

**ДИНАМИКА ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ
ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ**

© 2014

Т.М. Маслова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Психология»
Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема, Биробиджан (Россия)

Ключевые слова: тревожность; тревога; ситуативная тревога; личностная тревога; профессиональное становление студентов.

Аннотация: В статье анализируются различные подходы к трактовке понятий «тревожность», одно из них – это «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги», и «тревога» как реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, которая представляет диффузный, генерализованный или беспричинный страх, связана с ожиданием неудач. Чувство тревоги проявляется с первых минут жизни, фиксируется и становится внутренним свойством человека. Характеристика тревожной личности включает следующие положения: личностно значимые ситуации или предстоящие угрозы переживаются ею с различной интенсивностью, пропорциональны степени угрозы или значимости причины переживания, сопровождаются изменениями в поведении, мобилизуют защитные механизмы личности. Выделены личностная тревожность, при которой человек склонен к постоянным переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, испытывает постоянное состояние безотчетного страха, и ситуативная тревожность, которая вызывается конкретной ситуацией, может играть положительную роль, выступать мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникших проблем. Обозначены психические функции тревоги, которые влияют на когнитивные, аффективные и поведенческие реакции личности. Качественный анализ результатов исследования тревожности студентов вуза в процессе их профессионального становления показал, что ситуативная тревожность проявляется у студентов в начале и в конце обучения, в середине обучения этот уровень снижается. Уровень личностной тревожности на начальном и средних курсах в норме, а к концу обучения в вузе этот уровень тревожности достаточно выражен.

В процессе профессионального становления студентов вуза проявляются, совершенствуются или усиливаются их личностные качества. Среди многообразия качеств, на наш взгляд, может быть выбрано понятие «тревожность», которая является одной из наиболее сложных и изучаемых проблем в отечественной и зарубежной психологической науке, даже между разными авторами внутри одного направления нет однозначного подхода к определению понятия «тревожность». Многозначность и неясность самого термина «тревожность» в психологической науке определяет актуальность данной проблемы. В рамках нашего исследования мы предприняли попытку проанализировать трактовку понятия «тревожность» с точки зрения различных авторов, выявить уровень тревожности студентов вуза в процессе их профессионального становления, указать причины, обуславливающие тревожность.

Профессиональное становление мы рассматриваем как процесс профессионального обучения, освоение профессии и выполнение профессиональной деятельности, направленные на самоопределение и совершенствование личности.

Под тревожностью мы понимаем «индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [1].

Феномен тревожности широко рассматривался в работах многих зарубежных и отечественных ученых: А. Адлера, Ч.Д. Спилберга, З. Фрейда, К. Хорни, В.М. Астапова, Ф.Б. Березина, Л.И. Божович, А.И. Захарова, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханина.

В психологии проблема тревожности впервые была рассмотрена в трудах З. Фрейда, который определял ее как «неприятное эмоциональное переживание, содержание тревожности – переживание неопределенности

и чувство беспомощности». Согласно З. Фрейду, в основе возникновения тревожности лежат вытесненные в сферу бессознательного влечения инстинкты или страх перед теми влечениями, обнаружение или следование которым создает внешнюю опасность (сексуальные или агрессивные побуждения) [2].

Определяя чувство тревоги, К. Хорни полагает, что это врожденное чувство, которое испытывает младенец с первых минут своего рождения, оно фиксируется младенцем, становится внутренним свойством его психической деятельности – «базальной тревогой» и вызывает у ребенка желание избавиться от него. «Базальная тревога» заставляет человека строить свое поведение, не провоцируя ее, стремиться к безопасности жизнедеятельности.

На возникновение тревожности ребенка важную роль оказывает среда, в которой предоставляются возможности удовлетворения основных его потребностей (любовь, забота, безопасность), их удовлетворение зависит от окружающих его людей. Если эти потребности удовлетворяются в первые месяцы жизни младенца, если он чувствует любовь и поддержку окружающих, то у него развивается чувство безопасности и уверенности в себе. Если ребенок не получает от значимых для него взрослых, и в первую очередь матери, внимания, ласки, любви и заботы, то формируется «базальная тревога», которая определяет дальнейший ход психосоциального развития личности ребенка [3].

На фоне «базальной тревоги» формируется недоверие к миру вообще. Это чувство может быть вытеснено на бессознательный уровень, но оно остается с индивидом навсегда. Став взрослым, такой человек не способен сам отдавать любовь, ласку и тепло окружающим его близким людям, и его дети будут страдать от того, что не будут получать необходимой им любви и защиты.

Согласно теории Ч. Спилберга, различают тревогу как состояние (временное переживание) и тревожность как свойство личности (устойчивая черта характера).

Тревога, по мнению Ч. Спилберга, – это «реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, а тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают» [4].

Тревога, как реакция на конкретную угрозу, представляет собой диффузный, генерализованный или беспричинный страх, в социальном взаимодействии чаще всего связана с ожиданием неудач, является неосознаваемым источником опасности.

Характеризуя тревожную личность, необходимо воспользоваться рекомендациями Ч. Спилберга о том, что: 1) ситуации, представляющие для человека определенную угрозу, или личностно значимые переживаются им как неприятное эмоциональное состояние различной интенсивности; 2) интенсивность переживания тревоги пропорциональна степени угрозы или значимости причины переживаний, от этих факторов зависит длительность переживания состояния тревоги; 3) высокотревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно; 4) ситуация тревоги сопровождается изменениями в поведении или мобилизует защитные механизмы личности, часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты [4].

Ч. Спилберг выделил ситуативную и личностную тревожность. В ожидании возможных неприятностей и осложнений в жизни у любого человека может возникнуть ситуативная тревожность, она вызывается конкретной ситуацией, может играть положительную роль, выступать своеобразным мобилизирующим механизмом, который позволяет человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Иногда человек перед серьезными обстоятельствами демонстрирует безалаберность и безответственность, это объясняется сниженным уровнем ситуативной тревожности.

Проявляя личностную тревожность, человек склонен к постоянным переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, даже в тех, которые объективно к этому не располагают, он испытывает постоянное состояние безотчетного страха, неопределенные ощущения угрозы, любое событие он воспринимает как неблагоприятное и опасное. Подверженный такому состоянию человек постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, которое закрепляется в процессе его развития и становления характера, влияет на формирование заниженной самооценки. Являясь чертой характера, тревожность сопровождает индивидуума с самого раннего детства до старости и в значительной степени замедляет развитие личности и ее самореализацию, а также в относительно простых для индивида ситуациях может способствовать успешности деятельности, а в сложных – препятствует и даже ведет к полной дезорганизации.

Итак, ситуативная тревога характеризует состояние индивида в данное время; тревога (или тревожность), как черта личности, – повышенная склонность индиви-

да испытывать тревогу из-за реальных или воображаемых опасностей.

Тревожность, как психический феномен в жизни человека, выполняет ряд важнейших функций, реализация которых позволяет ему конгруэнтно ориентироваться в окружающем мире, взаимодействовать в нем и совершенствоваться. В.М. Астапов выделяет следующие психические функции тревоги: 1) функция сигнала – имеет приспособительное значение: сигнализирует о неопределенной опасности и побуждает к ее поиску; 2) функция поиска – человек пытается найти источник угрозы, так как соприкосновение с опасностью разряжает беспокойство (нормальная тревожность), при постоянном поиске источника угрозы можно говорить о патопсихологических нарушениях личности; 3) функция оценки – анализ сложившейся ситуации. Включает не только перцептивные особенности, но и процессы памяти, способность к абстрактному мышлению, актуализации прошлого опыта и умений человека и т. д. Особенность этой функции заключается в том, что она включает защитные и приспособительные функции, помогающие организму адаптироваться [5].

Используя функциональный подход, мы полагаем, что тревога – это результат сложного процесса, в который включены когнитивные, аффективные и поведенческие реакции личности, ориентированные на поиск источника опасности и оценку средств для ее преодоления.

Проявления тревожности влияют на соматическую и поведенческую стороны личности. Соматические изменения происходят во внутренних органах и системах организма: ускоряется сердцебиение, неровное дыхание, дрожание конечностей или скованность движений, может повышаться артериальное давление, возникать расстройство желудка. Поведенческие изменения более разнообразны и непредвиденны, могут проявляться как полная апатия, безынициативность, вялость или демонстративная агрессия. Такое поведение чаще всего наблюдается при заниженной самооценке.

По уровню тревожности все люди значительно различаются между собой. У каждого человека должна быть так называемая полезная тревожность и тот оптимальный или желательный уровень тревожности, который может быть существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Но если проявляется тревожность как устойчивое образование личности, то это свидетельствует о нарушении в личностном развитии, препятствующее нормальному развитию, общению, деятельности.

Проанализировав теоретические положения, концепции о тревожности личности, мы склонны полагать, что личная и ситуативная тревожность, проявляемая человеком в трудных жизненных ситуациях в меру, помогает ему преодолевать себя и трудности, развивать в себе жизнестойкость, укреплять волевые качества личности. На наш взгляд, на развитие или купирование тревожности влияют условия обучения студентов в вузе: качественная организация образовательного процесса, демократический стиль руководства, лично-отношенческий и рефлексивный подходы улучшают взаимопонимание и снижают уровень тревожности, а авторитарный или непоследовательный стили управления группой, частые воздействия, необоснованные и завышенные требования, конфликтные

ситуации усугубляют тревожность студентов и повышают ее уровень.

Рассмотрим результаты диагностирования уровня личностной и ситуативной тревожности студентов 1, 3 и 5-го курсов, проявляющейся, на наш взгляд, в процессе их профессионального становления. Для проведения исследования мы воспользовались методикой самооценки ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилберга, адаптированной Ю.Л. Ханиным [6]. В исследовании приняли участие 90 студентов 1, 3 и 5-х курсов (по 30 в каждой группе), обучающихся по специальности «Педагогика и психология» на дневном отделении. В таблице 1 приведен сравнительный анализ количественных показателей уровня выраженности ситуативной и личностной тревожности у студентов 1, 3 и 5-х курсов, выявленный в процессе их профессионального становления.

Результаты исследования свидетельствуют, что у первокурсников преобладает высокий уровень ситуативной тревожности (53,3 %) и низкий уровень личностной тревожности (66,7 %).

У студентов 3-го курса преобладает низкий уровень ситуативной тревожности (46,7 %) и умеренный уровень личностной тревожности (60,0 %).

У студентов 5-го курса выявлен высокий уровень ситуативной тревожности (66,7 %) и умеренный уровень личностной тревожности (46,7 %), хотя последнее значение находится на границе между умеренным и высоким уровнем личностной тревожности, что говорит о склонности пятикурсников к личностной тревожности на высоком уровне.

Если рассматривать причины данной тенденции, то можно предположить, что на 1-м курсе причиной повышения уровня ситуативной тревожности может выступать смена социального окружения и статуса, став «студентами», они вошли в новое для себя сообщество – профессиональное. У этих молодых людей появилось новое социальное окружение – сокурсники, преподаватели, представители их профессионального окружения, новые формы обучения: лекции и семинары, практические занятия, сессия, чего раньше у них не было. Раньше они учились в стенах родной школы, а сейчас они оказались в мало знакомом здании университета – от этого тоже повышается тревожность, неуверенность. Студент, в отличие от школьника, вынужден формировать новые стили и стратегии поведения в стенах вуза и формы усвоения большого количества информации по различным дисциплинам.

Высокий уровень автономии, необходимость быстро адаптироваться к новым требованиям и формам обучения, страх перед первой сессией приводит к тому, что уровень тревоги в первом семестре у первокурсника повышается.

При этом, однако, тревожность, как личностное качество, у первокурсников не выявлена, то есть уровень личностной тревожности не выражен. Этот уровень личностной тревожности можно связать с возрастом – ранним юношеским, т. е. с малым опытом обучения в вузе первокурсников.

К третьему курсу студенты уже полностью адаптировались к своему статусу и социальной ситуацией, в которой происходит их профессиональное становление и жизнедеятельность. Третьекурсники уже ощущают себя будущими специалистами, понимают свои цели и задачи обучения, многие представляют свою работу как педагога-психолога.

Сессионная форма обучения для студентов уже не представляет особой тревоги: они прекрасно представляют, что такое сессия, они уже знают свои возможности и выработали определенные стили обучения и поведения, которые способствуют определенной мере успешности в процессе профессионального становления в вузе. Таким образом, у студентов третьего курса ситуация обучения не вызывает особой тревоги, все события для них предсказуемы, нет ничего необычного и незнакомого, поэтому уровень ситуативной тревоги у них снижен.

Ситуация меняется к концу обучения в вузе, когда происходит следующий этап личностного и профессионального самоопределения: студенты скоро станут «молодыми специалистами» и им необходимо будет искать работу, адаптироваться к новым социальным условиям (трудовому коллективу, требованиям со стороны руководства, еще большая самостоятельность и ответственность за самого себя и т. д.).

Тревога перед будущим, неизвестность и неопределенность приводят к тому, что уровень ситуативной тревожности у пятикурсников повышается достаточно существенно. Уже в начале первого семестра они задумываются о своем будущем, о скорых переменах в их жизни, их волнует написание и защита выпускной работы, сдача государственных экзаменов, тем самым увеличивается личностная и ситуативная тревожность.

Личностная тревожность у пятикурсников возрастает, так как у молодых людей в этот период происходит окончательное формирование Я-концепции: она

Таблица 1. Уровень ситуативной и личностной тревожности у студентов 1, 3 и 5-х курсов

Вид тревожности	Курс	Уровень тревожности					
		Низкий		Умеренный		Высокий	
		Кол-во студентов	%	Кол-во студентов	%	Кол-во студентов	%
Ситуативная тревожность	1	2	6,7	12	40,0	16	53,3
	3	14	46,7	10	33,3	6	20,0
	5	2	6,7	8	26,6	20	66,7
Личностная тревожность	1	20	66,7	8	26,6	2	6,7
	3	10	33,3	18	60,0	2	6,7
	5	6	20,0	14	46,7	10	33,3

становится устойчивой, целостной, что способствует дальнейшему личностному самоопределению.

Итак, ситуативная тревожность в процессе профессионального становления у студентов имеет следующий характер: отмечается высокий уровень ситуативной тревожности в начале и в конце обучения, причем на последних курсах этот показатель выражен наиболее ярко, в середине обучения уровень ситуативной тревожности снижается. Уровень личностной тревожности у испытуемых студентов в начальной стадии обучения и на средних курсах невысокий, однако к концу обучения уровень личностной тревоги достаточно выражен.

Таким образом, тревожность личности характеризует ее состояние в данный момент, влияет на эмоциональный мир, поведение, развитие и на процесс профессионального становления. Расширение информированности представителей профессорско-преподавательского состава вуза об уровне тревожности их обучаемых приведет, на наш взгляд, к рефлексии осуществляемого образовательного процесса и улучшит его качество.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал. 1992. № 5. С. 111–117.
2. Овчинникова О.В., Пунг Э.Ю. Экспериментальное исследование эмоциональной напряженности в ситуации экзамена // Психологические исследования. 2005. № 4. С. 112–119.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. 304 с.
4. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. М., 1983. С. 12–24.
5. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Л.: ЛенНИИ физической культуры, 1976. 40 с.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Прогресс-Универс, 2004. 464 с.

REFERENCES

1. Astapov V.M. Functional approach to the study of anxiety state. *Psichologicheskij jurnal*, 1992, no. 5, pp. 111–117.
2. Ovchinnikova O.V., Pung E.Yu. Experimental study of the emotional tension in the situation of examination. *Psichologicheskie issledovaniya*, 2005, no. 4, pp. 112–119.
3. Prihojan A.M. *Trevojnost' u detey i podrostkov: psichologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika* [Children's and teenagers' anxiety: psychological nature and developmental dynamics.]. Moscow, Moskovskij psichologo-sotsialnyy institut publ., 2000, 304 p.
4. Spilberg Ch.D. Conceptual and methodological problems of the study of anxiety. *Stress i trevoga v sporte* [Stress and anxiety in sports]. Moscow, 1983, pp. 12–24.
5. Hanin Yu.L. *Kratroe rukovodstvo k primeneniyu shkali reaktivnoy i lichnostnoy trevojnosti Ch.D. Spilberga* [Outline to applying of state and trait anxiety scale of Ch.D. Spilberg]. Leningrad, LenNII fizicheskoy kulturi publ., 1976, 40 p.
6. Horni K. *Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni. Samoanaliz* [Neurotic person of our time. Self-analysis]. Moscow, Progress-Univers publ., 2004, 464 p.

THE DYNAMICS OF ANXIETY OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE PROCESS OF THEIR PROFESSIONAL FORMATION

© 2014

T.M. Maslova, candidate of pedagogic sciences, senior lector of the Department «Psychology»
Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan (Russia)

Keywords: anxiety; anxiety; state anxiety; trait anxiety; professional formation of the students.

Annotation: The article analyzes various approaches to the interpretation of the «anxiety» concepts; one of them sounds as «the individual psychological characteristic developed as the proneness of a person to the frequent and deeply felt anxiety states»; and «the anxiety», as the response to the impending danger – actual or visionary, that represents diffused, generalized or groundless fear, is connected with the failures expectation. The anxious feeling appears from the first minutes of life, is captured and becomes the inner personal characteristic. The characteristic of an anxious person includes the following statements: personal-significant situation or coming dangers are experienced by this person with different intensity, they are proportional to the degree of danger or the feeling cause significance, are accompanied by the changes in behavior, and mobilize the defense mechanisms of the person. The author defines the trait anxiety when a person is inclined to the permanent anxiety feelings in different reality situations, experiences permanent state of uprush of fear; and the state anxiety caused by a certain situation can play a positive role, be a mobilizing mechanism allowing a person to come to the problem solving seriously and responsibly. The author indicated the anxiety physical functions influencing the cognitive, affective and behavioral reactions of a person. The qualitative analysis of the results of research of the university students' anxiety during their professional formation showed that the state anxiety is demonstrated by the students at the beginning and at the end of the study, and in the middle of the study this level lowers. The level of trait anxiety is normal at the initial and intermediate stages of the study, and by the end of the study at the university this anxiety level is expressed enough.