

В. А. Гуров

## ТРЕВОЖНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Анализ литературы и эмпирические исследования автора показали, что школьная патология формируется в группе хронически тревожных детей и представляет собой результат срыва адаптации в наиболее загруженных в образовательном процессе системах организма ребенка. Показателем неблагополучия и ведущим фактором патологических процессов является хронически повышенный уровень общей школьной тревожности. Относительная стабильность повышенного уровня тревожности младших школьников связана со страхами и переживаниями, возникающими в ситуации школьного обучения, и имеет непосредственную связь с учителем, его индивидуальными и личностными особенностями.

**Ключевые слова:** *школьная тревожность, здоровье младших школьников, влияние индивидуальных и личностных особенностей педагогов на тревожность школьников.*

К настоящему времени стало совершенно очевидным, что современный способ организации обучения отрицательно сказывается на здоровье школьников. Данные многочисленной литературы показывают, что под влиянием учебных занятий изменяется в худшую сторону состояние практически всех систем организма ребенка. Количество факторов образовательной среды, отрицательно влияющих на здоровье школьников, огромно, и компенсировать все практически невозможно [1].

Анализ литературы и результатов многолетних НИР лаборатории медико-педагогических проблем образования ККИПКиППРО под руководством автора позволило высказать гипотезу, что показателем и ведущей причиной нарушений процесса адаптации к обучению в школе является хронически повышенная тревожность школьников.

Эмоциональные реакции – важный компонент адаптивного поведения человека при взаимодействии с окружающей средой. Но продолжительное эмоциональное напряжение детей считается показателем несогласования приспособительной реакции. Проявлением психогенной дезадаптации выступает тревожность, которая возникает в эмоциональной сфере, связанной с отношением к школе, одноклассникам, учителю, и выражается в повышенном беспокойстве в учебной ситуации, волнении, ожидании к себе плохого отношения со стороны преподавателя и сверстников [2].

Несмотря на распространенное мнение, что школьная тревожность – это мягкая форма эмоционального неблагополучия ребенка, данные многочисленных авторов указывают на то, что именно в этой категории детей формируется школьная патология, например дидактогенные неврозы [3, 4].

Существует понятие тревожности как черты личности и как состояния. Понятие тревожности как состояния характеризуется неприятными ощущениями беспокойства, напряженности, чувства опасности; тревожность как свойство личности состоит в predisposedности к состоянию тревожности в различных ситуациях [5].

Тревожность влияет на успеваемость учащихся, поскольку у высокотревожных детей, по сравнению с их эмоционально устойчивыми сверстниками, меньше объем наглядно-образной памяти, скорость восприятия и переработки информации [6, 7]. Кроме того, повышенная тревожность приводит к нарушению здоровья детей, что проявляется в частых ОРВИ [8, 9].

Исследования И. В. Ермаковой [10] показали, что эмоционально неустойчивые первоклассники, в сравнении с эмоционально устойчивыми детьми, имеют более высокий утренний уровень кортизола (в слюне). Эмоциональное состояние детей этой группы обусловлено низкой физиологической устойчивостью к стрессу, высоким уровнем нейротизма и личностной тревожностью, что существенно осложняет процесс адаптации к обучению в школе.

Ряд авторов отмечают, что систематическое пребывание детей в состоянии психического напряжения лежит в основе глубоких психических и физиологических нарушений [11–13].

Результаты исследования эмоционального состояния первоклассников в период адаптации к школе (по тесту Филлипса) свидетельствуют, что от 26,5 % до 48 % детей имеют высокий уровень общей школьной тревожности, которая в большей степени обусловлена страхом в ситуации проверки знаний, страхом самовыражения и низкой физиологической устойчивостью к стрессу [4, 10, 14, 15].

Сам факт патогенного воздействия нарушенной адаптации на организм человека общепризнан. Психогенная роль социально-психологической адаптации в конкретных сферах жизнедеятельности ребенка, их взаимосвязи изучены еще недостаточно. На поведенческом уровне психологический дискомфорт личности проявляется в агрессивных действиях или общей заторможенности, усилении нейротизма в виде чрезмерной застенчивости, плаксивости, депрессии [3]. Длительное пребывание организма в состоянии острого хронического напряжения способствует ослаблению функций или повреждению структур, т. е. развитию болезни.

Таким образом, анализ литературы показал, что высокий уровень школьной тревожности является показателем неблагоприятного эмоционального состояния, затрудняет процесс адаптации к обучению в школе.

В связи с вышеизложенным особый интерес представляет исследование, с одной стороны, распространенности негативных психоэмоциональных состояний среди школьников, с другой – причин эмоционального неблагополучия в процессе обучения в школе и возможность проследить процесс психофизиологического развития этих детей за период обучения в начальной школе.

#### Методика

Комплексные лонгитюдные исследования проводились в школах № 27, 93, 145 г. Красноярск – базовых экспериментальных площадках лаборатории медико-педагогических проблем образования ККИПКППРО. Обследовались учащиеся начальных классов и педагоги, преподающие в этих классах.

У педагогов исследовались индивидуальные профессиональные стили: стиль педагогической деятельности, стиль педагогического общения, стиль обучения и мышления [16]. Дифференциальный подход в исследовании индивидуальных свойств личности, характера, его акцентуаций реализовался с помощью 16-факторного личностного опросника Р. Б. Кеттэла (16-FRQ-187-A) и адаптированного характерологического опросника Леонгарда–Шмишека [17]. Определение доминирующей ориентации перцептивной сферы (доминирующей модальности) проводилось с помощью опросника А. Ф. Ремеевой.

Оценка уровня и структуры тревожности младших школьников проводилась с использованием теста школьной тревожности Филлипса [18].

Согласно тесту, синдромы, лежащие в основе тревожности детей в школе, представлены следующими характеристиками: 1. Общая тревожность в школе. 2. Переживание социального стресса. 3. Фрустрация потребности в достижении успеха. 4. Страх самовыражения. 5. Страх ситуации проверки знаний. 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Вопросы теста отражают все аспекты жизни ребенка в ситуации обучения: контроль достижений в школе и дома, возможности самореализации, оценку со стороны взрослых и сверстников, ситуации страха, связанного с предвосхищением событий и т. д.

Предполагается, что большинство отрицательных ответов ребенка говорит об отсутствии страхов, связанных с той или иной сферой школьной жизни. Процент положительных ответов по тому или иному фактору отражает уровень тревожности ребенка.

#### Результаты исследований и их обсуждение

Эмпирические исследования влияния школьной тревожности на развитие 1029 младших школьников показали, что уровень общей тревожности, высокий

в первом классе (50 %), снижается во втором до 32.8 % и повышается в третьем до 55.2 %. Общую тревожность в школе (1-й фактор), страхи самовыражения (4-й), страхи ситуации проверки знаний (5-й), проблемы и страхи в отношениях с учителями (8-й) испытывают от 70 до 100 % обследованных детей.

Согласно положениям возрастной психологии, период начального обучения – это период становления ведущей деятельности – учения и усвоения социальной роли ученика. Следовательно, факторы теста Филлипса: 3. Фрустрация потребности в достижении успеха. 4. Страх самовыражения. 5. Страх ситуации проверки знаний. 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями, связанные с формированием учебной деятельности ребенка, имеют непосредственное отношение к ситуации обучения в школе. Согласно полученным данным большая часть факторов: 4-й фактор (M=50 в 1, 2, 3-м классах); 5-й фактор (M1=66.7; M2=100; M3=50 в 1, 2, 3-м классах соответственно); 6-й фактор (M1=60; M2=60; M3=40) вызывают повышенную или высокую тревожность младших школьников.

На втором и третьем году обучения диапазоны модальных значений и соответствующие медианы существенно не различаются. Страхи, из-за которых большинство детей испытывают тревожность выше нормативного уровня, одинаковы.

Средний уровень тревожности и количество высокотревожных детей, страхи которых связаны с обучением в школе, практически не меняется в зависимости от года обучения, возраста, образовательного и социального опыта и времени пребывания в ситуации школьного обучения (т. е. от переменных факторов). Менее вариативными факторами, не меняющимися от первого года обучения до третьего, являются применяемая технология обучения и педагог.

Таким образом, речь идет о страхах, возникающих на территории «ребенок и социум», в момент протекания взаимодействия, выстраивания взаимоотношений между учеником и социумом, ведущим представителем которого является педагог. Согласно мнению В. С. Мухиной [19], учитель начальной школы, оценивая достижения младшего школьника, формирует его учебную деятельность, освоение социальной роли «ученика», опосредованно развивает личностные качества, включая самоотношение, самооценку и т. д. При этом, если возникновение страха ситуации проверки знаний можно было бы объяснить технологическими недостатками, то страх самовыражения и страх не соответствовать ожиданиям возникает именно при коммуникации в системе «ученик – учитель».

Полученные данные подтвердили эту тенденцию: по 4, 5, 6-му факторам наибольшее количество детей с высокой тревожностью (86, 91 и 96 % соответственно), в отличие от оставшихся факторов, где количество высокотревожных детей не превышало 52–70 %.

Была высказана гипотеза, что основной причиной повышенной школьной тревожности детей являются личностные и индивидуальные особенности педагогов. Применение непараметрического рангового корреляционного анализа Спирмана позволило выявить достоверную тесноту взаимосвязи между факторами тревожности детей и индивидуальными, личностными особенностями педагогов:

– Между аудиальной модальностью педагога и 3-м фактором по тесту Филлипса (фрустрация потребности в достижении успеха) ( $R_s = -0.68, P < 0.05$ ).

– Между фактором В по тесту Кеттелла (низкий – высокий интеллект) педагога и 4-м фактором по тесту Филлипса (Страх самовыражения) ( $R_s = -0.75, P < 0.05$ ).

– Между фактором М (практичен, ориентирован на внешнее – непрактичен, ориентирован на внутреннее) педагога и 5-м фактором по тесту Филлипса (Страх ситуации проверки знаний) ( $R_s = -0.77, P < 0.05$ ).

– Между фактором О (безмятежный – депрессивный) ( $R_s = 0.79$ ), а также фактором Q4 (расслабленный – напряженный) и страхом не соответствовать ожиданиям окружающих (6-м фактором) ( $R_s = 0.81, P < 0.05$ ).

– Между неустойчивым типом акцентуации (8-й тип по тесту Леонгарда-Шмишека) педагога и 6-м фактором по тесту Филлипса (Страх не соответствовать ожиданиям окружающих) ( $R_s = 0.74, P < 0.05$ ).

– Между правополушарным стилем обучения и мышления педагога и 8-м фактором по тесту Филлипса (Проблемы и страхи в отношениях с учителями) ( $R_s = -0.78, P < 0.05$ ).

Полученные данные указывают на наличие связи между высоким уровнем тревожности и индивидуальными и личностными особенностями педагогов.

Для выяснения степени влияния повышенного уровня общей школьной тревожности на процесс психофизиологического развития школьников были проведены исследования в динамике обучения в начальной школе.

Анализ результатов лонгитудинального исследования показал, что нарушение процессов развития организма происходит преимущественно в группе хронически высокотревожных детей. Особенно заметны негативные изменения в наиболее нагруженных в учебном процессе системах организма – зрительной, сердечнососудистой, центральной нервной системе, что отражается на показателях физического развития и заболеваемости [20].

Например, в течение трех лет обучения в начальной школе максимальная острота зрения вдаль на ведущий глаз (ОЗвг) тревожных детей ниже, чем в группе детей с нормальным уровнем тревожности (рис. 1). Показатель остроты зрения тревожных детей, как правило, снижается в учебное время и возрастает в летний каникулярный период.

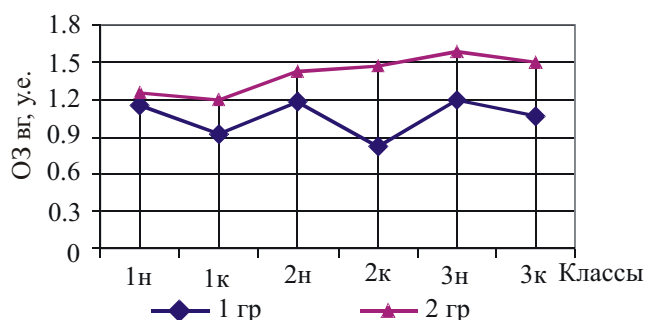


Рис. 1. Трехлетняя динамика остроты зрения на ведущий глаз (ОЗвг) тревожных детей (1-я гр.) и с нормальным уровнем тревожности (2-я гр.) в условиях традиционного обучения. 1н – величина показателя в начале обучения в первом классе; 1к – в конце обучения в первом классе и т. д.

За первый учебный год показатель сниженного зрения (%) в группе детей с повышенным уровнем тревожности увеличился в два раза, а в группе детей с нормативным уровнем тревожности (НУТ) не изменился.

Таким образом, можно утверждать, что нарушение развития зрительной системы происходит в группе тревожных детей.

В условиях развивающего обучения (Д. Б. Эльконина и В. В. Давыдова) уровень общей школьной тревожности достоверно выше, чем при традиционном обучении (таблица), поэтому изменения в показателях состояния школьно-зависимых систем организма в группе тревожных детей оказались еще более выраженными [20].

*Тревожность у школьников традиционного обучения (ТО) и развивающего обучения (РО) (тест Филлипса), ( $M \pm m, \%$ )*

Тревожность	ТО	РО
В целом для класса	29.21±5.57	60.91±6.67** <sup>1</sup>
В группе тревожных	61.86±3.73	73.55±26.12
В группе с НУТ	18.21±4.41	26.12±6.78***

<sup>1</sup> Достоверность различий показателей общей школьной тревожности между учащимися классов ТО и РО: \*\* –  $p < 0.01$ ; \*\*\* –  $p < 0.001$ .

Повышенный уровень тревожности в условиях развивающего обучения сказался даже на динамике показателей физического развития. Скорость ростовых процессов в конце периода первого детства закономерно снижается в условиях традиционного обучения. В классе РО скорость роста, напротив, увеличивается, преимущественно за счет сохранения скорости роста высокотревожных детей (рис. 2).

Напряженная работа систем жизнеобеспечения, большая скорость роста – все это приводит к истощению иммунной системы тревожных детей, что проявляется в повышенной заболеваемости в условиях развивающего обучения, по сравнению с традицион-



13. Кучма В. Р., Степанова М. И. Стресс у школьников: причины, последствия, профилактика // Медицина труда и промышленная экология. 2001. № 8. С. 32–37.
14. Гуров В. А., Метелкина Т. М. Тревожность как показатель психологического здоровья младших школьников и личностные особенности педагога // Сибирский учитель. 2006. № 2. С. 27–28.
15. Брель Е. Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников: пути ее профилактики и коррекции: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Томск, 1996. 23 с.
16. Ключева Н. Е. Технологии работы психолога с учителем. М.: Сфера, 2000. 192 с.
17. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
18. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учеб. пос. в 2 кн. 2-е изд. М.: ВЛАДОС, 1998. Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. 480 с.
19. Мухина В. С. Возрастная психология: учеб. для студ. вузов. 7-е изд. М.: Академия, 2003. 456 с.
20. Гуров В. А. Влияние технологического компонента образовательной среды на процесс психофизиологического развития младших школьников: монография. Красноярск: Поликом, 2008. 255 с.

Гуров В. А., кандидат биологических наук, доцент.

**Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.**

Ул. Матросова, 19, г. Красноярск, Россия, 660079.

E-mail: MFPO@cross-ipk.ru

*Материал поступил в редакцию 20.01.2009*

*V. A. Gurov*

#### **UNEASINESS AND HEALTH OF YOUNGER SCHOOLBOYS**

The analysis of the literature and empirical researches the author have shown, that the school pathology is formed in group of chronically disturbing children and represents result of failure of adaptation in the most loaded in educational process systems of an organism of the child. A parameter of trouble and the leading factor of pathological processes is chronically increased level of the general school uneasiness. Relative stability of the increased level of uneasiness of younger schoolboys is connected to fears and the experiences arising in a situation of school training and has direct connection with the teacher, his individual and personal features.

**Key words:** *school uneasiness, health of younger schoolboys, influence of individual and personal features of teachers on uneasiness of schoolboys.*

Gurov V. A.

**Krasnoyarsk Regional Institute for Training and Professional Retraining of Educators.**

Ul. Matrosova, 19, Krasnoyarsk, Russia, 660079.

E-mail: MFPO@cross-ipk.ru