

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ:  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД**

**Школьная тревожность  
ученика: способы её  
выявления**

Успешность в обучении во многом зависит от того, насколько комфортно дети чувствуют себя в школе. Даже детали поведения могут сигнализировать о том, что ребёнок испытывает дискомфорт, что приводит к школьной тревожности — состоянию, ведущему к дидактогенным неврозам и другим заболеваниям.

**По каким причинам и с помощью каких методик определить школьную тревожность — об этом предлагаемая вам статья.**

**Анастасия Микляева,**  
*доцент кафедры  
психологии человека  
Российского  
государственного  
университета  
им. Герцена,  
психолог школы  
№ 153 г. Санкт-  
Петербурга,  
кандидат  
психологических наук*

**Полина Румянцева,**  
*доцент кафедры  
психологии человека  
РГУ им. Герцена,  
кандидат  
психологических наук*

**Р**абота по профилактике и коррекции школьной тревожности должна носить комплексный характер, охватывая различные сферы школьной жизни ребёнка. Поскольку на разных этапах обучения школьная тревожность обуславливается различными по своей сути причинами, подобная работа должна строиться с учётом возраста учащихся, которым она адресована.

Школьная тревожность проявляется в поведении ребят весьма разнообразно, порой неожиданно, «маскируясь» под другие проблемы. Основные

её диагностические признаки — пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене тревожный ребёнок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая в тесные

контакты с ними. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок ребёнок начинает чаще болеть, его сопротивляемость соматическим заболеваниям снижена. Каковы же причины школьной тревожности? Их можно представить в табл. 1.

**Таблица 1**

Этап обучения	Возрастные задачи развития	Социально-педагогическая ситуация	Типичные причины школьной тревожности
1-й класс	Освоение приёмов учебной деятельности и системы школьных требований, формирование произвольности психических процессов	Изменяющаяся: предполагает освоение новых вариантов ролевого взаимодействия (ученик — учитель, ученик — одноклассники, ученик — родители)	Изменение требований со стороны взрослых. Необходимость придерживаться правил школьной жизни. Изменение режима дня, возрастание психофизиологических нагрузок. Необходимость осваивать ролевое взаимодействие со значимыми другими (учителями, одноклассниками). Столкновение с системой школьных оценок
2–3-й (4-й) классы	Развитие познавательной сферы, выработка и закрепление эффективного стиля учебно-познавательной деятельности	Стабильная (как правило): ребёнок найдётся в системе привычных школьных требований, взаимодействует со знакомыми людьми (учителями, одноклассниками)	Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Несоответствие ожиданий родителей учебным результатам ребёнка
5-й класс	Начало процесса смены ведущего вида деятельности с учебной на интимно-личностное общение со сверстниками	Изменяющаяся: ребёнок сталкивается с принципиально новой системой организации учебного процесса	Необходимость осваивать новую «школьную территорию». Увеличение количества учебных дисциплин. Увеличение числа учителей. Отсутствие преемственности в требованиях, предъявляемых учителями начальной школы и среднего звена, а также разнообразие требований учителей. Смена классного руководителя. Необходимость адаптироваться к новому (или изменённому) классному коллективу. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность. Резкое изменение в уровне родительского контроля и помощи
6–8-й классы	Развитие самосознания.	Стабильная (как правило):	Неуспешность во взаимодействии с учителями или

	Формирование абстрактного мышления. Формирование чувства взрослости	подросток находится в системе привычных требований, взаимодействует со знакомыми людьми (учителями, одноклассниками)	одноклассниками. Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность. Гиперопека со стороны родителей, их чрезмерное вторжение в школьную жизнь ребенка. Трудности переживания кризиса подросткового возраста. Астенизация как следствие бурного физиологического развития
9-й класс	Первичное профессиональное самоопределение	Изменяющаяся: подросток заканчивает основной этап школьного обучения и оказывается перед проблемой выбора дальнейшего образовательного маршрута	Неопределённость дальнейших жизненных перспектив. Переживание ответственности выбора, подкрепляемое советами родителей и педагогов. Выпускные экзамены и конкурсный (в ряде случаев) набор в 10-й класс. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность
10-й класс	Профессиональное и личностное самоопределение	Изменяющаяся: учащийся сталкивается с принципиально новым уровнем требований, усложнением учебной программы	Резкое усложнение учебной программы. Изменение системы контроля и оценки знаний. Необходимость адаптироваться к новому (или изменённому) классному коллективу. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность
11-й класс	Профессиональное и личностное самоопределение	Изменяющаяся: учащийся заканчивает школьное обучение и оказывается перед необходимостью конкретизации собственных жизненных перспектив	Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность. Выпускные экзамены. Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое советами и контролем родителей и педагогов. Резкое повышение учебных нагрузок, связанное с подготовкой к поступлению в вузы

**А. Микляева, П. Румянцева**  
 Школьная тревожность учителя:  
 способы её выявления

Однако такое описание причин тревожности неполно. Это связано с тем, что многие проявления школьной тревожности в разном возрасте специфичны.

Мы выделили несколько возраст-специфических форм проявления тревожности (табл. 2).

Среди признаков школьной тревожности, универсальной для любого возраста, прежде всего, стоит отметить *ухудшение соматического здоровья* учащегося, что

вполне объяснимо с точки зрения теории психосоматики. Тревожные дети часто болеют и вынуждены по этой причине оставаться дома. Иногда возникают «беспричинные» головные боли или боли в животе, резко повышается температура. Особенно часто такие соматические нарушения случаются перед контрольными и экзаменами и характерны для учащихся любого возраста — от первоклассника до выпускника.

*Нежелание ходить в школу* чаще всего возникает в контексте недостаточной школьной мотивации, однако свидетельствует, в первую очередь, о том, что ребёнок чувствует себя в школе дискомфортно. Если учащиеся начальной школы, как правило, не идут дальше рассуждений на эту тему, то с переходом в среднюю школу могут появиться эпизодические прогулы, которые к 6–8-му классу зачастую становятся систематическими. Подросток каждое утро «уходит в

школу» (завтракает, собирает портфель), возвращается домой в положенное время, и родители в течение долгого времени не догадываются о том, что вместо уроков их ребёнок проводит время с друзьями или просто гуляет по улице в одиночестве. Начиная со средней школы, довольно типичными становятся также прогулы контрольных и самостоятельных работ, «нелюбимых» предметов, уроков, которые ведут «плохие» учителя.

**Таблица 2. Типичные проявления школьной тревожности на различных этапах школьного обучения**

Формы проявления школьной тревожности	Классы						
	1-й	2-3-й (4-й)	5-й	6-8-й	9-й	10-й	11-й
1. Ухудшение соматического здоровья	*	*	*	*	*	*	*
2. Нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов)	*	*	*	*	*	*	*
3. Излишняя старательность при выполнении заданий	*	*	*	*	*	*	*
4. Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий	*	*	*	*	*	*	*
5. Раздражительность и агрессивные проявления (вербальная и невербальная агрессия)	*	*	*	*	*	*	*
6. Рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках	*	*	*	*	*	*	*
7. Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях	*		*	*	*	*	*
8. Страх потерять или испортить школьные принадлежности	*						
9. Страх опоздать в школу	*		*				
10. Ночные страхи, связанные со школьной жизнью	*	*	*	*			
11. Отказ отвечать на уроке или ответы тихим, приглушённым голосом	*	*	*	*	*		
12. Отказ от контактов с учителями или одноклассниками (или сведение их к минимуму)	*	*	*				
13. «Сверхценность» школьной оценки		*	*	*	*	*	*
14. Резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний				*	*	*	*

15. Проявление негативизма и демонстративных реакций (прежде всего, в адрес учителей) как попытка произвести впечатление на одноклассников				*	*	*	
16. «Уход» в аддиктивное поведение				*	*	*	
17. Избегание вопросов, связанных с собственным будущим, или проявление показного равнодушия					*	*	*
18. Излишняя старательность при подготовке к экзаменам или, наоборот, полный отказ от подготовки					*		*

Противоположную форму проявления школьной тревожности представляет собой *излишняя старательность при выполнении заданий*. Ребёнок, добиваясь совершенства, может многократно переписывать классные и домашние работы, тратить на выполнение домашнего задания много часов в день, отказываясь ради этого от прогулок и встреч с друзьями. Чрезмерная старательность бывает характерна как для первоклассника, переписывающего из тетради в тетрадь палочки и крючочки, так и для одиннадцатиклассника, тратящего по шесть-семь часов в день на зубрёжку «недающихся» предметов. Такая ситуация может быть связана со стремлением «быть лучше всех» («не быть хуже, чем...»), что косвенно указывает на конфликтность самооценки такого ребёнка.

С конфликтностью самооценки связан и такой «универсальный» поведенческий признак школьной тревожности, как *отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий*. Если какое-то задание не получается, ребёнок может просто перестать пытаться его выполнить. Ученики начальной школы, как правило, импульсивно бросают ручку с соответствующим эмоциональным комментарием. В подростковом возрасте к такой форме поведения может прибавиться другая: ребёнок просто не

выполняет задание «втихую», не ставя никого в известность об этом. Такая форма проявления школьной тревожности особенно часто наблюдается в классах, которым гласно или негласно присвоен статус «самых слабых» в параллели. Учащиеся этих классов часто не выполняют домашних заданий, меньше работают на уроках, и объяснение этому можно найти в словах девочки-девятиклассницы, которая учится в таком классе: «А зачем? Мы — дураки и всё равно не сможем выполнить задание верно».

*Раздражительность и агрессивные проявления* ребёнка зачастую рассматриваются как самостоятельные «мишени» психологической помощи, в то время как во многих случаях это только симптом, свидетельствующий о том, что такой ученик подвержен школьной тревожности. Раздражённые или агрессивные реакции могут оказаться способом преодоления эмоционального дискомфорта, вызванного теми или иными событиями школьной жизни. Так, например, в одном из исследований, проведённом под нашим руководством, показано, что подростковая раздражительность и агрессивность (как вербальная, так и невербальная) обусловлены именно школьной тревожностью. Аналогичные данные получены и на выборке младших школьников. Тревожные

дети могут «маскировать» эмоциональный дискомфорт тем, что огрызаются в ответ на замечания, проявляют излишнюю обидчивость в отношениях с одноклассниками, иногда доводящую до драк.

*Рассеянность или снижение концентрации внимания на уроках* — тоже признак школьной тревожности, во многом сходный с предыдущим. Так же, как и агрессивность, рассеянность может быть самостоятельным симптомом, указывающим на определённый дефект внимания. Однако известно, что неумение вычленив главную задачу, сосредоточиться на ней характерно для тревожных людей (вне зависимости от возраста). Во многих случаях частые отвлечения во время урока, только «физическое» присутствие на уроке характерны для детей, которые таким образом стараются избежать вызывающих беспокойство учебных ситуаций. В итоге такие дети либо постоянно вытесняют тревожащие элементы из поля сознания, либо пребывают в мире собственных мыслей и идей, которые не вызывают тревоги (это состояние для них наиболее комфортно). Помочь таким детям стать более внимательными — значит помочь им справиться с тревожностью.

Особого внимания заслуживает такая форма проявления школьной тревожности, как *потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях*. В первую очередь, это различные вегетативные реакции. Например, ребёнок может краснеть (бледнеть), отвечая у доски и даже с места, чувствовать дрожь в коленках, посасывание под ложечкой. В ответственные моменты могут возникать тошнота, лёгкое головокружение — состояния, знакомые любому человеку, который хоть раз испытывал серьёзное беспокой-

ство. Однако в начальной школе часто наблюдаются более серьёзные формы недостаточного самоконтроля физиологических функций. Учителя первых классов, а нередко и более старших могут столкнуться на уроке с непроизвольным мочеиспусканием у ребят.

Кроме универсальных возрастных форм проявления школьной тревожности, есть и несколько других, характерных только для учащихся определённых возрастов. Так, ряд специфических проявлений школьной тревожности характерен для *первоклассников*. Поступление в школу — серьёзное событие в жизни ребёнка, влекущее за собой ответственность за успешность учебной деятельности и соблюдение норм и правил поведения в школе. Одно из таких правил гласит: «Опаздывать на урок нельзя!» Многие учителя применяют к опоздавшим ученикам различные меры наказания вплоть до того, что не пускают их на урок. Поэтому довольно часто *первоклассник боится опоздать в школу* на урок. Этот страх может выражаться вербально — ребёнок торопит родителей, собирающих его в школу, торопится сам, спрашивает, сколько времени, боится вечером заснуть, поскольку утром можно проспать. Страх может выражаться и невербально: ребёнок постоянно поглядывает на часы перед выходом в школу, его движения убыстрены, суетливы, появляются интонации нетерпения, раздражения, обиды на замешкавшихся родителей.

Другое типичное опасение гиперответственного первоклассника заключается в *тревоге за свои школьные принадлежности*. Новый портфель, пенал, учебники и тетрадки — всё это важные атрибуты приобретённого статуса ученика, и их утрату ребёнок переживает болезненно. Эта

ситуация может усугубиться своеобразной позицией родителей, настаивающих на полной сохранности школьных вещей и ругающих ребёнка за потерянные карандаши и сломанные линейки.

Школа занимает настолько важное место в жизни первоклассника, что часто школьные впечатления не оставляют его и во сне, проявляясь в виде *ночных школьных страхов*. Ребёнку могут сниться те ситуации из школьной жизни, которые вызывают эмоциональный дискомфорт. Школьные страхи могут подкреплять и другие страхи, проявляясь в широком диапазоне пугающих ситуаций и персонажей. Другими словами, учительница как «субъект» школьного страха может быть представлена в сознании ребёнка не только непосредственно, но и символично, посредством сказочных или фантастических персонажей.

Ситуативная школьная тревожность первоклассника может проявляться и в том, что *ребёнок минимизирует своё участие в потенциально тревожащих ситуациях*. Если тревожность сфокусирована вокруг проверки знаний, она может проявляться в том, что ребёнок отказывается принимать в них участие или старается сделать это как можно более незаметно. В итоге в любой школе можно увидеть первоклассника, который при ответе на вопрос учителя говорит очень тихо, почти неслышно (что, как правило, вызывает раздражение учителя и тем самым подкрепляет тревожность ребёнка), либо просто отказывается отвечать, иногда сопровождая свой отказ бурной эмоциональной реакцией (слезами, агрессивными вспышками).

Практически все перечисленные формы проявления школьной тревожности сохраняются на протяжении дальнейшего обучения

в начальной школе (см. табл. 2). Менее типичными становятся только те проявления тревожности, которые непосредственно обусловлены ассимиляцией роли школьника. Зато, начиная со *второго класса*, ребёнок сталкивается с традиционной системой школьных оценок. Заметим, что возникновение этой формы школьной тревожности напрямую связано с традициями конкретной школы. В некоторых школах оценки начинают выставляться ещё со второго полугодия первого класса. В большинстве школ отметки начинают получать только второклассники.

Школьная оценка первоначально вызывает почти магический эффект: *ценность хорошей оценки* на протяжении не только всей начальной школы, но и на следующих этапах школьного обучения для многих детей очень высока. Оценка является «внешним» мотиватором учебной деятельности, и со временем теряет свой стимулирующий эффект, становясь самоцелью. Многих школьников начинает беспокоить не сам результат учебной деятельности, оцениваемый субъективно по шкале «хорошо знаю — плохо знаю», а её внешняя оценка: ребёнку важно не хорошо усвоить урок, а получить хорошую отметку (в случае избегания неудач — не получить плохую), причём самыми разными способами — от бесконечных зубрёжек до «вымалывания» хорошей оценки со слезами на глазах.

Аналогичные явления могут наблюдаться ещё в «дооценочной» жизни первоклассников, которым вместо оценок ставятся цветные печати, весёлые или грустные «рожицы», которые не без помощи родителей легко переводятся в традиционную систему оценок. Кроме того, когда подобные отметки вообще не выставляются или выставляются

нерегулярно, тревога детей может повыситься.

Наблюдения показывают, что к середине *подросткового возраста* ценность школьной оценки снижается, и она во многих случаях теряет свой мотивирующий потенциал, что выражается в довольно типичной детской фразе: «Двойка?.. Ну и ставьте, мне всё равно». Слёзы из-за плохой отметки в этом возрасте также становятся редкостью, зато возникают новые формы проявления тревожности, которые можно назвать типично подростковыми.

Поскольку к 6–8-му классу тревожность становится устойчивой, она может привести к резкому *снижению эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний*. Если до этого этапа тревожность могла быть связана с опросом или контрольной работой по предмету, с которым у ребёнка возникают те или иные проблемы, то к подростковому возрасту такая тревожность может проявляться в учебной деятельности в целом. В итоге любая ситуация проверки знаний, независимо от уровня подготовленности ученика, вызывает у него беспокойство, дезорганизует его (вплоть до возникновения соматических симптомов, отказа от выполнения заданий: «Я ничего не знаю, ставьте «два»...»).

Тревога как эмоционально неприятное состояние зачастую включает механизмы психологической защиты. По законам компенсации это может выражаться в *негативизме и демонстративных реакциях*. Учитывая, что подростковый возраст — это время бурных реакций эмансипации, подобные поступки зачастую адресованы учителям. Но косвенными участниками событий становятся и сверстники-одноклассники, благоприятные отношения с которыми

представляют собой важный ресурс психологического благополучия подростка. Некоторые подростки попытку «произвести впечатление на одноклассников» своей смелостью или принципиальностью расценивают как способ преодолеть состояние тревоги.

Ещё одна типичная форма поведения, маскирующая тревожность, — *«уход» в аддиктивное поведение*. Если преодолеть беспокойство, связанное со школьной жизнью, не удаётся, подросток может выбрать путь наименьшего сопротивления и найти другую сферу «самореализации», например, увлечение компьютерными играми, музыкой, общением с друзьями, сопровождающимся сигаретой и бутылкой пива и т.д. Благодаря этим защитным механизмам значимость школы таким подростком, как правило, отрицается, хотя на самом деле это не так.

Специфической формой школьной тревожности, характерной для учащихся выпускных классов, можно назвать излишнюю старательность при подготовке к экзаменам или, наоборот, полный отказ от подготовки к ним. Поскольку выпускной класс так или иначе ставит перед подростком вопрос о его будущем, один из вариантов проявления тревожности — избегание вопросов, касающихся собственного будущего, демонстрацией показного равнодушия к ним.

Тревога — неотъемлемая часть учебного процесса, поэтому не может рассматриваться как однозначно негативное состояние. Дезорганизирующее влияние на учебную деятельность оказывают только частые, интенсивные тревожные состояния, которые свидетельствуют о нарушении процесса школьной адаптации.

Повышенная школьная тревожность препятствует эффективной



учебной деятельности независимо от того, осознаётся она ребёнком или нет. Учителям и школьным психологам мы советуем внимательно относиться к таким эмоциональным состояниям детей, которые свидетельствуют о наличии школьной тревожности.

Предлагаем возможные пути её диагностики, а также помощи школьникам, столкнувшимся с этой проблемой.

*Работа эта предполагает несколько последовательных этапов.*

На первом (психодиагностическом) этапе необходимо выявить детей, для которых характерна повышенная школьная тревожность. Для этого проведите фронтальную психодиагностику либо в тех параллелях, которые традиционно считаются «проблемными» в силу нестабильности социально-педагогической ситуации или возрастных особенностей развития (1-й, 5-й, 8-й, 9-11-й классы). Либо, если позволяют ресурсы психологической службы школы, во всех параллелях. Методики для фронтальной психодиагностики в силу её массовости, а также ежегодной повторяемости, должны отвечать следующим требованиям:

- диагностика должна проводиться в групповом режиме, независимо от возраста испытуемых;
- проведение диагностики не должно занимать много времени;
- результаты диагностики должны легко обрабатываться и интерпретироваться;
- дети должны быть ознакомлены с результатами в доступной для них форме, что станет важным фактором в формировании у учащихся мотивации участвовать и в последующих психопрофилактических или коррекционно-развивающих мероприятиях.

По результатам фронтальной диагностики определите учащихся в

«группы риска» (те, кто характеризуется повышенной школьной тревожностью). Они требуют повышенного внимания со стороны учителей и школьного психолога. На следующих этапах работы с ними необходимо:

- провести углублённую психодиагностику тревожности;
- провести консультации с учителями и родителями для сбора дополнительных данных об эмоциональном статусе ребёнка, а также для создания условий, способствующих поддержке ребёнка;
- провести коррекционно-развивающую работу (в индивидуальной или групповой форме);
- провести итоговую психодиагностику уровня тревожности учащихся, позволяющую оценить эффективность коррекционно-развивающей работы (диагностика проводится по истечении месяца, поскольку должны сформироваться навыки эмоционального самоконтроля).

С учащимися, не попавшими в «группу риска», проводятся психопрофилактические мероприятия, которые в силу комплексности причин школьной тревожности должны, помимо работы с самими учащимися, затрагивать их родителей, педагогов.

## Методы психологической диагностики школьной тревожности

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. В табл. 3 перечислены

**Таблица 3. Наиболее распространённые методы диагностики школьной тревожности на различных этапах школьного обучения**

Классы	Наблюдение, экспертные оценки педагогов и родителей	Стандартизированные методы			Проективные и психосемантические методы (рисунки, незаконченные предложения, ЦАМ А.М. Парачева)
		Методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан	Тест школьной тревожности Филлипса	Шкала тревожности	
1	*	*			*
2	*	*			*
3	*	*	*		*
4	*		*		*
5	*		*		*
6	*		*		*
7	*		*	*	*
8	*			*	*
9	*			*	*
10	*			*	*
11	*			*	*

наиболее распространённые методы диагностики школьной тревожности учащихся различных возрастных групп.

Метод *наблюдения* позволяет собрать информацию о разнообразных проявлениях школьной тревожности в поведении учащегося, причём даже в том случае, если эту тревожность он сам не осознаёт. Однако наблюдения — очень трудоёмкое мероприятие, требующее от учителей и психолога максимальной сосредоточенности.

*Метод экспертных опросов (в нашем случае — родителей и педагогов)* позволяет определить интенсивность проявления школьной тревожности во взаимодействии ученика со значимыми другими. Таким образом, диагностические данные приобретают дополнительный объём. Однако достоверность этих данных напрямую зависит от способности учителей и родителей заметить признаки тревожности в поведении

того или иного ребёнка (или их отсутствие).

*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 отдаёт себе отчёта, или же, замечая их, стремится скрыть от других людей (как вариант — от психолога).

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».

Используя метод наблюдения, можно фиксировать различные параметры и характеристики деятельности группы детей (или одного ребёнка), 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 разное время дня — на первых уроках или на последних, на различных предметах.

Основная задача наблюдения — выделить детей, чьё поведение или отдельные характеристики развития отличаются от поведения основной массы детей, в частности — выделить детей «группы риска» по показателю школьной тревожности.

Методика может применяться в широком возрастном диапазоне (1–11-й классы).

*Процедура диагностики.* К условиям проведения психодиагностики с помощью метода наблюдения необходимо отнести обязательную договорённость 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 за одной из последних парт и не проявлять живого и эмоционального интереса к тому, что происходит в классе. 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 лучше вести на различных уроках, возможно, прово-

димых различными педагогами, что позволяет диагностировать устойчивость проявлений школьной тревожности от одной ситуации к другой. Этапность наблюдения выражается и в том, что объём внимания наблюдателя имеет определённые ограничения и наблюдать более 6–8 учащихся одновременно — задача практически невыполнимая.

Предлагаемая карта наблюдения позволяет осуществлять диагностику в урочное время (не на перемене).

*Необходимые материалы.* Для диагностики необходимы заранее подготовленные бланки карты наблюдения. Если психолог плохо знаком с детьми, ему поможет «шпаргалка» — план расстановки парт в кабинете, на котором отмечена рассадка учащихся.

*Карта наблюдения* (табл. 4) представляет собой апробированную авторскую разработку. В ней фиксируется каждое проявление тревожности.

*Обработка результатов.* Обработка результатов наблюдения представляет собой подсчёт количества поведенческих проявлений, свидетельствующих о том, что ученик 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 при анализе невербальных проявлений можно выявить тревожность, не осознаваемую самим ребёнком. В самом общем виде можно сказать, что, если в поведении ученика отмечается более 50% признаков тревожности, перечисленных в карте наблюдения, психологу следует обратить на него особое внимание.

Ниже представлены результаты наблюдения за двумя детьми — Петей и Димой, учениками 5-го класса, проведённого в течение одного урока — урока математики (табл. 4). Для Пети характерен повышенный уровень школьной тревожности. Школьная тревожность Димы находится в пределах нормы.

### Экспертный опрос 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 ученика к различным компонентам образовательной среды, что является ценным диагностическим материалом. В то же время при обследовании будем помнить, что результаты подобной диагностики во многом зависят от особенностей

социальной и мотивационной сфер оцениваемого ребёнка. Некоторые родители или учителя склонны драматизировать состояние ребёнка или, напротив, скрывать те или иные особенности его поведения. Поэтому метод экспертных опросов желательнее применять в сочетании с другими диагностическими средствами.

Методика может использоваться для диагностики школьной тревожности в 1–11-х классах.

Опрос может проводиться индивидуально в режиме беседы или же в групповой форме (например, на родительском собрании). В последнем случае он проводится путём анкетирования.

*Необходимые материалы.*

Бланк опроса.

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

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

**Таблица 4. Карта (результаты) наблюдения на уроке**

Признаки			Дима	Петя
Вербальные		«Я боюсь» (и смысловые эквиваленты)		**
		«Я не знаю» (и смысловые эквиваленты)		****
		«Я не буду отвечать» (и смысловые эквиваленты)	*	
Невербальные	Мимика	Непроизвольное подёргивание 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 поднятия руки		**
		Небрежное поднятие руки		
		Напряжённое поднятие руки («трясущаяся рука»)		*
	Жесты	Закрывание лица руками		
		Подёргивание рукой, ногой	*	
		Покусывание ручки, карандаша		***
		Переключивание предметов по парте		
		Заламывание пальцев, рук		
	Интонация	Прерывистый голос		
Плаксивая интонация (вплоть до слёз)			**	
Тихий голос				
Вопросительная интонация в утвердительных предложениях			**	
Итого:		7	32	
вербальных признаков тревожности		1	6	
невербальных признаков тревожности		6	26	

**А. Микляева, П. Румянцев**  
 Школьная тревожность учителя:  
 способы её выявления

**Таблица 5. Результаты оценивания**

Признак	Серёжа		Андрей	
	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 слёзы		*	*	
5. Часто появляются головные боли, головокружение, боли в животе	*			*
6. Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учёбу 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

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

Практика применения анкеты показывает: на наличие у ребёнка 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 Серёжи и Андрея, учеников 2-го класса, учителем. Для

Андрея характерна повышенная школьная тревожность, для Серёжи — соответствующая возрастной норме (табл. 5).

Таким образом, диагностика тревожности поможет как можно раньше выявить детей, которым в школе дискомфортно, которые учатся с большим напряжением нервной энергии, что может привести к срыву, к дидактогенным неврозам и другим заболеваниям. А если учителя выявят таких детей ещё в начальной школе или в среднем звене и начнут с ними работать, то многих бед удастся избежать.