

## ШКОЛЬНЫЕ СТРАХИ УЧАЩИХСЯ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ



С. А. ГАПОНОВА,  
доктор психологических наук,  
профессор кафедры социальной  
и организационной психологии  
НГПУ им. К. Минина  
[sagap@mail.ru](mailto:sagap@mail.ru)



Е. Н. СИНЯВИНА,  
кандидат психологических наук,  
специалист по учебно-методической  
работе кафедры теории и методики  
обучения технологии и экономике НИРО  
[sinyavina@mail.ru](mailto:sinyavina@mail.ru)

В статье представлены результаты исследования школьных страхов учащихся общеобразовательной школы и школы-интерната санаторного типа. Предлагается программа психологического сопровождения личностного развития учащихся, направленная на преодоление страхов, оценивается ее эффективность на примере работы с учащимися школы-интерната.

In the article the results of research of school fears are presented pupil of the mass educational institutions and boarding schools of sanatory type. The program of psychological accompaniment of personality development of pupil, sent to overcoming of fears, is offered, her efficiency is estimated on the example of work with pupil.

**Ключевые слова:** *школьные страхи, причины, программа психологического сопровождения личностного развития учащихся, основные компоненты и подходы к работе с детьми, оценка эффективности*

**Key words:** *school fears, reasons, program of psychological accompaniment of personality development of pupil, basic components and going near work with children, estimation of efficiency*

В последнее время в психологической литературе все чаще обсуждаются вопросы создания благополучной эмоциональной обстановки в школе, поскольку процесс обучения ребенка и взаимоотношения в коллективе сверстников сказываются на его душевном состоянии.

Школьная среда и сам учебный процесс содержат много причин для зарождения тревоги, страхов, эмоционального напряжения. При этом одни дети могут самостоятельно выработать способы преодоления трудностей, чтобы не чувствовать себя жертвами неблагоприятных обстоя-

тельств; у других страхи, тревога становятся «эмоциональной направленностью». В ряде работ выделяются следующие факторы, негативно влияющие на эмоциональный мир школьников [2; 3; 6; 10; 13]:

✓ Современная школьная система практикует появление различных учебных заведений в зависимости от способностей детей, поэтому есть дети, которые имеют возможность учиться в гимназиях и лицеях с различным уклоном, и дети, которые по своим способностям могут учиться только в общеобразовательных учреждениях и на фоне более успешных сверстников превращаются в неудачников.

✓ Школьные достижения и неудачи носят публичный характер. Помимо своей воли ребенок является объектом непрерывного наблюдения в течение всего дня. Даже при отсутствии контрольных работ ученик должен отвечать на вопросы, он все время сравнивается с другими учениками, то есть оказывается в ситуации соперничества, в котором довольно часто чувствует себя побежденным.

✓ Правила контроля знаний в школе делят всех детей на «сильных», «средних» и «слабых». Такого рода формы контроля, иницилирующие у школьников с неразвитыми способностями к саморегуляции переживание сверхответственности, могут актуализировать страхи и даже панику, дезорганизовать учебную деятельность.

✓ Школьные страхи могут стать следствием педагогического общения. Школьники боятся вызвать гнев учителя, неосознанно претендующего на роль самого умного, на право контролировать их познавательную активность, оценивать «правильность» ответов. Инициатива ученика, стремящегося доказать себе и окружающим, что он также может контролировать ситуацию и совершать какие-либо действия, часто не одобряется взрослыми, воспринимается ими как опасная или не соответствующая возрастным нормам и нормам учреждения.

✓ Страхи подростков могут возникать

и поддерживаться на основе «эмоционального заражения» учебной группой в критических ситуациях. Например, понимание сложности учебного предмета блокируется страхом, в основе которого содержится установка «мы этого никогда не сможем понять, потому что нам плохо объясняют».

✓ Страх преодоления себя в освоении новых видов учебных заданий — очень разнообразная по своим видам группа страхов, которые в литературе описываются в контексте различных ситуаций учебной деятельности: страх ответа у доски, выступления на сцене (социофобия), страх самовыражения (особенно в гуманитарных дисциплинах).

Особенно сильно увеличиваются страхи у подростков с несформированным самоконтролем эмоций. Л. С. Славина объясняет вспышки гнева или «аффекты» у детей разрядкой тревоги, которые происходят из-за «смысловых барьеров», возникающих в системе межличностных отношений «ученик — учитель». Замечания, оценки и даже эмоционально-нейтральные обращения учителя к учащемуся могут вызывать «аффекты неадекватности», «эмоциональную бурю», нарушение школьных правил, отказ от учебной деятельности [9]. А поскольку школа для детей является основным социумом, с которым связывается большинство их обязанностей и желаний, не удивительно, что в ней концентрируется и множество страхов.

Однако до сих пор четкие способы и методы работы с данной проблемой до конца не определены. Это обуславливает актуальность цели нашего исследования — преодоление школьных страхов учащихся в рамках программы психологического сопровождения.

На базе образовательно-оздоровительной школы-интерната санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении (ГКООУ «Мореновская областная са-

Поскольку школа для детей является основным социумом, с которым связывается большинство их обязанностей и желаний, не удивительно, что в ней концентрируется и множество страхов.

наторно-лесная школа» Нижнего Новгорода) проводилось исследование в начале (констатирующий эксперимент) и в конце учебного года — после проведения работы по программе психологического сопровождения личностного развития учащихся (формирующий эксперимент). Общее число испытуемых за три года работы составило 178 человек: 63 ученика 4—5-х классов и 115 учеников 6—9-х классов. Поскольку «текучесть» контингента учащихся школы-интерната высокая, практически каждый ребенок принимал участие в работе только в течение одного года.

В связи с тем что ГКООУ «Мореновская областная санаторно-лесная школа» — образовательно-оздоровительное учреждение, большинство учащихся которого имеет ослабленное физическое здоровье (основное заболевание — тубинфицированность и несколько сопутствующих — сколиоз, астма, плоскостопие и др.), представленная в данном психологическом исследовании выборка учащихся школы-интерната имеет ряд специфических особенностей по медицинским и социальным показателям.

Следующей важной особенностью детей школы-интерната является их социальное положение.

Прежде всего следует отметить, что большинство детей, принявших участие в исследовании, можно отнести как к группе «несовершеннолетних, находящихся в

Большинство детей, принявших участие в исследовании, можно отнести как к группе «несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении», так и к группе «детей, находящихся в трудной жизненной ситуации».

социально опасном положении», так и к группе «детей, находящихся в трудной жизненной ситуации» [2; 11; 12], поскольку 78 % детей проживает в малообеспеченных, многодетных или неполных семьях,

в семьях опекунов, а большая часть полных семей — неблагополучные.

В качестве контрольной группы были исследованы ученики 4—8-х классов МБОУ СОШ № 109 Московского района Нижнего

Новгорода, общее количество которых составило 120 человек: 43 человека — ученики 4—5-х классов и 77 — ученики 6—8-х классов.

Нами было сделано предположение о том, что у «неблагополучных» по состоянию здоровья и в социальном плане детей, находящихся в условиях образовательно-оздоровительного интерната, уровень школьных страхов будет выше, чем у учащихся обычной школы.

Для исследования школьных страхов и уровня личностной тревожности школьников применялся «Тест школьной тревожности Филлипса», направленный на изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста [8]. Эта методика является одной из ведущих в исследовании психических состояний, так как позволяет наиболее подробно исследовать тревожность детей, касающуюся школьной жизни по показателям, характеризующим вышеперечисленные факторы и негативно влияющим на эмоциональный мир школьников:

✓ общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы;

✓ переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками);

✓ фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку реализовать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.;

✓ страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью раскрытия, предъявления себя другим, демонстрации возможностей;

✓ страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей;

✓ страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок;

✓ низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды;

✓ проблемы и страхи в отношении с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка;

✓ общая тревожность личности.

Статистическая обработка данных исследования проводилась с помощью критериев: угловое распределение Фишера ( $\phi$ ) и хи-квадрат ( $\chi^2$ )

Результаты констатирующего эксперимента были несколько неожиданными для нас, поскольку не выявили достоверных различий по уровню школьных страхов между учащимися обычной школы и школы-интерната по подавляющему большинству измеряемых показателей. Так, в обеих группах наиболее выраженными (по сумме высокого и повышенного уровней выраженности) являются страхи:

✓ самовыражения (отмечен у 58 % учащихся школы-интерната и 65 % учащихся МБОУ СОШ № 109);

✓ несоответствия ожиданиям окружающих (59 % и 49 % соответственно);

✓ в отношениях с учителями (58 % и 58 % соответственно).

Около трети учащихся обеих школ обнаруживают высокие показатели по остальным шкалам теста, в том числе по личностной тревожности (у 36 % учащихся школы-интерната и 38 % учащихся МБОУ СОШ № 109).

Достоверные различия между группами выявлены только по показателю «социальный стресс»: у учащихся интерната он выше, что, по-видимому, объясня-

ется несформированной адаптацией учащихся школы-интерната к новым условиям проживания — в отрыве от дома.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у значительного числа учащихся, независимо от вида учебного заведения, отмечаются типичные формы школьных страхов, оказывающие негативное влияние на их

психическое здоровье. Кроме того, как свидетельствуют результаты исследования учеников с 4-го по 8-й класс МБОУ СОШ № 109, в процессе обучения и взросления детей без специальной психолого-педагогической работы эти страхи не исчезают.

Исходя из вышесказанного, целью нашего исследования явилась разработка программы психолого-педагогического сопровождения личностного развития учащихся, направленной на снижение тревожности, страхов, нервно-эмоционального напряжения, повышение самооценки, способности к самопринятию, обучение самоконтролю, помощь в решении личностных проблем и проблем социализации при построении конструктивных отношений с учителями и сверстниками.

Основными принципами, на которых построена программа, являются принципы сотрудничества и диалога, реализованные в ее структуре и содержании с учетом особенностей младшего и среднего подросткового возраста. Основными компонентами программы, с помощью которых происходит развитие необходимых личностных качеств воспитанников, являются эмоциональный, поведенческий и когнитивный.

Структура программы включает три блока.

Первый блок — «*Самопринятие*», состоит из двух тем и десяти занятий.

*Цели* данного блока: формирование позитивного отношения учащихся к своей личности, самопринятия и принятия других.

Основными принципами, на которых построена программа, являются принципы сотрудничества и диалога, реализованные в ее структуре и содержании с учетом особенностей младшего и среднего подросткового возраста.

*Задачи блока:*

- ✓ сформировать положительное мнение о своем «я»;
- ✓ почувствовать свою значимость;
- ✓ осознать свои и чужие достоинства и недостатки.

Второй блок — «*Эмоциональное развитие*», является основным блоком программы и включает в себя три темы и тринадцать занятий.

*Цель* блока: формирование умения управлять своими эмоциональными реакциями и чувствами.

*Задачи блока:*

- ✓ познакомить детей с понятием «эмоции»;
- ✓ способствовать принятию своих эмоций и чувств;
- ✓ научить способам снятия эмоционального напряжения;
- ✓ научить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

Третий блок — «*Самовоспитание и формирование мотивации к учебной деятельности*», состоит из двух тем и восьми занятий.

*Цели* блока: формирование у детей навыков самовоспитания и интереса к учебной деятельности.

*Задачи* блока: оказание помощи в

формировании навыков самовоспитания, осознании своих жизненных интересов и необходимости развивать положительные личностные качества.

В программу были включены следующие виды работы: ролевые, психогимнастические и коммуникативные игры, дискуссии, релаксационные и арт-терапевтические методы и интерактивные формы работы (case study). При составлении программы учитывались такие критерии, как:

- ✓ соответствие содержания программы возрастным нормам развития детей;
- ✓ системность предъявления материала по принципу возрастания уровня сложности упражнений;
- ✓ индивидуальные и групповые формы работы с детьми в зависимости от выраженности нарушений их физического здоровья.

Поскольку учащиеся 4—5-х классов относятся к младшему подростковому возрасту, а учащиеся 6—9-х — к среднему [13], наполнение занятий конкретными заданиями проводилось с учетом возрастных особенностей детей, и при анализе полученных результатов мы также рассматривали эти группы отдельно (таблицы 1 и 2). Статистическая обработка проводилась с помощью метода  $\chi^2$  (хи-квадрат).

Таблица 1

**Динамика выраженности показателей школьных страхов и личностной тревожности у учащихся 4—5-х классов до и после проведения формирующего эксперимента (%)**

Уровни развития страхов	Общешкольная тревожность		Социальный стресс		Фрустрация потребности достижения успеха		Страх самовыражения		Страх ситуации проверки знаний		Страх несоответствия ожиданиям окружающих		Физиологическая сопротивляемость стрессу		Проблемы и страхи в отношениях с учителями		Личностная тревожность	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Высокий	14,3	10,3	22,4	6,2	20,4	12,2	32,6	10,2	44,8	20,4	51	28,5	12,2	10,2	24,4	8,2	12,3	4
Средний	57,2	26,5	38,7	20,4	48,9	38,9	46,9	55,2	44,8	46,9	22,5	26,7	10,3	10,3	42,8	32,6	51	40,8
Низкий	28,5	63,2	38,9	73,4	30,7	48,9	20,5	34,6	10,4	32,7	26,5	44,8	77,5	79,5	32,6	59,2	36,7	55,2
<i>p</i> <	0,01		0,01		0,01		0,01		0,01		0,01		—		0,01		0,01	

Таблица 2

**Динамика выраженности показателей школьных страхов и личностной тревожности у учащихся 6—9-х классов до и после проведения формирующего эксперимента (%)**

Уровни развития страхов	Обще-школьная тревожность		Социальный стресс		Фрустрация потребности достижения успеха		Страх самовыражения		Страх ситуации проверки знаний		Страх несоответствия ожиданиям окружающих		Физиологическая сопротивляемость стрессу		Проблемы и страхи в отношениях с учителями		Личностная тревожность	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Высокий	16,2	9,8	11,2	3,7	7,4	2,5	33,4	17,3	28,4	19,7	32	25,9	13,6	12,3	20,9	3,7	6,2	3,8
Средний	20,9	12,5	28,3	18,6	30,8	25,9	32	46,9	34,6	40,7	27,2	18,6	9,8	6,3	40,7	35,8	34,6	20,9
Низкий	62,9	77,7	60,5	77,7	61,8	71,6	34,6	35,8	37	39,6	40,8	55,5	76,6	81,4	38,4	60,5	59,2	75,3
<i>p</i> <	0,01		0,01		—		0,01		—		0,01		—		0,01		0,01	

Из данных, представленных в таблицах, видно, что после проведения формирующего эксперимента у учащихся обеих возрастных групп наблюдается статистически значимая позитивная динамика (снижение уровня школьных страхов) по большинству исследуемых показателей:

- ✓ общешкольной тревожности;
- ✓ социальному стрессу;
- ✓ страху самовыражения;
- ✓ страху несоответствия ожиданиям окружающих;
- ✓ страху общения с учителями, личностной тревожности школьников.

По показателям фрустрации потребности достижения успехов и страха ситуации проверки знаний достоверные сдвиги выявлены только у младших подростков, что можно объяснить естественным волнением, вызванным большим количеством итоговых контрольных работ в старших классах и проведением в период обследования мониторинга знаний учебных предметов.

По показателям физиологической сопротивляемости стрессу существенных изменений в ходе развивающего эксперимента не обнаружено у большинства детей обеих возрастных групп. Следует отметить, что высокая сопротивляемость стрессу выявлялась и на констатирующем

этапе эксперимента, что можно объяснить проживанием большинства детей до поступления в школу-интернат в неблагополучных семьях, которое «закалило» их нервную систему, поэтому среду проживания и обучения в интернате эти дети рассматривают как комфортную.

На основании полученных в исследовании результатов можно сделать следующие основные выводы.

✓ Апробация программы психолого-педагогического сопровождения личностного развития учащихся продемонстрировала ее высокую эффективность, поскольку позитивная динамика в виде снижения уровня школьных страхов наблюдалась по большинству исследуемых показателей в обеих возрастных группах.

✓ Программа содержит большое количество заданий, ориентированных на постоянное взаимодействие детей друг с другом, что дает им возможность научиться плодотворно сотрудничать, осознавать свои положительные и отрицательные стороны, ответственность за свое поведение, принимать себя и других как личность, заслуживающую уважительного отношения, а также освоить конструктивные способы снятия эмоционального напряжения.

✓ Поскольку в констатирующем эксперименте было показано, что структура

школьных страхов является однотипной для учащихся различных видов школ, разработанная и апробированная нами программа психолого-педагогического сопро-

вождения личностного развития может быть использована не только в детских домах и школах-интернатах, но также и в общеобразовательных школах.

### ЛИТЕРАТУРА

---

1. Гапонова, С. А. Психолого-педагогическое сопровождение личностного развития детей, нуждающихся в длительном лечении / С. А. Гапонова, Е. Н. Синявина // Нижегородское образование. — 2011. — № 2. — С. 135—142.
2. Долгова, Л. А. Дети группы риска: психологическая помощь и преемственность в воспитании» / Л. А. Долгова [и др.]. — Н. Новгород : Нижегородский гуманитарный центр, 2006. — 168 с.
3. Кочубей, Б. Ярлыки для тревожности / Б. Кочубей, Е. Новикова // Семья и школа. — 1988. — № 9. — С. 6—10.
4. Матвеев, Б. Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий : методическое пособие / Б. Р. Матвеев. — СПб. : Речь, 2007. — 176 с.
5. Мошина, Г. Б. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником / Г. Б. Мошина, Е. В. Панасюк. — СПб. : Речь, 2006. — 200 с.
6. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — М. ; Воронеж, 2000. — 304 с.
7. Психологический тренинг в группе: игры и упражнения : учебное пособие / авт.-сост. : Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. — М. : Изд-во института психотерапии, 2005. — 128 с.
8. Психология подростка. Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / под ред. А. А. Реана. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. — 128 с.
9. Славина, Л. С. Дети с аффективным поведением / Л. С. Славина — М. : Институт практической психологии, 1966. — 150 с.
10. Тарабакина, Л. В. Эмоциональный мир подростка / Л. В. Тарабакина. — М. : Прометей, 2006. — 168 с.
11. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ от 28.06.1999. — № 26. — Ст. 3177.
12. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ред. от 23.07.2008) // Собрание законодательства РФ от 28.06.1999 г. — № 26. — Ст. 3177.
13. Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О. В. Хухлаева. — М. : Академия, 2001. — 208 с.

**В 2013 году в издательском центре учебной и учебно-методической литературы  
Нижегородского института развития образования  
вышло в свет издание:**

**Шамов, А. Н. Оценка языковой и речевой деятельности учащихся на уроках иностранного языка / А. Н. Шамов, Н. А. Юрлова. 99 с.**

В пособии представлены материалы, раскрывающие особенности оценки речевой и языковой деятельности учащихся на уроках иностранного языка. Издание адресовано студентам лингвистических специальностей и преподавателям иностранных языков средней школы.