

**Вырская Ольга Борисовна**

магистрант  
Московский институт психоанализа  
Москва, Россия  
vyrskaya@yandex.ru

**Olga B. Vyrskaya**

Post-graduate student  
Moscow Institute of Psychoanalysis  
Moscow, Russia

---

**ПРОЯВЛЕНИЕ СТРАХА ПУБЛИЧНЫХ  
ВЫСТУПЛЕНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ  
САМООЦЕНКИ И САМОВОСПРИЯТИЯ  
ЛИЧНОСТИ**

---

**MANIFESTATION OF FEAR OF PUBLIC  
SPEAKING DEPENDING ON SELF-ESTEEM  
AND SELF-PERCEPTION OF PERSONALITY**

---

**Аннотация**

В статье рассмотрены такие психологические феномены как страх публичных выступлений, самооценка, самовосприятие. Отмечены актуальные виды страха публичных выступлений. Путем корреляционного анализа определены взаимосвязи страха публичных выступлений с системой самооценки и самовосприятия личности, социальной тревогой и социально-оценочными страхами. Осуществлена статистическая проверка эффективности разработанного и реализованного на практике тренинга «Свобода выступать», направленного на коррекцию страха публичных выступлений посредством работы с самооценкой и самовосприятия личности. Доказано, что систематическая работа с системой самооценки и самовосприятия снижает выраженность страха выступлений перед публикой.

**Ключевые слова:**

социальные страхи, страх публичных выступлений, самооценка, самовосприятие, личность, социальная тревога

**Abstract**

The article discusses such psychological phenomena such as fear of public speaking, self-esteem, self-perception. The actual types of fear of public speaking are noted. By means of correlation analysis, the interrelationships of the fear of public speaking with the system of self-esteem and self-perception of an individual, social anxiety and socio-evaluative fears are determined. A statistical check of the effectiveness of the "Freedom to speak" training developed and implemented in practice, aimed at correcting the fear of public speaking by working with self-esteem and self-perception of the individual, was carried out. It has been proven that systematic work with the system of self-esteem and self-perception reduces the severity of fear of speaking in front of the public.

**Keywords:**

social fears, fear of public speaking, self-esteem, self-perception, personality, social anxiety

---

Вопросы, касающиеся изучения особенностей и возможностей работы со страхом публичных выступлений является актуальной задачей для коучинговой и психологической практики ввиду того, что публичные выступления являются важной частью учебной, профессиональной и общественной жизни современного человека.

Ю.В. Щербатых относит страх перед публичными выступлениями к социальным страхам, исходя из того, что он способен негативно отражаться на социальном статусе и самооценке личности [6].

На сегодняшний день, страх публичных выступлений представляет собой систему психологических и физических реакций человека, связанную с переживанием им тревоги относительно его социального статуса, самооценки, восприятия и

отношения к нему других людей, а также сопровождается рядом физиологических и психологических реакций, регистрируемых по мере выступления [5].

Страх публичных выступлений имеет следующие виды [2]:

1. Страх некомпетентности.
2. Страх ошибки.
3. Страх отсутствия достаточного опыта публичных выступлений.
4. Страх враждебности со стороны аудитории.
5. Страх, обусловленный влиянием негативного детского опыта.
6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих.
7. Страх «потери лица».
8. Страх демонстрации переживания страха посредством физиологических и психологических реакций.
9. Страх вопросов.

Рассматривая страх публичных выступлений важно обратиться к системе самооценке и самовосприятия личности, во многом определяющей его проявления. Согласно данным исследований, самооценка представляет собой оценку личностью самой себя, своих возможностей, свойств и качеств, своего места среди других людей, которая влияет на активность и деятельность человека, его отношение к себе и окружающим [1].

В свою очередь, самовосприятие можно представить в виде системы представлений индивида о самом себе, лежащую в основе последующего оценивания человеком самого себя [1].

Установлено, что самооценка является динамичным образованием, открытым к изменениям, следовательно, возможно осуществление коррекции страха публичных выступлений коучинговыми и психологическими методами, основанными на работе с самооценкой и самовосприятием личности.

С учетом вышесказанного была определена цель исследования, состоящая в проверке гипотезы том, что самооценка и самовосприятие личности взаимосвязаны с проявлениями страха публичных выступлений, соответственно, при работе с самооценкой и самовосприятием личности возможна коррекция страха публичных выступлений.

В эмпирическом исследовании приняли участие 60 человек разных профессий и с разным опытом выступлений перед публикой в возрасте от 23 до 63 лет.

Согласно результатам анкетирования, 70% участников исследования считают, что у них имеется страх перед выступлениями. Результаты С-теста В. Леви показывают, что у 43 % людей страх находится в проблемной зоне. 57% в целом находятся в зоне уверенности (рис. 1).



Рисунок 1 – Процентное распределение респондентов по уровню общей оценки страха публичных выступлений

Результаты исследования самооценки по опроснику С. Мэрилин указывают на тот факт, что у 54% респондентов самооценка находится на низком и крайне низком уровне. Меньше трети респондентов (25%) имеют среднюю самооценку и только 18% высокую адекватную самооценку (рис. 2).

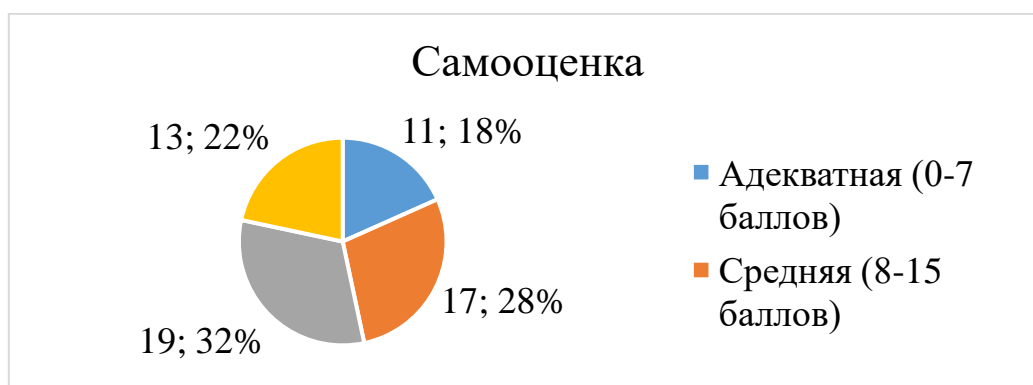


Рисунок 2 – Процентное распределение респондентов по самооценке

Результаты диагностики, полученные с помощью методики оценки личностного дифференциала, отражают тот факт, что 73 % респондентов имеют низкий уровень активности (рис. 3).

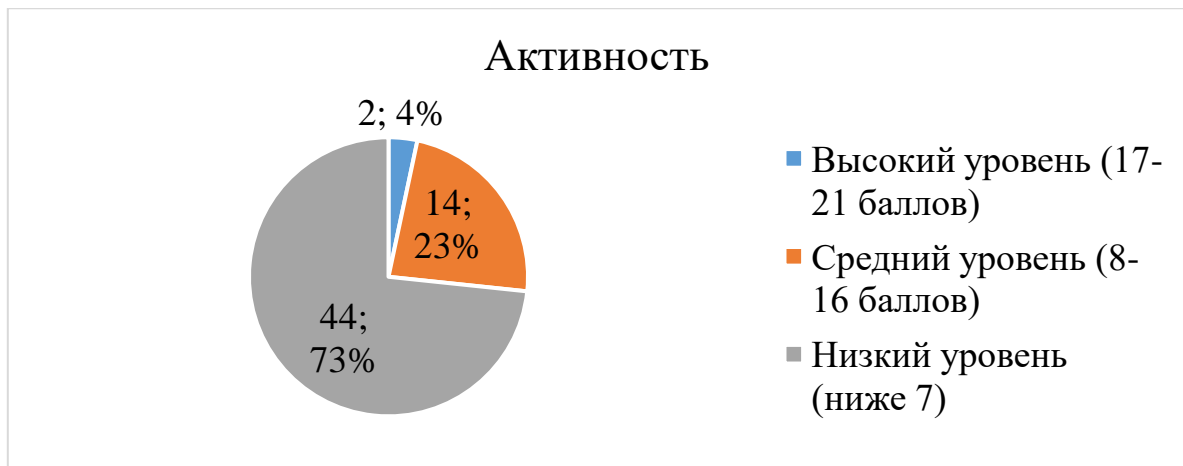


Рисунок 3 – Процентное распределение респондентов по уровню фактора «активность»

Фактор «сила», средний уровень которого составил  $4,82 \pm 5,61$  балла, свидетельствует о развитии волевых сторон личности и как они осознаются самим испытуемым. Исходя из рисунка 4, можно сделать вывод, что у 72% респондентов низкий уровень развития данного фактора, что свидетельствует о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения.

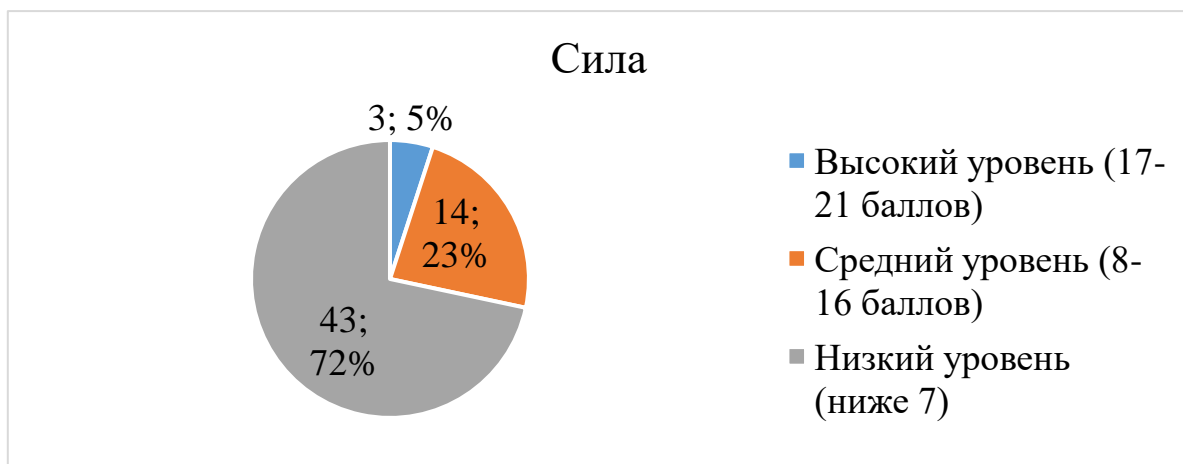


Рисунок 4 – Процентное распределение респондентов по уровню фактора «сила»

По фактору «оценка» группе среднее значение составило  $2,60 \pm 1,68$  балла, что соответствует крайне низким значениям. При этом мы видим, что вариативность (отклонение) оценок незначительная. По результатам данного теста вся группа имеет низкий уровень фактора (рис. 5).

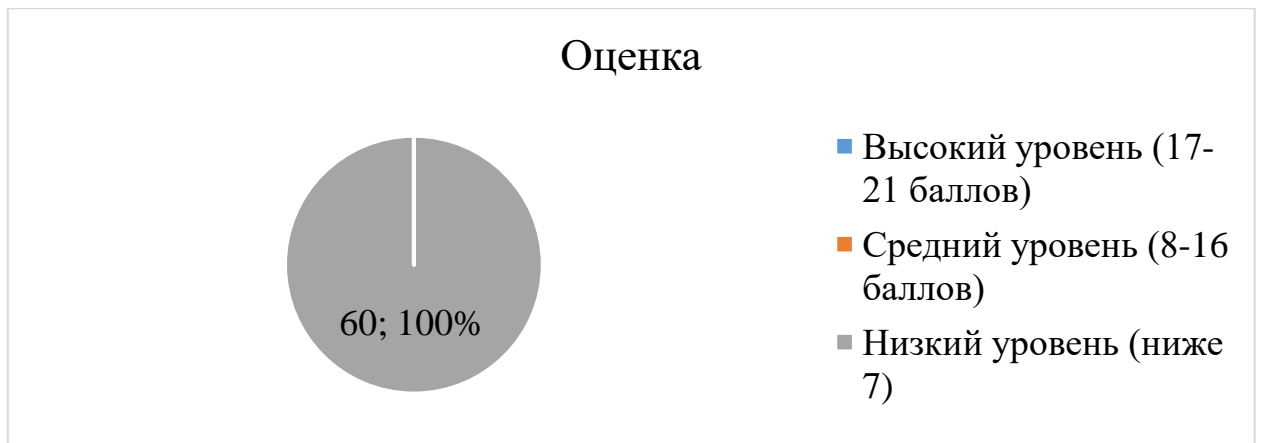


Рисунок 5 – Процентное распределение респондентов по уровню фактора «оценка»

Полученные результаты говорят о том, что у респондентов ярко выраженное критическое отношение к себе, они в целом не удовлетворены собственным поведением и уровнем принятия самого себя.

Распределение испытуемых по уровням выраженности социальной тревоги представлено на рисунке 6.



Рисунок 6 – Процентное распределение респондентов по уровню социальной тревоги

Из рисунка 6 можно сделать вывод, что у 32% респондентов повышенный и высокий уровень социальной тревоги, для которых характерны проблемы в социальной адаптации, трудности установления контактов или отдельные социальные страхи в специфических ситуациях. Характерны опасения критики и отвержения, что может рассматриваться в качестве детерминант страха публичных выступлений.

Далее с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена были выявлены взаимосвязи между показателями оценки страха публичных выступлений с самооценкой.

Из результатов корреляционного анализа следует, что самооценка имеет значимые корреляции с оценкой боязни просить о помощи в общественном месте ( $,346^{**}$ ). Также обнаружена корреляция с оценкой страха перед неопределенностью будущего ( $,318^*$ ), что говорит о том, что чем выше самооценка, тем меньше страх перед неопределенностью будущего. Согласно обнаруженной корреляции ( $,308^*$ ), чем выше самооценка, тем менее возможно проявление бесконтрольной паники.

С целью проведения более детального анализа отношения к себе и самовосприятия были использованы также методики на оценку личностного дифференциала и самоотношения и аналогично проведен корреляционный анализ. По результатам отмечено отсутствие корреляционных связей между фактором личностного дифференциала «оценка» и проявлениями страха. Обнаружена обратная взаимосвязь между активностью и оценкой избегания неприятных ситуаций, которые уже когда-то случались с человеком. Так, чем выше активность человека, тем менее старательно он избегает ситуаций, похожих людей и всего, что может напоминать о случившемся.

Большое количество обратных взаимосвязей отмечено у фактора «сила». В соответствии с полученными результатами, чем выше показатель силы, тем ниже выражен у человека страх «уронить себя» в глазах окружающим и стать предметом насмешек.

Наряду с этим, тем менее человек зависим от мнения окружающих, тем меньше он переживает тревогу при необходимости попросить о помощи в общественном месте, тем ему легче установить зрительный контакт с малознакомыми людьми, тем меньше его пугает неопределенность будущего, тем в меньшей степени человек чувствует себя скованно, зажато, дискомфортно, стесненно.

Данный фактор также имеет обратную взаимосвязь со средним значением всех исследуемых проявлений страха публичности (-,280\*). Таким образом, можно сделать вывод, что факторы личностного дифференциала взаимосвязан со страхом публичности и публичных выступлений.

Кроме того, страх публичных выступлений характеризуется наличием взаимосвязей с разными проявлениями социофобии и социально-оценочных страхов. Социофобия имеет прямую взаимосвязь с наличием страха публичных выступлений (,359\*\*), т.е. чем выше социальная тревога, тем выше вероятность наличия страха публичных выступлений. Также обнаружена прямая взаимосвязь со средней оценкой уровня страха публичности и публичных выступлений (,337\*\*), которая обусловлена взаимосвязями с зависимостью от мнения окружающих (,293\*), боязнью просьб о помощи в общественных местах (,345\*\*), со страхом неопределенности будущего (,360\*\*), с чувством скованности и зажатости в обществе (,318\*). Наибольший уровень взаимосвязи обнаружен с вопросом об оценке сложности установления зрительного контакта с малознакомыми людьми (,379\*\*).

Следующий этап эмпирического исследования был направлен на разработку и проведение 5-недельного тренинга с участниками экспериментальной группы, в которую вошли 30 человек. Был разработан фасилитационный тренинг «Свобода выступать», подобраны различные техники и методы, используемые как в личном, так и в групповом коучинге, дающие возможность снизить интенсивность проявления страхов публичных выступлений, обратить внимание на его симптомы и научиться справляться с ними, а также задать направление дальнейшей работы как на страхом публичных выступлений, так и над самооценкой и самовосприятием.

Для оценки эффективности была образована контрольная группа, состоящая из 30 человек, не принимавших участия в тренинге. Группы были разделены по уровню проявления страха публичности и публичных выступлений таким образом, чтобы на начало эксперимента группы по данному показателю были статистически не различны.

С целью проверки эффективности тренинга также был проведен сравнительный анализ результатов экспериментальной группы по основным показателям до и после тренинга. Ввиду направленности тренинга на снижение страха и коррекцию самооценки, ожидалось уменьшение показателей страха публичности и публичных

выступлений, а также социальной тревоги. Наглядно разница между показателями до и после проведения тренинга продемонстрирована на рисунке 7.

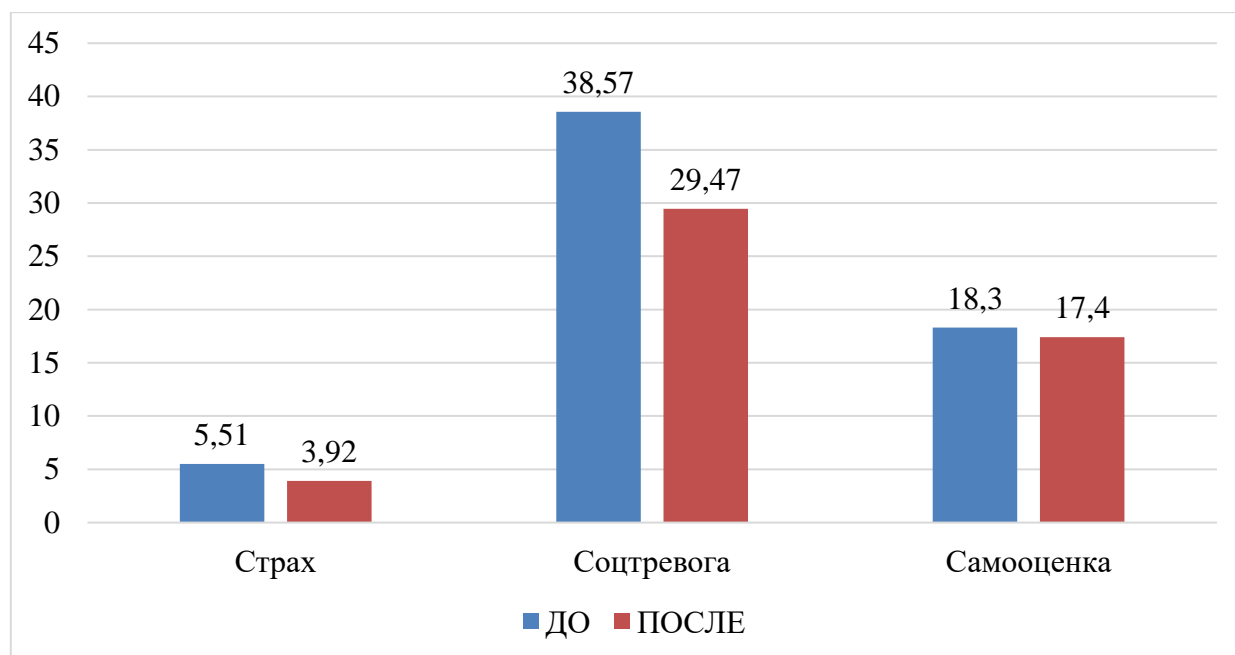


Рисунок 7 – Результаты экспериментальной группы до и после эксперимента, баллы (среднее значение по выборке N=30)

Результаты статистического анализа, полученные при помощи критерия Вилкоксона, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Критерий знаковых рангов Вилкоксона

Показатель	Z	Асимп. знач. (двухсторонняя)
Страх После – Страх ДО	-4,714b	0
Соцтревога После – Соцтревога До	-2,963b	0,003
Самооценка После – Самооценка ДО	-,864b	0,388

b На основе положительных рангов.

Нетипичными сдвигами для данных показателей являлись положительные отклонения. На основании данных сдвигов можно констатировать, что статистически значимые отрицательные отклонения после эксперимента наблюдаются по уровню страха публичности и публичных выступлений, а также социальной тревоге. Отрицательные отклонения самооценки, которые свидетельствуют об её улучшении статистически.



Итак, исходя из результатов сравнительного анализа контрольной и экспериментальной групп, а также на основе анализа результатов экспериментальной группы до и после эксперимента, была доказана статистическая значимость изменений основных показателей, на которые был направлен тренинг, что является основанием для подтверждения его эффективности.

Таким образом, по итогам проведенного исследования представляется возможным сделать вывод о том, что страх перед выступлениями взаимосвязан с самооценкой и самовосприятием личности, социальной тревогой и социально-оценочными страхами. Полученные результаты доказывают значимость работы со страхом публичных выступлений для многих людей и, как следствие, свидетельствуют об актуальности разработанного тренинга.

### **Список использованных источников**

1. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач. Системный подход / Т. В. Галкина. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 399 с.
2. Новикова К. В. Социально-психологический тренинг как метод преодоления страха публичного выступления студентов / К.В. Новикова, Н.А. Аринина // Актуальные проблемы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения высшего образования: интеграция науки и практики: материалы IV межрегиональной научно-практической конференции. – Хабаровск, 2017. С. 90–95.
3. Сидельникова, Т.Т. Страхи публичного выступления и способы их преодоления, или как стать совершенным оратором: учебное пособие: для бакалавров и магистров коммуникативно-ориентированных специальностей / Т. Т. Сидельникова. Казань: Казанский университет, 2014. 209 с.
4. Смехов Л.В. Говори красиво: техники публичного выступления / Леонид Смехов. М.: АСТ, 2022. 316 с.
5. Хмеларова З. Страх публичных выступлений у учеников и студентов в подростковом и юношеском возрасте / З. Хмеларова, А. Чонкова, Э. Шолтес // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 4. С. 70-79.
6. Щербатых Ю. В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю. В., Щербатых, Е. И. Ивлева. Воронеж: Истоки, 2008. 458 с.