

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

*О.М. Кость*

Херсонський державний університет, [K11ena25@icloud.com](mailto:K11ena25@icloud.com)

*Науковій керівник: кандидат психологічних наук А. О. Чхайдзе*

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві спостерігається підвищений інтерес до психології особистості, що визначається сильним впливом нестабільності навколишнього світу. Прикладом цього є економічні, політичні зміни, інтенсифікація життя, які породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього. Дія цих факторів впливає на індивідуально-психічні якості особистості і з часом призводить до формування стійкого емоційного стану – тривожності.

Тривожність та низька самооцінка серед студентської молоді є поширеними явищами. Це стосується зазвичай навчання у ЗВО, що пояснюється спрямуванням студентів на розумове, емоційне навантаження через високі вимоги до індивідуальних особливостей особистостей.

Проблема тривожності, невизначеність дефініції в психології є наслідком її використання в різних значеннях. Це і тимчасовий психічний стан, який виник під впливом стресових факторів, і фрустрація соціальних потреб, і властивість особистості, і мотиваційний конфлікт [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вагомий внесок у дослідженні проблеми тривожності на психологічному рівні займалися такі науковці як: Ф. Б. Астапова [1] (функціональний підхід до вивчення тривожності), Ф. Б. Березіна [2] (адаптаційні механізми тривожності), А. М. Прихожан [3] (проблема діагностики причин тривожності, її корекція тривожності), Ю. Л. Ханіна міжособистісна і внутрішньогрупова тривога в умовах спільної діяльності. Дослідженню самооцінки присвячені роботи Л. В. Бороздіна (зміна

рівня самооцінки при збільшенні показників тривожності), Є. Т. Соколової [4] (співвідношення самооцінки і образу “Я”).

Суттєве значення в дослідженні проблем впливу тривожності на самооцінку особистості, мав аналіз літератури щодо вивчення цих психічних процесів. Значний внесок у вивчення самооцінки внесли С. Л. Рубінштейн, К. Р. Роджерс, Л. В. Бороздіна та багато інших. Найбільш перспективною представляється модель самооцінки, запропонована Л. В. Бороздіним, де самооцінка включена до структури самосвідомості і визначається як оцінка людиною себе за певних властивостей або оцінки власного потенціалу в цілому [2].

А. П. Чехов зазначав про важливість формування навичок публічних виступів. О. О. Леонтьєв вивчав процес соціального управління в поєднанні з інтересом до публічного виступу.

**Постановка проблеми.** Мета статі полягає в теоретичному аналізі та дослідженні взаємозв'язку тривожності з самооцінкою та їх вплив на ефективність публічного виступу.

**Виклад основного матеріалу.** Рівень тривожності та самооцінка особистості тісно пов'язані між собою. Загалом, як властивості особистості вони в багатьох аспектах впливають на поведінку суб'єкта. Рівень тривожності демонструє внутрішнє відношення людини до певного типу ситуації та характеризує взаємовідносини з соціумом.

У осіб з високим рівнем тривожності, як правило, формується неадекватна занижена самооцінка. Це може впливати як на становлення особистості, так і на соціальний статус, формування негативного образу «Я».

Таким чином, висока тривожність та занижена самооцінка впливає на будь-який вид діяльності. Отже, вона сприяє зниженню ефективності публічного виступу. Висока тривожність призводить до домінування зовнішніх мотивів діяльності над внутрішніми, до мотивації уникнення невдач. Низька тривожність обумовлює домінування внутрішніх мотивів діяльності над зовнішніми, переважання мотивів досягнення успіху.

За основу дослідження ми обрали опитувальник Спілбергера-Ханіна «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності». Методика дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість (рівень особистісної тривожності), і як стан (рівень ситуативної тривожності); опитувальник «Дослідження рівня самооцінки» С.В. Ковальова, була спрямована на визначення рівня самооцінки особистості, а також дві авторські методики «Дослідження ефективності публічного виступу». Перша з яких направлена на самооцінку особистості (оцінка оратора), тобто як досліджуваний оцінює ефективність власного публічного виступу, а інша – на те, як аудиторія сприйняла його виступ (оцінка публіки). У дослідженні брали участь 40 осіб, що були випадковим чином відібрані серед студентів (різних факультетів) та приймали участь в публічному виступі.

За результатами опитувальника Спілбергера-Ханіна «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» студенти, які потрапили до категорії з високим рівнем тривожності (16% та 25%). Це свідчить про те, що вони схильні сприймати все дуже яскраво, особливо якщо це стосується їх зовнішності та особистісних якостей; студентів з низьким рівнем (16% та 23%) – та група осіб, яких потрібно стимулювати до діяльності, вказувати на їх значущість, зацікавлювати в різних видах діяльності, перш за все в межах університету.

За результатами опитувальника С.В. Ковальова «Дослідження рівня самооцінки», маємо такі показники більшість досліджуваних незалежно від статті має адекватну самооцінку: 40% – дівчат та 42% – хлопців. Частіше всього це пов'язано з однією з центральних проблем людини – потребою у самоствердженні, прагненням знайти своє місце в житті, яке формується під впливом оцінки навколишніх; 30% хлопців та 33% дівчат мають завищену самооцінку. При цьому у людини може виникати неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх; 28% дівчат та 27 % хлопців мають занижену самооцінку.

Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності зухвалості, неможливості реалізувати свої здібності.

Результати авторської методики «Дослідження ефективності публічного виступу» вказують на незначні відмінності серед низьких та високих показників. Низькі показники оцінки оратора – 22%; оцінка публіки – 11%, що свідчить про те, що деякі доповідачі можуть сумніватися у власних силах та недооцінювати себе.

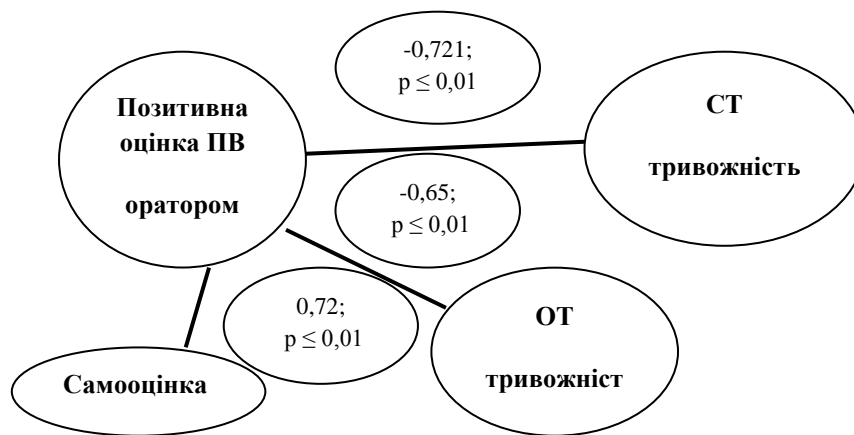
Для визначення взаємозв'язку тривожності та самооцінки особистості були здійснені статистичні розрахунки коефіцієнту кореляції Спірмена (табл.1). Був виявлений взаємозв'язок самооцінки і рівня особистісної тривожності, що доводять отримані результати вірогідної кореляції між рівнем самооцінки і рівнем тривожності  $R = -0,69$  ( $p \leq 0,01$ ). Коефіцієнт кореляції має від'ємне значення, що говорить про зворотний взаємозв'язок самооцінки і рівня тривожності. Це підтверджує те, що існує взаємозв'язок між самооцінкою і тривожністю: високому рівню самооцінки відповідає низький рівень тривожності і навпаки.

Таблиця 1

### Результати кореляційного аналізу

Тривожність	Самооцінка
Особистісна тривожність	$R = -0,69;$ $p \leq 0,01$
Ситуативна тривожність	$R = -0,58;$ $p \leq 0,01$

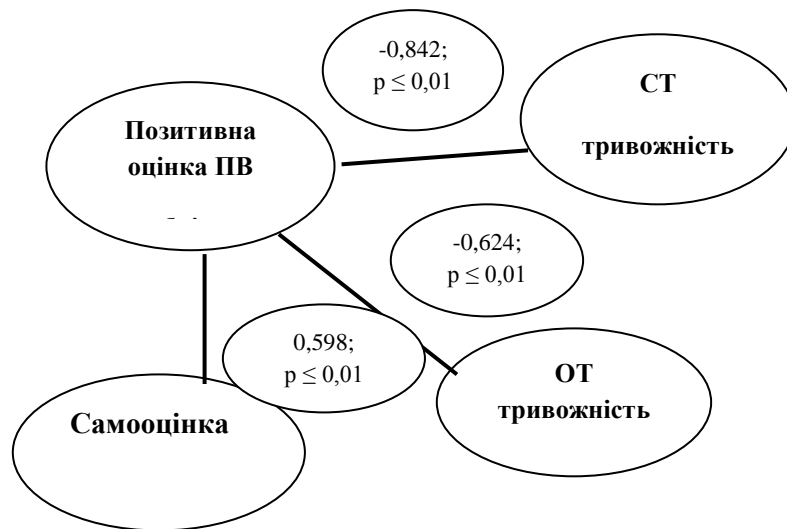
У процесі обробки даних за трьома методиками був визначений взаємозв'язок між показниками оцінки публічного виступу з самооцінкою та тривожністю. В результаті чого був знайдений зв'язок між позитивною оцінкою публічного виступу та самооцінкою ( $0,72; p \leq 0,01$ ). Зважаючи на прямий зв'язок показників, ми можемо зазначити, що чим вище студент оцінює свій виступ, тим вищою у нього є самооцінка (рис. 1).



**Рис. 1.** Кореляційні плеяди залежності показників оцінки публічного виступу оратора з самооцінкою та тривожністю

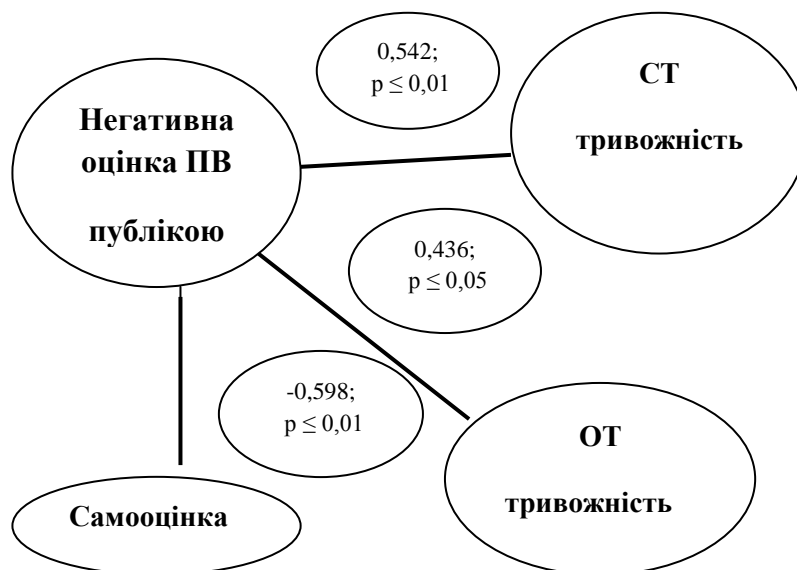
Також був визначений взаємозв'язок між показниками високого рівня публічного виступу та двома видами тривожності: СТ (-0,721;  $p \leq 0,01$ ) та ОТ (-0,65;  $p \leq 0,01$ ). Але найголовнішим є характер зв'язку, який має негативний знак і є свідченням оберненої кореляції. Тобто чим вище оратор оцінює власні можливості перед публікою, тим нижчий рівень тривожності він має. Наступний розподіл даних був направлений на визначення залежності між показниками оцінки публікою публічного виступу оратора з самооцінкою та тривожністю (рис. 2). В результаті чого був знайдений прямий зв'язок між позитивною оцінкою публічного виступу та значеннями самооцінки (0,598;  $p \leq 0,01$ ). Це означає, що чим вище оцінюють публічний виступ оратора слухачі, тим вище у нього самооцінка. Тобто, завищена самооцінка впливає на позитивне бачення особистістю себе, а отже і додає впевненості у собі, таким чином формується у людини потяг до завоювання уваги та аудиторії в цілому.

Також був встановлений обернений зв'язок між позитивною оцінкою слухачів публічного виступу та СТ (-0,842;  $p \leq 0,01$ ), ОТ (-0,624  $p \leq 0,01$ ). Такий розподіл може свідчити про те, що чим нижчий рівень СТ та ОТ у оратора, тим більше зусиль він буде докладати, як під час виступу так і при підготовці до нього. В результаті чого, особистості вдається справити позитивне враження на аудиторію.



**Рис. 2.** Кореляційні плеяди взаємозв'язку показників позитивної оцінки публічного виступу публіки з самооцінкою та тривожністю

Виявлений обернений зв'язок між показниками негативної оцінки публічного виступу публікою та самооцінкою особистості (-0,598;  $p \leq 0,01$ ) (рис. 3). Це підтверджує, що чим нижча оцінка оточуючих, тим вищий рівень самооцінки у доповідача. Тобто, можливо, що через велику впевненість у своїх силах, людина не докладает відповідних зусиль як при підготовці, так і на самому виступі. В результаті чого через свою самовпевненість не може справити позитивне враження на публіку.



**Рис. 3.** Кореляційні плеяди взаємозв'язку показників негативної оцінки публічного виступу публікою з самооцінкою та тривожністю

Також був виявлений прямий взаємозв'язок з СТ (0,542;  $p \leq 0,01$ ) та ОТ (0,436;  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що при негативних оцінках аудиторією публічного виступу, в особистості спостерігається низький рівень як СТ, так і ОТ. Тобто, можна припустити, що у студентів немає зацікавлення у подані матеріалу, тому вони покладаються тільки на високий рівень своєї самооцінки та впевненості у власних силах.

**Висновки.** У результаті проведеного аналізу дослідження, слід зазначити, що важливими психологічними показниками ефективності публічного виступу є загальний рівень тривожності та самооцінки. Таким чином дослідження зв'язку тривожності особистості з самооцінкою та особливості їх впливу на ефективність публічного виступу, було виявлено та доведено, що ефективність публічного виступу залежить від рівня тривожності та самооцінки особистості.

#### **Література:**

1. Астапов В. М. *Функциональный подход к изучению состояния тревоги*. Питер: СПб. 2001. С. 156-165.
2. Березин Ф. Б. *Психическая и психофизиологическая адаптация человека*. Л.: Наука. 1988. 270 с.
3. Прихожан А. М. *Изучение личностной тревожности в контексте теории* Л. И. Божович. М.: Изд. АПН СССР. 1991. С. 89 - 98.
4. Соловьева С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика. *Медицинская психология в России: науч. журн.* 2012. С. 36-41.
5. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2015. С. 266-272.