

**Петрова Вера Руслановна**

студентка

*Научный руководитель*

**Осин Алексей Константинович**

канд. пед. наук, профессор

Российской академии естественных наук (РАЕН), доцент

Шуйский филиал ФГБОУ ВО «Ивановский

государственный университет»

г. Шуя, Ивановская область

## **ИЗУЧЕНИЕ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ШУЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ К СИТУАЦИИ ПУБЛИЧНОЙ РЕЧИ**

***Аннотация:** в представленной статье осуществляется анализ процесса адаптации к публичным выступлениям у представителей молодежи различных возрастных групп. Исследование, проведенное на выборке школьников и студентов Ивановской области, демонстрирует наличие дефицита знаний и навыков в области презентационной деятельности. Автором обосновывается необходимость целенаправленного обучения, включающего формирование компетенций по структурированию материала, корректному определению темы выступления и применению стратегий привлечения и удержания внимания аудитории.*

***Ключевые слова:** когнитивно-поведенческая адаптация, публичная речь, стрессовая ситуация, психоэмоциональное состояние, механизмы саморегуляции, уверенное поведение, стратегии преодоления страха, эффективная коммуникация, самооценка, восприятие аудитории.*

С самого раннего возраста, начиная с детских утренников, и на протяжении всего обучения в школе и университете (от ответов у доски до защиты дипломных работ), мы постоянно сталкиваемся с необходимостью выступать перед другими. Эта повсеместность делает тему публичных выступлений чрезвычай-

но значимой. Для многих этот процесс вызывает сильное волнение, нередко перерастающее в настоящую боязнь сцены и аудитории. Тем не менее, успешная социальная жизнь и достижение личных целей невозможны без умения уверенно держаться перед публикой. Психологическая подготовка играет ключевую роль в преодолении стресса, позволяя относиться к выступлениям более спокойно и даже находить в них позитивные моменты.

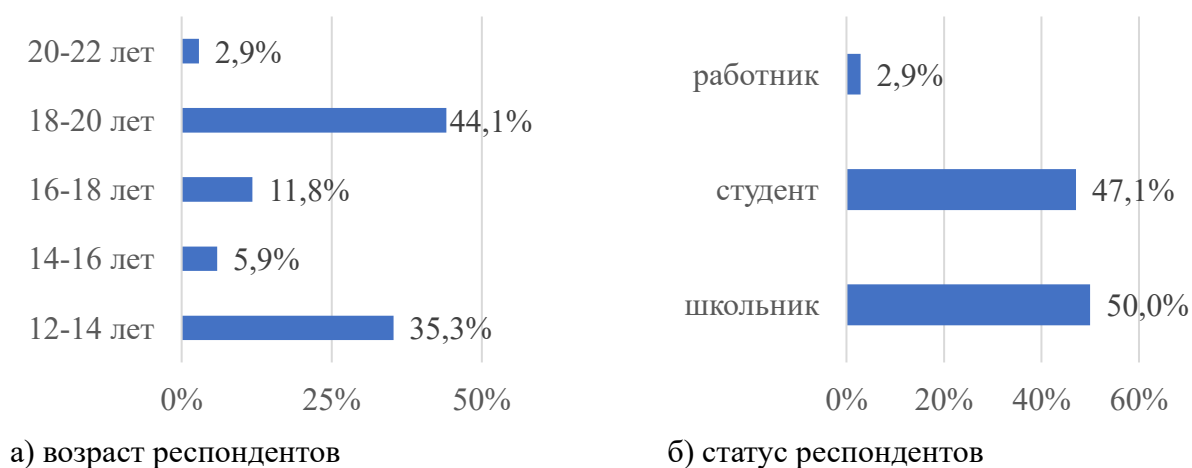


Рис. 1. Возраст и статус респондентов

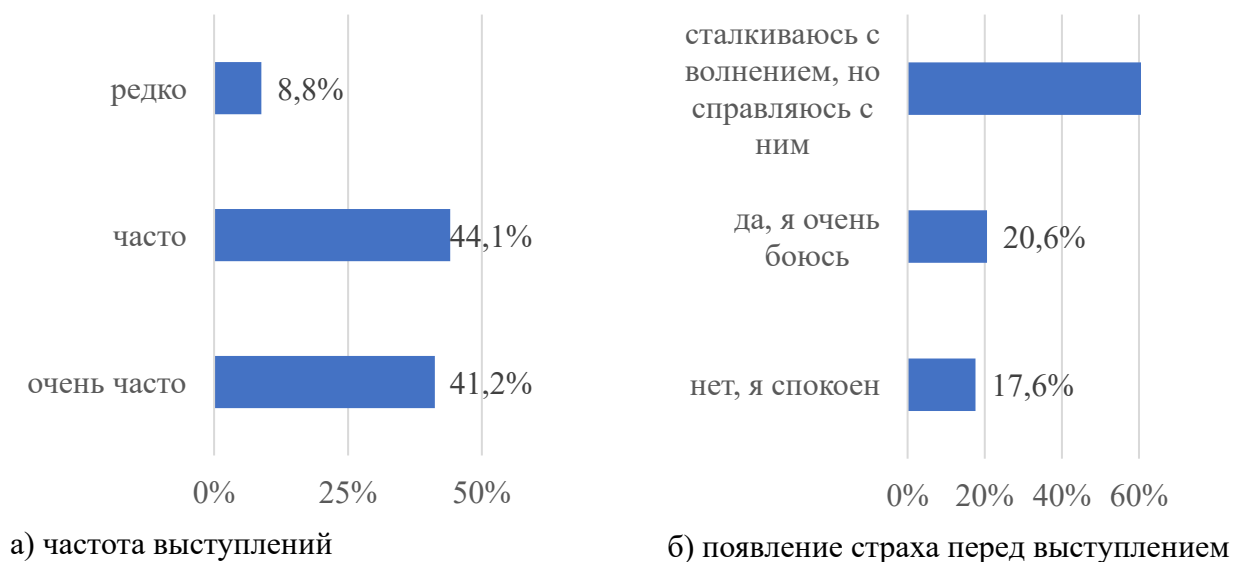


Рис. 2. Распределение ответов респондентов по частоте возникновения ситуации публичного выступления и возникающего страха

Исследование психологической адаптации к публичным выступлениям является значимой областью, что отражено в работах И.И. Головановой, О.В. Курышевой, А.А. Шарипова, А.А. Шкуновой, С.В. Булганиной,

М.Е. Казакова, Э.Р. Латыпова и Д.Д. Накашидзе. Для выявления специфики психологической адаптации к подобным ситуациям был организован опрос 34 школьников и студентов Шуйского филиала ИвГУ, проживающих в Шуе [1; 2; 6; 5]. В эту выборку попали школьники, имеющие опыт посещения педагогических классов, и студенты первых курсов – анкетирование проводилось у школьников в конце обучения как возможность осуществления рефлексии курса, у студентов до обучения как возможность постановки новых целей.



Рис. 3. Причина боязни публичного выступления



Рис. 4. Методы борьбы с волнением

Анализ ответов выявил, что подавляющее большинство опрошенных (около 80%) находятся в возрасте от 12 до 20 лет, при этом значительная часть из них (более 97%) являются школьниками или студентами (рис. 1). Публичные выступления – обыденная часть жизни для более чем 85% респондентов (рис. 2). Большинство из них (около 62%) признают наличие волнения перед выступ-

лением, но успешно с ним справляются. Главные источники беспокойства связаны с возможными ошибками, забыванием текста или действий, а также с ощущением пристального внимания публики (рис. 3). В борьбе с волнением респонденты чаще всего прибегают к позитивному мышлению, поддержке близких или используют специальные техники (рис. 4).

В качестве конкретных методов борьбы с волнением были названы дыхательные упражнения и прослушивание музыки, однако некоторые участники отметили, что не имеют эффективных стратегий и избегают выступлений. Опрос выявил, что 11% респондентов сталкиваются с проблемой неумения управлять волнением. Ключевыми факторами, провоцирующими это состояние, выступают недостаток уверенности в себе и страх перед возможными неудачами.

Опрос шуйской молодежи выявил сложности, с которыми они сталкиваются при публичных выступлениях, и показал, что для их преодоления требуется активное вовлечение. Это позволит повысить их осведомленность, самооценку и увеличить число тех, кто готов выступать публично.

Анализ полученных данных позволяет сделать ряд значимых заключений. Подавляющее большинство респондентов сталкивается с необходимостью выступать на публике, что подчеркивает актуальность развития навыков психологической адаптации для этой группы. Успешная подготовка к публичным выступлениям напрямую зависит от умения управлять своим эмоциональным состоянием.

Большинство опрошенных испытывают волнение перед публичными выступлениями, однако не все обладают эффективными методами его преодоления. Основной причиной тревоги для большинства является опасение, что ситуация пойдет не по плану. Для части респондентов страх связан с возможностью забыть ключевую информацию, которую они намеревались донести.

Методы борьбы со стрессом разнообразны: лишь немногие используют специальные дыхательные техники для снятия напряжения. Значительная часть полагается на поддержку окружающих или старается отвлечься от негативных

мыслей. К сожалению, определенная доля респондентов так и не находит действенных способов справиться с волнением. Эти наблюдения свидетельствуют о насущной потребности современной молодежи в знаниях и навыках психологической подготовки к публичным выступлениям.

Учитывая, что в исследовании были выделены две основные возрастные категории – школьники и студенты, рекомендации будут представлены отдельно для каждой группы.

*Для школьников.* Предлагается интегрировать в программу курса «Разговоры о важном» модули, посвященные техникам управления стрессом перед выступлениями и созданию качественных публичных презентаций. Целесообразно организовать мастер-классы по ораторскому искусству. Помимо освоения основ речи и голосовой техники, участники смогут на практике разработать структуру своего первого выступления. На уроках, особенно по гуманитарным предметам, следует чаще проводить мини-конференции, где учащиеся будут готовить и представлять доклады перед сверстниками. Такой подход поможет снизить уровень страха перед публичными выступлениями.

*Для студентов.* Рекомендуется провести лекцию-интенсив, где будут подробно рассмотрены природа стресса, специфика применения копинг-стратегий, а также структура и секреты успешных публичных выступлений. Предлагается организовать мастер-класс для первокурсников. Целью тренингов станет раскрепощение участников через театральные упражнения. Стоит пригласить опытных выпускников, чтобы они поделились своими знаниями и практическими наработками в области публичных выступлений, раскрыли тонкости и секреты управления волнением.

### ***Список литературы***

1. Голованова И.И. Методика публичного выступления / И.И. Голованова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2009. – 110 с. EDN SFWSTH
2. Елишев С.О. Формирование ценностных ориентаций современной молодежи посредством государственной молодежной политики / С.О. Елишев. – URL:

[https://ruskline.ru/analitika/2010/05/19/formirovanie\\_cennostnyh\\_orientacij\\_sovremennoj\\_molodyozhi\\_posredstvom\\_gosudarstvennoj\\_molodyozhnoj\\_politiki](https://ruskline.ru/analitika/2010/05/19/formirovanie_cennostnyh_orientacij_sovremennoj_molodyozhi_posredstvom_gosudarstvennoj_molodyozhnoj_politiki) (дата обращения: 26.04.2026).

3. Латыпов Э.Р. Мастерство публичного выступления / Э.Р. Латыпов. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/masterstvo-publichnogo-vystupleniya/viewer> (дата обращения: 28.04.2026).

4. Шарипов А.А. Психологические особенности публичного выступления / А.А. Шарипов. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-publichnogo-vystupleniya-2/viewer> (дата обращения: 28.04.2026).

5. Шкунова А.А. Исследование готовности обучающихся к публичному выступлению / А.А. Шкунова, С.В. Булганина, М.Е. Казаков. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-gotovnosti-obuchayuschih-sya-k-publichnomu-vystupleniyu/viewer> (дата обращения: 29.04.2026).

6. Осин А.К. Роли современного педагога: размышления о смысле педагогического труда через призму внеурочной, воспитательной и образовательной деятельности / А.К. Осин, С.А. Рубашенко // Научный поиск. – 2017. – №1.3. – С. 4–5.