

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ПРИВЯЗАННОСТИ К МАТЕРИ**

**Кибальникова К.В., Никитина А.А.**

В статье рассматривается взаимосвязь тревожности младших школьников и типа привязанности к матери, делается акцент на значимости содержательных характеристик привязанности младшего школьника к матери и их влияние на формирование его личностных особенностей. Тревожность учащихся младшего школьного возраста на сегодняшний день находится в фокусе исследовательского внимания психологов, так как является одной из характерных проблем данного возраста. Данное психологическое явление может стать одной из причин школьной дезадаптации учащихся, отрицательно влияя на многие сферы жизнедеятельности учащихся: на здоровье, на поведение, на учебу и общий уровень благополучия. В проведенном эмпирическом исследовании была выявлена обратная корреляционная зависимость между уровнем тревожности и привязанности младших школьников к матери: уровень тревожности понижается при повышении привязанности к матери, и наоборот. Таким образом, в исследовании было выявлено, что надёжные типы привязанности детей к матери взаимосвязаны с более низким уровнем тревожности, в то время как ненадёжные привязанности (тревожная или избегающая) взаимосвязаны с более высоким уровнем тревожности. По итогам констатирующего этапа исследования была составлена и апробирована развивающая программа профилактики тревожности младших школьников с разным типом привязанности к матери.

Ключевые слова: тревожность, тип привязанности к матери, младший школьный возраст, профилактика.

## **PREVENTION OF ANXIETY IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN WITH DIFFERENT TYPES OF ATTACHMENT TO THE MOTHER**

**Kibalnikova K.V., Nikitina A.A.**

The article examines the relationship between the anxiety of younger schoolchildren and the type of attachment to the mother, focuses on the importance of the meaningful characteristics of the attachment of a younger student to his mother and their influence on the formation of his personal characteristics. The anxiety of primary school age students is currently in the focus of research attention of psychologists, as it is one of the characteristic problems of this age. This psychological phenomenon can become one of the causes of school maladjustment of students, negatively affect many areas of student life: health, behavior, learning and general well-being. An empirical study revealed an inverse correlation between the level of anxiety and attachment of younger schoolchildren to their mother: the level of anxiety decreases with increasing attachment to their mother, and vice versa. Thus, the study revealed that reliable types of attachment of children to their mother are interconnected with lower levels of anxiety, while unreliable attachments (anxious or avoidant) are interconnected with higher levels of anxiety. Based on the results of an empirical study, a developmental program for the prevention of anxiety in younger schoolchildren with different types of attachment to their mother was compiled and tested.

Keywords: anxiety, type of attachment to the mother, primary school age, prevention.

### **Введение**

Основные свойства и качества личности закладываются к окончанию младшего школьного возраста и оказывают влияние на дальнейшее развитие ребенка. В период младшего школьного возраста продолжается становление самосознание, происходит усвоение моральных норм и мотивов поведения, формирование направленности личности. В данном возрасте одним из важных обстоятельств является поступление в школу, что означает переход к новому образу жизни. В связи с этим происходят изменения, которые оказывают влияние на

социальное положение школьника: у младшего школьника появляются важные обязанности, возникают новые взаимоотношения с окружающими его людьми, растет учебная нагрузка, становится более строгой система оценивания. Все перечисленное и другие изменения, связанные с новой социальной ситуацией младшего школьника, могут стать источником для возникновения тревожности.

В научных трудах А. М. Прихожан глубоко проработан и рассмотрен вопрос тревожности с точки зрения депривационного синдрома, проявление которого рассматривается в очень широком спектре от легких странностей до глубоких нарушений личности и интеллекта. Автором также было выделено две основные формы тревожности: открытая и закрытая [6].

Вопрос тревожности также был проработан Л. И. Божович. По мнению автора, тревожность можно классифицировать на адекватную и неадекватную. Под адекватной тревогой понимается нормальный уровень тревоги, соответствующий и пропорциональный данной ситуации. Это помогает людям точно воспринимать потенциальные угрозы или вызовы и реагировать на них. С другой стороны, неадекватная тревога означает чрезмерный или недостаточный уровень тревоги [1].

Многие авторы в качестве одной из причин повышенного уровня тревожности младших школьников считают нарушение детско-родительских отношений [7]. Из-за нарушенных связей с родителями ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта, а в условиях недостаточной саморегуляции, которая может быть у младших школьников, данная ситуация может привести к повышенной тревожности [4].

Популярный детский психолог Л.В.Петрановская корни многих детских проблем, в том числе тревожности, видела в нарушении привязанности между матерью и ребенком [5]. Привязанность означает прочную эмоциональную связь между людьми [3]. Психологи Дж. Боулби и М. Эйнсворт также утверждали, что привязанность ребенка к матери существенно влияет на развитие его личности и способности формировать взрослые отношения. В своих трудах ученые рассматривают привязанность с двух сторон, а именно как базовую характеристику, а также как дифференцированную категорию, показывая, что у детей может быть разный тип привязанности, который принимает качественно-специфические формы. В теории Дж. Боулби привязанность ребенка к матери понимается одновременно и как определенное активное поведение ребенка, и как эмоциональная связь с ней. Ребенок воспринимает себя через отношение к нему близкого взрослого [2].

Итак, проблема профилактики тревожности младших школьников с разным типом привязанности к матери является актуальной в современной психологии, поскольку она связана с развитием и психическим здоровьем детей, а также может оказывать влияние на их будущие успехи и качество жизни.

## Материалы и методы

Целью исследования является теоретическое и экспериментальное изучение особенностей профилактики тревожности младших школьников с разным типом привязанности к матери.

В рамках психодиагностического метода использовались следующие методики:

- 1) Шкала явной тревожности для детей (адаптация А.М.Прихожан).
- 2) Опросник оценки типа привязанности к матери в младшем школьном возрасте (Е.В. Пупырева, 2007).

Также в исследовании использовался метод наблюдения за учащимися.

В исследовании приняли участие 63 младших школьников (28 девочек и 35 мальчиков) 3-х классов МОУ «Гимназия 12» г.о. Саранска.

## Результаты исследования:

На рис.1 представлены результаты изучения тревожности младших школьников по методике А. М. Прихожан.



Рис.1. ВЫРАЖЕННОСТЬ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК

Исходя из полученных данных был сделан вывод о том, что 18 % школьников имеют нормальный уровень тревожности. Данный уровень тревожности характеризуется тем, что у детей в данном состоянии обычно наблюдается нормальное напряжение или чувство беспокойства, которое является адаптивной реакцией на повседневные стрессы и вызывает ощущение готовности к действию. Этот уровень тревожности не мешает выполнять ежедневные задачи.

Несколько повышенный уровень тревожности имеет 30% опрошенных школьников. На этом уровне дети испытывают умеренное повышение тревожности, которое выходит за пределы обычной адаптивной реакции. В данном случае, дети чувствуют более сильное беспокойство, тревогу или напряжение, возможно сопровождающиеся физическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение или бессонница. Это состояние может мешать нормальному

функционированию, но обычно с повышенным уровнем тревожности помогает справиться проявление поддержки со стороны родителей и учителей в школе, а также осуществление самостоятельной деятельности учеником.

Повышенный уровень тревожности имеет 30% опрошенных школьников. На данном уровне тревожность у детей становится значительно более интенсивной и затрагивает различные аспекты жизни. В данном случае ребенок может испытывать сильные и продолжительные периоды тревожности, которые мешают ему нормально функционировать во многих сферах, таких как учеба, отношения с друзьями и родителями и самооощение. Физические и эмоциональные симптомы тревожности могут быть более выраженными, и может потребоваться профессиональная помощь для эффективной работы с этим состоянием.

Очень высокий уровень тревожности имеет 22 % из опрошенных учеников. На этом уровне тревожность становится экстремальной и доминирующей через все аспекты жизни. Ребенок может испытывать панические атаки, непрерывную тревогу, нарушения сна и другие значительные физические и эмоциональные симптомы. Высокая тревожность может сильно ограничить способность ребенка нормально функционировать и требует немедленного вмешательства и профессиональной поддержки.

Далее рассмотрим общие показатели типа привязанности младших школьников к матери по Е.В. Пупыревой (рис.2)

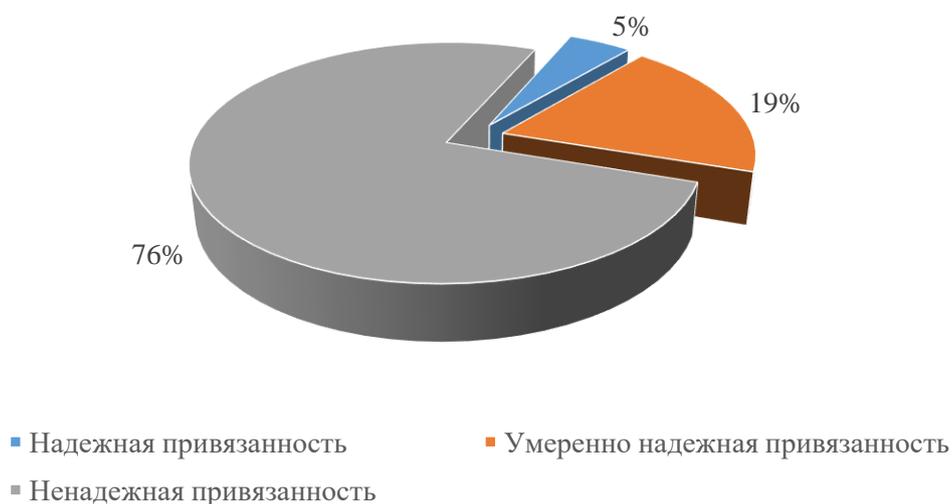


Рис.2. ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ К МАТЕРИ

С надёжным уровнем привязанности к матери было выявлено 5% (3 ученика), с умеренно надежной привязанностью 19% (12 учеников), с ненадежной привязанностью 76% (48 учеников).

Проводимое наблюдение за учащимися в ситуациях урочной и внеурочной деятельности показало, что детей с надежными и умеренно надежными типами привязанностью можно было охарактеризовать как психологически гармоничных: они хорошо учатся, вызывают симпатию других детей и учителей, в меру активны и уверены в себе. В то же время большинство детей с ненадежным типом привязанности демонстрировали отсутствие навыков конструктивного взаимодействия (агрессивность в поведении со сверстниками, навязывание себя в общении или, напротив, уход от общения (изолированность, замкнутость, отгороженность, нарочитая «взрослость» в манерах поведения).

Проводя индивидуальный анализ показателей каждого участника нашего исследования, в большинстве случаев мы заметили, что чем выше привязанность младших школьников к матери, тем ниже уровень тревожности. Так, при надежной привязанности младших школьников к матери наблюдается нормальный уровень тревожности, который допустим для адаптации и продуктивной деятельности. При ненадежной привязанности учащихся к матери, был выявлен повышенный и очень высокий уровень тревожности детей.

Для проверки описанных закономерностей, выявленных при изучении индивидуальных профилей учащихся, мы применили статистический метод анализа данных, а именно коэффициент корреляции  $r$ -Спирмена. Результаты применения математического критерия представлены в таблице 1.

Таблица 1.

КОРРЕЛЯЦИОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ К МАТЕРИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (N=63)

	Тип привязанности к матери (по Е.В. Пупыревой)
Тревожность (по А.М.Прихожан)	- 0,853**

Примечание: \*  $p \leq 0,05$  ( $r_{кр} = 0,248$ ); \*\*  $p \leq 0,01$  ( $r_{кр} = 0,322$ )

Анализ данных показал, что эмпирическое значение критерия корреляции Спирмена  $r_s$  по уровню тревожности по методике А.М.Прихожан находится в зоне статистической значимости, что указывает на наличие взаимосвязи уровня тревожности и типа привязанности к матери младших школьников. Нами была выявлена обратная корреляционная зависимость между уровнем тревожности (А. М. Прихожан) и типом привязанности к матери в младшем школьном возрасте (по Е.В. Пупыревой) на  $p \leq 0,01$  уровне значимости. Таким образом, в исследовании было выявлено, что надёжные типы привязанности детей к матери

взаимосвязаны с более низким уровнем тревожности, в то время как ненадёжные привязанности (тревожная или избегающая) взаимосвязаны с более высоким уровнем.

По итогам проведения констатирующего эксперимента была составлена развивающая программа профилактики тревожности младших школьников с разным типом привязанности к матери. Целью данной программы стала профилактика и снижение уровня тревожности младших школьников в возрасте 8-10 лет МОУ «Гимназия 12» г.о. Саранск с разным типом привязанности к матери. Задачами программы является: формирование здоровой привязанности между ребенком и заботящимся взрослым, развитие социальных навыков и умений у детей, выработка навыков саморегуляции, содействие развитию у ребенка позитивного мышления, а также формирование позитивного образа взаимодействия между матерью и ребенком.

Программа включает в себя 15 общих занятий по 45 минут, содержание которых predetermined задачами. Для снижения уровня тревожности младших школьников применялись различные методы: психотехнические игры, упражнения, а также групповые обсуждения. Занятия разработаны таким образом, чтобы дети чувствовали себя комфортно и были открыты для участия в них.

После проведения формирующего эксперимента, на котором использовалась данная развивающая программа, по итогам контрольного этапа были получены следующие результаты (рис. 3).

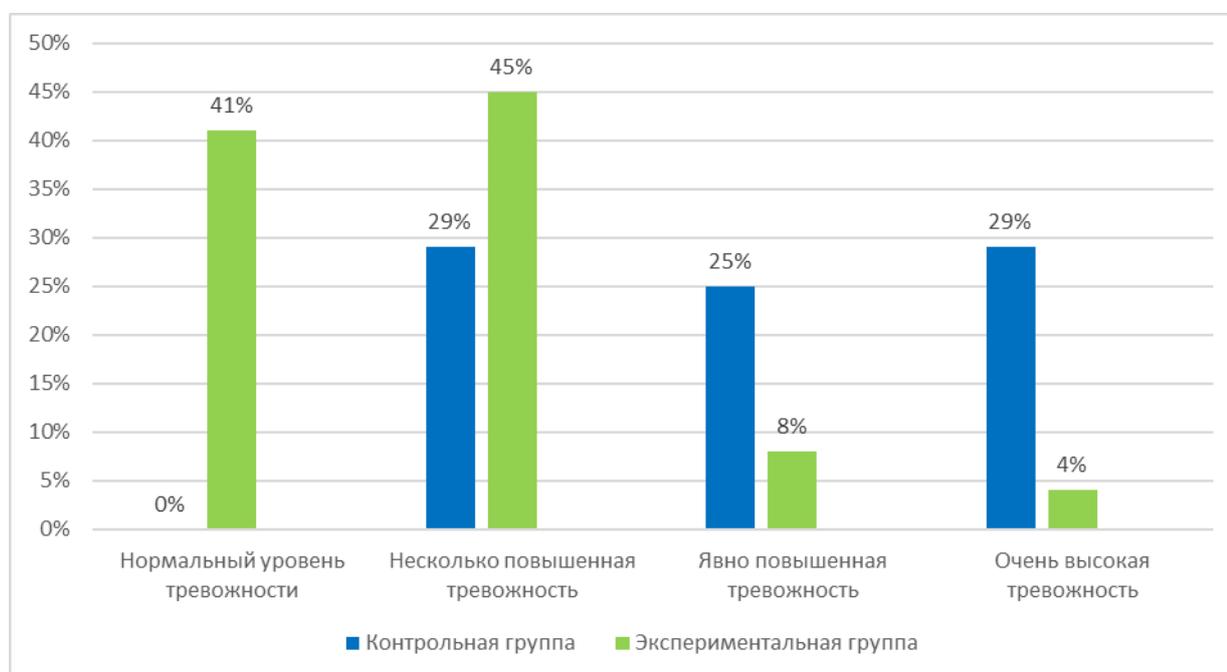


Рис. 3. СРАВНЕНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУПП МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Как видно из рисунка 3, на контрольном этапе эксперимента результаты контрольной группы остались неизменными, в то время как в экспериментальной группе заметно улучшились: 41%

и 45% испытуемых показали нормальный и несколько повышенный уровень тревожности и лишь у 12% явно повышенный и очень высокий уровень тревожности. Результаты данного этапа эксперимента на данном момент проходят проверку с помощью методов математической статистики.

### **Обсуждение и заключение**

В настоящее время тревожность является одним из самых распространенных феноменов психического развития. В младшем школьном возрасте может быть диагностирована школьная тревожность, что связано с возникновением ситуации постоянного оценивания не только умений и навыков, но и зачастую и самого ребенка как личности. Поэтому надежная привязанность к матери выступает как «тайная опора» (по Л.В.Петрановской) и может помочь ребенку справиться с переживаниями и эффективно адаптироваться к новым условиям.

По результатам проведения эмпирического исследования были выявлены обратные корреляционные связи между уровнем тревожности и типом привязанности младших школьников. Полученные данные продемонстрировали необходимость разработки программы профилактики тревожности младших школьников с разным типом привязанности к матери.

По результатам проведенного исследования мы можем сделать предварительный вывод о том, что разработанная программа эффективна по профилактике тревожности младших школьников с разным типом привязанности к матери.

### **Список использованных источников**

- 1.Божович Л.И. Личность и ее формирование в школьном возрасте. М.: Просвещение, 1968. 178 с.
- 2.Боулби Дж. «Привязанность» Гардарики, 2003 г. 52 с.
- 3.Казанцева Т. В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности: дис.канд.психол.наук. М. 2011г., 215 с.
- 4.Мамонова Е. Б., Черемисова И.В., Суворова О.В. Особенности проявления личностной саморегуляции мальчиков и девочек младшего школьного возраста [Электронный ресурс] // Вестник Мининского университета. 2016. № 3(16).URL: <https://www.mininvestnik.ru/jour/article/view/248> (дата обращения: 24.12.2023).
- 5.Петрановская Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. М., 2019. 46 с.
- 6.Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный. СПб.: Питер, 2021. 192 с.
- 7.Серебрякова Т.А., Елагина В.С. Влияние детско-родительского взаимодействия на отношение подростков к себе [Электронный ресурс] // Нижегородский психологический

альманах. 2022. № 1, URL: [psykaf417.esrae.ru/35-345](http://psykaf417.esrae.ru/35-345) (дата обращения: 23.12.2023).

---

**Кибальникова Кристина Витальевна** - магистрант, НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [kristina171098@yandex.ru](mailto:kristina171098@yandex.ru)

**Никитина Александра Александровна** – кандидат психологических наук, доцент НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [aleksa-nik08@mail.ru](mailto:aleksa-nik08@mail.ru)

---

**Kibalnikova Kristina Vitalievna** - master student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [kristina171098@yandex.ru](mailto:kristina171098@yandex.ru)

**Nikitina Aleksandra Aleksandrovna** – Candidate of Sciences in Psychology, associate professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [aleksa-nik08@mail.ru](mailto:aleksa-nik08@mail.ru)

---

**5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред**  
**8 стр.**