

**УДК 159.9**

**Практическая психология**

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Калинина И.В., Обухова Е.С.**

**Дети младшего школьного возраста находятся в процессе активного формирования своей идентичности, развития когнитивных и эмоциональных навыков, что делает их особенно уязвимыми к различным стрессовым факторам. В этом возрасте дети начинают осознавать требования, предъявляемые к ним в учебной среде, и могут испытывать давление как со стороны родителей, так и со стороны учителей, что в свою очередь может способствовать развитию тревожных состояний. Высокий уровень тревожности может привести к снижению учебной мотивации, ухудшению концентрации внимания, а также к снижению общей успеваемости. В этом контексте важным аспектом является понимание того, как тревожность влияет на учебный процесс и какие меры можно предпринять для поддержки детей, испытывающих трудности в обучении из-за повышенного уровня тревожности.**

Ключевые слова: тревожность, младший школьный возраст, психологические и педагогические факторы, внутриличностные факторы, внешние факторы, семейные факторы

**FACTORS INFLUENCING THE LEVEL OF ANXIETY IN PRIMARY SCHOOL-AGED CHILDREN**

**Kalinina I. V., Obukhova E.S.**

**Primary school-aged children are actively developing their identity and cognitive and emotional skills, making them particularly vulnerable to various stressors. At this age, children begin to understand the demands placed on them in the learning environment and may experience pressure from both parents and teachers, which in turn can contribute to the development of anxiety. High levels of anxiety can lead to decreased motivation for learning, poor concentration, and overall poor academic performance. In this context, it is important to understand how anxiety impacts the learning process and what measures can be taken to support children experiencing learning difficulties due to elevated levels of anxiety.**

Keywords: anxiety, primary school age, psychological and pedagogical factors, intrapersonal factors, external factors, family factors

**Введение**

Возраст младших школьников охватывает период примерно от 7 до 10 лет. Это время перехода от дошкольной жизни к систематическому обучению в школе. В этот период дети вступают в активную фазу образовательного процесса. Их взаимоотношения с ровесниками и взрослыми усложняются: они осваивают умение делиться, взаимодействовать друг с другом и устанавливать свои правила. Одновременно развивается способность сопереживать другим и осознавать чужие чувства. Возрастает степень автономии: малыши способны самостоятельно справляться с простыми заданиями без постоянного контроля старших. Увеличивается чувство ответственности за собственные поступки. Детям этого возраста присущ живой интерес к процессу познания и приобретению новых знаний. Обычно они задают множество вопросов и демонстрируют желание активно участвовать в школьных занятиях. Помимо этого,

они постепенно приобретают навыки самоконтроля и умения разбираться в собственных эмоциях, улучшая свою способность выражать чувства.

## **Материалы и методы**

Обучение в школе неизбежно связано с ростом тревожности у детей. Важно отметить, что умеренный уровень тревоги положительно влияет на учебный процесс, повышая его эффективность. Тем не менее, превышение оптимального уровня тревожности вызывает панику и снижает продуктивность. Страх перед возможной неудачей усиливается желанием их избежать, что создает порочный круг. Постоянно увеличивающаяся тревожность превращается в серьёзную преграду, провоцируя развитие ряда отрицательных последствий, таких как дезадаптация в школе, негативное отношение к занятиям, фобии, связанные со школой, хроническая неспособность достигать успехов и формирование устойчивого школьного невроза.

Выделен ряд ключевых психологических и педагогических факторов, способствующих развитию тревожности у детей.

1. Семейное воспитание ("родители–ребёнок") служит основной и фундаментальной причиной появления тревожности. Оно способствует возникновению эмоциональных проблем и нервных расстройств. В семьях, воспитывающих тревожных детей, родители зачастую ведут себя непоследовательно: с одной стороны, создают атмосферу неопределенности, а с другой - демонстрируют жёсткую позицию власти и доминирования.
2. Успеваемость в школе. Чаще всего тревожные дети недовольны результатами своей учёбы независимо от отметок. Они находят массу причин для объяснения своих оценок: от несправедливости преподавателя до случайности высоких баллов. Оценивая свои успехи, они ориентируются на мнение родителей и собственное восприятие отношения учителя. Данные факторы особенно заметны у младших школьников. Особенное беспокойство вызывают детские страхи разочароваться в глазах родителей или стремление оправдать ожидания у них же. Подобные ощущения распространены и среди самих родителей, которые боятся оказаться недостаточно компетентными.
3. Взаимодействие с учителями. Важнейшей причиной тревожности служат плохие отношения, разногласия, грубость и некорректное поведение преподавателей по отношению к учащимся. Такое обращение способно привести к формированию дидактогенных неврозов. Непрофессионализм учителя повышает общую тревожность всех детей в классе, причём особенно губительно такое воздействие оказывается на детях первых-вторых классов, если класс уже включает тревожных ребят. Итогом подобного обращения становится детская

беспомощность, отсутствие защиты и неспособность противостоять происходящему. Первостепенным фактором здесь остаётся семейная атмосфера.

4. Общение со сверстниками. Уровень тревожности отражается на положении ребёнка среди одноклассников, варьирующемся от полного неприятия («отвергнутый») до лидерского статуса («звезда»). Здесь чётко прослеживается связь тревожности с характером коммуникации. Сам факт наличия тревожности заставляет ребёнка зависеть от мнения сверстников сильнее обычного. Кроме того, тревожные учащиеся гораздо чаще видят коллектив сверстников как агрессивный, подавляющий и отвергнувший их. Отсюда возникает чувство беззащитности и подчинённости, что объясняется характеристиками подобной модели общения.

5. Внутренний конфликт. Нередким источником тревожности становится внутренний конфликт, непосредственно связанный с самооценкой, самовосприятием и Я-образом. Этот конфликт формируется вместе с развитием самооценки, завершающимся к четвёртому классу. Самоощущение ребёнка варьируется в зависимости от его места в отношениях «ребёнок–ребёнок» и «ребёнок–взрослый»; возможно появление стойких ассоциаций тревожности и конфликтов самооценки.

6. Эмоциональный опыт. Прямая связь тревожности с отрицательным эмоциональным опытом очевидна: ребёнок склонен запоминать преимущественно негативные, неуспешные эпизоды. Постепенно накапливается масса неприятных воспоминаний, усиливающих тревожность согласно принципу замкнутого психологического цикла.

## **Результаты исследования**

Итак, факторами риска тревожности выступают любые нарушения в отношениях ребёнка с окружающим миром: чувство неуверенности в себе, внутренний конфликт, школьные страхи, семейные ссоры, авторитарное воспитание, неудовлетворительные отношения с семьёй и родителями и прочие подобные явления.

Основой для разделения факторов, воздействующих на возникновение тревожности у младших школьников, стала система, предложенная А.М. Прихожан. Эта классификация включает две главные категории:

1. Внутриличностные факторы (включают внутренние конфликты и эмоциональный опыт).
2. Внешние факторы (такие как условия семейного воспитания, школьная успеваемость, взаимоотношения с учителем и одноклассниками).

Теперь подробнее остановимся на каждом факторе, влияющем на развитие тревожности. Центральным источником тревожности выступает внутренний конфликт, чаще всего связанный с самоотношением и самооценкой ученика.

Значительное влияние на формирование тревожности оказывает правильное развитие личности ребенка. Как известно, внешние обстоятельства играют решающую роль, формируя систему отношений, центральным элементом которой являются самооценка, ценности и предпочтения. Часто тревожные дети отличаются заниженной самооценкой, вследствие чего ожидают негативной реакции окружения. Такие ученики весьма восприимчивы к собственным ошибкам, болезненно воспринимают неудачи и предпочитают избегать занятий, в которых сталкиваются с трудностями.

Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова полагают, что тревожность у ребёнка формируется вследствие внутренних конфликтов, которые возникают по таким причинам:

- Противоречивые требования, исходящие от родителей или одновременно от родителей и школы. Примером может послужить ситуация: родители требуют ставить необоснованно высокие оценки по гуманитарно-творческим предметам, таким как изобразительное искусство, музыка, считая их досадной тратой времени, а школа требует, чтобы по «ненужному», с точки зрения родителей, предмету ребёнок решал серьёзные задачи
- Несоответствующие требованиям реалиям (обычно завышенные). Так бывает, когда взрослые настаивают, чтобы ребенок обязательно учился исключительно на отлично, отказываются признавать, что оценки ниже пятёрки возможны, и игнорируют тот факт, что ученик не всегда самый лучший в классе.
- Требования, ущемляющие достоинство ребёнка и ставящие его в зависимое положение. Например, учитель шантажирует малыша, обещая молчать о проступке перед мамой, если тот выдаст виновника неправильного поведения в своё отсутствие [4].

Одним из существенных факторов, способствующих развитию тревожности у младших школьников, выступает эмоциональный опыт. Повышенная тревожность сигнализирует о наличии у ребёнка негативного эмоционального фона. Отличительная особенность тревожных детей заключается в их неспособности правильно оценивать ситуацию и ориентироваться на действительность. Вместо этого они полагаются на интуитивные ожидания, сомнения и страхи, которые часто оказываются неверными. Это приводит к частым переживаниям неудач, формирующими у них отрицательный эмоциональный багаж. Кроме того, существенным аспектом накопления такого опыта является сильная зависимость тревожных детей от внешней оценки. Основой их самооценки служат посторонние критерии, такие как оценка со стороны учителя или полученный балл. Когда такие оценки отсутствуют, дети ощущают растерянность и сильную неуверенность. Такая чрезмерная зависимость формирует постоянное чувство дискомфорта. Это обстоятельство редко привлекает внимание педагогов и родителей, поскольку традиционно в образовательных учреждениях преобладают ситуации

с заранее установленными внешними стандартами, позволяющими тревожным детям получать положительные результаты. Таким образом, недостаток внутренней уверенности и осознанности усугубляет субъективное переживание неуспеха, даже там, где объективных оснований для этого нет. Запоминание преимущественно негативных ситуаций в младшем школьном возрасте ещё больше закрепляет отрицательный эмоциональный опыт.

Для младших школьников характерны повышенная чувствительность к эмоциональным стимулам, лёгкость смены настроения, интенсивные реакции на раздражители. Недостаточное внимание родителей может приводить к сильным душевным травмам. После поступления в школу ребёнок вступает в новые отношения с окружающими, меняется характер общения с ними, появляются особые рабочие контакты со взрослыми. Родители теперь уделяют большее внимание контролю над школьными делами, требуют большего проявления ответственности. Эмоциональные отношения заменяются отношениями, сосредоточенными вокруг учебной деятельности и школьных вопросов. Всё это нередко приводит к чувству одиночества и изоляции у младших школьников, что отрицательно сказывается на их личностном развитии, эффективности деятельности и общем эмоциональном комфорте. Именно поэтому семья и близкие взрослые играют ключевую роль в возникновении тревожности у младших школьников. Неблагоприятная семейная обстановка провоцирует постоянные небольшие травмы, вызывая у ребёнка эмоциональное напряжение и постоянную настороженность. Чувство отсутствия поддержки и защиты со стороны близких увеличивает уязвимость и создаёт почву для развития тревожности. Поскольку дети фиксируют преимущественно неприятные события, это укрепляет накопленный отрицательный эмоциональный опыт, образуя своеобразный «порочный круг», результатом которого становится постоянное переживание тревожности. Таким образом, тревожность у младших школьников возникает из-за недостатка чувства надёжности и защищённости со стороны близкого окружения. Это недовольство базовыми потребностями становится главной движущей силой тревожности, которая в данном возрасте не является частью структуры личности, а скорее следствием неблагоприятного взаимодействия с близкими взрослыми.

При поступлении ребёнка в школу родители часто переключаются на новый этап его жизни, устанавливая строгие рамки и усиленно контролируя учёбу. При этом многие упускают из виду важность сохранения теплых, любящих отношений с ребёнком. Установка младшего школьника «меня не любят, но от всей души желаю приблизиться к вам» нередко удивляет таких родителей.

Психолог Р. Кэмпбелл подчеркивает, что нередко возникает конфликт между родительскими усилиями в плане дисциплины и демонстрацией любви к ребёнку. Большинство детей

сомневаются в искреннем и безусловном принятии их родителями, что ухудшает отношения и пагубно воздействует на эмоциональное самочувствие ребёнка.

Сегодня факторы семейного воспитания, особенно отношения «мать—ребёнок», признаны ключевыми причинами тревожности.

Причины детской тревожности иногда кроются в личностной тревожности матери, находящейся в тесной связи с ребёнком. Мать, чувствующая себя единым целым с малышом, стремится защитить его от любых невзгод и проблем, создавая избыточную привязанность и ограждая ребёнка от мнимых угроз, соответствующих её собственному уровню тревожности.

В итоге ребёнок проявляет беспокойство, оставаясь вдали от мамы, быстро теряет уверенность, пугается и нервничает. Активность и независимость уступают место пассивности и зависимости. Такой тревожный тип привязанности формируют как сами матери, чрезмерно опекающие детей, так и другие взрослые, заменяющие малышу сверстников и ограничивающие его инициативу и свободу действий. Путём передачи беспокойства становится материнская забота, состоящая из предвкушений бед и страхов. Речь идёт не столько о высоком уровне заботы (гиперопеке), сколько о среднем уровне, принимающем формализованный, обезличенный и слишком правильный характер. А.И. Захаров также обращает внимание на случаи, когда отец практически не участвует в воспитании ребёнка, и малыш сильнее привязывается к матери, перенимая её тревожность. Усиливается эта тенденция, если ребёнок боится отца из-за его грубоści и вспыльчивости. Воспитание в неполной семье или семье с дисфункциональными отношениями, где женщина берёт на себя традиционно мужскую роль, может исказить у ребёнка представление о половых ролях, что также способствует росту тревожности.

Н.Д. Левитов полагает, что одна из возможных причин тревоги у детей связана с задержкой реализации приятных ожиданий. Например, если ребёнку пообещали награду (игрушку или угощение), но выполнение обещания отложили, это рождает в нём состояние ожидания и обеспокоенности: сможет ли он вообще получить обещанное. Задержка награды обычно вызывает у детей ощущение неуверенности и беспокойства. Наиболее сильное беспокойство возникает, когда ожидается нечто приятное и важное [13]. Что касается ожидания неприятностей, оно, наоборот, часто сопровождается надеждой, что событие не произойдёт вовсе. Например, ребёнок, боящийся получить выговор от родителей или воспитателя, чаще всего рассчитывает, что наказание не состоится. Основываясь на приведённом примере, видно, насколько важные переживания складываются под влиянием полученного ребёнком опыта в семье. Значит, условия семейного воспитания являются ключевым фактором развития тревожности.

Школа и успехи в обучении также могут выступать внешним фактором, влияющим на тревожность. С психологической точки зрения успех означает радость и удовлетворение от достигнутых целей, совпадение результата с ожидаемым или даже превосхождение собственных ожиданий. Благодаря этому опыту у ребёнка укрепляется позитивное восприятие себя, повышается самооценка и уважение к себе. Успех — это гармоничное соотношение между целями и результатами деятельности.

Успех обладает двумя сторонами: индивидуальной радостью и общественной оценкой достижений. Первая сторона субъективна и интимна, вторая же предполагает общественное признание заслуг. Между этими гранями существует неразрывная связь. С педагогической точки зрения успех может являться плодом целенаправленного педагогического подхода учителя и семьи. Маленькие школьники чувствуют успех сильнее, чем осознают его интеллектуально.

Под влиянием образования и воспитания ребёнок усваивает определённые общественные нормы и ценности, воспринимая оценки и суждения других (учителя, товарищей) и исходя из них, вырабатывая собственную самооценку и отношение к себе как личности.

Говоря о влиянии тревожности на успеваемость, стоит заметить, что тревожность поддерживает успешность в простых делах, но мешает при выполнении сложных задач. Эмоционально здоровые дети обычно довольны своей успеваемостью, основываясь на полученных отметках. Тревожные же школьники остаются недовольны, несмотря на выставленную оценку. Всё это показывает, что успеваемость важна как косвенный фактор поддержания или усиления тревожности. Оценка, озвучиваемая другими, часто становится базой для самооценки ребёнка. Поэтому дети, чьи результаты в учёбе низкие, склонны воспринимать себя как некомпетентных и неполноценных, что, естественно, поднимает уровень тревожности.

Вопросы успеваемости напрямую связаны с характером взаимоотношений школьника и педагогов. Нахождение ребёнка в образовательной среде и отношение, с которым он сталкивается в школе, существенно влияют на стабильность его психического состояния. Формирование множества способностей и навыков ребёнка зависит не только от родительской заботы, но и от позиции учителей. Негативные отношения, конфликты, резкость и нетактичность педагогов в обращении с учениками часто рассматриваются как главная причина тревожности. Нетактичная манера общения учителя одинаково болезненна для всех детей, но особо разрушительна для тех, кто уже предрасположен к тревожности или пребывает в состоянии «готовности к тревоге»: такие дети чувствуют себя бессильными, лишёнными защиты и способов самозащиты.

Изменение социальных контактов, представляющих значительную сложность для ребёнка, также может способствовать развитию тревожности. Например, многие дети с началом обучения в школе становятся беспокойными, капризными, замкнутыми. Источник тревожности и эмоционального напряжения — это прежде всего нехватка близости с дорогими людьми, перемены в окружающей среде, привычном укладе и жизненном ритме. Также существенное влияние на эмоциональное состояние ребёнка оказывает взаимодействие со сверстниками. Тревожные дети могут занимать совершенно разные положения среди одноклассников: от популярного лидера («социометрическая звезда») до изолированных и непринятых («отверженные»). Тревожные ребята намного чаще своих эмоционально спокойных сверстников воспринимают детскую группу как небезопасную, властную и отталкивающую. Переживания тревожных учеников, касающиеся общения со сверстниками, схожи с теми, что возникают при взаимодействии с родителями. В обоих случаях преобладает чувство незащищённости и зависимости. Исходя из этого, можно предположить, что не столько черты общения определяют развитие тревожности, сколько сама тревожность формирует характерные свойства общения.

Исследователи Л.И. Божович и М.С. Неймарк утверждают, что тревожность — это эмоциональное состояние, выражющееся в отсутствии уверенности в себе и возникающее в ситуациях, угрожающих самолюбию. Особую роль играет несоответствие реального положения ребёнка в группе желаемому. Социальные отклонения также могут рассматриваться как источник тревожности, ведь социальный статус ребёнка непосредственно влияет на его самооценку, самоуважение и принятие себя.

Ребёнок, свободный от тревоги и беспокойства, менее зависим от одобрения, симпатии и заботы окружающих. Чем сильнее он охвачен тревогой, тем сильнее его зависимость от эмоционального состояния окружающих взрослых. Обычно это соответствует эмоциональной чувствительности ребёнка и тревожности взрослого, незаметно передаваемого ребёнку в повседневной жизни.

### **Обсуждение и заключение**

Суммируя вышесказанное, можно заключить, что факторы, вызывающие тревогу и влияющие на её интенсивность, разнообразны и включают как личные (внутренний конфликт и эмоциональный опыт), так и внешние аспекты (семейное воспитание, школьные успехи, отношения с учителями и сверстниками).

### **Список использованной литературы**

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность. М.: Просвещение, 2010. 240 с.

2. Алимирзаева Э. А. Проблема тревожности у младших школьников и пути коррекции // Вестник СПИ. 2021. №1 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-trevozhnosti-u-mladshih-shkolnikov-i-puti-korreksii-1> (дата обращения: 08.11.2025).
3. Архиреева, Т. В. Становление критического отношения к себе у детей младшего школьного возраста / Т. В. Архиреева. – М.: Педагогика, 2000. – 145 с.
4. Бондаренко И. Н., Ишмуратова Ю. А., Цыганов И. Ю. Проблемы взаимосвязи школьной вовлеченности и академических достижений у современных подростков // Современная зарубежная психология. – 2020. – Т. 9. – №. 4. – С. 77-88. URL: [https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2020\\_n4/Bondarenko\\_Ishmuratova\\_Tsyganov](https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2020_n4/Bondarenko_Ishmuratova_Tsyganov) (дата обращения: 08.11.2025).
5. Донскова Е. С. Взаимосвязь самооценки и уровня тревожности у детей младшего школьного возраста // Психология человека в образовании. – 2022. – Т. 4. – №. 1. – С. 41-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samootsenki-i-urovnya-trevozhnosti-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta>.
6. Жердева Людмила Алексеевна ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ // Проблемы Науки. 2021. №5-1 (162). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-trevozhnosti-na-uspevaemost-shkolnikov>.
7. Зиновьева Э. В. Школьная тревожность и ее связь с когнитивными и личностными особенностями младших школьников: дис. – Московский государственный гуманитарный университет им. МА Шолохова, 2005. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23227426>.
8. Иванова Н. В., Яркова Д. Д. Совместная деятельность в детско-родительских отношениях как фактор развития личности младшего школьника: теоретико-экспериментальное исследование // Вестник Мининского университета. – 2024. – Т. 12. – №. 2 (47). – С. 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sov mestnaya-deyatelnost-v-detsko-roditelskikh-otnosheniyah-kak-faktor-razvitiya-lichnosti-mladshego-shkolnika-teoretiko>.
9. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
10. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности. Тревога и тревожность. СПб: Пер СЭ, 2001. 134с.

---

**Калинина Ирина Владимировна**, старший преподаватель ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [blvirn@yandex.ru](mailto:blvirn@yandex.ru)

**Обухова Екатерина Сергеевна**, студент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [obuhovaes@std.mininuniver.ru](mailto:obuhovaes@std.mininuniver.ru)

---

**Kalinina Irina Vladimirovna**, senior Lecturer, Department of Practical Psychology, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [blvirn@yandex.ru](mailto:blvirn@yandex.ru)

**Obukhova Ekaterina Sergeevna**, student, Department of Practical Psychology, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [obuhovaes@std.mininuniver.ru](mailto:obuhovaes@std.mininuniver.ru)

---

***Практическая психология***

***10 сmp.***