

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОГИ У СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ

Долженкова Кристина Владимировна

студент Школы Искусств и Гуманитарных Наук направление Психология Дальневосточного
Федерального Университета, РФ, г. Владивосток

STUDY OF ANXIETY IN STUDENTS IN PREPARATION FOR PUBLIC SPEAKING

Kristina Dolzhenkova

*Student of the School of Arts and Humanities, Psychology of the Far Eastern Federal University,
Russia, Vladivostok*

Аннотация. публичные выступления являются неотъемлемой частью студенческой жизни. В данном исследовании авторы ставят целью исследование уровня тревоги при подготовке к публичному выступлению у студентов разных курсов.

Abstract. Public speaking is an integral part of student life. In this study, the authors aim to study the level of anxiety in preparation for public speaking among students of different courses.

Ключевые слова и словосочетания: публичные выступления, тревога, подготовка к выступлению, курс обучения.

Keywords: public speaking, anxiety, preparation for a speech, a course of study.

В настоящее время публичные выступления являются неотъемлемой частью студенческой жизни, их проведение часто включено в учебные программы. Вне зависимости от факультета и направления подготовки, каждому студенту в рамках учебных дисциплин в университете необходимо выступать на публике. Однако не у всех студентов есть достаточно много опыта и уверенности в себе, чтобы успешно выступать перед аудиторией. Из-за отсутствия базовых знаний и технологий в области публичных выступлений у обучающихся возникает целый ряд проблем. Одной из наиболее распространенных, с которыми сталкиваются студенты, является тревога перед публичным выступлением.

Термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске эмоционального состояния или внутреннего условия, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны – активацией автономной нервной системы.

Тревога представляет собой достаточно длительный и нечетко сформулированный страх по поводу будущих событий. [1, с. 176] По замечанию Ч. Спилбергера, при всем смысловом различии термина «тревога» исследователи используют его чаще всего в двух основных

значениях, которые взаимосвязаны, но относятся к совершенно разным понятиям. Речь идёт о смешении в одном термине двух пониманий тревоги: как психического состояния и как свойства личности (тревожности). [2, с. 232]

Одна из типичных стрессовых ситуаций, вызывающих высокий уровень тревоги, – это ситуация публичного выступления. В частности, студентами выступление перед аудиторией воспринимается как одна из самых страшных учебных ситуаций. [9, с. 210]

Целью данной работы является исследование уровня тревоги при подготовке к публичному выступлению у студентов разных курсов.

Теоретическим объектом является состояние тревоги

Эмпирический объект: студенты Дальневосточного федерального университета

Предмет исследования: различия в уровне тревоги у студентов разных курсов во время подготовки к публичному выступлению.

В качестве испытуемых данного исследования были студенты от 18 до 23 лет, учащиеся Дальневосточного федерального университета. В исследовании приняли участие 30 студентов с 1 по 3 курс. Из них 20 девушек и 10 юношей.

Для проверки выдвинутой гипотезы использовался метод тестирования, для реализации которого были выбраны следующие психодиагностические методики:

1. Шкала самооценки тревоги Цунга
2. Шкала тревоги Бека

По результатам проведения исследования по шкале самооценки уровня тревоги Цунга можно сделать вывод, что 18 обследуемых обладают низким уровнем тревоги перед публичным выступлением, что составляет около 60% от общего числа испытуемых; 11 – умеренным уровнем, что составляет около 37%; 1 – высоким уровнем, что составляет около 3%.

По результатам проведения исследования по шкале тревоги Бека можно сделать вывод, что 21 обследуемый обладает низким уровнем тревоги перед публичным выступлением, что составляет около 70% от общего числа испытуемых; 6 – средним уровнем, что составляет около 20%; и 3 – высоким уровнем, что составляет около 10%. Различия уровня тревоги у 1, 2 и 3 курсов по обоим методикам проверялись с помощью критерия Краскала-Уоллиса для независимых выборок. Были выдвинуты две нулевые гипотезы для исследования выборок по двум методикам: распределение «Тревога по Цунгу/Тревога по Беку» является одинаковым для категорий «Курс». Множественные сравнения не выполнялись, поскольку общий критерий не обнаруживает значимых различий по всем выборкам. По критерию «тревога по Цунгу» не было выявлено различий между 1, 2 и 3 курсами в уровне выраженности тревоги. По критерию «уровень тревоги по Беку» различия между 1, 2 и 3 курсами также не были выявлены.

Подводя итоги интерпретации данных, можно сделать вывод, что у студентов присутствует повышение уровня тревоги в ситуации подготовки к публичному выступлению, но зависимости уровня тревоги и курса обучения не было выявлено. Следовательно, гипотеза исследования не подтвердилась.

В ходе исследования не было выявлено взаимосвязи между курсом обучения и уровнем тревоги перед публичным выступлением.

Список литературы:

1. Ганзен В. А. Системные описания в психологии/ Л.: Изд-во Ленингр. 1984. - 176 с

2. Дзялошинский И. М., Пильгун М. А. Риторика. Учебник и практикум. М: Юрайт, 2019. 232 с.
3. Захарова О.Ю., Михалева А.А. Влияние причин исполнительской тревоги на выбор стратегии совладающего поведения. Курск: ОБУК «Участок оперативной полиграфии», 2018. С. 40-46.
4. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги //Вопросы психологии. 1969. № 1. С. 131-137.
5. Морозов М.С. Психологический анализ причин возникновения ситуативной тревожности старшеклассников в процессе их публичных выступлений. - Челябинский государственный педагогический университет г. Челябинск. 2010 – 147с.
6. Мэй Р. Смысл тревоги/Пер. с англ. М.И. Завалова и А.Ю. Сибуриной. – М.: Класс, 2001. – 384 с.
7. Пертауб Д.П., Слейтер М., Баркер С. Эксперимент по изучению тревожности публичных выступлений в ответ на три различных типа виртуальной аудитории. 2002, С. 68-78.
8. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Социальные страхи и социофобии. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2007. 210 с.
9. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Социальные страхи и социофобии. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2007. 210 с.
10. Сенцова А. Г. Причины возникновения ситуативной тревоги у детей в условиях публичной вокально исполнительской деятельности. Иркутский государственный университет – 2017. с 83-86