

УДК 159.9

## ОСОБЕННОСТИ СИТУАТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В УЧЕБНОЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Хусаинова Р.М., Гредюшко О.П.

*ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Институт педагогики и психологии, Казань, Россия (420008, г. Казань, Межлаука, 1), e-mail: [ipp2@mail.ru](mailto:ipp2@mail.ru)*

Тревожность рассматривается с двух точек зрения – ситуативной и личностной. В первом случае термин используется для описания неприятного эмоционального состояния, связанного с ощущениями напряжения, ожидания неблагоприятного развития событий. Во втором случае тревожность ощущается как переживание личной угрозы, повышенная чувствительность к неудачам и ошибкам, отнесение неудач и ошибок за счет свойств своей личности озабоченность, недовольство собой. Высокий уровень личностной тревожности имеют 48,99% студентов, высокий уровень ситуативной тревожности – 31,23%. Самые высокие средние значения параметров тревожности выявлены в группе студентов-первокурсников, а самые низкие – в группе студентов-выпускников. 20% учителей, с опытом педагогической деятельности до 7 лет, имеют высокий уровень ситуативной тревожности; с увеличением опыта работы уровень ситуативной тревожности снижается, в то время как уровень личностной тревожности увеличивается.

Ключевые слова: тревожность, уровни тревожности, педагогическая деятельность, учебная деятельность.

## SITUATIONAL AND PERSONAL ANXIETY FEATURES IN LEARNING AND TEACHING ACTIVITIES

Khusainova R.M., Gredyushko O.P.

*Kazan (Volga Region) Federal University, Institute of Pedagogy and Psychology, Kazan, Russia (420008, Kazan, Mezhlauk, 1), e-mail: [ipp2@mail.ru](mailto:ipp2@mail.ru)*

The article deals with one of the important issues of modern psychological science and practice - mental state during the process of the learning and teaching activities. The main direction of the research is the anxiety as a state and personal property. The article submits anxiety levels in different age groups and shows the relationship of anxiety with the students learning process and the process of professional teachers formation. Thus, reducing students level of anxiety is effected by adaptation to learning at the teacher training institution and introduction to the chosen teacher profession. In the teachers group anxiety is related to professional self-determination and appears mostly as a personal quality.

Key words: anxiety, anxiety levels, educational activities, learning activity.

### Введение

Современная школа ставит перед собой целью формирование нового человека, способного адекватно оценивать свои возможности и вырабатывать способность к личностному самоопределению. Такая функция ложится на учителя, который является основным организатором учебно-воспитательного процесса в школе. Труд учителя считают в высокой степени напряженным и связанным с действием экстремальных факторов. На уроке от учителя требуется постоянная собранность, быстрота реакции, владение множеством способов и приемов воздействия на учащихся, что вызывает частую смену психических состояний.

Среди психических состояний, влияющих на успешность педагогической деятельности, выделяют и тревожность. Интерес к проблеме тревожности в педагогической деятельности нашел отражение в работах как отечественных, так и зарубежных психологов [1; 5; 8 и др.].

Анализ научной литературы и обобщение различных концепций тревожности позволил определить ее как болезненное состояние сознания, обычно связанное с надвигающейся или предполагаемой опасностью. Это полная страха озабоченность или проявление чрезмерного интереса, отмеченные рядом физиологических признаков (потливость, учащенный пульс и т.д.), а также неадекватным отношением к действительности (характеру и природе угрозы), неуверенностью в собственных силах. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [2; 6; 9; 10].

Соответственно, особенно важным становится вопрос изучения особенностей проявления тревожности у преподавателей, а также и у студентов, получающих педагогическое образование.

**Объект исследования:** студенты педагогических учебных заведений, учителя общеобразовательных школ.

**Цель исследования:** выявить особенности проявления тревожности у студентов и учителей.

Эмпирической базой исследования явились студенты педагогических училищ (колледжей) гг. Казань и Арск, учителя школ гг. Казань и Набережные Челны. Выбор студентов педагогических колледжей обусловлен тем, что в этих учебных заведениях учебный план составлен так, что студенты очень рано приобщаются к педагогической деятельности и получают большую практическую подготовку на своих занятиях, в сравнении со студентами высших учебных заведений (педагогических институтов, университетов).

В экспериментальном исследовании принимали участие 85 учителей (женская выборка) и 349 студентов (6 – юношей, остальные – девушки). В ходе исследования испытуемые были разделены на группы: педагоги, согласно педагогическому стажу: I группа – учителя со стажем работы 0–7 лет (19 учителей); II группа – 8–15 лет (27 учителей); III группа – 16–24 лет (22 учителя); IV группа – более 25 лет (17 учителей); и студенты, согласно курсу обучения: на 1 курсе – 90 студентов, на 2 курсе – 87, на 3 курсе – 87, на 4 курсе – 85.

В исследовании применялась методика для изучения тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.Л. Ханиным, в разных модификациях. Выбор разных модификаций обусловлен необходимостью более детального исследования тревожности в группе учителей.

Для исследования студентов использовался вариант методики «Шкала самооценки тревожности». Этот вариант содержит 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности (СТ) и 20 – для оценки уровня личностной

тревожности (ЛТ). Для исследования тревожности учителей использовался вариант методики – «Шкала тревожности» (ситуационной и личностной), этот вариант также представляет собой опросник из 40 вопросов (по 20 вопросов для оценки ситуационной и личностной тревожности). Данные модификации отличаются способом обработки полученной информации. Необходимо отметить, что в указанных модификациях используются разные термины. В модификации, применяемой для исследования студентов, дается термин «ситуативная тревожность», а в модификации для исследования учителей – термин «ситуационная тревожность». В дальнейшем мы сохраним данную терминологию для описания тревожности в группе студентов и учителей, но будем обозначать аббревиатурой СТ и ЛТ.

В соответствии с целью исследования необходимо было сравнить изучаемые психологические явления в различных группах испытуемых. Так, сравнивались все показатели в разновозрастных группах испытуемых, для этого был использован t-критерий Стьюдента, исследовался характер взаимосвязей изучаемых показателей.

На первом этапе исследования выявлены особенности проявления СТ и ЛТ по всей выборке и студентов, и учителей.

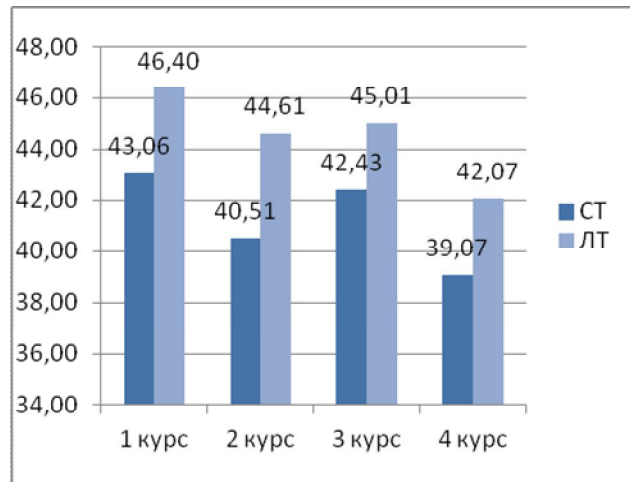
Так, в выборке студентов средние величины находятся в диапазоне «умеренная тревожность». При этом достаточно большое количество студентов имеют высокий уровень тревожности: количество студентов с высоким уровнем ЛТ – 171 чел. (48,99%), с высоким уровнем СТ – 109 чел. (31,23%).

Можно связать этот факт, во-первых, с самим процессом обучения, а во-вторых, с профессиональным становлением студентов. Учебная деятельность студентов характеризуется высокими эмоциональными перегрузками. Ее отличает высокий динамизм, большая загруженность, высокий контроль.

Результаты изучения СТ и ЛТ в выборке учителей показывают, что наибольшее количество учителей имеют средний уровень тревожности. Несмотря на то что во многих работах описывается отрицательное влияние тревожности на личность, все-таки определенный уровень необходим для выполнения профессиональной деятельности. При этом высокий уровень СТ свойственен 8% учителей, ЛТ – соответственно 15%. А эти данные требуют более детальной интерпретации. Соответственно, проявление СТ и ЛТ в динамике у студентов и учителей позволит увидеть ее особенности.

В группе студентов самые высокие средние значения параметров тревожности выявлены в группе студентов-первокурсников, а самые низкие – в группе студентов-выпускников. При этом студенты старших (3 и 4) курсов имеют более низкий уровень ЛТ на

достоверном уровне значимости ( $P < 0.05$ ;  $t=2,00$ ), параметр СТ не имеет статистических различий. Результаты показаны на рисунке 1.



**Рис. 1. Средние показатели СТ и ЛТ в группах студентов.**

Полагаем, что эти результаты отражают процесс адаптации студентов к условиям обучения в педагогических учебных заведениях, когда каждый студент переживает субъективные трудности начального периода профессионального образования. Соответственно, первый период учебной адаптации продолжается в течение первого курса и является для первокурсников довольно напряженным. Полученные нами результаты можно связать и с профессиональным самоопределением студентов.

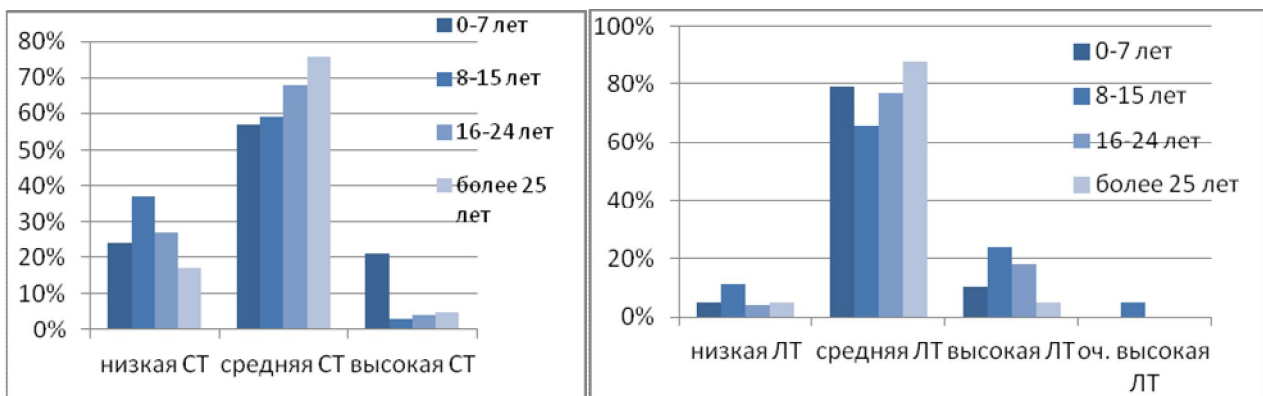
В некоторых исследованиях [3; 4; 7] показано, что молодые люди приходят получать профессиональное образование, но при этом возникает недовольство отдельными предметами, сомнение в правильности профессионального выбора. По мере обучения наблюдается заметный рост значимости профессиональной деятельности. В ходе профессионального обучения и производственной практики студенты находят «личностный и жизненный смысл» в приобретении будущей профессии, и данная ситуация актуализирует появление позитивных психических состояний и снижение негативных.

Можем предположить, что с началом работы в школе растет уровень тревожности, начинает падать профессиональная самооценка. Педагогический опыт и исследования многих специалистов в области педагогики и психологии убеждает, что выпускник педагогического училища, института хорошо подготовлен теоретически – знает педагогику, психологию, методику преподавания предмета. Вместе с тем он слабо владеет необходимыми умениями и навыками ведения учебной и воспитательной работы, общения с детьми и родителями, соответственно на рабочем месте может быть тревожен, неуверен в себе. Процесс адаптации начинающего учителя длится от нескольких месяцев до нескольких лет. По отзывам начинающих учителей, самым трудным для них было «почувствовать себя равноправным членом педагогического коллектива», «привыкнуть к обращению по имени и

отчеству», «входить в учительскую без страха», «присутствие на уроках администрации или коллег», «встретиться с родителями учеников и услышать их вопросы», «преодолеть страх перед более опытными педагогами», «находить мгновенно решение постоянно возникающих проблем», «держат дисциплину на уроке», «общаться с детьми». Считаем необходимым обратить внимание на этап первичной профессиональной адаптации молодых учителей и обеспечить психологическое сопровождение данной группы лиц.

Однако с приобретением опыта работы высокий уровень СТ снижается, но показатели ЛТ, наоборот, увеличиваются, причем во 2 и 3 группах критически (рис. 2).

Средняя величина тревожности по 2 и 3 группам учителей находится в диапазоне «средняя», незначительный разброс показателей СТ и ЛТ в данных двух группах позволяет предполагать, что тревожность в большей степени личностное качество, а не реакция на происходящее. Озабоченность, склонность к самоупрекам, недооценка своих возможностей, принижение своей компетентности характеризует высокие оценки показателя ЛТ. Такие педагоги легко ранимы, часто находятся во власти настроений, с сильным чувством долга и заботой о собственной репутации.



**Рис. 2. Уровни СТ и ЛТ в выборке учителей.**

Показатели тревожности в группе учителей рассматривались также в сопоставлении с особенностями психологического здоровья учителей. Статистическое сравнение показателей по t-критерию Стьюдента для независимых выборок во всех группах учителей не позволило нам отметить ряд достоверных различий исследуемых показателей тревожности на достоверном уровне значимости. Однако на основе корреляционного анализа данных выявлены связи между показателями СТ, ЛТ и показателями психологического, физического уровней здоровья, проходящие через все уровни при  $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$ ;  $p \leq 0,001$  во всех 4 группах учителей. При этом показатель СТ является системообразующим во 2 группе (5 связей – показатели «спокойствие», «энергетика функциональных систем III меридиан», «энергетика функциональных систем VII меридиан», «ЛТ», «подвижность НС»), а показатель ЛТ – системообразующий в 1 группе (7 связей – «адекватность самооценки», «СТ», «кортикальный тип НС», «чувствительность», «организатор», «лимбический тип НС»,

«левополушарное доминирование), 3 группе (10 связей – «робость–смелость», «энергетика функциональных систем IV меридиан», «СТ», «нейротип индивида правый», «внушаемость–самостоятельность», «самоконтроль», «энергетика функциональных систем VI меридиан», «энергетика функциональных систем X меридиан», «эксперт», «подвижность НС»).

Итак, после обобщения результатов исследования мы пришли к выводу, что профессиональная подготовка в студенческие годы и профессиональное самоопределение учителей влияют на такие показатели, как личностная и ситуативная тревожность. Более низкий уровень личностной и ситуативной тревожности студентов старших курсов педагогических учебных заведений по сравнению со студентами младших курсов связан с процессом адаптации и с приобретением профессиональных навыков. У студентов-старшекурсников, во-первых, преодолевается кризис, связанный с профессиональным выбором, во-вторых, завершается процесс адаптации к условиям обучения в профессиональном учебном заведении, в-третьих, накапливаются профессиональные умения и навыки, придающие студентам уверенность в выполнении профессиональной деятельности во время прохождения педагогической практики. Эти условия способствуют снижению уровня тревожности у студентов педагогических учебных заведений.

У учителей тревожность тоже связана с процессом профессиональной адаптации, но проявляется не только как предрасположенность к отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, связанные с угрозой для «Я-концепции», а в большей степени как личностное качество.

### Список литературы

1. Астапов В. [и др.] Профессиональные страхи учителей // Народное образование. – 2000. – № 1. – С. 128–137.
2. Астапов В.М. Тревожность у детей. – М., 2001. – 160 с.
3. Богданова И.И. Формирование профессионального самоопределения студентов педагогических училищ : дисс. ... канд. псих. наук. – М., 1998. – С. 139-142.
4. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения // Психологический журнал. – 1994. – № 3. – С. 131–134.
5. Маркова А.К. Психология труда учителя : кн. для учителя. – М. : Просвещение, 1993. – 192 с.
6. Мэй Р. Проблема тревоги / пер. с англ. А.Г. Гладкова. – М. : Эксмо-Пресс, 2001. – 432 с.
7. Осипов П.Н. Профессиональное развитие студента среднего специального учебного заведения. (Социально-психологический аспект). – Казань : РИЦ «Школа», 2002. – 196 с.

8. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. – 1997. – № 1. – С. 45–54.
9. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. статей / сост. Ю.Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–24.
10. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях / Яроцкий А.И., Космолинский Ф.П., Попов А.К.; под общ. редакцией А.И. Яроцкого, И.А. Криволапчука. – Гродно : Изд-во Гродненского ун-та им. Я. Купала, 2001. – 492 с.

### **Рецензенты**

Фахрутдинова Резеда Ахатовна, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и технологий гуманитарно-художественного образования Института филологии и искусств К(П)ФУ, г. Казань.

Салихова Наиля Рустайомвна, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Института педагогики и психологии К(П)ФУ, г. Казань.