

Психологическая специфика школьной тревожности

Уважаемые педагоги. Продолжаем знакомить Вас с информацией о школьной тревожности у обучающихся. И сегодня поговорим о специфике школьной тревожности и причинах ее возникновения.

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы *возрастными задачами развития* (Прихожан А. М., 1998).

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей дошкольного и школьного возраста можно перечислить:

- внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности (Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1988 и др.);

- нарушения внутрисемейного и / или внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками (Захаров А. И., 1988; Прихожан А. М., 1998; Спиваковская А. С., 1988 и др.); о соматические нарушения (Щербатых Ю. В., Ивлева П. И., 1998 и др.).

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии / ситуации конфликта, вызванного:

- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;

- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями и / или школой, сверстниками (Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1988).

В соответствии с онтогенетическими закономерностями психического развития, можно описать специфические причины тревожности на каждом этапе дошкольного и школьного детства.

У *дошкольников и младших школьников* тревожность является результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения (ведущей потребности этого возраста). Таким образом, тревожность в этой возрастной группе представляет собой функцию нарушения отношений с близкими взрослыми. В отличие от дошкольников, у младших школьников таким близким взрослым, помимо родителей, может оказаться учитель.

Устойчивым личностным образованием тревожность становится к *подростковому возрасту*. До этого момента она является производной широкого круга социально-психологических нарушений, представляя собой более или менее генерализованные и типизированные ситуационные реакции. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться Я-концепцией ребенка, становясь тем самым собственно личностным свойством (Прихожан А. М., 1998). Я-концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в восприятии и адекватной оценке собственных успехов и неудач, подкрепляя тем самым отрицательный эмоциональный опыт и тревожность как личностное свойство. В этом возрасте тревожность возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе, чаще всего связанного с нарушениями отношений со значимыми другими.

Существенное повышение уровня тревожности в подростковом возрасте может быть связано и с формированием психастенической акцентуации характера, отличительной особенностью которой являются тревожно-мнительные черты. У человека с такими личностными особенностями легко возникают опасения, волнения, страхи. Недостаток уверенности в себе заставляет заранее отказываться от деятельности, которая кажется слишком трудной. По той же причине занижается оценка достигнутых результатов. При психастенической акцентуации затруднено принятие решений, так как человек чересчур фиксируется на тех неблагоприятных последствиях, которые может повлечь за собой то или иное решение. Из-за низкой уверенности в себе часто наблюдаются трудности в общении, особенно при вхождении в новый коллектив. Высокая тревожность способствует развитию астении, порождает психосоматические заболевания (Венгер А. Л., 2000).

Аналогичные тенденции могут сохраняться и в период *ранней юности*. К старшим классам тревожность дифференцируется, локализуется в отдельных сферах взаимодействия человека с миром: школа, семья, будущее, самооценка и т. д. Ее появление и/или закрепление связано с

развитием рефлексии, осознания противоречий между своими возможностями и способностями, неопределенностью жизненных целей и социального положения.

Важно, что тревога начинает оказывать мобилизирующее влияние только с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы. В дошкольном и младшем школьном детстве тревога вызывает только дезорганизирующий эффект (Прихожан А. М., 1998). Боясь совершить ошибку, ребенок постоянно пытается контролировать себя («тревожный гиперконтроль»), что приводит к нарушению соответствующей деятельности.

Необходимо также отметить, что тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, а после 12 лет происходит резкое повышение тревожности у девочек. При этом тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, мальчиков — насилие во всех его аспектах (Захаров А. И., 1997; Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1988; Макшанцева Л. В., 1998).

В итоге, можно отметить следующее.

- Детская тревожность на каждом этапе возрастного развития специфична и связана с решением той или иной возрастной задачи развития.

- Тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте. До этого она является функцией ситуации.

- Тревога (тревожность) может выполнять мобилизирующую роль, связанную с повышением эффективности деятельности, начиная с подросткового возраста. На деятельность дошкольников и младших школьников она оказывает только дезорганизирующее влияние, снижая ее продуктивность.

- В школьном возрасте уровень тревожности в среднем выше у девочек (по сравнению с мальчиками).

Описанные особенности детской тревожности и ее специфика на каждом этапе онтогенеза определяют характер развития и феноменологию особого вида тревожности — *школьной тревожности*.

Причины школьной тревожности

Хотя понятие «тревожность», по сути, перенесено из психиатрии, оно прочно обосновалось в различных отраслях психологии, в том числе и в педагогической психологии, которая анализирует причины возникновения и формы школьной тревожности, связанной с переживанием школьного неблагополучия.

В литературе встречаются разные обозначения устойчивого переживания школьного неблагополучия: «школьный невроз», «школьная фобия», «дидактогенный невроз», «дидактогения». Вместе с тем, между этими понятиями можно провести определенные различия.

Термин «школьный невроз» употребляется в основном в тех случаях, когда боязнь школы, тревога существуют на неосознанном уровне, проявляясь в виде связанных с серьезным внутриличностным конфликтом соматических симптомов (рвоты, головной боли, повышения температуры и т. п.) перед посещением школы (Раттер М., 2000).

Понятие «школьная фобия» используется для обозначения различных форм страха, вызываемого посещением школы. Однако в значительной части случаев речь идет именно о непреодолимом страхе, неврозе в собственном смысле слова.

Термины «дидактогения», «дидактогенные неврозы» используются для того, чтобы указать, что тревога, страх ребенка вызваны непосредственно системой обучения (или более узко — отношением к ребенку педагога, поведением учителя).

Школьная тревожность — это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций — ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание — это всегда открытие чего-то нового, а все новое таит в себе беспокоящую человека неопределенность. Устранить эту тревогу, по сути, означает нивелировать все трудности познания, которые являются необходимым условием успешности усвоения знаний.

Поэтому следует сразу оговориться, что оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизирующее, а не мобилизирующее влияние.

Именно интенсивное, дезорганизирующее учебную деятельность переживание тревожности рассматривается как системообразующий признак *школьной дезадаптации* (Вострокнутов Н. В., 1995;

Иванова Л. С., 2003; Матвеева О. А., Львова Е. А., 2001), или, в рамках парадигмы сопровождения, характеристика *неконструктивного протекания процесса адаптации* (Битянова М. Р., 1999).

В данной работе школьная тревожность будет пониматься как специфический вид тревожности, проявляющиеся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющиеся в этом взаимодействии. При этом повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизирующее влияние на учебную деятельность ребенка, может быть вызвана как сугубо ситуационными факторами, так и подкрепляться индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером, системой взаимоотношений со значимыми другими вне школы).

Школьная образовательная среда описывается следующими признаками (Ковалев Г. А., 1993):

- физическое пространство, характеризующееся эстетическими особенностями и определяющее возможности пространственных перемещений ребенка;
- человеческие факторы, связанные с характеристиками системы «ученик — учитель — администрация — родители»;
- программа обучения.

Наименьшим «фактором риска» формирования школьной тревожности, безусловно, является первый признак. Дизайн школьного помещения как компонент образовательной среды — это наименее стрессогенный фактор, хотя отдельные исследования показывают, что причиной возникновения школьной тревожности в некоторых случаях могут стать и те или иные школьные помещения (см., например, Панюкова Ю. Г., 2001).

Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ. На основе анализа литературы и опыта работы со школьной тревожностью мы выделили несколько *факторов*, воздействие которых *способствует ее формированию и закреплению*. В их число входят:

- учебные перегрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива и / или неприятие детским коллективом.

Рассмотрим эти факторы подробнее.

Учебные перегрузки обусловлены разнообразными сторонами современной системы организации учебного процесса (Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1988).

Во-первых, они связаны со структурой учебного года. Исследования показывают, что после шести недель активных занятий у детей (прежде всего, младших школьников и подростков) резко снижается уровень работоспособности и возрастает уровень тревожности. Восстановление оптимального для учебной деятельности состояния требует как минимум недельного перерыва. Этому правилу, как показывает практика, не удовлетворяют по меньшей мере три учебных четверти из четырех. Только в последние годы и только первоклассники получили привилегию — дополнительные каникулы в середине изматывающе длинной третьей четверти. А для остальных параллелей самая короткая четверть — вторая — длится, как правило, семь недель.

Во-вторых, перегрузки могут вызываться загруженностью ребенка школьными делами в течение учебной недели. Днями с оптимальной учебной работоспособностью являются вторник и среда, затем, начиная с четверга, эффективность учебной деятельности резко снижается. Для полноценного отдыха и восстановления сил ребенку необходим как минимум один полноценный выходной в неделю, когда он может не возвращаться к выполнению домашних заданий и других школьных дел. Установлено, что учащиеся, получающие домашние задания на выходные, характеризуются более высоким уровнем тревожности, чем их сверстники, «Имеющие возможность полностью посвятить воскресенье отдыху».

И, наконец, в-третьих, свой вклад в перегрузки учащихся вносит принятая сейчас длительность урока. Наблюдения за поведением детей в течение урока показывают, что за первые 30 минут урока ребенок отвлекается более чем в три раза меньше, чем за 15 последних. По данным Б. И. Кочубея и Е. В. Новиковой, зависимость между этапом урока и отвлекаемостью детей можно продемонстрировать следующим образом (рис. 4).

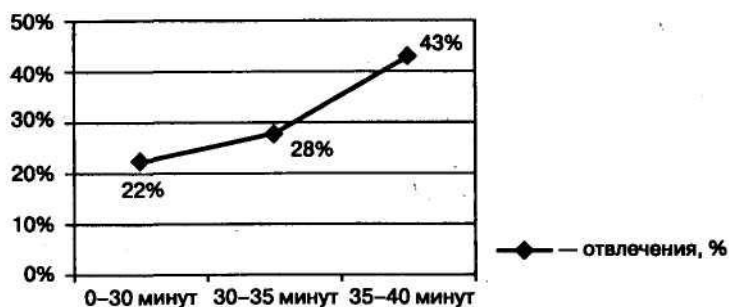


Рис. 4. Зависимость между этапом урока и отвлекаемостью детей

Получается, что почти половина всех случаев отвлекаемости приходится на последние 10 минут урока. Тогда же относительно возрастает и уровень школьной тревожности.

Неспособность учащегося справиться со школьной программой может быть вызвана самыми разными причинами:

- повышенным уровнем сложности учебных программ, не соответствующих уровню развития детей, что особенно характерно для столь любимых родителями «престижных школ», где, по данным исследований, дети значительно тревожнее, чем в обычных общеобразовательных школах (Терешкина И. Б., 2000); при этом чем сложнее программа, тем выраженнее дезорганизующее влияние тревожности (Имеад-зе Н. В., 1966; Неймарк М. С., 1961);

- недостаточным уровнем развития высших психических функций учащихся, педагогической запущенностью, недостаточной профессиональной компетентностью учителя, не владеющего навыками подачи материала или педагогического общения и т. д.;

- психологическим синдромом хронической неуспешности, который, как правило, складывается в младшем школьном возрасте; основная особенность психологического профиля такого ребенка — высокая тревожность, вызванная несовпадениями между ожиданиями взрослых и достижениями ребенка (Венгер А. Л., 2000).

Связь школьной тревожности с успеваемостью можно проиллюстрировать следующим образом (Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1988; рис. 5).

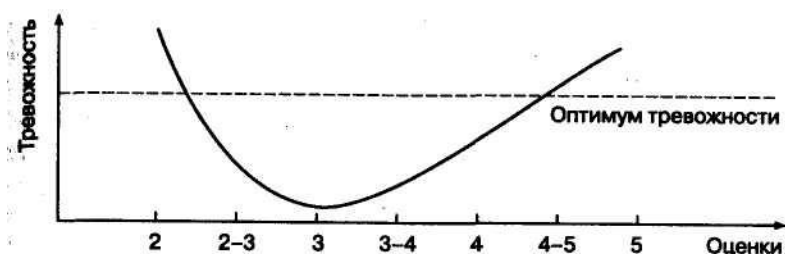


Рис. 5. Связь между успеваемостью и тревожностью

Как видно, наиболее «тревожными» детьми являются двоечники и отличники. «Середнячки» в плане успеваемости характеризуются большей эмоциональной устойчивостью по сравнению с теми, кто ориентирован на получение одних «пятерок» или не рассчитывает особенно на оценку выше «тройки».

Неадекватные ожидания со стороны родителей, как уже отмечалось, являются типичной причиной, порождающей у ребенка внутриличностный конфликт, который, в свою очередь,

приводит к формированию и закреплению тревожности вообще. В плане школьной тревожности — это, прежде всего, ожидания, касающиеся школьной успеваемости. Чем более родители ориентированы на достижение ребенком высоких учебных результатов, тем более выражена у ребенка тревожность, что продемонстрировано в исследовании Б. И. Кочубея и Е. В. Новиковой (1988; рис. 6). Интересно, что учебные успехи ребенка для родителей в подавляющем большинстве случаев выражаются в получаемых ими оценках и измеряются ими. Известно, что сейчас объективность оценивания знаний учащихся подвергается сомнению даже самой педагогикой. Оценка во многом является результатом отношения учителя к ребенку, знания которого в данный момент оцениваются. Поэтому в случае, когда ученик в реальности добивается каких-либо учебных результатов, но учитель стереотипно продолжает ставить ему «двойки» (или «тройки», или «четверки»), не повышая оценки, родители зачастую не оказывают ему эмоциональной поддержки, поскольку просто не имеют представления его о реальных успехах. Тем самым мотивация ребенка, связанная с достижениями в учебной деятельности, не подкрепляется, и может со временем исчезнуть.

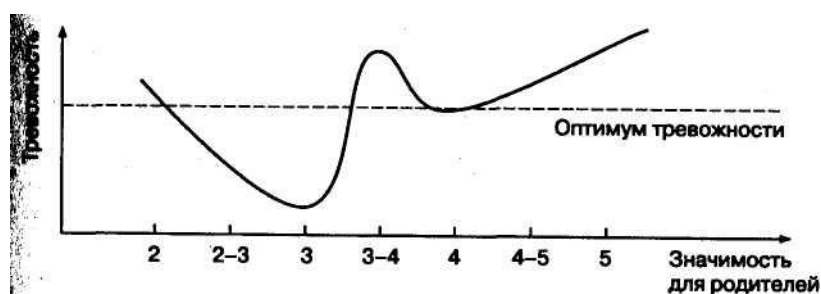


Рис. 6. Связь между значимостью успеваемости для родителей и тревожностью

Неблагоприятные отношения с педагогами как фактор формирования школьной тревожности многослойны.

Во-первых, тревожность может порождаться стилем взаимодействия с учениками, которого придерживается учитель. Даже не беря в расчет такие очевидные случаи, как применение учителем физического насилия, оскорбление детей, можно выделить особенности стиля педагогического взаимодействия, способствующего формированию школьной тревожности. Так, по результатам исследования О. А. Слепичевой, наиболее высокий уровень школьной тревожности демонстрируют дети из классов учителей, исповедующих так называемый «рассуждающе-методический» стиль педагогической деятельности. Этот стиль характеризуется одинаково высокой требовательностью учителя к «сильным» и «слабым» ученикам, нетерпимостью к нарушениям дисциплины, склонностью переходить от обсуждения конкретных ошибок к оценкам личности учащегося при высокой методической грамотности. В таких условиях ученики не стремятся выходить к доске, боятся ошибиться при устном ответе и т. д. (Слепичева О. А., 2002).

Во-вторых, формированию тревожности могут способствовать завышенные требования, предъявляемые педагогом к ученикам; эти требования часто не соответствуют возрастным возможностям детей. Интересно, что учителя нередко рассматривают школьную тревожность как положительную характеристику ребенка, которая свидетельствует о его ответственности, исполнительности, заинтересованности в учебе, и специально стараются нагнетать эмоциональную напряженность в учебном процессе, что, на самом деле, дает прямо противоположный эффект.

В-третьих, тревожность может быть вызвана избирательным отношением педагога к конкретному ребенку, прежде всего, связанным с систематическим нарушением этим ребенком правил поведения на уроке. Учитывая, что недисциплинированность в подавляющем большинстве случаев является именно следствием уже сформировавшейся школьной тревожности (Славина А. Н., 1998), постоянное «негативное внимание» со стороны учителя будет способствовать ее фиксации и усилению, подкрепляя тем самым и не-желательные формы поведения ребенка.

Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации оказывают сильное влияние на эмоциональное состояние школьника, поскольку проверка интеллекта вообще относится к наиболее психологически дискомфортным ситуациям, особенно если эта проверка так или иначе связана с социальным статусом личности. Соображения престижа, стремление к уважению и авторитету в глазах одноклассников, родителей, учителей, желание получить хорошую оценку, оправдывающую затраченные на подготовку усилия, в конечном счете, определяют эмоционально-

напряженный характер оценочной ситуации, что подкрепляется тем, что тревожность зачастую сопровождается поиском социально одобрения (Хабирова Е. Р., 2003).

Для некоторых учащихся стрессогенным фактором может являться любой ответ на уроке, в том числе наиболее распространенный ответ «с места». Как правило, это связано с повышенной застенчивостью ребенка, отсутствием необходимых коммуникативных навыков или же с гипертрофированной мотивацией «быть хорошим», «быть умным», «быть лучше всех», «получить «пятерку»», указывающей на конфликтность самооценки и уже сформированную школьную тревожность.

Однако большинство детей испытывает тревожность при более серьезных «проверках» — на контрольных работах или экзаменах. Главной причиной этой тревожности является неопределенность представлений о результате будущей деятельности (Бойко В. В., 1997).

Негативное влияние ситуации проверки знаний прежде всего сказывается на тех учащихся, для которых тревожность является устойчивой личностной особенностью. Этим детям проще сдавать контрольные, экзаменационные и зачетные работы в письменной форме, поскольку таким образом из оценочной ситуации исключается два потенциально стрессогенных компонента — компонент взаимодействия с учителем и компонент «публичности» ответа. Это и понятно: чем выше тревожность, тем труднее даются ситуации, потенциально угрожающие самооценке, тем более вероятен дезорганизуемый эффект тревожности.

Однако «экзаменационно-оценочная» тревога возникает и у тех детей, которые не обладают тревожными чертами личности. В этом случае она детерминирована сугубо ситуационными факторами, однако, будучи достаточно интенсивной, также дезорганизует деятельность ученика, не позволяя ему раскрыться на экзамене с лучшей стороны, затрудняя изложение даже хорошо выученного материала.

Смена школьного коллектива сама по себе является мощным стрессогенным фактором, поскольку предполагает необходимость установления новых взаимосвязей с незнакомыми сверстниками, причем результат субъективных усилий не определен, поскольку в основном зависит от других людей (тех учащихся, из которых состоит новый класс). Следовательно, переход из школы в школу (реже — из класса в класс) провоцирует формирование тревожности (прежде всего межличностной). Благополучные отношения с одноклассниками являются важнейшим ресурсом мотивации посещения школы (Дусавицкий А. К., 1996). Отказ посещать школу нередко сопровождается высказываниями типа «а еще в моем классе учатся дураки», «с ними скучно» и т. д. Аналогичный эффект вызывает и *непринятие детским коллективом «старичка»*, которое, как правило, одноклассники связывают с его «ненормальностью»: мешает на уроках, дерзит любимым учителям, ябедничает, ни с кем не общается, считает себя лучше других и т. д.

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