні стосунки, конфлікти з однолітками, відсутність соціальної підтримки та негативні очікування соціальної ефективності є факторами, які найбільше впливають на формування страхів. За отриманими даними виявлено, що страх є бар'єром комунікації, наприклад, у розмові, при знайомстві з новими людьми, публічних виступах та інших ситуаціях. Доволі часто страх під час спілкування розцінюють як проблему, яка пов'язана з сором'язливістю, почуттям бути приниженим та опинитися у незручній ситуації. Вважається, що сором'язливість є прикладом того, як раніше нормальні поведінкові характеристики стали «нездоровим станом духу», оскільки переважні культурні норми та цінності зображують соціальні та вихідні характеристики як ідеал.

У процесі дослідження було визначено такі групи студентських страхів: 1) випробування; 2) пов'язані з професійним майбутнім; 3) пов'язані з прийняттям відповідальності на себе; 4) зумовлені помилками та похибками; 5) виникають безпосередньо на занятті; 6) обумовлені особистісними якостями та недоліками самого студента; 7) обумовлені взаємодією учасників освітнього процесу у ЗВО (соціальні страхи); 8) пов'язані з особистістю викладача. Ці групи страхів утворюють відносно

самостійні групи переживань, в яких відображаються особливості освітньої та виховної діяльності студентів.

Не виключають те, що усі перераховані страхи можуть бути частково неусвідомленими та не відповідати дійсності. Ті, хто страждає страхом комунікації у тривожних для них ситуаціях акцентуалізовано зосереджуються на власній здатності до відстеження симптомів та їх подолання [3].

Також вони думають, що люди, які їх оточують, особливо суворо і критично оцінюють їхню здатність впоратися з ситуацією, хоча насправді це не так. Часто прагнення до досконалості, надмірна вимогливість і суворість до себе є типовими для тих, хто страждає страхом комунікації.

Американський суспільна діячка Е. Рузвельт зазначала, що «робіть щодня одну річ, яка вас лякає». Звісно, це не ствердження того, що необхідно уникати чи намагатися перемогти страх, але потрібно прийняти та визнати його і рухатися вперед. Найкращий спосіб спробувати подолати страх комунікації – завчасно практикувати свої репліки. Розмовляти в аудиторії, якщо це можливо, або принаймні в обстановці, яка імітує місце, де ви будете говорити. Якщо можна потренуватися з кількома друзями, які вас підтримують, посміхнуться вашим жартам і підбадьорять вас: тим краще. Коли ви насправді спілкуєтеся чи оголошуєте власну промову, можете згадати, як друзі сприймали вашу промову.

Ще одним прикладом ситуації, яка викликає страх комунікації, є спілкуванням з конкретною особою на делікатну тему, хоча ці переживання можуть бути гіршими, ніж сама розмова. Тому часто відкладають обговорення цієї важливої теми, так як чекають «ідеальної можливості», але для деяких розмов не існує ідеального часу. В такому випадку необхідно запустити процес розмови, наприклад, надіслати текстове або голосове повідомлення, щоб запросити для спілкування про щось «делікатне». Це дозволить вам повідомити одержувачу інформації, що вам потрібна його увага, що розмова для вас нелегка. Звичайно, ви все ще можете трохи напружуватися перед початком діалогу, але ви сформулювали тему розмови, яка має відбутися [4; 5; 6].

Одним із способів подолання страхів є занурення у нього, спроба реалізувати комунікацію. Важливо уявити різні наслідки такого досвіду. Адже кожний із сценаріїв, які людина уявляє, має свої особливості і часто позитивні наслідки.

Для зміцнення власної впевненості та компетентності, щоб бути лідером та вирішувати важкі, потенційно незручні питання – потрібно вивчити власні страхи. Самоаналіз найчастіше приводить до висновку, що страхи у комунікації є бар'єром і виконують деструктивну роль.

Отже, було досліджено страх як бар'єр у реалізації комунікації сучасною студентською молоддю, проаналізовано причини формування страхів та запропоновано поради щодо подолання страхів у спілкуванні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Страх в комунікації. 27.04.2021. URL: <https://inlnk.ru/84jeQ2> .
2. Fear – The Biggest Barrier to Effective Leadership Communication? URL: <https://commsmasters.com/2012/10/fear-the-biggest-barrier-to-effective-leadership-communication/>.
3. Страх спілкування з людьми. URL: <https://inlnk.ru/XOQXP7>.
4. How to Overcome Communication Fears. URL: <https://hbr.org/2010/09/how-to-overcome-communication>.
5. Денисюк С. Г., Дерун В.Г. Страх як інструмент політики держави. Політичне життя. 2022. № 1. С. 17-23.
6. Денисюк С.Г. Страх як специфічна форма корекції взаємодії суб'єктів політичної комунікації. Держава і право. 2011. Вип. 54. С. 638-643.

Денисюк Світлана Георгіївна – доктор політичних наук, професор, професор кафедри суспільнополітичних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: denisyuk@vntu.edu.ua

Корягіна Діана Олександрівна – студентка групи 2ПІ-196, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, email: dianakorjahina550@gmail.com

Svitlana G. Denysiuk – Doctor of Politician science (Eng.), professor, professor of social and political sciences department, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: denisyuk@vntu.edu.ua

Diana O. Koryagina — Department Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email: dianakorjahina550@gmail.com