

*Анохина Наталья Сергеевна*

магистрант

*Анохин Илья Валерьевич*

магистрант

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный  
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

г. Ульяновск, Ульяновская область

## **ВЛИЯНИЕ КРАТКОСРОЧНОГО ТРЕНИНГА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СИТУАТИВНУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста в условиях публичного выступления. Актуальность исследования обусловлена возрастающей ролью коммуникативных компетенций в современной образовательной среде и недостаточной разработанностью краткосрочных психолого-педагогических программ, направленных на снижение тревожности у детей 9–10 лет. Цель исследования – оценить эффективность краткосрочного тренинга публичных выступлений в снижении ситуативной тревожности младших школьников. В исследовании использовались методы психодиагностики, экспертной оценки невербального поведения и математической статистики. Предполагается, что участие в тренинге способствует снижению тревожности, повышению уверенности детей и улучшению невербального поведения в ситуации публичного выступления. Полученные результаты могут быть использованы в образовательной практике при разработке программ психологического сопровождения младших школьников.*

***Ключевые слова:** ситуативная тревожность, публичное выступление, младший школьный возраст, коммуникативные навыки, тренинг, личностный потенциал, школьная тревожность.*

Современная образовательная среда предъявляет повышенные требования к развитию коммуникативных компетенций обучающихся. Уже в начальной школе

дети регулярно сталкиваются с необходимостью публичного ответа, представления проектов, участия в групповых обсуждениях и иных форм учебной коммуникации. При этом для значительной части младших школьников ситуация публичного выступления сопровождается выраженным эмоциональным напряжением, страхом оценки и повышенной тревожностью.

Ситуативная тревожность в условиях публичного выступления может проявляться в виде речевых затруднений, неуверенности, избегания активности, ухудшения концентрации внимания и снижения учебной успешности. Особенно чувствительными к подобным ситуациям являются дети младшего школьного возраста, находящиеся на этапе формирования произвольной регуляции поведения, самооценки и коммуникативной уверенности.

В отечественной и зарубежной психологии проблема тревожности широко исследуется в контексте эмоционального развития личности, школьной адаптации и межличностного взаимодействия. Однако большинство существующих программ коррекции тревожности ориентировано либо на длительную психологическую работу, либо на подростковую и взрослую аудиторию. Вопрос эффективности краткосрочных тренингов публичных выступлений для младших школьников остается недостаточно изученным.

В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и экспериментальная проверка краткосрочных психолого-педагогических вмешательств, способствующих снижению ситуативной тревожности у детей в условиях публичной коммуникации.

Цель исследования – оценить эффективность краткосрочного тренинга публичных выступлений в снижении ситуативной тревожности у детей 9–10 лет.

Проблема тревожности занимает важное место в современной психологии. В научной литературе тревожность рассматривается как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенности, угрозы или ожидания неблагоприятного исхода.

Ч. Спилбергер определял тревожность как эмоциональную реакцию напряжения и беспокойства, связанную с субъективным восприятием угрозы [1]. Исследователь выделял личностную и ситуативную тревожность, подчеркивая, что ситуативная тревожность зависит от конкретных условий деятельности и может значительно изменяться под влиянием внешних факторов.

А.М. Прихожан отмечала, что школьная тревожность тесно связана с ситуациями оценивания и межличностного взаимодействия в образовательной среде [2]. Особенно выраженными тревожные реакции становятся в младшем школьном возрасте, когда формируются механизмы самооценки и социальной идентификации.

По мнению Ю.Л. Ханина, высокий уровень тревожности негативно влияет на когнитивные процессы, снижает устойчивость внимания и препятствует эффективной деятельности [3]. В условиях публичного выступления это может приводить к ухудшению качества речи, затруднениям в выражении мыслей и избеганию коммуникативной активности.

Для младшего школьного возраста характерна повышенная чувствительность к оценке со стороны взрослых и сверстников. Публичное выступление становится эмоционально значимой ситуацией, требующей одновременно когнитивной, речевой и эмоциональной мобилизации.

Публичное выступление представляет собой сложную коммуникативную деятельность, связанную с необходимостью самопрезентации, контролем поведения и восприятием реакции аудитории.

С точки зрения педагогической психологии ситуация публичного ответа включает несколько стрессогенных факторов:

- страх негативной оценки;
- необходимость удержания внимания аудитории;
- повышенный уровень самоконтроля;
- переживание социальной ответственности;
- опасение ошибки.

Исследования показывают, что даже у академически успешных детей ситуация публичного выступления может вызывать выраженное эмоциональное напряжение [4]. Наиболее распространенными проявлениями являются скованность движений, нарушение темпа речи, избегание зрительного контакта, моторное беспокойство и снижение уверенности.

Невербальное поведение играет важную роль в процессе публичной коммуникации. Поза, жесты, мимика, зрительный контакт и интонация не только отражают внутреннее состояние ребенка, но и влияют на успешность взаимодействия с аудиторией.

По мнению исследователей, развитие навыков публичного выступления способствует повышению коммуникативной компетентности, уверенности и эмоциональной устойчивости. Однако большинство существующих тренинговых программ разработано для подростков и взрослых, тогда как младший школьный возраст требует специальных методов и форм организации занятий.

В современной педагогической психологии возрастает интерес к краткосрочным формам психолого-педагогического воздействия. Это связано с необходимостью разработки экономичных, доступных и практико-ориентированных методов поддержки детей в образовательной среде.

Краткосрочный тренинг представляет собой интенсивную форму обучения, направленную на формирование конкретных навыков в ограниченный временной период. Эффективность подобных программ обеспечивается сочетанием игровых упражнений, практической деятельности, обратной связи и эмоционально безопасной атмосферы.

В работах Л.С. Выготского подчеркивается, что развитие психических функций происходит в совместной деятельности и социальном взаимодействии. Следовательно, тренинг публичных выступлений может рассматриваться как форма организованной коммуникативной практики, способствующей развитию уверенности и снижению тревожности.

Использование игровых методов, упражнений на самопрезентацию, дыхательных техник и моделирования ситуаций публичного выступления позволяет

постепенно снижать эмоциональное напряжение ребенка и формировать положительный опыт публичной коммуникации.

Таким образом, краткосрочный тренинг публичных выступлений обладает значительным потенциалом как средство психологической поддержки младших школьников. В связи с этим, было проведено исследование на базе общеобразовательной школы с участием детей младшего школьного возраста 9–10 лет. В исследовании приняли участие учащиеся, разделенные на экспериментальную и контрольную группы.

На первом этапе был проведен предварительный замер уровня ситуативной тревожности и оценка особенностей невербального поведения участников.

На втором этапе дети экспериментальной группы проходили краткосрочный тренинг публичных выступлений «Старт оратора», включавший четыре занятия продолжительностью 45–60 минут.

Программа тренинга включала:

- упражнения на развитие уверенности;
- дыхательные техники;
- игровые упражнения на взаимодействие с аудиторией;
- развитие навыков самопрезентации;
- тренировки зрительного контакта;
- работу с голосом и интонацией;
- мини-выступления с последующей обратной связью.

Контрольная группа в тренинге участия не принимала.

После завершения программы был проведен повторный замер показателей тревожности и невербального поведения.

Для оценки уровня ситуативной тревожности использовалась адаптированная шкала ситуативной тревожности. Оценка невербального поведения проводилась методом экспертного наблюдения на основе анализа видеозаписей публичных выступлений детей.

Проведенное исследование позволило выявить положительную динамику эмоционального состояния участников экспериментальной группы.

На этапе предварительной диагностики у большинства детей наблюдался средний и повышенный уровень ситуативной тревожности в условиях публичного выступления. Во время выступлений фиксировались признаки эмоционального напряжения:

- избегание зрительного контакта;
- скованность движений;
- тихая речь;
- частые паузы;
- выраженное моторное беспокойство.

После завершения тренинга у детей экспериментальной группы наблюдалось снижение уровня тревожности по сравнению с первоначальными показателями.

Участники стали:

- увереннее взаимодействовать с аудиторией;
- чаще поддерживать зрительный контакт;
- свободнее использовать жесты;
- демонстрировать более устойчивое эмоциональное состояние.

В контрольной группе значимых изменений выявлено не было.

Результаты статистического анализа показали наличие различий между экспериментальной и контрольной группами по показателям ситуативной тревожности и невербального поведения.

Полученные данные подтверждают предположение о положительном влиянии краткосрочного тренинга публичных выступлений на эмоциональное состояние младших школьников.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что даже краткосрочное психолого-педагогическое вмешательство может оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

Снижение тревожности можно объяснить несколькими факторами. Во-первых, участие в тренинге создавало безопасную коммуникативную среду, в которой ребенок получал опыт успешного публичного взаимодействия. Во-вторых,

постепенное включение детей в ситуацию выступления способствовало снижению страха оценки и повышению уверенности. В-третьих, использование игровых методов и поддерживающей обратной связи снижало эмоциональное напряжение и формировало положительное отношение к публичной коммуникации.

Полученные результаты согласуются с современными исследованиями, подчеркивающими эффективность практико-ориентированных и деятельностных методов психологической поддержки детей.

Особое значение имеет тот факт, что положительные изменения были достигнуты в рамках краткосрочного формата. Это делает подобные программы доступными для внедрения в образовательную практику.

Проблема ситуативной тревожности младших школьников в условиях публичного выступления является актуальной для современной образовательной среды.

Проведенное исследование показало, что краткосрочный тренинг публичных выступлений способен способствовать снижению тревожности и улучшению невербального поведения детей 9–10 лет.

### *Список литературы*

1. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–24.
2. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.
3. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера / Ю.Л. Ханин. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – 18 с.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.