

УДК 316.613:808.51

ОЛЕКСАНДР БІЛОУС

м. Київ

ВОЛОДИМИР ШЕВЧЕНКО

м. Миколаїв

ДАРИНА МОЛЬЧЕНКО

м. Київ

ЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ З САМООЦІНКОЮ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВПЛИВУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ

У рамках даного дослідження було виявлено зв'язок між рівнем самооцінки та тривожності та їх вплив на ефективність публічного виступу. Високий рівень тривожності та низький рівень самооцінки негативно відзначаються на оцінках виступів, як з боку самого доповідача, так і з боку аудиторії. Дані особистісні характеристики приводять до недостатньої зібраності на тлі надмірних переживань та невпевненості у власних можливостях, приводять до оцінки ситуації виступу з доповіддю, як дискомфоротної, стресової.

У той же час доповідачі, які володіють низьким рівнем тривожності та середнім або високим рівнем самооцінки, не відчують негативних переживань під час виступу на аудиторію. Оцінки виступу представників даної групи були відзначені досить високими оцінками і позначаються як такі, які найбільше відповідають показнику "ефективний виступ".

Ключові слова: тривожність, самооцінка, публічний виступ, ефективність виступів, емоції, переживання, кореляційний зв'язок.

У рамках сучасної проблематики психологічних досліджень, тривожність відіграє важливу роль. Інтерес до даного феномену тільки поглиблюється, адже він знаходить свій прояв у різних сферах життєдіяльності людини. Відчуття занепокоєння, хвилювання, емоційного дискомфорту, у вигляді яких проявляється тривожність, визначаються як чинники негативного впливу на ефективність навчальної, трудової, комунікативної та інших видів активності особистості.

Варто пригадати, що К. Мау та Е. Еріксон зазначали, що тривожність це є «центральна проблема сучасної цивілізації, в той же час вона виступає як найважливіша характеристика нашого часу», а дослідники Т. Готвальд та К. Ховланд надають тривожності значення «основного життєвого почуття сучасності». Тривожність це – психічний стан, що викликається спеціальними умовами ситуації (публічна, змагальна, екзаменаційна тривожність), є «осьовим симптомом» неврозу. Загалом, на даний момент поняття тривожності відноситься до вчень про емоційну сферу людини та визначається як стан людини, що

відрізняється підвищеною схильністю до побоювань, неспокою, переживань і має негативне емоційне забарвлення [1, 2, 3].

Актуальність дослідження даної теми підтверджується також тим фактом, що в рамках навчальної та трудової діяльності людина регулярно постає перед необхідністю взаємодії з аудиторією виступаючи з промовою, доповіддю, звітом, тощо. Досить часто очікування цієї ситуації супроводжується дискомфортними відчуттями, хвилюваннями, які охоплюють етапи підготовки та, власне, виступу. Тож, попри наявність великої кількості фундаментальних праць на тему феномену тривожності, у ситуації бурхливого суспільного розвитку та інновацій у провідних видах діяльності особистості, виникає потреба розширення меж аналізу явища. Дослідження зв'язку між рівнем тривожності та самооцінки дає змогу досягти системності в аналізі факторів впливу на публічні виступи. Так як самооцінка є важливим регулятором поведінки, елементом самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних

якостей і вчинків, то можливо припустити що дослідження тривожності та самооцінки у розрізі впливу на ефективність здійснення публічного виступу, не як окремих феноменів психічного, а у взаємозв'язку має вищу практичну значимість, дає підґрунтя для більш адекватного вибору дієвих методів досягнення високих результатів публічних виступів.

Тривожність в сучасній психології розглядається як психічна властивість, індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до переживання тривоги.

Стан тривоги, як і будь-який інший психічний стан, знаходить своє вираження на різних рівнях людської організації:

- на фізіологічному рівні – тривога проявляється в посиленні серцебиття, прискоренні дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогів чутливості, появі сухості в роті, слабкості в ногах і т.д.;
- на емоційно-когнітивному рівні – характеризується переживанням безпорадності, безсилля, незахищеності, амбівалентністю почуттів, що породжують труднощі в ухваленні рішень і цілеполюванні;
- на поведінковому рівні – може проявлятися в безцільному ходінні по приміщенню, різких рухах, в реакцію на зовнішні стимули (звуки, рухи, тощо), гойданні на стільці, стуканні пальцями по столу, крутіння в руках різних предметів і т.д. [4].

Особистість з вираженою тривожністю схильна сприймати світ як такий, що несе у собі небезпеку і загрозу значною більшою мірою, ніж особистість з низьким рівнем тривожності. У цьому статусі тривожність вперше була описана З. Фрейдом в 1925 році, який для опису тривожності, що є симптомом неврозу, використовував термін, що означає в буквальному перекладі «готовність до тривоги» або «готовність у вигляді тривоги» [6].

Дуже інформативною є когнітивна модель високої тривожності (рис. 1.1), згідно до якої основні механізми тривожності можна розглядати як похідні певних стратегій еволюції.

Здійснюючи виступ у формі доповіді, звіту, презентації особистість, як правило, ставить собі за мету справити гарне враження, отримати схвалення від аудиторії, запевнити слухачів у вірності власних міркувань, або ж змінити ставлення публіки до предмету виступу. Досягнення даних цілей можна поєднати у загальне поняття ефективності виступу. Попри досить незначну кількість досліджень впливу тривожності на ефективність виступу, можна припустили, що цілі доповіді стимулюють сприйняття ситуації як випробування, змагання та збільшують вірогідність надмірних хвилювань.

Уявляючи людину, яка має схильність до оцінки широкого спектру життєвих ситуацій як загрозливих, та переважно низько оцінює власні навички, вміння та загальні здібності, можна припустити, що прояв її невпевненості може відмітитися як у вербальних так і в невербальних елементах виступу.

На основі проведеного аналізу запропонована концептуальна модель дослідження, яка базується на тому, що рівень тривожності та самооцінки особистості можуть здійснювати комплексний вплив на поведінкові аспекти людини, що здійснює виступ на аудиторію. Саме ці поведінкові прояви оцінюються з боку аудиторії при аналізі ефективності виступу.

Для проведення дослідження було сформовано вибірку за участю 60 студентів факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, що постійно здійснюють публічні виступи перед аудиторією, в рамках учбової діяльності. Обсяг аудиторії слухачів при всій виступах – 20–25 осіб, серед яких обиралася експертна група в обсязі 10 осіб, що здійснювала оцінку ефективності виступу. Вибірка була розділена на дві експериментальні групи, до однієї з

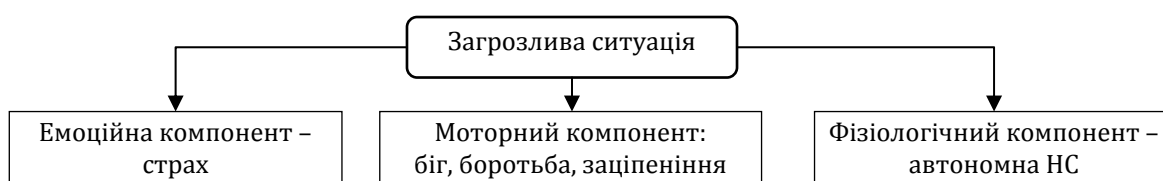


Рисунок 1.1 – Когнітивна модель тривожності

яких було відібрано осіб, що мають низький рівень тривожності, а до другої – осіб з високим рівнем тривожності.

Для проведення дослідження була визначена психодіагностична методика на виявлення рівня тривожності, розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним, методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн та опитувальник для оцінки ефективності публічного виступу з боку аудиторії слухачів. В основу опитувальника покладено такі пункти, що представляють собою основні ланки, які лежать в основі передачі інформації доповідачем та складається він з трьох шкал: вербальна, невербальна, технічна [5]. Для аналізу отриманих результатів було використано методи статистичної обробки даних. Отримані результати дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1 – Результати дослідження впливу рівня тривожності на самооцінку та ефективність публічного виступу

Показник	Група 1 з низьким рівнем тривожності	Група 2 з високим рівнем тривожності
Тривожність	21,7	48,0
Самооцінка	54,7	48,5
Ефективність виступу (оцінка аудиторії)	12,3	6,5
Ефективність виступу (оцінка самого доповідача)	10,6	4,3

Середнє значення рівня ситуативної тривожності в першій групі відповідає показнику 21,7, що визначається автором методики як низький рівень. Показник самооцінки у представників даної групи достатньо високий – 54,7. Можна простежити, що доповідачі даної групи отримали достатньо високі оцінки ефективності своїх доповідей з боку аудиторії – середній показник 12,3, коли найвищий показник може бути 15 балів, та їх власні оцінки ефективності виступу також досягли достатньо високої позначки – середнє значення 10,6. Таким чином, у представників даної групи не відзначається негативний вплив стану ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу, присутня

стабільність високих оцінок власних здібностей і навичок та здатність контролювати власний емоційний стан.

У другій групі середній показник рівня тривожності є не надмірним, але високим – 48,0. Середній показник рівня самооцінки – 48,5, згідно до меж, встановлених в методиці цей показник є не високим. А середнє значення оцінки ефективності виступу – 4,3 – низький показник.

На наступному етапі було проведено статистичну обробку даних, а саме було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Згідно до отриманих результатів стає зрозумілим, що між рівнем ситуативної тривожності та самооцінкою існує кореляційний зв'язок, що виражений на помірному рівні, а між рівнем ситуаційної тривожності та ефективністю публічного виступу наявний сильно виражений статистично значимий зв'язок. Між факторами власних оцінок доповідачами ефективності виступу та самооцінкою також наявний статистично значимий зв'язок.

У результаті дослідження було виявлено, що рівень тривожності особистості здійснює вплив на ефективність її виступу на аудиторію, який спостерігається в оцінках слухачів та у власних оцінках доповідача. Для людей з високим рівнем тривожності притаманні критичні та низькі оцінки ефективності їх виступу, а для групи з низьким рівнем тривожності характерні досить позитивні оцінки. Важливим є те, що аудиторія слухачів сприймає виступ людей з низьким рівнем тривожності як такий, що являється достатньо високим за ефективністю, а виступ доповідачів з високим рівнем тривожності як такий, що є середнім або низьким за ефективністю.

Найбільш вираженими є відмінності у показниках вербальної та невербальної шкали ефективності виступу, в залежності від рівня тривожності доповідача.

Було виявлено, що самооцінка особистості пов'язана з наявним у неї рівнем тривожності та впливає на оцінку доповідачем ефективності власного виступу. Тобто, спостерігаються низькі оцінки ефективності власного виступу доповідачами, чий рівень самооцінки є низьким, а тривожності – високим, та навпаки, чим вищий у людини є рівень

самооцінки, та, відповідно, нижчий рівень тривожності, тим вищими є її оцінки власного виступу.

Виходячи з отриманих результатів можна зробити висновок, що високий рівень тривожності негативно впливає на ефективність публічного виступу, адже він призводить до того, що ситуація виступу сприймається особистістю як стресова, та сильні хвилювання, які вона переживає в цей момент заважають їй здійснювати вдалий виступ.

Важливим фактором впливу в даній ситуації є те, що аудиторія слухає та оцінює виступ, адже, для доповідача з високим рівнем тривожності це може сприйматися як загроза думці оточуючих про нього.

Таким чином, було виявлено, що найбільшого впливу тривожності під час виступу зазнають вербальні та невербальні елементи доповіді, то, відповідно, можна рекомендува-

ти врахування цих факторів для роботи з тривожністю під час публічних виступів. Подальші наші дослідження впливу тривожності на вербальні та невербальні елементи доповіді мають за мету допомогти представникам студентства у підвищенні ефективності їх виступів на аудиторію, які вони здійснюють регулярно.

Список використаних джерел

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. Казань, 1987. 370 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. М., 1996. 270 с.
3. Додонов Б. И. В мире эмоций / Б. И. Додонов. К.: Политиздат, 1987. 400 с.
4. Кириленко Т. С. Психология: эмоциональная сфера личности: навч. посібник / Т. С. Кириленко. Львів, 2007. 256 с.
5. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. М.: ПЕР СЭ, 2008. 240 с.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. М., 1993. 345 с.

OLEKSANDR BILOUS, VOLODYMYR SHEVCHENKO, DARYNA MOLCHENKO
Kyiv, Mykolaiv, Kyiv

CONNECTION BETWEEN ANXIETY AND SELF-ASSESSMENT AND THEIR INFLUENCE ON EFFECTIVENESS OF THE PUBLIC PRESENTATION

In this study, the link between the level of self-esteem and anxiety and their impact on the effectiveness of public speaking was identified. High levels of anxiety and low self-esteem negatively affect the performance of the speaker, both from the speaker and from the audience. These personal characteristics lead to inadequate assimilation against the background of excessive experiences and uncertainty in their own abilities, lead to an assessment of the situation of speech with the report, as such, which is uncomfortable, stressful.

At the same time, speakers who have a low level of anxiety and average or high self-esteem do not experience negative experiences during an audience. Estimates of the speeches of the representatives of this group were marked by rather high estimates and were designated as those that most respond to the indicator "effective performance".

Key words: anxiety, self-esteem, public performance, effectiveness, emotion, experience, correlation.

АЛЕКСАНДР БЕЛОУС, ВЛАДИМИР ШЕВЧЕНКО, ДАРИНА МОЛЬЧЕНКО
г. Киев, г. Николаев, г. Киев

СВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ С САМООЦЕНКОЙ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ВЛИЯНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

В рамках данного исследования было выявлено наличие связи между уровнем самооценки и тревожности и их влияние на эффективность публичного выступления. Высокий уровень тревожности и низкий уровень самооценки негативно отражаются на оценках выступления, как со стороны самого докладчика, так и со стороны аудитории. Данные личностные особенности приводят к недостаточной собранности на фоне чрезмерных переживаний и неуверенности в собственных способностях, приводят к оценке ситуации выступления с докладом, как такой, которая является дискомфортной, стрессовой.

В то же время, докладчики, которые обладают низким уровнем тревожности и средним или высоким уровнем самооценки не испытывают негативных переживаний во время выступления на аудиторию. Оценки выступления представителей данной группы были отмечены достаточно высокими оценками и обозначались как такие, которые наиболее отвечают показателю «эффективное выступление».

Ключевые слова: тревожность, самооценка, публичное выступление, эффективность выступления, эмоции, переживания, корреляционная связь.

Стаття надійшла до редколегії 05.04.2018