

Кириллина Александра Васильевна

бакалавр, студентка

ФГБОУ ВО «Московский педагогический
государственный университет»

г. Москва

Научный руководитель

Галой Наталья Юрьевна

канд. психол. наук, доцент

Институт педагогики и психологии

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

г. Москва

СИТУАТИВНАЯ И ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА: МЕЖКУРСОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Аннотация: в статье рассматривается проблема ситуативной и личностной тревожности как фактора, влияющего на профессиональное становление будущих учителей иностранного языка. Проанализированы результаты исследования 274 студентов направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Иностранный язык(английский)», проведенного среди студентов 1, 2 и 3 курсов очной формы обучения, будущих учителей иностранного языка, с помощью методик измерения уровня ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина [3]. Тестирование проводилось в течение 2025 года. Сформулированы и статистически обоснованы особенности проявления тревожности в зависимости от курса обучения. Выявлены межкурсовые различия в уровне тревожности.

Ключевые слова: тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, студент, будущий учитель, учитель иностранного языка, межкурсовые различия, тест Спилбергера-Ханина.

В психологической науке феномен тревожности традиционно рассматривается как многомерное образование, занимающее пограничное положение между

эмоциональной, мотивационной и волевой сферами личности. В самом широком смысле тревожность определяется как склонность индивида к переживанию состояния тревоги, характеризующегося субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, опасения и соматическими проявлениями, возникающими в ситуациях неопределенности или ожидания угрозы.

Система высшего педагогического образования ориентирована на подготовку не только компетентного, но и психологически устойчивого специалиста, способного эффективно функционировать в условиях высокой эмоциональной напряженности профессиональной среды. Канд. психол. наук Н.Ю. Галой подчеркивает, что современная педагогическая деятельность сопряжена с высокой интенсивностью профессиональных нагрузок и постоянным воздействием стрессогенных факторов [2], а преподавание иностранного языка сопряжено с дополнительными факторами психологического давления: необходимостью постоянной публичной коммуникации на неродном языке, страхом совершить ошибку, боязнью негативной оценки со стороны обучающихся и коллег. В связи с этим проблема тревожности будущих педагогов приобретает особую значимость.

В том числе Н.Ю. Галой в своей работе отмечает, что высокий уровень устойчивости к воздействию стрессогенных факторов особенно важен для представителей педагогической профессии. Эмоциональная стабильность и предсказуемость учителя влияют на атмосферу взаимодействия в детском коллективе, определяют эффективность учебного сотрудничества и образовательные результаты в целом [1].

Проблема исследования обусловлена противоречием между объективно существующей потребностью системы образования в педагогах, владеющих навыками эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивостью, и недостаточной разработанностью научных представлений о динамике тревожности в период профессиональной подготовки в педагогическом вузе.

Многие известные психологи в своих трудах рассматривают вопрос тревоги. Например, З. Фрейд выделял три вида тревоги [7]:

1) объективная тревога, она же реалистическая – её можно назвать синонимом страха. Возникает в ответ на реальную угрозу, опасность во внешнем мире и стихает тогда, когда исчезает сама угроза;

2) невротическая тревога. Является видом тревоги, которая связана с бессознательным. Выступает как страх перед неопределенной угрозой. В концепции З. Фрейда является столкновением между «Ид» и «Эго», вызывая страх и тревогу за импульсивные желания;

3) моральная тревога. Проявляется в ситуациях, когда человек действует, нарушая свои моральные принципы, так называемое «Супер-Эго». Иначе эту тревогу можно назвать «страхом перед собственной совестью».

Теоретико-методологическую основу настоящего исследования составляет дифференциальный подход к пониманию тревожности, разработанный американским психологом Чарльзом Спилбергером (C.D. Spielberger) [9]. В рамках данного подхода тревожность рассматривается как двумерный конструкт, включающий два самостоятельных феномена.

Первое понятие – ситуативная (реактивная) тревожность. Это актуальное, динамичное состояние, возникающее как непосредственная реакция на стрессор и проявляющееся в переживаниях напряженности и беспокойства.

Второе понятие – личностная тревожность. Это устойчивое личностное свойство, предрасположенность субъекта к восприятию значительного числа ситуаций как угрожающих, что влечет за собой типичное для него тревожное реагирование.

Адаптация данной концепции для отечественной выборки и разработка стандартизированного диагностического инструментария осуществлены Юрием Львовичем Ханиным, чья модификация шкалы Спилбергера является наиболее распространенным инструментом диагностики тревожности в российской психологии. В контексте профессиональной подготовки учителя иностранного языка принципиальное значение имеет концепция языковой тревожности (Foreign Language Anxiety), разработанная Элейн Хорвиц (E.K. Horwitz) [8]. Данный фено-

мен определяется как специфический синдром, возникающий в ситуациях изучения и использования неродного языка и проявляющийся в трех основных компонентах: страх речевой коммуникации, боязнь негативной оценки со стороны окружающих и тревога перед экзаменационными испытаниями.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО МПГУ в течение всего 2025 года. Респондентами выступили обучающиеся 1, 2 и 3 курса очной формы обучения. Опрошены были 274 студента направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Иностранный язык(английский)» В качестве диагностического инструментария использовалась методика «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, с помощью которой студенты узнали свои уровни личностной и ситуативной тревожности [3]. Каждый уровень тревожности был классифицирован: низкий – результат ниже 30 баллов, средний – результат от 31 до 44 баллов, высокий – больше 45 баллов

Для анализа были получены данные студентов 1-го, 2-го и 3-го курсов, разделенные по уровню личностной и ситуативной тревожности. Результаты анализа личностной тревожности показали, что на 1-м курсе наблюдается высокий уровень тревожности у 50% студентов, что обусловлено адаптационным стрессом: смена привычной школьной среды, новые формы контроля, необходимость публичной иноязычной коммуникации, страх ошибки и негативной оценки. На 2-м курсе также наблюдается высокий уровень тревожности у 41,48% студентов. Незначительное снижение показателей не является устойчивым. На втором курсе наступает «кризис второкурсника»: снижается внешняя новизна, но возрастают требования к языковой компетенции, увеличивается объем спонтанной речи на иностранном языке. На 3-м курсе преобладает высокий уровень тревожности 46,77%, что может быть связано с началом профессиональной идентификации: первая педагогическая практика, апробация себя в роли учителя, необходимость импровизации на иностранном языке перед аудиторией. Полученные показатели личностной тревожности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели личностной тревожности

<i>Личностная тревожность</i>			
<i>Уровень тревожности</i>	<i>1 курс</i>	<i>2 курс</i>	<i>3 курс</i>
Низкий	5,56%	6,25%	11,29%
Средний	44,44%	52,27%	41,94%
Высокий	50,00%	41,48%	46,77%

Результаты ситуативной тревожности показали, что на 1-м курсе 50% студентов испытывают высокий уровень ситуативной тревожности, что может быть связано с острой адаптацией к вузу: новая образовательная среда, публичные выступления на иностранном языке, страх ошибки и негативной оценки со стороны преподавателей и одногруппников. На 2-м курсе высокие уровни тревожности также присутствуют у 34,09% студентов, при этом 50% студентов имеют средний уровень тревожности. Завершение первичной адаптации, снижение ситуативной тревожности у большинства. Высокие показатели у трети студентов сохраняются из-за интенсификации языковой практики и усложнения коммуникативных задач. На 3-м курсе уровень тревожности повышается, что может быть связано с первой педагогической практикой: публичная самопрезентация в роли учителя, необходимость импровизировать на иностранном языке перед аудиторией, страх профессиональной несостоятельности и неопределенность трудоустройства. Полученные показатели ситуативной тревожности представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Показатели ситуативной тревожности

<i>Ситуативная тревожность</i>			
<i>Уровень тревожности</i>	<i>1 курс</i>	<i>2 курс</i>	<i>3 курс</i>
Низкий	11,11%	15,91%	9,68%
Средний	38,89%	50,00%	54,84%
Высокий	50,00%	34,09%	35,48%

Был проведен сравнительный анализ с использованием t-критерия Стьюдента показал, что различия в уровнях тревожности между студентами 1-го и 2-го курсов не являются статистически значимыми для личностной тревожности ($p = 0,339$), однако для ситуативной тревожности различие между группами студентов 1-го и 2-го курсов имеет статистическую значимость ($p = 0,031$). У первокурсников

уровень ситуативной тревожности статистически достоверно выше. Сравнение между 2-м и 3-м курсами показало, что различия по личностной тревожности также не являются статистически значимыми ($p = 0,855$). Показатели t-критериев Стьюдента личностной тревожности представлены в таблице 3. Показатели t-критериев ситуативной тревожности представлены в таблице 4.

Таблица 3

Показатели t-критериев Стьюдента личностной тревожности

<i>t-критерий Стьюдента – Личностная тревожность</i>	
1 курс VS 2 курс	0,339473813
1 курс VS 3 курс	0,339236186
2 курс VS 3 курс	0,855186404

Таблица 4

Показатели t-критериев Стьюдента ситуативной тревожности

<i>t-критерий Стьюдента – Личностная тревожность</i>	
1 курс VS 2 курс	0,031385131
1 курс VS 3 курс	0,265538950
2 курс VS 3 курс	0,220656157

На основании результатов исследования рекомендуется реализовать дифференцированную систему психолого-педагогического сопровождения. На младших курсах целесообразно сделать акцент на тренингах адаптации, развитии навыков эмоциональной саморегуляции и снижении страха публичной иноязычной коммуникации. На старших курсах приоритетными становятся формирование профессиональной идентичности, моделирование ситуаций реальной педагогической деятельности и обучение стратегиям совладания с экзистенциальной тревогой, связанной с трудоустройством.

В заключение, в ходе исследования установлено, что личностная тревожность будущих учителей иностранного языка является устойчивой характеристикой и сохраняется на высоком уровне на всех этапах обучения. Ситуативная тревожность динамична: высока на первом курсе из-за адаптации, снижается ко второму и вновь возрастает на третьем в связи со страхом профессиональной несостоятельности и неопределенностью трудоустройства.

Список литературы

1. Галой Н.Ю. Уровень стресса будущих учителей в зависимости от направления профессиональной предметной подготовки / Н.Ю. Галой // Вестник университета. – 2024. – №3. – С. 197–205. – URL: <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-3-197-205> (дата обращения: 12.03.2026). EDN DQNAAG
2. Галой Н.Ю. Интерактивные формы управления стрессом в педагогической деятельности: от когнитивно-поведенческих методов к цифровым стимуляторам / Н.Ю. Галой // Наука в жизни человека. – 2025. – №3. – С. 25–32. – EDN RTWNHM. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=88776247> (дата обращения: 12.03.2026).
3. Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина (оценка ситуационной и личностной тревожности). – URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/05/11/metodika-diagnostiki-samootsenki-chd-spilbergera-l-khanina> (дата обращения: 12.03.2026).
4. Панюкова Ю.Г. Психологическая репрезентация студентами образовательной среды вуза: монография / Ю.Г. Панюкова, О.Б. Сладкова, Е.Н. Панина. – М.: Альпен-Принт, 2021. – 210 с. EDN HROSQM
5. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. – С. 11–17.
6. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с. EDN QXSALV
7. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2007. – 400 с. EDN QXRNPP
8. Horwitz E.K. Foreign Language Classroom Anxiety / E.K. Horwitz, M.B. Horwitz, J. Cope // The Modern Language Journal. 1986. Vol. 70. No. 2. Pp. 125–132.
9. Spielberger C.D. Anxiety: Current trends in theory and research / C.D. Spielberger. New York, 1972. Vol. 1. Pp. 24–55.