



ВЛИЯНИЕ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Переверзева Екатерина Юрьевна

студентка 5 курса, напр. «Морально психическое обеспечение служебной деятельности»,

Кузбасского гуманитарно-педагогического института

Кемеровского государственного университета

Дворцова Елена Валерьевна

доцент каф. ПиОП Кузбасского гуманитарно-педагогического института

Кемеровского государственного университета,

канд. психол. наук, доцент, г. Новокузнецк

Аннотация. В статье рассматривается влияние публичных выступлений на стрессоустойчивость студентов-психологов. Цель: исследование влияния публичных выступлений на стрессоустойчивость студентов-психологов.

Для достижения поставленной цели нами были реализованы следующие задачи:

1. Провести психологический анализ учебно-профессиональной деятельности студентов-психологов.
2. Проанализировать в научной литературе разработанность проблемы влияния публичных выступлений на стрессоустойчивость студентов психологов.
3. Описать этапы, обосновать выборку, подобрать методы и методики исследования.
4. Разработать эксперимент по исследованию влияния публичных выступлений на стрессоустойчивость студентов-психологов.
5. Провести первичную диагностику стрессоустойчивости студентов психологов перед публичными выступлениями в экспериментальной и контрольной группах.
6. После публичных выступлений провести вторичную диагностику в экспериментальной и контрольной группах.
7. Выявить влияние публичных выступлений на стрессоустойчивость студентов-психологов.

Практическая значимость исследовательской работы заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы психологами и преподавателями высших учебных заведений для профилактики стрессоустойчивости перед публичными выступлениями студентов-психологов, создания специальных программ, обеспечивающих поддержание оптимального уровня психологического здоровья студентов-психологов.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, студенты-психологи, публичные выступления.

Важнейшим условием формирования профессиональной компетенции будущего



специалиста психолога в вузовский период подготовки является развитие основных компонентов учебной деятельности студентов, а также постепенное ее преобразование в учебно-профессиональную деятельность, основные структурные компоненты которой – особенности профессиональной мотивации, учебно-профессиональные действия и процесс целеполагания.

У молодого современного специалиста, наряду с высокими требованиями к профессиональной компетенции, должны быть сформированы индивидуальные качества личности, к ним мы относим коммуникативные и организаторские способности, установка на саморазвитие и самоактуализацию, мобильность, умение презентовать себя. Это позволяет сделать акцент на необходимости коммуникативной подготовленности обучающегося, как очень важной в профессиональном образовании и актуализирует потребность разработки новых стратегий к подготовке будущих специалистов в современном вузе.

Учебная деятельность студентов в вузе – один из наиболее эмоционально и интеллектуально напряженных видов деятельности. Учеба связана с эмоциональными переживаниями, достижением поставленной цели и преодолением трудных ситуаций, особенно в процессе выступления на публике при большом количестве людей. Эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию приводит к состоянию тревожности или эмоциональной напряженности.

Нами был проведен теоретический анализ понятий «стрессоустойчивость», «учебная деятельность» в современной психологии. Было выявлено, что стрессоустойчивость - это системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности. Учебная деятельность-процесс приобретения человеком новых знаний, умений и навыков или изменения старых; деятельность по решению учебных задач.

Исследование проводилось на базе Кузбасского гуманитарно-педагогического института Кемеровского государственного университета в г. Новокузнецк. Выборка исследования влияния публичных выступлений на стрессоустойчивость студентов психологов включала в себя 2 группы студентов психологов 5 курса – контрольную и экспериментальную.

Половой состав контрольной и экспериментальной группы составляет, 30 человек из которых, 9 мальчиков (20%) и 21 девочка (70%).

Возрастной состав обеих групп включает в себя возрастную категорию испытуемых: 21-25 года.

Возрастной состав экспериментальной и контрольной группы составил, 2 (6%) студента в возрасте 21 год, 12 (41%) студентов в возрасте 22 года, 14 (47%) студентов в возрасте 23 лет и



2 (6%) студента в возрасте 25 лет.

Контрольная группа состояла из 15 человек, из которых 4 (27%) мальчика и 11 (73%) девочек.

Возрастной состав контрольной группы составил 6 (40%) студентов в возрасте 22 лет, 7 (47%) студентов в возрасте 23 лет, 2 (13%) человека в возрасте 25 лет.

В состав экспериментальной группы вошли 15 человек, среди которых 5 (33%) человек мальчики и 10 (67%) человек девочки.

Возрастной состав экспериментальной группы составил 2 (13%) человека 21 год, 6 (40%) человек 22 года, 7 (47%) человек 23 года.

Для выявления влияния публичных выступлений на стрессоустойчивость студентов психологов мы использовали следующие методики:

1. Тест на учебный стресс (Ю. В. Щербатых).
2. Опросник нервно-психического напряжения (Т. А. Немичин).
3. Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона).

По результатам входной диагностики тестом на учебный стресс Ю. В. Щербатых мы вычислили среднее значение стрессоустойчивости в экспериментальной и контрольной группах, а также по всей выборке.

Согласно методики, среднее значение учебного стресса по всей выборке равно 13,67, в экспериментальной группе 13,27, в контрольной – 14,07. Данные значения находятся на среднем уровне и говорят о том, что студенты-психологи имеют напряжение в эмоциональной и психофизиологической сфере.

При этом 13% испытуемых в экспериментальной группе и 7% в контрольной имеют очень низкие показатели стресса, 40% испытуемых в экспериментальной группе и 53% в контрольной имеют уровень стресса «ниже среднего», 40% испытуемых в экспериментальной группе и 33% в контрольной имеют средний уровень стресса, 7% в экспериментальной группе и 7% в контрольной имеют уровень стресса «выше среднего».

Мы провели оценку достоверности отличий испытуемых в экспериментальной и контрольной группах с помощью t-критерия Стьюдента. Согласно полученным данным, участники экспериментальной и контрольной групп не имеют значимых отличий по критерию учебного стресса (при $p \leq 0,05$, при $p \leq 0,01$ и при $p \leq 0,001$), т.к. $t\text{-крит} = 2,04$, а $t\text{-эмп} = -0,34$. Следовательно, испытуемые обеих групп не имеют значимых отличий по данному показателю.

Результаты диагностики с помощью методики «Опросник нервно-психического напряжения» говорят о том, что среднее значение нервно-психического напряжения по всей выборке равно 44,53, в экспериментальной группе 46,4, в контрольной – 42,67. Данные значения соответствуют низкому уровню нервно-психического напряжения. Испытуемые не



имеют выраженных симптомов стресса, не имеют соматических заболеваний, вызванных стрессом и не испытывают интенсивной тревоги, однако признаки слабого психического напряжения присутствуют.

При этом 60% испытуемых в экспериментальной группе и 74% в контрольной имеют низкие показатели нервно-психического напряжения, 40% испытуемых в экспериментальной группе и 26% в контрольной имеют средний уровень нервно-психического напряжения.

Мы провели оценку достоверности отличий испытуемых в экспериментальной и контрольной группах с помощью t-критерия Стьюдента. Согласно полученным данным, участники экспериментальной и контрольной групп не имеют значимых отличий по критерию нервно-психического напряжения (при $p \leq 0,05$, при $p \leq 0,01$ и при $p \leq 0,001$), т.к. $t\text{-крит}=2,04$, а $t\text{-эмп}=0,93$. Следовательно, испытуемые обеих групп не имеют значимых отличий по данному показателю.

Результаты диагностики с помощью методики «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона говорят о том, что среднее значение самооценки стрессоустойчивости по всей выборке равно 14,9, в экспериментальной группе 14,67, в контрольной – 15,13. Данные значения соответствуют уровню самооценки стрессоустойчивости «выше среднего» с учетом обратной шкалы, используемой в методике.

При этом 2% испытуемых в экспериментальной группе и 1% в контрольной имеют очень высокий уровень самооценки стрессоустойчивости, 46% испытуемых в экспериментальной группе и 33% в контрольной имеют высокий уровень самооценки стрессоустойчивости, 15% испытуемых в экспериментальной группе и 53% в контрольной имеют средний уровень самооценки стрессоустойчивости, 26% в экспериментальной группе и 7% в контрольной имеют уровень самооценки стрессоустойчивости «выше среднего».

Мы провели оценку достоверности отличий испытуемых в экспериментальной и контрольной группах с помощью t-критерия Стьюдента. Согласно полученным данным, участники экспериментальной и контрольной групп не имеют значимых отличий по критерию самооценки стрессоустойчивости (при $p \leq 0,05$, при $p \leq 0,01$ и при $p \leq 0,001$), т.к. $t\text{-крит}=2,04$, а $t\text{-эмп}=-0,18$. Следовательно, испытуемые обеих групп не имеют значимых отличий по данному показателю.

Таким образом, мы можем сказать, что испытуемые экспериментальной и контрольной групп не имеют значимых для исследования отличий по показателям учебного стресса, нервно-психического напряжения и самооценки стрессоустойчивости. Следовательно, все испытуемые могут участвовать в исследовании без риска незапланированно повлиять на его результаты изнутри.

Для подтверждения гипотезы о том, что публичные выступления понижают



стрессоустойчивость студентов-психологов, мы проводили психологическую диагностику до и после проведения эксперимента в экспериментальной группе.

Результат диагностики тестом на учебный стресс Ю. В. Щербатых до проведения эксперимента испытуемые экспериментальной группы имели среднее значение 13,27 по шкале «Учебный стресс», после проведения эксперимента значение опустилось до 11,53. Предположительно, в результате проведения тренинга снизились симптомы интеллектуального и эмоционального стресса. Испытуемые стали лучше себя чувствовать, повысился уровень их настроения, самооценки и активности, а также им удалось снизить собственное напряжение. Вероятно, после успешных публичных выступлений, испытуемые экспериментальной группы начали чувствовать себя увереннее, уровень их тревоги понизился, а чувство уверенности в себе повысилось. Согласно полученным данным, значимых отличий по показателям учебного стресса до и после эксперимента не найдено (при $p \leq 0,05$, при $p \leq 0,01$ и при $p \leq 0,001$), т.к. $t\text{-крит} = 2,04$, а $t\text{-эмп} = 0,75$.

Результаты диагностики с помощью методики «Опросник нервно-психического напряжения» Т. А. Немичина до проведения эксперимента испытуемые экспериментальной группы имели среднее значение 46,4 по шкале «Нервно-психическое напряжение», после проведения эксперимента значение опустилось до 37. Предположительно, за время проведения эксперимента психическое напряжение испытуемых спало, работа когнитивной сферы улучшилась, уменьшились вегетативные симптомы стресса и стабилизировалось эмоциональное состояние, а настроение повысилось.

Кроме того, вероятно, схема и тематика публичных выступлений стимулировали работу когнитивных процессов испытуемых, что также позволило им снизить психическое напряжение, вызванное волнением и тревогой.

Чтобы убедиться в значимости отличий показателей, мы провели оценку достоверности отличий испытуемых в экспериментальной группе до и после эксперимента с помощью t -критерия Стьюдента. Согласно полученным данным, найдены значимые отличия по показателям нервно-психического напряжения до и после эксперимента (при $p \leq 0,05$, при $p \leq 0,01$ и при $p \leq 0,001$), т.к. $t\text{-крит} = 2,04$, а $t\text{-эмп} = 2,57$. Следовательно, в результате эксперимента нервно-психическое напряжение студентов-психологов понизилось.

Результаты диагностики с помощью методики «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона до проведения эксперимента испытуемые экспериментальной группы имели среднее значение 14,67 по шкале «Самооценка стрессоустойчивости», после проведения эксперимента значение опустилось до 11,27, что, согласно обратной шкале, свидетельствует о повышении результата. Предположительно, испытуемые оценивали собственные выступления как успешные, что позволило им переоценить собственное состояние



и свое умение справляться со стрессом.

Чтобы убедиться в значимости отличий показателей, мы провели оценку достоверности отличий испытуемых в экспериментальной группе до и после эксперимента с помощью t-критерия Стьюдента. Согласно полученным данным, значимых отличий по показателям самооценки стрессоустойчивости до и после эксперимента не найдено (при $p \leq 0,05$, при $p \leq 0,01$ и при $p \leq 0,001$), т.к. $t\text{-крит} = 2,04$, а $t\text{-эмп} = 1,19$. Следовательно, публичные выступления не оказали значимого влияния на самооценку стрессоустойчивости студентов-психологов.

Для выявления влияния публичных выступлений на стрессоустойчивость студентов-психологов мы использовали оценку достоверности отличий по t-критерию Стьюдента между изменениями (дельтами) показателей.

Эффективность влияния публичных выступлений на стрессоустойчивость студентов-психологов представлена в таблицах 1,2,5.

Влияние публичных выступлений на показатель учебного стресса (У) студентов-психологов

Таблица 1

Экспериментальная группа				
	У до	Эксперимент	У после	Δ У
Ср. арифм	13,27		11,53	-1,73
Ср. кв. откл.	7,05		5,45	1,91
Контрольная группа				
	У до	Эксперимент	У после	Δ У
Ср. арифм	14,07		10,53	-3,53
Ср. кв. откл.	5,98		4,76	1,81
t-критерий Стьюдента				2,65
p – уровень значимости				0,05

Согласно результатам, обнаружены значимые отличия в показателе учебного стресса до и после проведения эксперимента между обеими группами (при $p \leq 0,05$), так как $t\text{-эмп} = 2,65$ при $t\text{-крит} = 2,04$.

Анализ влияния публичных выступлений на нервно-психическое напряжение, продиагностированное с помощью методики «Опросник нервно-психического напряжения» Т. А. Немичина, представлен в таблице 2.

Таблица 2



Влияние публичных выступлений на нервно-психическое напряжение (НПН) студентов-психологов

Экспериментальная группа				
	НПН до	Эксперимент	НПН после	Δ НПН
Ср. арифм	46,40		37,0	-9,40
Ср. кв. откл.	12,03		7,45	8,13
Контрольная группа				
	НПН до	Эксперимент	НПН после	Δ НПН
Ср. арифм	42,67		41,47	-1,20
Ср. кв. откл.	9,81		8,81	2,91
t-критерий Стьюдента				-3,68
р – уровень значимости				0,01

Согласно результатам, обнаружены значимые отличия в показателе нервно-психической устойчивости до и после проведения эксперимента между обеими группами (при $p \leq 0,01$), так как $t_{\text{эмп}} = -3,68$ при $t_{\text{крит}} = 2,76$.

Анализ влияния публичных выступлений на самооценку стрессоустойчивости, продиагностированную с помощью методики «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона, представлен в таблице 3.

Таблица 3

Влияние публичных выступлений на самооценку стрессоустойчивости (СС) студентов-психологов

Экспериментальная группа				
	СС до	Эксперимент	СС после	Δ СС
Ср. арифм	14,67		11,27	-3,40
Ср. кв. откл.	8,43		7,14	1,55
Контрольная группа				
	СС до	Эксперимент	СС после	Δ СС
Ср. арифм	15,13		15,00	-0,13
Ср. кв. откл.	5,41		5,37	1,13



t-критерий Стьюдента				-6,61
p – уровень значимости				0,01

Согласно результатам, обнаружены значимые отличия в показателе самооценки стрессоустойчивости до и после проведения эксперимента между обеими группами (при $p \leq 0,01$), так как $t_{\text{эмп}} = -6,61$ при $t_{\text{крит}} = 2,76$.

Из полученных данных мы видим, что во время публичных выступлений проявления стресса у испытуемых снижались. Студенты-психологи, участвующие в эксперименте, высоко оценивают собственную стрессоустойчивость, а также отмечают у себя отсутствие выраженных признаков нервно-психического напряжения. Кроме того, мы предполагаем, что возможный успех публичных выступлений повысил самооценку и чувство удовлетворенности собой у испытуемых экспериментальной группы, а также желание повторять свои выступления.

Доводя итог, мы можем сказать, что публичные выступления значимо понизили показатели учебного стресса и нервно-психического напряжения и повысили самооценку стрессоустойчивости студентов-психологов в экспериментальной группе. Отсутствие публичных выступлений в контрольной группе не оказало значимого влияния на стрессоустойчивость её участников. Следовательно, наша гипотеза о том, что публичные выступления понижают стрессоустойчивость студентов-психологов, не подтвердилась.

Список литературы:

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. -М.: Просвещение, 1968. —435 с.
2. Вострокнутов Н. В., Пережогин Л. О. Формирование расстройств личности у несовершеннолетних правонарушителей, беспризорных и безнадзорных. // Вопросы психического здоровья детей и студентов-психологов, 2008 (8), № 1 с. 25-41.
3. Габдреева, Г.Ш. Системное исследование тревожности // Психология психических состояний: Сборник статей. Вып. 3 / Под ред. проф. А.О.Прохорова. - Казань, Н.Челны: Изд-во КГПУ, ИУ, 2001. - С. 92-107
4. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости//Вопросы психологии. - 1990. - №1. - с.106-113.
5. Исследование тревожности (Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханин) // Диагностика эмоционально-нравственного развития: Сборник / Ред. и сост. И. Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. – 174 с.
6. Куликов Л.В. Психологическая устойчивость личности//Психогигиена личности:



вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. Учебное пособие. -
СПб.: Питер, 2004. - Гл. 4. - с.87-115.