**МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

Уважаемые педагоги. Продолжаем знакомить Вас с информацией о школьной тревожности у обучающихся. Сегодня Вы узнаете о некоторых методах диагностики школьной тревожности.

В настоящее время для диагностики школьной тревожности используются разнообразные методические подходы, среди кото­рых, в первую очередь, следует назвать *наблюдение за поведением учащихся в школе, экспертные опросы родителей учащихся и учите­лей, тесты-опросники* и *проективные тесты.* При этом каждый из перечисленных методов имеет свои достоинства и ограничения (Бурлачук JI. Ф., Морозов С. М., 1999).

Во-первых, применение некоторых методик ограничено возра­стом потенциальных испытуемых. Если наблюдение, экспертные опросы и проективные тесты могут применяться для диагностики школьной тревожности на любом этапе школьного обучения, то стандартизированные методы позволяют получить достоверные результаты только для определенных возрастных групп учащихся. В табл. 3 перечислены наиболее распространенные методы диа­гностики школьной тревожности учащихся различных возрастных групп.

Таблица 3

**Наиболее распространенные методы диагностики школьной тревожности на различных этапах школьного обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Наблюдение, экспертные оценки педагогов и родителей | Стандартиэированные методы | | | Проективные и психосемантиче-ские методы (рисунки, незакон­ченные предложе­ния, ЦАМ А. М.Па-рачева) |
| Методика диагно­стики школьной тревожности А. М. Прихожан | Тест школьной тревожности Филлипса | Шкала тревожности |
| 1 | \* | \* |  |  | \* |
| 2 | \* | \* |  |  | \* |
| 3 |  | \* |  |  |  |
| 4 | \* |  | \* |  | \* |
| 5 | \* |  | \* |  | \* |
| 6 | \* |  | \* |  | \* |
| 7 | \* |  | \* | \* | \* |
| 8 | \* |  |  | \* | \* |
| 9 | \* |  |  | \* | \* |
| 10 | \* |  |  | \* | \* |
| 11 | \* |  |  | \* | \* |

Во-вторых, некоторые «плюсы» и «минусы» перечисленных при­емов диагностики школьной тревожности связаны со спецификой различных психодиагностических средств.

Так, метод *наблюдения* позволяет собрать информацию о разно­образных проявлениях школьной тревожности в поведении учаще­гося, причем даже в том случае, если эта тревожность им самим не осознается. Однако проведение наблюдения — очень трудоемкое мероприятие, требующее от психолога максимальной сосредото­ченности. Кроме того, отсутствие стандартизированной процеду­ры обработки данных, полученных с помощью наблюдения, за­трудняет интерпретацию полученных результатов.

*Метод экспертных опросов (в нашем случае — родителей и педа­гогов)* позволяет определить интенсивность проявления школьной тревожности во взаимодействии учащегося со значимыми други­ми. Таким образом, диагностические данные приобретают дополнительный объем. Однако достоверность этих данных напрямую зависит от социально-перцептивных способностей субъекта оце­нивания, то есть способности учителей и родителей заметить при­знаки тревожности в поведении того или иного ребенка (или их отсутствие — ведь возможен и эффект приписывания несуществу­ющей тревожности).

*Стандартизированные опросники* школьной тревожности позво­ляют получить количественные эквиваленты выраженности раз­личных видов школьной тревожности в структуре эмоциональных свойств личности учащегося, что облегчает процедуру их обработ­ки, интерпретацию полученных данных и сопоставление различ­ных тестируемых групп (например, классов в параллели). В то же время, к недостаткам такого типа методов можно отнести их зави­симость от уровня развития рефлексии испытуемых, с одной сто­роны, и от их стремления продемонстрировать социально желатель­ные образцы поведения, с другой.

*Стандартизированные проективные методики* во многом позво­ляют избежать эффекта социальной желательности. Но их проведение требует индивидуального общения с каждым испытуемым, что при фронтальной диагностике очень трудоемко. Кроме того, исполь­зовать такие методики с испытуемыми-подростками затруднительно в силу зачастую присущего им стремления к демонстрации той или иной жизненной позиции (пока еще не интериоризированной), соб­ственного остроумия и т. д., искажающих полученные результаты.

*Рисуночные проективные методы* не имеют возрастных ограни­чений, благодаря чему являются универсальным психодиагности­ческим средством, позволяющим исследовать те аспекты отноше­ний испытуемого к миру или самому себе, в которых он не отдает себе отчета, или же, замечая их, стремится скрыть от других людей (как вариант — от психолога). Однако у этих методов также есть вполне очевидные недостатки. К их числу можно отнести отсут­ствие стандартизированной процедуры обработки и интерпрета­ции данных, что ставит точность интерпретации результатов в за­висимость от опыта психолога и тем самым снижает достоверность полученных результатов. То же касается и потенциальной сопоставимости данных, полученных с помощью методик такого рода.

На наш взгляд, для проведения фронтальной диагностики школь­ной тревожности целесообразно использовать методы, не требую­щие особых временных затрат в проведении и обработке результа­тов, единственной целью применения которых является выделение детей «группы риска» по показателям школьной тревожности. Это, прежде всего, проективные рисуночные тесты и метод экспертного опроса. Другие методы удобно использовать для уточнения особен­ностей школьной тревожности у детей «группы риска».

В следующих разделах параграфа подробно описаны характе­ристики, процедура проведения, обработки и интерпретации ре­зультатов наиболее распространенных психодиагностических ме­тодов исследования школьной тревожности, а также авторские модификации некоторых известных методик.

**Наблюдение как метод определения уровня школьной тревожности учащихся**

Используя метод наблюдения, можно фиксировать различные параметры и характеристики деятельности группы детей (или од­ного ребенка), в зависимости от задач, поставленных психологом.

Такое наблюдение можно осуществлять в различных учебных и внеучебных ситуациях, например, во время урока или во время перемены, в различное время дня — на первых уроках или на последних, на различных предметах.

Основная задача наблюдения — выделение детей, чье поведениеили отдельные характеристики развития отличаются от поведения основной массы детей, в частности — выделение детей «группы риска» по показателю школьной тревожности. *Цель методики.* Цель приводимой карты наблюдения — диагностика уровня школьной тревожности учащихся посредством анализа ее проявлений в поведении.

*Возрастные ограничения.* Методика может применяться в широкомвозрастном диапазоне (1-11 класс).

*Процедура диагностики.* К условиям проведения психодиагностики с помощью метода наблюдения необходимо отнести обязательную договоренность с учителем о времени и целях посещения психологом класса или группы детей. При этом предупреждать детей не следует, поскольку «незаметность» психолога снижает вероятность демонстрации детьми нетипичных для них форм поведения, что вполне вероятно, если визит психолога расценивается как "проверка». Желательно сесть на одной из последних парт и не проявлять живого и эмоционального интереса к тому, что происходит вклассе. Процедуру наблюдения лучше начать не с первого, а со второго или третьего посещения класса, когда присутствие на уроке постороннего человека для учащихся станет привычным. Наблюдение, как правило, проводится в несколько этапов, на различных уроках, возможно, проводимых различными педагога-ми***,*** что позволяет диагностировать устойчивость проявлений школьной тревожности от одной ситуации к другой. Этапность наблюдения выражается и в том, что объем внимания наблюдателя имеет определенные ограничения, и наблюдать более 6-8 учащих­ся одновременно — задача практически невыполнимая.

Предлагаемая нами карта наблюдения позволяет осуществлять диагностику в урочное время (не на перемене). *Необходимые материалы.* Для проведения диагностики необходимы заранее заготовленные бланки карты наблюдения. Если психологплохо знаком с детьми, ему требуется «шпаргалка» — план расстановки парт в кабинете, на котором отмечена рассадка учащихся.

*Карта наблюдения* (табл. 4) представляет собой апробированную авторскую разработку и выглядит следующим образом.

Таблица 4

**Карта наблюдения (бланк)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | Учащиеся | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | … | n |
| Вербальные |  | «Я боюсь» (и смысловые эквиваленты) |  |  |  |  |  |  |  |
| «Я не знаю» (и смысловые эквиваленты) |  |  |  |  |  |  |  |
| «Я не буду отвечать» (и смысловые эквиваленты) |  |  |  |  |  |  |  |
| Невербальные | Мимика | Непроизвольное подергивание век |  |  |  |  |  |  |  |
| Расширенные глаза |  |  |  |  |  |  |  |
| Потупленный взгляд |  |  |  |  |  |  |  |
| Лицо без эмоций |  |  |  |  |  |  |  |
| Бледность лица |  |  |  |  |  |  |  |
| Покраснение лица |  |  |  |  |  |  |  |
| Испарина |  |  |  |  |  |  |  |
| Взгляд «мимо доски», «мимо учителя» |  |  |  |  |  |  |  |
| Плотно сжатые губы |  |  |  |  |  |  |  |
| Поза | Втягивание головы в плечи |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон к парте |  |  |  |  |  |  |  |
| Раскачивание на стуле |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсовывание рук под ноги |  |  |  |  |  |  |  |
| Привставание в момент поднимания руки |  |  |  |  |  |  |  |
| Небрежное понимание руки |  |  |  |  |  |  |  |
| Напряженное поднятие руки («трясущаяся рука») |  |  |  |  |  |  |  |
| Жесты | Закрывание лица руками |  |  |  |  |  |  |  |
| Подергивание рукой, ногой |  |  |  |  |  |  |  |
| Покусывание ручки, карандаша |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекладывание предметов по парте |  |  |  |  |  |  |  |
| Заламывание пальцев, рук |  |  |  |  |  |  |  |
| Интонация | Прерывистый голос |  |  |  |  |  |  |  |
| Плаксивая интонация (вплоть до слез) |  |  |  |  |  |  |  |
| Тихий голос |  |  |  |  |  |  |  |
| Вопросительная интонация в утвердительных предложениях |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого:  невербальных признаков тревожности  вербальных признаков тревожности | | | | | | | | | |

В карте фиксируется каждое проявление тревожности.

*Обработка результатов.* Обработка результатов наблюдения представляет собой подсчет количества поведенческих проявлений, свидетельствующих о том, что учащийся испытывает тревожность. Вербальные и невербальные проявления оцениваются отдельно.

*Интерпретация результатов.* Метод наблюдения предполагает прежде всего качественную интерпретацию данных. Важно учитывать, что невербальные признаки тревожности значительно более информативны, чем вербальные, поскольку посредством анализа невербальных проявлений можно выявить тревожность, не осознаваемую самим испытуемым. Высказывания, свидетельствующие о переживании учащимся тревоги (вербальные признаки), требу-ют осознания этого состояния, что случается не всегда. Стандартизированных количественных показателей, позволяющих интерпретировать результаты наблюдения, на настоящее время предложить не удается. В самом общем виде можно сказать, что если в поведении учащегося отмечается более 50 % признаков тревожности, перечисленных в карте наблюдения, психологу следует обратить на него особое внимание.

Ниже представлены результаты наблюдения за двумя детьми — Ю. Ж. и С. М., учащимися 5-го класса, проведенного в течение одного урока — урока математики (табл. 5). Для Ю. Ж. характерен повышенный уровень школьной тревожности. Школьная тревожность С. М. находится в пределах нормы.

Таблица 5

**Результаты наблюдения на уроке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Признаки | | | С.М. | Ю.Ж. |
| Вербальные | | «Я боюсь» (и смысловые эквиваленты) |  | \*\* |
| «Я не знаю» (и смысловые эквиваленты) |  | \*\*\*\* |
| «Я не буду отвечать» (и смысловые эквиваленты) | \* |  |
| Невербальные | Мимика | Непроизвольное подергивание век |  |  |
| Расширенные глаза |  | \* |
| Потупленный взгляд | \* |  |
| Лицо без эмоций |  |  |
| Бледность лица |  |  |
| Покраснение лица |  | #\*\* |
| Испарина |  |  |
| Взгляд «мимо доски», «мимо учителя» |  | \*\*\*\*\* |
| Плотно сжатые губы | **\*** |  |
| Поза | Втягивание головы в плечи |  | \*\*\* |
| Наклон к парте |  |  |
| Раскачивание на стуле | \*\* |  |
| Подсовывание рук под ноги | \* |  |
| Привставание в момент поднимания руки |  | \* |
| Небрежное понимание руки |  |  |
| Напряженное поднятие руки («трясущаяся рука») |  | \* |
| Жесты | Закрывание лица руками |  |  |
| Подергивание рукой, ногой | \* |  |
| Покусывание ручки, карандаша |  | \*\*\* |
| Перекладывание предметов по парте |  |  |
| Заламывание пальцев, рук |  |  |
| Интонация | Прерывистый голос |  |  |
| Плаксивая интонация (вплоть до слез) |  | \*\* |
| Тихий голос |  |  |
| Вопросительная интонация в предложениях |  | \* |
| Итого:  невербальных признаков тревожности  вербальных признаков тревожности | | | 7  1  6 | 32  6  26 |

**Метод экспертных опросов педагогов и родителей учащихся**

Метод экспертных опросов позволяет получить информацию о симптомах школьной тревожности, проявляющихся во взаимодей­ствии с учителями и родителями. Такой подход обеспечивает «вне­шний» взгляд на отношение учащегося к различным компонентам образовательной среды, что является ценным диагностическим материалом. В то же время, при обследовании следует помнить, что результаты подобной диагностики во многом зависят от особенно­стей социально-перцептивной и мотивационной сфер субъекта оценивания. Некоторые родители или учителя могут быть склон­ны «катастрофизировать» состояние ребенка, или, напротив, скрывать те или иные особенности его поведения. Поэтому метод экспертных опросов желательно применять в сочетании с другими ди­агностическими средствами.

*Цель методики.* Цель метода экспертных опросов — диагности­ка школьной тревожности путем анализа ее поведенческих прояв­лений.

*Возрастные ограничения.* Методика может использоваться для диагностики школьной тревожности в 1-11 классах.

*Процедура диагностики.* Опрос может проводиться индивидуаль­но, в режиме беседы, или же в групповой форме (например, на ро­дительском собрании). В последнем случае он проводится путем анкетирования. В авторской анкете содержится 16 вопросов.

*Необходимые материалы.* Бланк опроса.

*Инструкция.* «Отметьте, пожалуйста, варианты поведения, ха­рактерные для вашего ребенка» (для родителей).

«Отметьте, пожалуйста, варианты поведения, характерные для... (имя и фамилия ребенка)» (для учителей).

*Текст методики.* Текст методики (авторская разработка) вклю­чает в себя 16 вопросов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Признак | Да | Нет |
| 1. Высказывает нежелание ходить в школу |  |  |
| 2. Боится опоздать в школу |  |  |
| 3. Не заходит в класс, если опоздал на урок |  |  |
| 4. Старается получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы |  |  |
| 5. Часто появляются головные боли, головокружение, боли в животе |  |  |
| 6. Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учебу много времени |  |  |
| 7. Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав |  |  |
| 8. Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах |  |  |
| 9. На уроках рассеян |  |  |
| 10. Боится потерять школьные принадлежности или испортить их |  |  |
| 11. Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой |  |  |
| 12. На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительными интонациями |  |  |
| 13. Высказывает обеспокоенность перед контрольными или проверочными работами |  |  |
| 14. На контрольных работах, при ответе у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания |  |  |
| 15. На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или нарушить ход урока другими способами |  |  |
| 16. Нет друзей среди одноклассников |  |  |
| 17. Дополнительная информация, которая кажется Вам важной |  |  |
| Итого |  |  |

*Обработка результатов.* При обработке результатов учитывает­ся количество «неблагоприятных» оценок, данных родителями или педагогами.

*Интерпретация результатов.* Математическая стандартизация анкеты не проводилась. Практика ее применения показывает, что на наличие у ребенка школьной тревожности указывают 5—6 и бо­лее признаков, отмеченных в колонке «да» при ответах на вопросы 1-16. Вопрос 17 в некоторых случаях также может предоставить психологу ценную дополнительную информацию.

Ниже приведены варианты оценок поведения К. М. и И. А., уча­щихся 2-го класса, учителем. Для И. А. характерна повышенная школьная тревожность, для К. М. — соответствующая возрастной норме (табл. 6).

Таблица 6

**Результаты оценивания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | K. М. | | *Л.* | | И. | | А. | |
|  | Да | | Нет | | Да | | Нет | |
| 1. Высказывает нежелание ходить в школу |  | | \* | | \* | |  | |
| 2. Боится опоздать в школу |  | | \* | |  | | \* | |
| 3. Не заходит в класс, если опоздал на урок |  | | \* | |  | | \* | |
| 4. Старается получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы |  | |  | | \* | |  | |
| 5. Часто появляются головные боли, головокружение, боли в животе | \* | |  | |  | | \* | |
| 6. Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учебу много времени |  | | \* | |  | | \* | |
| 7. Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав |  | | \* | | \* | |  | |
| 8. Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах |  | | \* | | \* | |  | |
| 9. На уроках рассеян | \* | |  | | \* | |  | |
| 10. Боится потерять школьные принадлежности или испортить их |  | | \* | |  | | \* | |
| 11. Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой |  | | \* | |  | | \* | |
| 12. На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительными интонациями | |  | | \* | | \* | |  |
| 13. Высказывает обеспокоенность перед контрольными или проверочными работами | |  | | \* | | \* | |  |
| 14. На контрольных работах, при ответе у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания | |  | | \* | | \* | |  |
| 15. На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или нарушить ход урока другими способами | |  | | \* | | *\** | |  |
| 16. Нет друзей среди одноклассников | |  | | \* | |  | |  | |
| 17. Дополнительная информация, которая кажется Вам важной | |  | | | | Чуть что, хлопает дверью и уходит | | |
| Итого | | 2 | | 14 | | 9 | | 7 | |

*Материал подготовлен Ириной Ереминой по книге Микляевой А. В., Румянцевой П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, кор­рекция*