Дата поступления рукописи в редакцию: 27.03.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 25.04.2026 г.
DOI: 10.24412/2782-3849-2026-4-382-387

ГАЛУШИНА Полина Сергеевна,

старший преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: sid-polina@yandex.ru

НЕВЕРОВА Ольга Петровна,

к.б.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: opneverova@mail.ru

СТЕПАНОВ Алексей Владимирович,

к.с.-х.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: alexeystepanow@mail.ru

ЛОПАЕВА Надежда Леонидовна,

к.б.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: lopaeva77@mail.ru

ШАРАВЬЕВ Павел Викторович,

к.с.-х.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: spv2388@mail.ru

САМОЙЛОВА Софья Александровна,

преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: sofyasam0ilova@yandex.ru

СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ КАК ФАКТОР ОГРАНИЧЕНИЯ УЧАСТИЯ СТУДЕНТОВ В НАУЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Аннотация. *В статье исследуется влияние глоссофобии (страха публичных выступлений) на вовлечённость студентов в академическую активность. Анализируются проявления глоссофобии на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях, а также причины её возникновения: негативный опыт, страх критики, перфекционизм, недостаток навыков и социальное давление. Описываются последствия глоссофобии для академического и профессионального развития обучающихся. Предложены комплексные меры преодоления проблемы - от индивидуальных техник релаксации до институциональных решений (тренинги, мини конференции, менторская поддержка). Особое внимание уделено роли вузов в создании поддерживающей среды для развития навыков публичных выступлений*.

Ключевые слова: *глоссофобия, публичные выступления, академическая активность, преодоление страха, ораторское мастерство.*

GALUSHINA Polina Sergeevna,

Senior Lecturer, Department of Biotechnology and Food Products, FSBEI HE Ural GAU

NEVEROVA Olga Petrovna,

Ph.D., Associate Professor, Department of Biotechnology and Food Products, FSBEI HE Ural GAU

STEPANOV Alexey Vladimirovich,

Ph.D., Associate Professor, Department of Biotechnology and Food Products, FSBEI HE Ural GAU

LOPAEVA Nadezhda Leonidovna,

Ph.D., Associate Professor, Department of Biotechnology and Food Products, FSBEI HE Ural GAU

SHARAVIEV Pavel Viktorovich,

Ph.D., Associate Professor, Department of Biotechnology and Food Products, FSBEI HE Ural GAU

SAMOILOVA Sofya Alexandrovna,

Lecturer, Department of Biotechnology and Food Products, FSBEI HE Ural GAU

FEAR OF PUBLIC SPEAKING AS A FACTOR LIMITING STUDENTS' PARTICIPATION IN SCIENTIFIC EVENTS COMPETITIONS

Annotation. *The article examines the impact of glossophobia (fear of public speaking) on student engagement in academic activity. The manifestations of glossophobia at the physiological, psychological and behavioral levels are analyzed, as well as the causes of its occurrence: negative experiences, fear of criticism, perfectionism, lack of skills and social pressure. The consequences of glossophobia for the academic and professional development of students are described. Comprehensive measures to overcome the problem are proposed, from individual relaxation techniques to institutional solutions (trainings, mini conferences, mentoring support). Special attention is paid to the role of universities in creating a supportive environment for developing public speaking skills*.

Key words: *glossophobia, public speaking, academic activity, overcoming fear, public speaking.*

В современном образовательном пространстве всё большее значение приобретают формы академической активности, предполагающие публичное представление результатов научной работы. Участие в конференциях и конкурсах выступает не только как элемент оценки успеваемости, но и как важный этап профессионального становления студента. Вместе с тем значительная часть обучающихся избегает подобных мероприятий, и одной из ключевых причин такого поведения выступает глоссофобия - патологический страх публичных выступлений. Актуальность темы обусловлена высокой распространённостью этого явления среди студентов и его существенным влиянием на академическую мобильность и карьерные перспективы молодых учёных [2,7].

Глоссофобия, или страх публичных выступлений, представляет собой специфическую форму социальной тревожности, проявляющуюся в ситуациях, когда человек должен выступать перед аудиторией. В научной литературе это состояние рассматривается как разновидность социофобии, характеризующаяся интенсивным беспокойством и физиологическими реакциями в преддверии или во время выступления. В обыденном сознании глоссофобию часто недооценивают, считая её проявлением слабости или недостаточной подготовки, однако с точки зрения психологии это комплексное явление, требующее внимательного изучения [2,5].

Проявления глоссофобии у студентов носят многоплановый характер. На физиологическом уровне они выражаются в учащённом сердцебиении, потливости, дрожи конечностей, сухости во рту и затруднённом дыхании. Психологически состояние сопровождается тревожностью, паникой, навязчивыми мыслями о провале, чрезмерной самокритикой и страхом осуждения. Поведенчески глоссофобия проявляется в избегании ситуаций, требующих публичных выступлений: студенты могут отказываться от участия в семинарах, пропускать доклады или даже менять тему исследования, чтобы не выступать публично [3,5,7].

Причины возникновения глоссофобии у студентов разнообразны и часто носят комплексный характер. Одним из ключевых факторов выступает негативный опыт прошлых выступлений, когда неудачное выступление закрепляется в памяти как травмирующее событие. Не менее значим страх критики и оценки: студенты, особенно на ранних этапах обучения, остро воспринимают замечания и боятся не оправдать ожиданий преподавателей и сверстников. Перфекционизм и завышенные ожидания также усиливают тревожность: стремление к идеальному результату парализует инициативу. Кроме того, недостаток навыков ораторского мастерства и опыта публичных выступлений создаёт ощущение неуверенности. Социальные факторы, такие как давление окружения и стереотипы о «правильном» поведении докладчика, дополнительно усугубляют ситуацию [1-4].

Статистические данные свидетельствуют, что значительная доля студентов избегает участия в научных конференциях и конкурсах именно из за страха публичных выступлений. Хотя точные цифры варьируются в зависимости от вуза и специальности, исследования показывают, что от 30 % до 70 % обучающихся испытывают выраженный дискомфорт при мысли о необходимости выступить перед аудиторией. Это приводит к множеству конкретных проявлений, снижающих академическую активность.

Многие студенты отказываются подавать заявки на участие, даже если их работа готова и соответствует тематике мероприятия. Некоторые пропускают секции и доклады, несмотря на наличие подготовленного материала, предпочитая не подвергать себя стрессу. У тех, кто всё же решается выступить, качество презентации часто страдает из за стресса: они забывают текст, сбиваются, говорят слишком быстро или тихо, что снижает восприятие информации слушателями. Студенты с глоссофобией также избегают дискуссий и вопросов после доклада, лишая себя возможности получить ценные замечания и углубить понимание темы.

Последствия такого поведения для академического и профессионального развития существенны. Упуская возможность выступить на конференции, студенты теряют шанс опубликовать тезисы или статьи в сборниках, что важно для научной карьеры. Ограничивается сетевое взаимодействие: отсутствие контактов с коллегами и экспертами снижает шансы на сотрудничество и наставничество. Кроме того, отсутствие опыта публичных презентаций замедляет карьерный старт, так как работодатели всё чаще ценят навыки коммуникации и умение презентовать идеи [2,7].

Примеры из реальной практики подтверждают эти выводы. Студенты, опрошенные в ходе исследования, отмечали, что избегали конференций из за страха забыть текст или получить негативную оценку. Один из респондентов признался, что отказался от участия в межвузовском конкурсе, хотя его работа была готова, - мысль о выступлении перед незнакомой аудиторией вызвала настолько сильный стресс, что он предпочёл не рисковать. Другой студент рассказал, что, несмотря на успешную защиту доклада, после выступления испытывал чувство стыда и разочарования, хотя слушатели дали положительные отзывы. Эти случаи иллюстрируют, как глоссофобия не только ограничивает участие в мероприятиях, но и искажает восприятие собственных достижений [1,7].

Факторы, усиливающие влияние глоссофобии в научной среде. Особенности научных конференций создают дополнительные условия, усиливающие проявления глоссофобии. Прежде всего, высокая экспертная аудитория - преподаватели, учёные, специалисты - повышает уровень стресса. Студенты воспринимают таких слушателей как строгих судей, чьи замечания могут повлиять на их репутацию. Строгая оценка и критика, хотя и необходимы для научного роста, часто воспринимаются как угроза, особенно начинающими исследователями. Конкуренция между участниками также добавляет напряжения: сравнение себя с другими усиливает тревожность и снижает уверенность в собственных силах [4,5,8].

Организационные аспекты играют не менее важную роль. Недостаточная психологическая поддержка со стороны вуза оставляет студентов один на один со страхом. Отсутствие подготовительных тренингов перед мероприятием лишает их инструментов для преодоления тревожности. Жёсткие временные рамки и формат выступлений - например, ограничение в 10 минут на доклад и 5 минут на вопросы - создают дополнительное давление, не позволяя адаптироваться к аудитории и выстроить комфортный темп [1,5,8].

Культурные и социальные нормы также влияют на развитие глоссофобии. Стереотипы о «идеальном» докладчике - уверенном, красноречивом, невозмутимом - формируют завышенные ожидания. Давление со стороны группы, например, ожидание, что студент должен блестяще выступить, чтобы не «подвести» научный руководитель или кафедру, усиливает стресс. В результате даже те, кто готов участвовать, испытывают чрезмерное напряжение, что снижает эффективность их выступлений.

Пути преодоления глоссофобии. Преодоление глоссофобии требует комплексного подхода, сочетающего индивидуальные стратегии, институциональные меры и технологические решения [1].

На индивидуальном уровне наиболее эффективными оказываются техники релаксации и дыхательные упражнения. Глубокое диафрагмальное дыхание, выполняемое за 5–10 минут до выступления, позволяет снизить частоту сердечных сокращений и уменьшить мышечное напряжение. Прогрессивная мышечная релаксация, предполагающая поочерёдное напряжение и расслабление различных групп мышц, также демонстрирует высокую эффективность. Визуализация успеха - мысленное представление успешного выступления с детальным воспроизведением позитивных реакций аудитории - помогает перепрограммировать негативные установки.

Важную роль играет постепенная

экспозиция - поэтапное увеличение сложности публичных выступлений. Начинать можно с репетиций перед зеркалом, затем переходить к выступлениям перед одним двумя доверенными лицами, далее - перед небольшой группой друзей или одногруппников. Каждый успешный опыт укрепляет уверенность и снижает тревожность. При этом крайне важно фиксировать позитивные моменты после каждого выступления, акцентируя внимание на удавшихся элементах, а не на ошибках [5].

Институциональные меры должны включать систематическое обучение ораторскому мастерству. Оптимальным решением является введение в учебный план специализированных курсов, охватывающих технику речи и постановку голоса, структурирование научного доклада, работу с визуальными материалами, управление вниманием аудитории и ответы на сложные вопросы. Организация регулярных пробных выступлений и репетиций перед реальными конференциями даёт студентам возможность отработать навыки в безопасной обстановке. Особенно эффективны мини конференции внутри факультета, где выступления оцениваются по щадящей шкале, а основной акцент делается на конструктивной обратной связи. Создание клубов публичных выступлений, где студенты могут добровольно практиковаться вне академических требований, также способствует постепенному преодолению страха [1,3].

Значительный потенциал имеют современные технологические решения. Виртуальная реальность позволяет моделировать различные ситуации публичных выступлений с настраиваемой сложностью: можно регулировать размер аудитории, её реакцию, уровень шума. Запись собственных выступлений на видео с последующим анализом помогает выявить и исправить недостатки невербальной коммуникации - позы, жесты, мимику. Специализированные мобильные приложения для тренировки публичных выступлений предлагают упражнения на дикцию, темп речи и управление стрессом [8].

Преподаватели и организаторы конференций могут существенно снизить влияние глоссофобии через изменение формата мероприятий. Введение альтернативных форматов представления результатов, таких как постерные сессии, стендовые доклады или короткие lightning talks (5 минутные выступления), даёт возможность студентам проявить себя в менее стрессовых условиях. Организация менторской поддержки, когда опытные докладчики помогают новичкам подготовиться к выступлению, создаёт атмосферу взаимопомощи [5].

Особое значение имеет формирование культуры принятия ошибок. Преподавателям рекомендуется подчёркивать, что ошибки - естественная часть обучения, делиться собственным опытом неудач и их преодоления, акцентировать внимание на прогрессе студента, а не только на результате, а также использовать поддерживающую лексику при оценке выступлений.

Эффективной практикой является предварительное знакомство студентов с аудиторией и площадкой выступления. Экскурсия по залу конференции, возможность потренироваться у трибуны и проверить оборудование значительно снижают тревожность. Групповые тренинги перед мероприятием, включающие элементы тимбилдинга, помогают создать чувство общности и взаимной поддержки [5].

Психологическая поддержка должна включать как индивидуальные консультации с психологом, так и групповые тренинги по управлению стрессом. На таких занятиях студенты осваивают конкретные техники преодоления тревожности, такие как метод «якоря» - создание позитивной ассоциации с ситуацией выступления, когнитивно поведенческие техники для работы с негативными мыслями и стратегии самомотивации и поощрения.

Особого внимания заслуживает система наставничества, которая может быть организована на нескольких уровнях. На факультете целесообразно создать пул опытных студентов старшекурсников или аспирантов, готовых консультировать младших товарищей по вопросам подготовки к выступлениям. Такая горизонтальная поддержка часто оказывается более комфортной для начинающих докладчиков, чем общение с преподавателями. На уровне вуза можно организовать межфакультетские встречи, где студенты, успешно выступившие на крупных конференциях, делятся своим опытом и практическими советами по преодолению страха.

Особое значение имеет система поощрений, стимулирующая участие в научных мероприятиях. Вузы могут учреждать специальные номинации «За смелость первого выступления», вводить дополнительные баллы к рейтингу за участие в конференциях даже без победы, публиковать на сайте вуза истории успеха студентов, преодолевавших глоссофобию, а также организовывать фотовыставки или стенды с портретами участников конференций. Это создаёт атмосферу признания и мотивирует других студентов пробовать свои силы [1,5].

Работа с научным руководителем студента также играет ключевую роль в преодолении глоссофобии. Преподавателю рекомендуется

включать в план работы с подопечным регулярные мини выступления на семинарах или лабораторных занятиях. Полезно моделировать ситуации вопросов и критики во время репетиций, чтобы студент научился реагировать на них спокойно. Научный руководитель может помочь структурировать материал так, чтобы ключевые идеи были понятны даже при сильном волнении, а также дать чёткие критерии оценки выступления, снижающие неопределённость и тревожность.

Для самостоятельной проработки глоссофобии студентам полезно применять метод «маленьких побед», ставя достижимые цели для каждого выступления. Вместо глобальной задачи «идеально выступить» можно сосредоточиться на конкретных элементах: уверенно начать, поддержать зрительный контакт с несколькими слушателями или спокойно ответить на один вопрос. Постепенное накопление таких успехов формирует позитивный опыт и укрепляет уверенность в своих силах [7].

Не менее важен рефрейминг восприятия аудитории. Вместо того чтобы видеть в слушателях строгих судей, студенту полезно представить их заинтересованными собеседниками, которым действительно важно услышать новые идеи. Можно заранее предположить, что среди аудитории есть хотя бы один человек, которому тема доклада будет полезна или интересна, - это снижает ощущение враждебности и повышает мотивацию.

Особого внимания заслуживает работа с текстом выступления. Оптимальный подход - не заучивать речь наизусть, а готовить тезисный план с ключевыми формулировками. Это позволяет сохранять естественность изложения и легче адаптироваться к непредвиденным ситуациям. Полезно также подготовить «запасные» фразы на случай заминки, например: «Позвольте мне уточнить этот момент» или «Важный аспект здесь - …». Такие заготовки помогают сохранить контроль над ситуацией и не терять нить повествования.

Физическая подготовка перед выступлением также играет значительную роль. Лёгкая разминка - вращения плечами, наклоны, ходьба - снимает мышечное напряжение. Артикуляционная гимнастика, включающая скороговорки и упражнения для языка, помогает избежать сухости во рту и проблем с дикцией. Эти простые действия настраивают организм на активную работу и снижают физиологические проявления стресса [1].

Техника «здесь и сейчас» позволяет справиться с волнением непосредственно в момент выступления. Сознательное переключение внимания на физические ощущения - почувствовать опору под ногами, осознать положение тела, сделать несколько глубоких вдохов - прерывает цикл тревожных мыслей и возвращает концентрацию к текущей задаче.

Вузам стоит рассмотреть внедрение гибридных конференций с возможностью онлайн выступлений. Для многих студентов первый опыт презентации работы перед виртуальной аудиторией оказывается менее стрессовым, чем живое выступление. Также полезны мастер классы от практикующих учёных, где демонстрируется «кухня» подготовки докладов, включая разбор собственных ошибок и неудач. Групповые заявки на конференции, когда студенты выступают с совместным докладом, снижают индивидуальную тревожность за счёт распределения ответственности.

Предусмотрение преконференционных воркшопов по темам «Как справиться с волнением», «Эффективная презентация данных» и «Ответы на сложные вопросы» даёт студентам практические инструменты для успешного выступления. Система «тренировочных» мероприятий внутри вуза - мини конференции по упрощённым правилам, конкурсы тезисов без обязательного выступления, постерные сессии с неформальным общением - создаёт безопасную среду для постепенного преодоления страха.

Долгосрочное решение проблемы глоссофобии требует интеграции соответствующих компетенций в образовательный процесс. Включение элементов риторики и академической презентации в базовые курсы первых курсов закладывает фундамент для уверенных выступлений в будущем. Создание студенческих клубов ораторского мастерства с регулярными встречами и мастер классами поддерживает интерес и мотивацию. Разработка онлайн курсов по подготовке к научным выступлениям с видеопримерами, чек листами и тренажёрами делает обучение доступным в индивидуальном темпе. Организация ежегодных фестивалей студенческих докладов в формате «научных слэм баттлов» с неакадемическими правилами и атмосферой поддержки превращает выступления в увлекательный опыт, снижающий тревожность [8].

Все вышесказанное подтверждает, что глоссофобия оказывает значительное влияние на активность студентов в научной жизни. Страх публичных выступлений выступает серьёзным барьером для академического роста, ограничивая участие в конференциях, снижая качество презентаций и замедляя профессиональное развитие. Проблема требует комплексного подхода: индивидуальной работы над преодолением тревожности, институциональной поддержки со стороны вузов

и внедрения современных технологий обучения.

Список литературы:

[1] Балкова, Н. Ф. Анализ возможностей преодоления страха при выступлении студентов перед аудиторией / Н. Ф. Балкова, М. С. Панова, А. П. Преображенский // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2025. – № 4(55). – EDN QMWIAE.

[2] Сагынгали, Т. Н. Психологические аспекты педагогического взаимодействия со студентами, испытывающими трудности с заиканием и публичными выступлениями / Т. Н. Сагынгали // Вестник науки. – 2023. – Т. 3, № 11(68). – С. 814-818. – EDN NEUDDU.

[3] Тихоненко, И. О. Как научиться выступать публично / И. О. Тихоненко, Е. О. Фахртдинова // Сборник материалов VIII Всероссийской, научно-практической конференции молодых ученых с международным участием «Россия молодая», Кемерово, 19–22 апреля 2016 года / Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева; Ответственный редактор О.В. Тайлаков. – Кемерово: Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева, 2016. – С. 765. – EDN WKKHXR.

[4] Хмеларова, З., Чонкова, А., Шолтес, Э. (2018). Страх публичных выступлений у учеников и студентов в подростковом и юношеском возрасте. Психологическая наука и образование, 23(4), 70–79. https://doi.org/10.17759/pse.2018230407

[5] Шабаева, А. А. Страх публичных выступлений: Практические рекомендации по преодолению страха / А. А. Шабаева // Science Time. – 2025. – № 5(136). – С. 85-88. – EDN BQEBLW.

[6] Archbell K. A., Coplan R. J. Too Anxious to Talk: Social Anxiety, Academic Communication, and Students' Experiences in Higher Education // Journal of Emotional and Behavioral Disorders. 2022; 30(4): 273–286.

[7] Exploring Aspects of Public Speaking Anxiety / N. Samsudin, H. M. Hairi, N. Othman, R. Manshor, M. S. M. Salleh, O. Okfalisa. - Текст : электронный // International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS). - 2025. - Т. IX, № IX (сентябрь). - URL: https://rsisinternational.org/journals/ijriss/Digital-Library/volume-9-issue-9/1443-1456.pdf (дата обращения: 26.03.2026) - ISSN 2454 6186.

[8] Gallego A., McHugh L., Penttonen M., Lappalainen R. Measuring Public Speaking Anxiety: Self report, behavioral, and physiological // Behav Modif. 2022; 46(4): 782–798. doi: 10.1177/0145445521994308.

References:

[1] Balkova, N. F. Analysis of the possibilities of overcoming fear when students speak to an audience / N. F. Balkova, M. S. Panova, A. P. Preobrazhensky // Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. – 2025. – № 4(55). – EDN QMWIAE.

[2] Sagyngali, T. N. Psychological aspects of pedagogical interaction with students experiencing difficulties with stuttering and public speaking / T. N. Sagyngali // Bulletin of Science. – 2023. – VOL. 3, No. 11(68). – pp. 814-818. – EDN BADU.

[3] Tikhonenko, I. O. How to learn to speak publicly / I. O. Tikhonenko, E. O. Fakhrtdinova // Collection of materials of the VIII type and the All-Russian scientific and practical conference of young scientists with international participation "Young Russia", Kemerovo, April 19-22, 2016 / Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev; Responsible editor O.V. Tailakov. Kemerovo: Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev, 2016. p. 765. EDN VKHKHR.

[4] Khmelarova, Z., Chonkova, A., Sholtes, E. (2018). Fear of public speaking among pupils and students in adolescence and adolescence. Psychological Science and Education, 23(4), 70-79. https://doi.org/10.17759/pse.2018230407

[5] Shabaeva, A. A. Fear of public speaking: Practical recommendations for overcoming fear / A. A. Shabaeva // Science of Time. – 2025. – № 5(136). – PP. 85-88. – ED. BQEBLW.

[6] Archbell K. A., Coplan R. J. Too anxious to talk: social anxiety, academic communication, and student experience in higher education institutions // Journal of Emotional and Behavioral Disorders.. 2022; 30(4): 273-286.

[7] Exploring aspects of anxiety in public speaking / N. Samsudin, H. M. Khayri, N. Othman, R. Manshor, M. S. M. Salleh, O. Okfalisa. - Text : electronic // International Journal of Research and Innovation in the Social Sciences (IJRISS). - 2025. - vol. IX, No. IX (September). - URL: https://rsisinternational.org/journals/ijriss/Digital-Library/volume-9-issue-9/1443-1456.pdf (accessed: 03/26/2026) - ISSN 2454 6186.

[8] Gallego A., Makei L., Pentonen M., Lappalainen R. Changing the significance of personal achievements: self-observation, governmental and physiological aspects // Behavior change. 2022; 46(4): 782-798. doi: 10.1177/0145445521994308.