

*О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев*

**Социальные страхи младших школьников  
в контексте когнитивно-поведенческих паттернов  
родителей\***

*O.A. Sagalakova, D.V. Truevtsev*

**Social Anxiety of Younger Schoolboys in a Context  
of Cognitive-Behavioural Patterns of Their Parents**

Статья посвящена исследованию специфики социальных страхов младших школьников, чьи родители имеют разные типы когнитивно-поведенческих паттернов в отношении ребенка, его способностей и успешности.

**Ключевые слова:** социальные страхи, социальная тревога, когнитивно-поведенческие паттерны родителей.

Страх оценивания связан с негативной антиципацией, тенденцией рассматривать социальную ситуацию как потенциально опасную. Такой страх вызывает парализацию социальных усилий в силу субъективной уверенности в неуспехе, невозможности контролировать ситуацию, изменить ее, что, в свою очередь, приводит к пассивному ожиданию худшего. Ощущение беспомощности, неподконтрольности ситуации провоцирует патологические стратегии реагирования разной степени психологической и социальной разрушительности, может приводить к более тяжелым психическим и поведенческим осложнениям.

Между тем страх оценивания начинает формироваться в детстве, когда ребенок впервые сталкивается с по-настоящему оценочными ситуациями и осмысляет реакции окружающих на процесс оценивания. Предположительно, именно от окружения, имеющего те или иные убеждения в отношении ребенка и поведенческие проявления, зависит, будут ли сформированы дезадаптивный социальный страх и тревога в оценочных ситуациях, научится ли ребенок справляться с тревожностью в таких ситуациях.

Целью данного эмпирического исследования стало выявление и анализ особенностей социальных страхов (страхов оценивания) младших школьников в ситуации обучения в контексте когнитивно-поведенческих паттернов родителей в отношении ребенка, его способностей, будущего, взаимоотношений, прогноза успешности и др.

В исследовании приняло участие 50 человек – мальчики и девочки 9–10 лет (учащиеся 3-го класса).

The article is devoted to the study on specificity of social anxiety of younger schoolboys whose parents have different types of cognitive-behavioural patterns concerning the child, his abilities and success.

**Key words:** social phobia, social anxiety, cognitive-behavior patterns of parents.

Выбор испытуемых обусловлен эскалацией чувствительности к социальному оцениванию в данном возрасте. Для измерения уровня выраженности и типа социального страха была использована методика «Детский вариант шкалы социального страха и явной тревожности», методики ситуационных рисунков и незавершенных предложений, а для изучения особенностей установок родителей – «Опросник родительского отношения» (ОРО) А.Я. Варга, В.В. Столина.

Родительское отношение – это система убеждений и эмоций по отношению к ребенку, а также поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера личности ребенка, его поступков. Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale, CMAS) предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8–12 лет, разработана американскими психологами А. Castenada, B.R. McCandless, D.S. Palermo в 1956 г. на основе шкалы явной тревожности Дж. Тейлор, предназначенной для взрослых. Исследование проводилось при участии студентки А.С. Несмеяновой. Обработка полученных с помощью диагностических методик матриц данных осуществлялась в статистических программах SPSS 17.0, Statistica 7. В качестве методов математико-статистической обработки применены корреляционный, однофакторный дисперсионный, кластерный анализ, непараметрические критерии сравнения средних рангов Манна-Уитни и Крускала-Уоллиса.

\* Статья публикуется при поддержке Гранта Президента РФ (МК-219.20116).

С помощью корреляционного анализа обнаружены статистически значимые (при  $p < 0,05$ ) взаимосвязи типов когнитивно-поведенческих паттернов родителей и шкал методики социального страха. Для младших школьников, чьи родители имеют когнитивно-поведенческие паттерны по отношению к ребенку «маленький неудачник» («Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое», «К моему ребенку постоянно “липнет” все дурное», «Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно» и др.), характерна выраженная «школьная тревожность» и социальный страх в ситуациях достижения. Имея такие паттерны в отношении ребенка, родитель приписывает ему личную и социальную несостоятельность, формируя неуверенность в себе и социальную неприспособленность, ощущение собственной социальной неадекватности и незрелости. Ребенок, чьи родители имеют подобные паттерны, боится проявлять инициативу, постепенно действительно убеждаясь, что не может достичь чего-то, стать успешным субъектом социальной ситуации. Опыт позитивного проявления социальных навыков блокируется, начинается формирование социальной тревожности, что в дальнейшем может приводить к соматоформным расстройствам, фобиям, выученной беспомощности и депрессии. Ребенок представляется таким родителям неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний, к нему нет доверия, что приводит к попыткам в поведении оградить ребенка от «трудностей жизни» и строго контролировать его.

Младшие школьники, чьи родители имеют паттерны по отношению к ребенку «кооперация» («Я уважаю своего ребенка», «Я всегда стараюсь помочь своему ребенку», «Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением» и пр.), имеют значительно менее выраженный социальный страх в ситуациях достижения, чувствуют себя более уверенно и компетентно в ситуациях оценивания, убеждены в возможности успешного исхода ситуации. Способность к кооперации с детьми означает, что родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается ему помочь, высоко оценивает его способности и гордится им, поощряет инициативу и самостоятельность, старается быть с ним «на равных».

С помощью критерия Манна-Уитни получены значимые (при  $p \leq 0,05$ ) различия в выраженности показателей социальной тревожности у мальчиков и девочек. У девочек более выражен страх оценивания («Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, ты чувствуешь, что вот-вот расплачешься», «Часто ты беспокоишься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет значения», «Ты очень переживаешь из-за оценок»), а в утверждениях, более характерных

для мальчиков, присутствует страх не соответствовать требованиям окружающих («Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой», «Тебе трудно получать такие оценки, каких ждут от тебя родители»). Мальчики не столько беспокоятся за сами оценки, сколько за реакцию на них окружающих, а девочки переживают именно из-за оценок. Девочки чаще переживают, а мальчики предвосхищают недовольство окружающих, готовятся к негативной оценке, ощущая свое несоответствие ожиданиям («другие недовольны тобой», «ожидают большего, чем ты можешь показать»), они сфокусированы на сформированном негативном образе исхода ситуации. Они больше, чем девочки, опасаются не оправдать ожидания родителей, вызвать их недовольство, а девочки сосредоточены на проблеме социального оценивания, имея высокую общую социальную тревогу в таких ситуациях.

Как оказалось, данные различия мальчиков и девочек обусловлены не только собственно полом учеников, но и предъявляемыми требованиями родителей (особыми когнитивно-поведенческими паттернами в отношении ребенка) к детям-мальчикам и детям-девочкам и, соответственно, ожиданиями. С помощью критерия Манна-Уитни мы получили значимые (при  $p \leq 0,05$ ) различия в выраженности показателей паттернов родителей мальчиков или девочек. Негативные когнитивно-поведенческие паттерны родителей мальчиков более выражены, чем родителей девочек. Первые более склонны считать своего сына неудачником, в котором много недостатков, испытывать досаду по отношению к нему. Негативные убеждения, более выраженные у родителей мальчиков, относятся к шкалам «отвержение» и «маленький неудачник» («По отношению к своему ребенку я испытываю досаду», «Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком», «Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым», «При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам», «Основная причина капризов моего ребенка – это эгоизм, лень и упрямство», «Мой ребенок кого угодно может вывести из себя», «В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств», «Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно»). Это усредненные данные, поэтому в индивидуальной ситуации родители мальчика совсем не обязательно имеют именно такие когнитивно-поведенческие паттерны, но обобщенная картина вероятности именно такова. К мальчикам предъявляют более высокие требования, ими чаще недовольны, в отношении мальчиков родители вероятнее испытывают досаду и разочарование, формируя у ребенка соответствующие убеждения о себе самом. Все это способствует развитию страха несоответствия и в дальнейшем неадаптивные копинг-стратегии, неадаптивные Я-схемы беспомощности и несо-

стоятельности, социальной ущербности, приобретая с возрастом все более тяжелый характер, деформируя личность и повышая вероятность дезадаптивного поведения и даже психических расстройств. Как мы видим, для мальчиков такое будущее несколько более вероятно, чем для девочек, и связано с когнитивно-поведенческими паттернами родителей.

Социальная тревожность формируется вследствие не только когнитивно-поведенческих паттернов родителей в отношении ребенка, хотя это наиболее важный фактор, но и особенностей коллектива класса в целом, поведения учителей в ситуациях обучения, генетических особенностей детей и многого другого.

В нашем исследовании сравнивались два класса, оказавшихся различными по доминировавшим родительским убеждениям и особенностям поведения с ребенком, при этом классы изначально сформированы как равные. В одном из классов родители оказались более позитивно настроенными в отношении оценивания способностей своего ребенка, что может быть объяснено «третьими переменными».

В результате кластерного анализа матрицы данных методики исследования родительских установок мы получили следующие кластеры – типы когнитивно-поведенческих паттернов родителей на примере данной выборки: 1) симпатия, уважение ребенка и принятие на равных; 2) воспитание «под колпаком» (в сказочном мире детства); 3) негативные чувства и убеждения в отношении ребенка (раздражение, досада, ненависть).

С помощью критерия Крускала-Уоллиса мы сравнили выраженность разных аспектов социального страха у школьников в контексте кластеров – типов паттернов родителей в отношении ребенка. Страх работать под наблюдением в ситуации обучения («Тебе неприятно, если за тобой наблюдают, когда ты что-нибудь делаешь») наиболее выражен у младших школьников, чьи родители испытывают негативные когнитивно-поведенческие паттерны по отношению к ребенку, убеждены в его несостоятельности (кластер 3). Ребенок впадает в социальный ступор в оценочной ситуации, где есть наблюдатель (а это почти любая ситуация обучения), он как бы видит себя глазами другого (недовольного, испытывающего досаду, заранее уверенного в неуспехе ребенка, его провале) и не может действовать. Этот феномен в психологии называется самофокусировкой внимания (негативного содержания), представляет собой симптом социальной тревоги высокого уровня, дезадаптируя ребенка все больше и больше, создавая порочный круг тревоги. Паттерны по типу «воспитание под колпаком» тоже могут провоцировать у ребенка страх таких ситуаций, но в данном случае не вследствие негативной самофокусировки, а из-за незрелости социальных навыков и несамостоятельности, неспособности вести себя как субъект ситуации, произвольно регулирую-

щий процесс собственных действий. Такой ребенок сосредоточен на поиске помощи другого и растерян в ситуации наблюдения и оценивания. Наименее выражен страх работы под наблюдением у учеников, чьи родители имеют паттерн «симпатия, уважение ребенка и принятие на равных».

Социальный страх как страх оказаться неуспешным в чьих-то глазах, страх критики, осмеяния зачастую является основой формирования выученной беспомощности у ребенка. В частности, это показывают результаты исследований, проведенных в школе, где изучался уровень успеваемости детей в контексте опыта неконтролируемости. В отечественных исследованиях феноменом выученной беспомощности на настоящий момент занимаются такие авторы, как В.Г. Ромек, Д.А. Циринг, Е.В. Ведеева [1], а также О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев [2]. Беспомощность осмысливается и как форма наученного поведения и когнитивной оценки ситуации, и как мотивационное расстройство, и как черта личности («личностная беспомощность») (Д.А. Циринг).

Выраженность волнения при ответе («Мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают») наиболее высока у младших школьников, чьи родители либо имеют негативное отношение к ребенку (раздражение, досада), либо воспитывают его «под колпаком», препятствуя развитию инициативного самостоятельного поведения.

«Руминирование постфактум» на тему «все ли я сделал правильно» («Тебя все время мучает: все ли ты делаешь правильно, так, как следует (как надо)») наиболее характерно только для учеников, чьи родители имеют негативные убеждения в отношении собственного ребенка (ни на что не способен, липнет все дурное и т.д.), что проявляется в контроле, наказании, порицании ребенка. Для других детей это не свойственно. Только негативное отношение способно сформировать тотальную неуверенность в своих возможностях, недоверие к результатам своей деятельности, застревание в ситуации, ее руминационное прокручивание. Так, ребенок не освобождается от стрессовой ситуации оценивания по завершении уроков, а остается в ней еще надолго, переживая о вероятном негативном исходе ситуации. Такой ригидный метакогнитивный копинг чрезвычайно истощает психические ресурсы ребенка, в результате убеждения родителей могут подтверждаться, что формирует патологический круг. Процессы негативной антиципации результата и анализа последствий характеризуются негативной «мыслительной жвачкой», фиксирующейся на восприятии будущей «катастрофы» или на реальных или воображаемых «провалах» в прошлом.

Общая неуверенность в себе наиболее характерна несамостоятельным детям, живущим в сказочном мире детства, тщательно охраняемом взрослым.

Неуверенность таких детей даже более выражена, чем у детей, чьи родители разочарованы в способностях своего ребенка и уверены в его неуспехе. Это объясняется отсутствием ощущения субъектности в социальной ситуации, растерянностью вследствие неумения произвольно управлять ситуацией и ориентироваться в ней. Тревога и низкая самооценка в области достижений характерна и для детей, чьи родители склонны видеть в ребенке бестолкового и непослушного эгоиста (кластер 3), а также вечного малыша, которого следует опекать (кластер 2). Общим между этими двумя разными паттернами в отношении детей типами отношений к ребенку является то, что ребенок в таких условиях беспомощен и обречен либо на помощь другого (более умного и компетентного), либо на заведомый провал. Наиболее незрелые социальные потребности характерны для детей, воспитывающихся «под колпаком», чьи родители имеют убеждения о необходимости опекать ребенка всеми силами.

Итак, младшие школьники, чьи родители имеют паттерн «негативные убеждения и чувства к ребенку (раздражение, досада, ненависть)», в большей степени выражены социальные страхи, связанные со школьными ситуациями, а также ситуациями достижения, межличностного общения. У младших школьников, чьи родители имеют паттерн «симпатия, уважение ребенка и принятие на равных», социальная тревога не имеет выраженного уровня, дезадаптирующего поведения.

Следующим этапом исследования стало применение атрибутивных техник в исследовании социальной тревожности (рисунки учебных ситуаций и неоконченные предложения). Приведем сравнительные характеристики умеренного и высокого уровней социальных страхов у младших школьников в контексте разных типов установок родителей и характерных признаков в рисунках учебных ситуаций и специфики завершения неоконченных предложений.

| Соотношение социальной тревоги, паттернов родителей в отношении ребенка с характеристиками атрибутивных методик | Умеренный или низкий уровень социальных страхов школьников   | Высокий уровень социальных страхов школьников  |
|---|--|--|
| Доминирующие паттерны родителей в отношении ребенка   | «Кооперация», «симбиоз»: «Я испытываю к ребенку чувство симпатии», «Я уважаю своего ребенка», «Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни», «Ребенок не должен иметь секретов от родителей» | «Симбиоз», «контроль», «маленький неудачник»: «Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок», «Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения», «Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое», «Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек», «Мой ребенок кого угодно может вывести из себя», «Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно» и др. |
| Характерные признаки социальных страхов в рисунках  | Для рисунков характерно или отсутствие признаков социальных страхов, или они выражены в меньшей степени (рисунок в центре, открытое лицо, рисунок ситуации в целом, а не заострение отдельных ее аспектов)                       | Признаки социальных страхов выражены в большей степени (2–3 балла выраженность разных критериев): рисунок вверху или внизу листа, повышенный тонус руки, неодинаковый нажим, «тревожная» линия, преувеличенные глаза, запачканный рисунок, множественные стирания. При очень высоком уровне – дезорганизованный рисунок, нечеткие силуэты, дрожащие линии  |
| Характерные окончания в неоконченных предложениях   | Характерны слова: бодр, весел, смело отвечаю, думаю о друзьях, хочу в школу, волнуясь, переживаю   | Характерны слова: волнуясь, боюсь, переживаю, мне страшно, очень страшно, я стесняюсь, я расстраиваюсь, я плачу  |

Таким образом, страхи младших школьников различаются и по выраженности, и по типу в контексте когнитивно-поведенческих паттернов родителей

в отношении собственного ребенка, имеющих свою обобщенную специфику в отношении мальчиков и девочек.

**Библиографический список**

1. Гордеева Т.О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. – М., 2002.

2. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Социальные страхи и социофобии. – Томск, 2007.