

*Рерке В.И., кандидат психологических наук, доцент,
Иркутский государственный университет,
Чепрасова Н.Е.,
Институт развития образования Иркутской области,
Портная Я.А.,
Иркутский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации*

ИЗУЧЕНИЕ СТРАХА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ПОЛОВЫХ РАЗЛИЧИЙ

Аннотация: в статье представлены результаты исследования страха публичных выступлений у старших школьников с учетом половых различий. Цель статьи – изучить особенности проявления страха публичных выступлений у старших школьников с учетом половых различий. Установлено, что юношам старшего школьного возраста свойственен высокий уровень самооценочной тревожности и тревожности в учебной деятельности. При этом юноши демонстрируют низкий уровень саморегуляции. Выявлено, что девушкам старшего школьного возраста характерен высокий уровень самооценочной, учебной и внеучебной тревожности, они проявляют низкую саморегуляцию относительно моделирования, планирования и оценивания результатов своей учебной деятельности. Обсуждение результатов исследования позволило прийти к выводу о том, что старшим школьникам вне зависимости от пола свойственен высокий уровень страха публичных выступлений. На основании полученных данных, необходимо разработать и внедрить специальную программу социально-психологической коррекции страха публичных выступлений для тех старших школьников, которые имеют низкую самооценку, саморегуляцию, высокий уровень общей, школьной и межличностной тревожности, а также для тех обучающихся, у кого не сформированы умения контролировать эмоциональное состояние, речь и голос во время выступления.

Ключевые слова: публичное выступление, страх, старший школьник, коррекция, социально-психологическая коррекция

Публичное выступление предполагает взаимодействие человека с аудиторией, в такой момент важно произвести на слушателей впечатление красноречивого и знающего оратора. Однако даже при серьёзной подготовке к выступлению не всегда возможно совладать с появляющейся скованностью. Причиной такого состояния является страх перед публичным выступлением.

Страх публичных выступлений свойственен людям разного возраста [2, 4]. В старшем школьном возрасте страх связан с опасностями престижного ряда – неудачи на экзаменах и контрольных работах, одиночество, безразличие со стороны товарищей, а также выступления перед большой аудиторией [3, 5, 6]. В своем исследовании мы в след за В.В. Красновой и А.Б. Холмогоровой придерживаемся мнения, что страх публичных выступлений – это проявление социальной тревожности личности [1]. В следствии повышенной социальной тревожности потенциальный оратор избегает всяческих контактов с людьми и ситуаций, в которой следует себя проявить, тем самым, школьник лишает себя возможности развивать социальные навыки [7].

Цель статьи – изучить особенности проявления страха публичных выступлений у старших школь-

ников с учетом половых различий.

Исследование проведено на базе одной из общеобразовательных школ г. Иркутска. На констатирующем этапе эксперимента приняло участие 57 старших школьников: из них 30 девушек и 27 юношей. Средний возраст испытуемых – 15,6 лет.

Обратимся к результатам исследования. Так, сводные данные опросника «Шкала ситуационной тревожности» (автор Кондаш) позволили установить, что юношам в 51,9% случаев свойственен высокий уровень общей тревожности; 63% молодых людей демонстрируют высокий уровень школьной и самооценочной тревожности; 44,5% обучающихся – юношей проявляют высокий уровень межличностной тревожности. Высокий уровень школьной тревожности характеризуется проявлением отрицательных эмоций при получении низкой отметки, на контрольных работах, при ответе у доски, такие учащиеся теряются и не всегда могут продемонстрировать свои знания. Бояться быть неправильно понятыми, поэтому предпочитают молчать.

Высокий уровень самооценочной тревожности характеризуется низкой самооценкой, наличием противоречия между высоким уровнем притязаний и неуверенностью в себе.

Таким образом, в случае с юношами тревожность порождается конфликтностью самооценки, наличием высоких притязаний к себе, требованиям со стороны окружающих и при этом достаточно сильной неуверенностью в себе. Старший школьник старается добиться успеха в школьной деятельности, однако не может объективно оценить свои возможности, что вызывает у него чувство напряженности и неудовлетворенности. В межличностном общении трудности могут возникать в общении с новыми людьми, с обретением новых знакомств.

Опишем результаты респондентов девушек. 56,7% испытуемых проявляют высокий уровень общей тревожности; 66,7% свойственен высокий уровень школьной тревожности, который характеризуется подавленностью, безынициативностью учащихся. Старшеклассники с трудом выходят на контакт, не всегда уверены в себе, обладают неустойчивой самооценкой, не заинтересованы в образовательном процессе, чаще переживают ситуации неуспеха.

Высокий уровень самооценочной тревожности выявлен у 81,5% девушек-старшеклассниц. Вместе с тем стоит обратить внимание на высокий показате-

ль уровня межличностной тревожности у 53,8% испытуемых. Полученные данные позволяют предположить, что для девушек в старшем школьном возрасте свойственно чаще задумываться о том, как они выглядят в глазах окружающих, отсюда высокий процент самооценочной тревожности. Девушки обеспокоены своей школьной успеваемостью и успехами во внеурочной деятельности. Что касается межличностной тревожности – старшим школьницам характерно беспокойство о том, как они будут поняты, как правильно вести себя в ситуациях общения со сверстниками и взрослыми.

Высокий уровень межличностной тревожности характеризуется нежеланием общаться как со сверстниками, так и со взрослыми. Чаще всего такие подростки сталкиваются с непониманием со стороны своих собеседников, что приводит к замкнутости.

В авторской анкете учащимся были предложены вопросы относительно проявлений эмоциональных состояний во время публичного выступления. В ходе анкетирования получены следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1

Распределение результатов анкетирования

Вопрос	Результаты юношей	Результаты девушек
1. Вы испытываете страх перед публичным выступлением?	Да – 55,6%. Нет – 22,2%. Иногда – 22,2%.	Да – 40%. Нет – 20%. Иногда – 40%.
2. Если Вы испытываете страх перед публичным выступлением, можете ли Вы скрыть своё эмоциональное состояние непосредственно во время выступления?	Да – 33,3%. Нет – 25,9%. Иногда – 40,8%.	Да – 33,3%. Нет – 26,7%. Иногда – 40%.
3. Можете ли Вы контролировать свой голос во время выступления?	Да – 37%. Нет – 29,7%. Иногда – 33,3%.	Да – 50%. Нет – 20%. Иногда – 30%.
4. От чего зависит успех Вашего выступления? Расставьте числа от 1 до 3.	Знание темы выступления – 55,6%. Внешний вид – 11,1%. Доброжелательная публика – 33,3%.	Знание темы выступления – 46,7%. Внешний вид – 33,3%. Доброжелательная публика – 20%.
5. Меняется ли Ваше эмоциональное состояние во время выступления?	Да – 37%. Нет – 11,1%. Иногда – 51,9%.	Да – 30%. Нет – 23,3%. Иногда – 46,7%.
6. Что придаёт Вам уверенность в публичном выступлении? Расставьте числа от 1 до 6.	Знание темы – 29,7%. Доброжелательно настроенная публика – 22,2%. Четкость речи – 18,5%. Внешний вид – 11,1%. Уверенность в голосе – 11,1%. Жестикуляция – 7,4%.	Знание темы – 16,7%. Доброжелательно настроенная публика – 16,7%. Четкость речи – 13,3%. Внешний вид – 17,5%. Уверенность в голосе – 13,3%. Жестикуляция – 16,7%.

Продолжение таблицы 1

7. Как вы считаете, страх публичного выступления мешает сосредоточиться или же стимулирует для активной деятельности?	Мешает сосредоточиться – 51,9%. Стимулирует для активной деятельности – 48,1%.	Мешает сосредоточиться – 43,3%. Стимулирует для активной деятельности – 56,7%.
---	---	---

Проанализировав ответы на вопросы анкеты, мы пришли к выводу о том, что юношам в 55,6% случаев и в 40% случаев у девушек свойственно испытывать страх перед публичным выступлением. Анализируя ответы, можно предположить, что проблема актуальна для всех участников анкетирования, однако лишь 22,2% юношей и 20% девушек имеют опыт публичных выступлений, данные испытуемые отвечают на уроках, выступлениях на научно-практических конференциях, а также участвуют во внеурочной деятельности. 29,7% юношей и 20% девушек отметили, что не могут контролировать свой голос во время выступления. Исходя из этого, можно сделать вывод, что внешние проявления страха, такие, как проблемы с голосом, тоже имеют место в публичном выступлении. 25,9% юношей и 26,7% девушек не умеют контролировать свое эмоциональное состояние во время выступления, не могут побороть волнение и страх. У 37% опрошенных юношей и 30% девушек меняется эмоциональное состояние во время публичного выступления. Также 46,7% юношей и 55,6% девушек считают, что успех публичного выступления зависит от знания темы; для 33,3% юношей и 20% девушек важна доброжелательная публика, а 11,1% юношей и 33,3% девушек считают, что успех зависит от внешнего вида. Из этого можно сделать вывод, что юношам стоит обращать внимание на свой внешний вид во время выступления, а девушкам – на свое эмоциональное состояние, но при этом тема выступления должна быть досконально проработана.

В вопросе о том, что придает уверенности во время публичного выступления, ответы распределились следующим образом: для 29,7% юношей и

16,7% девушек важно знание темы выступления, 22,2% юношей и 16,7% девушек чувствуют себя уверенней при доброжелательной публике, 11,1% юношей и 23,3% девушек придает уверенность внешний вид во время выступления, для 13,3% юношей и 18,5% девушек важна четкость речи, а 13,3% юношей и 11,1% девушек считают, что для уверенности важна уверенность в голосе, 7,4% юношей и 16,7% девушек считают, что во время выступления важна жестикация. Из этого можно сделать вывод, что для преодоления страха перед аудиторией и формирования уверенности в своих ораторских способностях, нужно заниматься всесторонней подготовкой публичного выступления.

В ответе на вопрос о том, мешает ли страх во время публичного выступления или стимулирует для активной деятельности, получены следующие ответы: 51,9% юношей и 43,3% девушек считают, что страх мешает, а 56,7% юношей и 48,1% девушек думают, что страх стимулирует к деятельности. Это позволяет нам предположить, что страх публичного выступления в большей степени мешает сосредоточиться старшеклассникам, и чем больше они будут иметь знаний и практики публичных выступлений, тем быстрее они смогут мобилизовать себя во время выступления [7,8].

В ходе проведения проективной методики исследования личности «Рисование кругов» (авторы - Б. Лонг, Р. Циллер и Р. Хендерсон), с помощью которой исследовали определение социального «Я» у старших школьников, а также то, как старшие школьники сознательно и бессознательно представляют себе систему «Я и другие», получены следующие результаты (табл. 2).

Таблица 2

Распределение результатов проективной методики

Задание методики	Результаты юношей	Результаты девушек
Задание 1. Определение самооценки.	Высокий уровень – 25,9% Средний уровень – 44,4% Низкий уровень – 29,7%	Высокий уровень – 16,7% Средний уровень – 50% Низкий уровень – 33,3%
Задание 2. Сила «Я»	Высокий уровень – 22,3% Низкий уровень – 11,1% Высокая застенчивость – 29,6% Самообвинение – 37%	Высокий уровень – 20% Низкий уровень – 13,3% Высокая застенчивость – 26,7% Самообвинение – 40%

Продолжение таблицы 2

Задание 3. Определение индивидуальности	Высокий уровень индивидуальности – 77,7% Низкий уровень индивидуальности – 22,3%	Высокий уровень индивидуальности – 43,3% Низкий уровень индивидуальности – 56,7%
Задание 4. Социальная заинтересованность	Высокий уровень – 55,5% Средний уровень – 25,9% Низкий уровень – 18,5%	Высокий уровень – 56,7% Средний уровень – 23,3% Низкий уровень – 20%
Задание 5. Включение себя в «мы»	Высокий уровень выраженности чувства «мы» – 48,2% Низкий уровень выраженности чувства «мы» – 51,8%	Высокий уровень выраженности чувства «мы» – 40% Низкий уровень выраженности чувства «мы» – 60%
Задание 6. Показатель эгоцентризма	Высокий уровень – 29,8% Средний уровень – 48,2% Низкий уровень – 14,8%	Высокий уровень – 33,3% Средний уровень – 50% Низкий уровень – 16,7%

Анализируя полученные результаты, особое внимание стоит обратить на интерпретацию результатов изучения самооценки (задание 1) и определения индивидуализации (задание 3). Согласно полученным данным, в первом задании на определение самооценки, у 25,9% юношей и у 26,7% девушек установлен средний уровень самооценки, с тенденцией к занижению. Эта тенденция свидетельствует о том, что у данной группы старших школьников не всегда получается достичь поставленной цели, отсюда появляется негативное отношение к себе и непринятие себя.

22,3% юношей и у 20% девушек проявляют низкую самооценку. Можем предположить, что эти школьники неуверенные в себе, а это, в свою очередь, приводит к пассивности в различной деятельности, нежеланию контактировать с окружающими людьми. У 7,4% юношей и 13,3% девушек самооценка заниженная, что свидетельствует о том, что у этих подростков высокая критичность к себе и своим поступкам, иногда возникает грубость как защита от внешнего мира.

В третьем задании на определение индивидуализации, 22,3% юношей и 56,7% девушек считают себя подобными другим, что говорит о том, что подростки данной группы не понимают своей индивидуальности и не видят в себе особенных качеств, либо принижают их значимость.

Далее с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» (автор В.И. Моросанова) определен уровень индивидуальной саморегуляции, а также показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов и показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности. Все эти показатели характеризуют уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции человека. В ходе проведения опросника, нами были получены следующие результаты.

Шкала «Планирование» характеризует осознанное целеполагание деятельности. 48,1% юношей и 43,3% девушек проявляют низкий уровень планирования. Это позволяет предположить, что поставленная цель редко бывает достигнута и подвержена частой смене.

Результаты по шкале «Моделирование» позволяют диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, адекватности. 29,6% юношей и 50% девушек проявляют слабую сформированность процессов моделирования, что приводит к трудностям в определении цели и программы действия, а в дальнейшем к неудачам.

Интерпретация данных по шкале «Программирование» позволила установить индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. 40,8% юношей и 46,6% девушек не умеют и не желают продумывать последовательность своих действий, как следствие – спонтанные решения и ошибки.

Сводные результаты по шкале «Оценивание результатов» позволили охарактеризовать индивидуальную развитость и адекватность оценки себя и результатов своей деятельности, а также поведения. 40,8% юношей и 40% девушек не замечают своих ошибок, не могут адекватно критиковать свои действия.

Количественные данные шкалы «Гибкость» демонстрируют уровень способности перестраивать, вносить коррективы при изменении внешних и внутренних условий. 44,5% юношей и 50% девушек в быстро меняющихся условиях чувствуют себя не уверенно, также они не способны быстро и своевременно планировать свою деятельность и поведение.

Шкала «Самостоятельность» характеризует развитость регуляторной автономности. 44,5%

юношей и 40% девушек зависимы от мнения и оценки окружающих, план действий разрабатывают несамостоятельно, часто следуют чужим советам.

Данные по шкале «Общий уровень саморегуляции» оценивают общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции. У 40,8% юношей и 46,6% девушек демонстрируют низкие показатели по данной шкале, у этих респондентов не сформирована потребность в планировании и программировании своих действий, они более зависимы от мнения окружающих людей.

Проанализировав все полученные результаты, пришли к выводу о том, что старшим школьникам свойственен высокий уровень страха публичных выступлений. Следовательно, необходимо разработать и внедрить специальную программу социально-психологической коррекции страха публичных выступлений для тех старших школьников, которые имеют низкую самооценку, высокий уровень общей, школьной и межличностной тревожности. Также внедрение такой программы актуально для тех школьников, у кого не сформированы умения контролировать эмоциональное состояние во время выступления, кто не умеет контролировать свою речь и голос.

Литература

1. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов // Вопросы психологии. 2011. №3. С. 49 – 58.
2. Левчаева Н.В. Публичное выступление как эффективное средство повышения качества обучения студентов // Мир науки и образования. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/publichnoe-vystuplenie-kak-effektivnoe-sredstvo-povysheniya-kachestva-obucheniya-studentov> (дата обращения: 20.02.2020)
3. Мантимова А.В., Тен Ю.В. Страхи у девушек позднего периода юности как деформаторы коммуникации в молодежной среде // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2015. №4. С. 98 – 162.
4. Рерке В.И., Бубнова И.С. Психологическая безопасность образовательной среды школы: изучение и прогноз // Казанский педагогический журнал. 2016. №3. С. 150 – 156.
5. Рерке В.И., Портная Я.А. Психологические особенности троллеров социальных сетей // Казанский педагогический журнал. 2019. №4. С. 155 – 160.
6. Савчик Е.А. Теоретические основы построения модели формирования исследовательской компетентности старших школьников // Вестник ЮУрГГПУ. 2012. №2. С. 138 – 148.
7. Юрмазова Т., Зольникова Л., Даниленко Н. Опыт привлечения школьников к научно-исследовательской работе // Высшее образование в России. 2007. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-privlecheniya-shkolnikov-k-nauchnoissledovatel'skoy-rabote> (дата обращения: 20.02.2020)
8. Tatarinova L.V., Rerke V.I., Bubnova I.S. Innovative activity of teachers: study and directions of development // ESPACIOS. 2019. Vol. 40. N33. P. 6.

References

1. Krasnova V.V., Holmogorova A.B. Social'naya trevozhnost' i ee svyaz' s emocional'noj dezadaptaciej, urovнем stressa i kachestvom interpersonal'nyh otnoshenij u studentov // Voprosy psihologii. 2011. №3. S. 49 – 58.
2. Levchaeva N.V. Publichnoe vystuplenie kak effektivnoe sredstvo povysheniya kachestva obucheniya studentov // Mir nauki i obrazovaniya. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/publichnoe-vystuplenie-kak-effektivnoe-sredstvo-povysheniya-kachestva-obucheniya-studentov> (data obrashcheniya: 20.02.2020)
3. Mantikova A.V., Ten YU.V. Strahi u devushek pozdnego perioda yunosti kak deformatory kommunikacii v molodezhnoj srede // Vestnik po pedagogike i psihologii YUzhnoj Sibiri. 2015. №4. S. 98 – 162.
4. Rerke V.I., Bubnova I.S. Psihologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noj sredy shkoly: izuchenie i prognoz // Kazanskij pedagogicheskij zhurnal. 2016. №3. S. 150 – 156.
5. Rerke V.I., Portnaya YA.A. Psihologicheskie osobennosti trollerov social'nyh setej // Kazanskij pedagogicheskij zhurnal. 2019. №4. S. 155 – 160.
6. Savchik E.A. Teoreticheskie osnovy postroeniya modeli formirovaniya issledovatel'skoj kompetentnosti starshih shkol'nikov // Vestnik YUUrGGPU. 2012. №2. S. 138 – 148.

7. YUrmazova T., Zol'nikova L., Danilenko N. Opyt privlecheniya shkol'nikov k nauchno-issledovatel'skoj rabote // Vysshee obrazovanie v Rossii. 2007. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-privlecheniya-shkolnikov-k-nauchnoissledovatel'skoj-rabote> (data obrashcheniya: 20.02.2020)

8. Tatarinova L.V., Rerke V.I., Bubnova I.S. Innovative activity of teachers: study and directions of development // ESPACIOS. 2019. Vol. 40. N33. P. 6.

*Rerke V.I., Candidate of Psychological Sciences (Ph.D.), Associate Professor,
Irkutsk State University,
Cheprasova N.E.,
Institute of Education Development of Irkutsk Region,
Portnaya Ya.A.,
Irkutsk State Medical University*

STUDY OF THE FEAR OF PUBLIC SPEAKING BY HIGH SCHOOL STUDENTS TAKING INTO ACCOUNT THE GENDER DIFFERENCES

Abstract: the article presents the results of a study of the fear of public speaking by high school students taking into account the gender differences. The aim of the article is to study the characteristics of the fear of public speaking in high school students based on gender differences. It was found that young men of high school age are characterized by a high level of self-esteem anxiety and anxiety in educational activities. At the same time, young men demonstrate a low level of self-regulation. It was revealed that girls of high school age are characterized by a high level of self-esteem, educational and extracurricular anxiety, they show low self-regulation regarding modeling, planning and evaluating the results of their educational activities. A discussion of the results of the study led to the conclusion that high school students, regardless of gender, have a high level of fear of public speaking. Based on the obtained data, it is necessary to develop and implement a special program of socio-psychological correction of the fear of public speaking for those older students who have low self-esteem, self-regulation, a high level of general, school and interpersonal anxiety, as well as for those students who do not have the skills controlling the emotional state, speech and voice during the speech.

Keywords: public speaking, fear, high school students, correction, socio-psychological correction