

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИЗ СЕМЕЙ ТРУДОВЫХ МИГРАНТОВ

Каюмова Г.М, Мамонова Е.Б.

В статье представлен комплексный психологический анализ тревожности у детей младшего школьного возраста (2–4 классы), чьи семьи относятся к категории трудовых мигрантов, оставшихся на попечении родственников. Актуальность изучения обусловлена ростом миграционных процессов в Кыргызстане и увеличением числа детей, сталкивающихся с длительной разлукой с родителями. В ходе эмпирического исследования (N=43) с применением пяти диагностических методик выявлены три категории учащихся: с высоким уровнем тревожности (37,2%), нормативным (51,2%) и низким (11,6%). Установлены статистически значимые различия в проявлениях тревожности у мальчиков и девочек (критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$), а также подтверждена ключевая роль разлуки с родителями как основного фактора риска (коэффициент ранней корреляции Спирмена $r_s = 0,752$, $p < 0,001$). Разработана и протестирована программа психолого-педагогического сопровождения из 10 занятий, подтвердившая свою эффективность (критерий Вилкоксона, $p < 0,01$). Практическая ценность работы заключается в обосновании необходимости индивидуализированного подхода к психологической поддержке детей-мигрантов.

Ключевые слова: тревожность, младшие школьники, семьи трудовых мигрантов, разлука с родителями, опека родственников, саморегуляция, школьная адаптация, психолого-педагогическое сопровождение

OPTIMIZING ANXIETY IN SCHOOL-AGE CHILDREN FROM LABOR MIGRANT FAMILIES

G.M. Kayumova, E.B. Mamonova

This article presents a comprehensive psychological analysis of anxiety in primary school-aged children (grades 2–4) whose families are classified as labor migrants left in the care of relatives. The relevance of this study is determined by the growing migration processes in Kyrgyzstan and the increasing number of children facing prolonged separation from their parents. An empirical study (N=43) using five diagnostic methods identified three categories of students: those with high anxiety levels (37.2%), those with normal (51.2%), and those with low anxiety levels (11.6%). Statistically significant differences in anxiety manifestations were identified between boys and girls (Mann-Whitney test, $p < 0.05$), and the key role of separation from parents as a major risk factor was confirmed (Spearman's early correlation coefficient $r_s = 0.752$, $p < 0.001$). A 10-session psychological and pedagogical support program was developed and tested, demonstrating its effectiveness (Wilcoxon test, $p < 0.01$). The practical value of this study lies in its substantiation of the need for an individualized approach to psychological support for migrant children.

Keywords: anxiety, primary school students, migrant families, separation from parents, kinship care, self-regulation, school adaptation, psychological and pedagogical support

Введение

Проблема тревожности у детей младшего школьного возраста из семей трудовых мигрантов, оставшихся под опекой родственников, приобретает всё большее значение в условиях роста миграционных потоков в Кыргызстане, где многие родители вынуждены уезжать на заработки за границу [1, 8]. Как отмечают специалисты, разлука с родителями и неопределённость в будущем воссоединения семьи становятся ключевыми факторами, провоцирующими развитие тревожных расстройств, что подтверждается как отечественными, так и зарубежными

исследованиями [6, 10]. В психологии различают адаптивную (функциональную) и деструктивную (дисфункциональную) тревожность, причём у детей из семей мигрантов под воздействием хронического стресса чаще складываются именно деструктивные формы, ведущие к нарушению поведения и проявлениям психосоматики [2, 3, 7].

Младший школьный возраст (2–4 классы) считается критическим периодом формирования произвольности поведения, самооценки и саморегуляции, что делает детей особенно уязвимыми к эмоциональным потрясениям [4, 5, 12]. Продолжительная разлука с родителями в этот период может привести к усилению и закреплению тревожности как устойчивой черты личности, что негативно сказывается на успеваемости, общении со сверстниками и общем психологическом состоянии [5, 12]. Кыргызские учёные отмечают, что дети из семей мигрантов зачастую сталкиваются с трудностями в обучении, проявляют эмоциональную неустойчивость и сталкиваются с проблемами в установлении контактов с одноклассниками [9]. При этом одним из ключевых условий снижения уровня тревожности является развитие навыков саморегуляции и создание благоприятной среды — как в образовательном учреждении, так и в семье [11]. Цель данной публикации — изучить особенности проявлений тревожности у младших школьников из семей трудовых мигрантов, оставшихся под попечением родственников, а также оценить эффективность разработанной программы психолого-педагогического сопровождения, нацеленной на снижение уровня тревожности.

Материалы и методы

Цель исследования: Выявить особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста (2–4 классы) из семей трудовых мигрантов, воспитывающихся родственниками, а также разработать и реализовать программы её оптимизацию в условиях образовательной среды

Теоретический метод: анализ и обобщение публикаций по проблеме детской тревожности, саморегуляции и психологии детей-мигрантов

Эмпирические методы (констатирующий этап). Для диагностики тревожности и эмоционального состояния был использован комплекс из пяти методик:

1. Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан) — для выявления уровня и характера тревожности, связанной со школой, учебной деятельностью, отношениями с учителями и одноклассниками.
2. Проективная методика «Градусник» (Н.П. Фетискин) — для выявления эмоционального состояния ребенка в школе и дома.
3. Проективная методика «Солнце. Тучка. Дождик» (А.Н. Спицына) — для диагностики эмоционального благополучия и отношения к различным сферам жизни.

4. Проективная методика «Кактус» (М.А. Панфилова) — для оценки эмоционально-личностной сферы (тревожность, агрессивность, самооценка).

5. Опросник «Школьная тревожность» для учителей (адаптация А.М. Прихожан опросника Б. Филлипса) — для получения оценки тревожности ребенка со стороны педагога. Формирующий этап. На основании диагностических данных была разработана программа психолого-педагогического сопровождения (10 групповых занятий), включающая арт-терапевтические методы, обучение техникам саморегуляции, формирование позитивной самооценки, развитие навыков «Я-сообщений».

Методы статистической обработки: расчет средних значений (M), U-критерий Манна-Уитни (для сравнения групп мальчиков и девочек), коэффициент ранговой корреляции Спирмена (для выявления взаимосвязей), непараметрический критерий Вилкоксона (W) для оценки эффективности программы.

Исследование включала три этапа: констатирующий (диагностика), формирующий (реализация программы из 10 занятий) и контрольный (повторная диагностика).

Характеристика выборки. В исследовании приняли участие 43 учащихся 2–4 классов школы им. Жоомарта Боконбаева (г. Баткен, Кыргызстан) в возрасте от 7-8 до 9-10 лет. Все участники - дети из семей трудовых мигрантов, родители которых находятся в трудовой миграции (преимущественно в РФ), а дети проживают с родственниками (бабушками, тетями, старшими сестрами/братьями). Выборка включала 22 мальчика и 21 девочку.

Результаты исследования

Результаты констатирующего этапа по методике А.М. Прихожан.

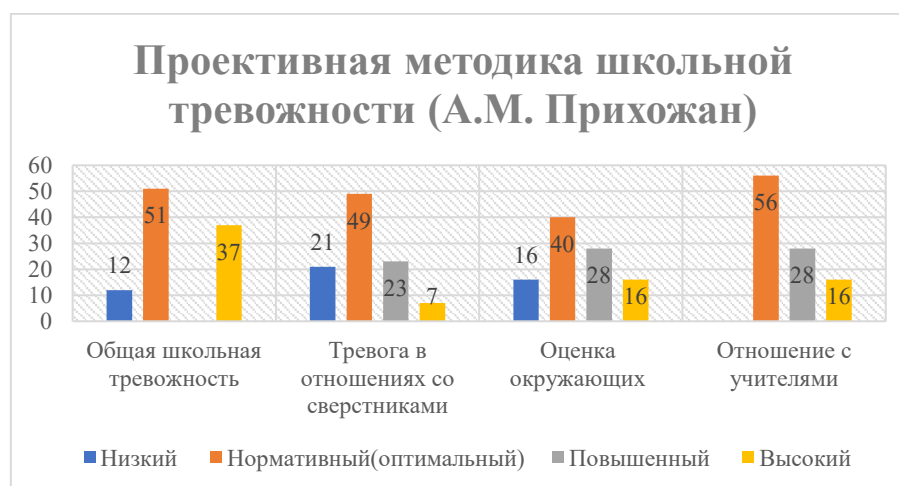


Рисунок 1 – РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКИ А.М. ПРИХОЖАН

Анализ показал, что у 5 учащихся (12%) выявлен низкий уровень тревожности, у 22 учащихся (51%) — нормативный (оптимальный) уровень, у 16 учащихся (37%) — высокий уровень. Дети с высокой тревожностью часто переживают из-за школьных ситуаций, боятся отвечать у

доски, волнуются перед контрольными работами. Наиболее выраженные показатели зафиксированы по шкале «Тревога в отношениях с родителями» — 48% детей (21 человек). Это свидетельствует о том, что разлука с родителями, находящимися в трудовой миграции, является ключевым источником тревожных переживаний.

Результаты по методике «Градусник». Рисунок 2.

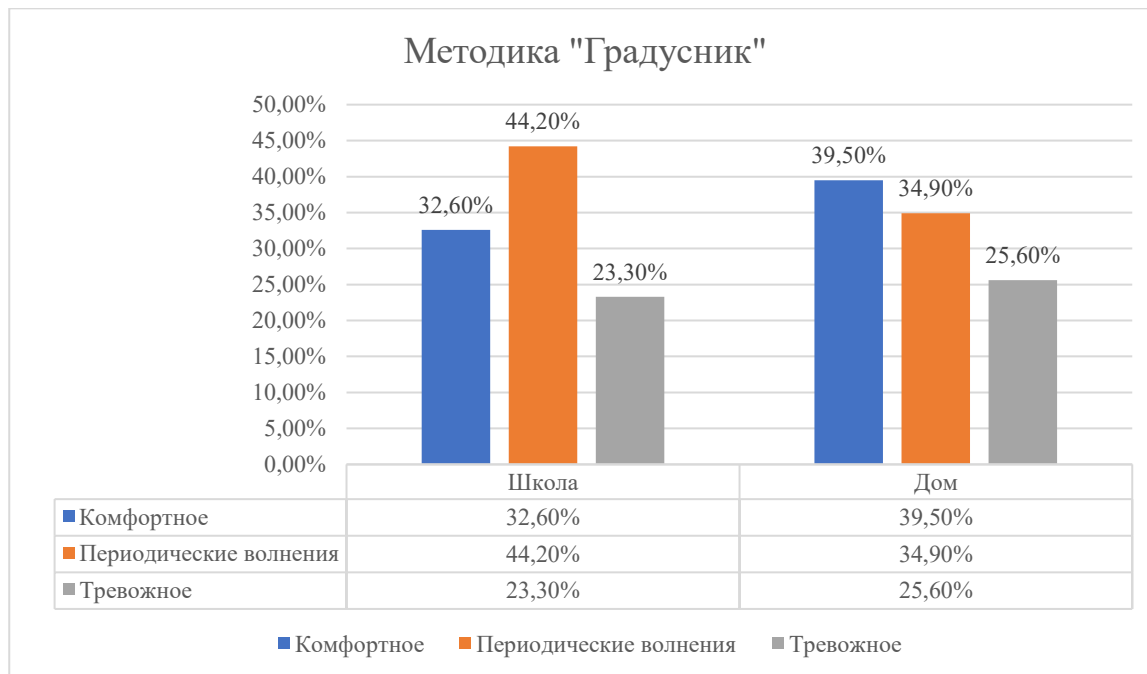


Рисунок 2 - ПОКАЗАТЕЛИ ПО МЕТОДИКЕ "ГРАДУСНИК"

В школе комфортное эмоциональное состояние отмечают 14 учащихся (32,6%), периодическое волнение - 19 учащихся (44,2%), тревожное и напряженное состояние - 10 учащихся (23,3%). Дома спокойно чувствуют себя 17 учащихся (39,5%), периодически испытывают тревогу - 15 учащихся (34,9%), оценивают свое состояние как тревожное - 11 учащихся (25,6%).

Результаты по методике «Солнце. Тучка. Дождик». Рисунок 3.

Распределение эмоционального отношения к различным сферам жизни

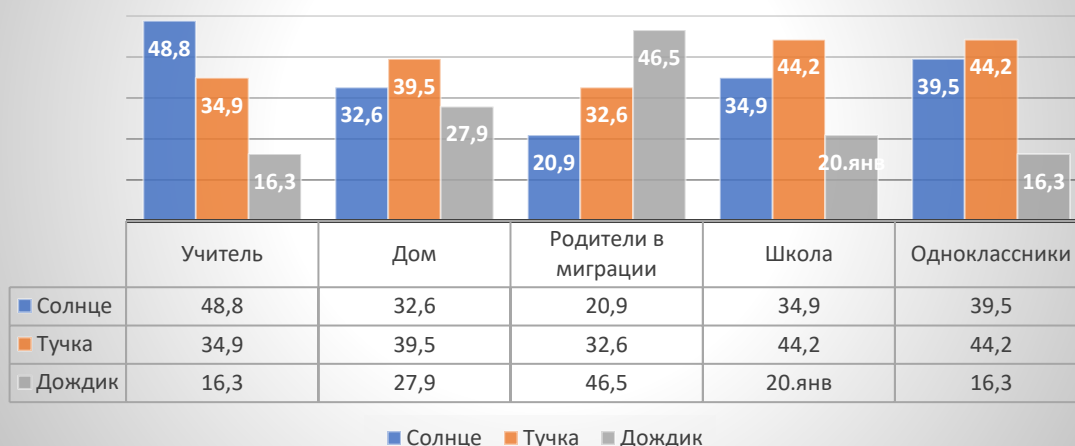


Рисунок 3-РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ

Наиболее выраженное отрицательное отношение (выбор «дождика») зафиксировано в отношении родителей, находящихся в трудовой миграции — 46,5% детей (20 учащихся). Отрицательное отношение выявлено также по отношению к дому — 27,9% (12 детей), к школе — 20,9% (9 детей), к одноклассникам — 16,3% (7 детей). Положительное отношение (выбор «солнца») дети демонстрируют по отношению к учителю — 48,8% (21 учащийся).

Результаты по методике «Кактус». Рисунок 4.

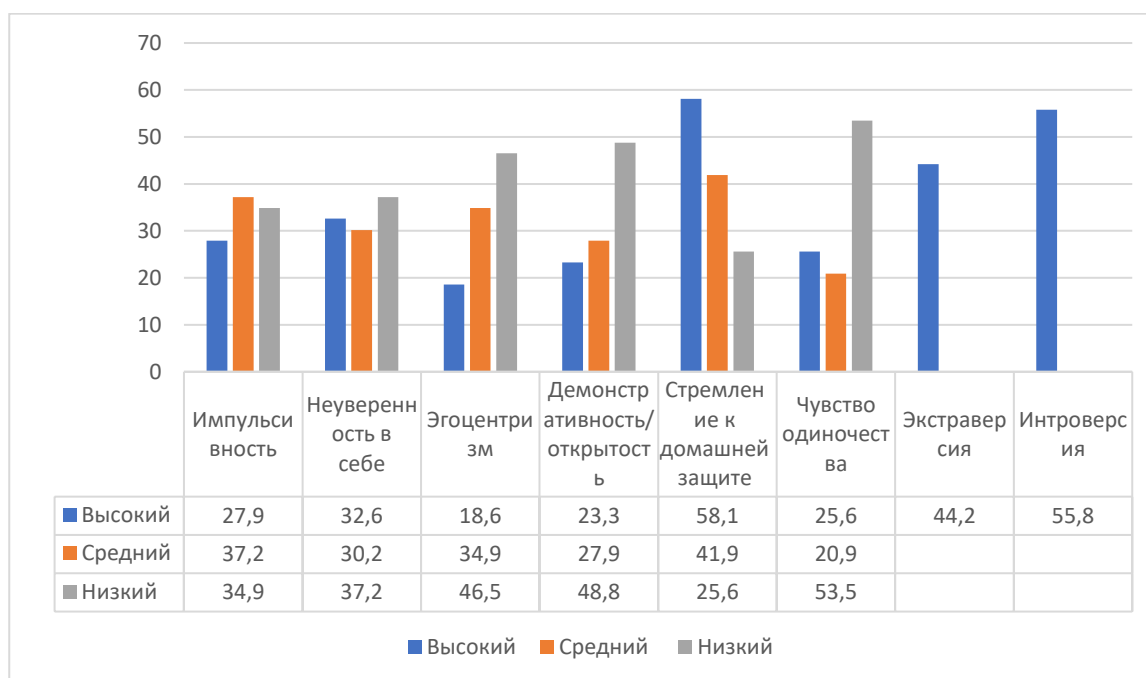


Рисунок 4 – ПОКАЗАТЕЛИ ПО МЕТОДИКЕ «КАКТУС»

Выраженные признаки тревожности (преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, мелкие часто расположенные иголки) демонстрируют 18 учащихся (41,9%). Средний уровень тревожности - у 15 учащихся (34,9%), низкий уровень - у 10 учащихся (23,3%).

Результаты опросника для учителей.

По оценкам педагогов, повышенный уровень школьной тревожности наблюдается у 18 детей (41,9%). Наиболее часто учителя отмечали: боязнь ответов у доски (53,5%), переживание перед контрольными работами (48,8%), трудности в общении со сверстниками (34,9%), страх негативной оценки со стороны учителя (30,2%).

Сравнительный анализ у мальчиков и девочек. Для определения достоверности различий был применен U-критерий Манна-Уитни (см. таблицу 1). Девочки демонстрируют статистически значимо более высокий уровень тревожности по всем шкалам ($p < 0,05$). Наиболее выраженные различия ($p < 0,02$) — по шкале «Тревога в отношениях с родителями»: девочки острее переживают разлуку.

Таблица 1.

ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ РАЗЛИЧИЙ В ТРЕВОЖНОСТИ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК (U-КРИТЕРИЙ МАННА-УИТНИ)

Признак	Манн-Уитни U	P
Общая тревожность	196	0,031
Тревога в отношениях со сверстниками	204	0.043
Тревога, связанная с оценкой окружающих	190	0.027
Тревога в отношениях с родителями	185,5	0.020
Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения	208	0.047
Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний	193,5	0.029
Снижение психической активности	221,0	0.064
Повышенная вегетативная реактивность	217,5	0,058

Корреляционный анализ. Был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена (см. таблицу 2). Выявлены тесные положительные корреляционные связи между всеми показателями тревожности. **Особого внимания заслуживает высокая связь между тревогой в отношениях с родителями и общей тревожностью ($r_s = 0,752$, $p < 0,001$).** Переживания, связанные с разлукой с родителями, выступают центральным звеном в структуре тревожности детей.

Таблица 2.

**КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ
(КОЭФФИЦИЕНТ СПИРМЕНА, N=43)**

Показатели тревожности	Общая	Сверстники	Оценка	Учителя	Родители	Успеваемость	Самовыражение	Проверка	Активность	Вегетативность
Спирменс	1,00	0,654**	0,785**	0,534**	0,752**	0,623**	0,694**	0,718**	0,734**	0,689**
р-значение	-	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

*Примечание: *** — $p < 0,001$ *

Результаты формирующего этапа (оценка эффективности программы). Эффективность программы оценивалась с помощью критерия Вилкоксона (см. таблицу 3). Результаты показывают статистически значимое снижение тревожности по всем шкалам ($p < 0,05$). Наиболее выраженная динамика — по шкале «Тревога в отношениях с родителями» ($p = 0,008$): количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось с 48% до 20%. Количество детей с положительным эмоциональным состоянием (выбор «солнца» по методике «Солнце. Тучка. Дождик») увеличилось с 34,9% до 67,4%.

Таблица 3

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ (КРИТЕРИЙ ВИЛКОКСОНА, W)

Группа		Вилкоксон (W)	P
Общая тревожность	<i>до программы</i>	104.0	0.012
	<i>после программы</i>		
Тревога в отношениях со сверстниками	<i>до программы</i>	98.5	0.018
	<i>после программы</i>		
Тревога, связанная с оценкой окружающих	<i>до программы</i>	107.0	0.010
	<i>после программы</i>		
Тревога в отношениях с родителями	<i>до программы</i>	110.5	0.008
	<i>после программы</i>		
Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения	<i>до программы</i>	96.0	0.021
	<i>после программы</i>		
Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний	<i>до программы</i>	112	0.007
	<i>после программы</i>		
Повышенная вегетативная реактивность	<i>до программы</i>	90.0	0.032
	<i>после программы</i>		
Снижение психической активности	<i>до программы</i>	92.5	0.028

Обсуждение и заключение

Анализ показал, что смысложизненная ситуация, связанная с разлукой с родителями, находящимися в трудовой миграции, выступает не просто как отдельное затруднение для младших школьников, а как ключевой фактор, определяющий трансформацию эмоционального состояния. Результаты эмпирического изучения, в котором участвовали 43 ребёнка из семей трудовых мигрантов, оставшихся под опекой родственников, позволили выделить три качественно разные группы, охватывающие весь спектр от психологического благополучия до выраженной тревожной дезадаптации.

Высокий уровень тревожности (32–48% выборки в зависимости от шкалы) свидетельствует о возможной эмоциональной неадаптированности. У таких детей наблюдается генерализованная тревога, нарушение смысловой регуляции (ребёнок не может объяснить причин отъезда родителей и не видит перспектив их возвращения), а также выраженные телесные проявления (повышенная вегетативная возбудимость - 27,9% участников). Подобное состояние согласуется с позицией В.М. Астапова, утверждающего, что длительное воздействие психотравмирующих обстоятельств ведёт к формированию стойких тревожных расстройств.

Нормативный уровень тревожности (51–60% после проведения программы) отражает оптимальную адаптацию. Для детей этой группы характерна ситуативная тревога в стрессовых условиях (например, при ответах у доски, сдаче контрольных работ), но без потери работоспособности. Как отмечает А.М. Прихожан, такой уровень тревожности выполняет сигнальную и мобилизующую функции, способствуя адаптации к требованиям школьной жизни.

Низкий уровень тревожности (11,6% выборки) может свидетельствовать не о психологическом благополучии, а о наличии защитной реакции - избегании или подавлении тревоги, что требует дополнительной проверки. Это соответствует замечанию А.М. Прихожан, согласно которому избыточно низкая тревожность отрицательно сказывается на когнитивной сфере и поведении ребёнка.

Выявленные различия по гендерному признаку (у девочек отмечается повышенная тревожность в отношениях с родителями и восприятии социальной оценки) могут быть обусловлены более высокой эмоциональной вовлечённостью в межличностные связи и склонностью к ориентации на внешнее признание, что согласуется с данными исследований авторов из Кыргызстана.

Корреляционный анализ выявил, что тревожность в отношениях с родителями выступает ключевым элементом в структуре общей тревожности ($r_s = 0,752, p < 0,001$). Это подтверждает позицию Л.И. Божович, согласно которой для младших школьников семья и родители остаются основой эмоциональной устойчивости. Разлука с близкими, особенно при отсутствии чётких сроков возвращения, ребёнок воспринимает как серьёзную угрозу своей безопасности.

Созданная и протестированная программа психолого-педагогического сопровождения (10 занятий в групповом формате с применением игровых методик, арт-терапии, дыхательных практик и упражнений на саморегуляцию) продемонстрировала свою эффективность. Статистически значимое снижение уровня тревожности по всем показателям (критерий Вилкоксона, $W = 90,0-112,0, p \leq 0,032$) свидетельствует о том, что даже при длительной разлуке с родителями целенаправленная поддержка позволяет восстановить эмоциональное равновесие ребёнка. Наиболее заметные изменения зафиксированы в шкале «Тревога в отношениях с родителями» - доля учащихся с высоким уровнем снизилась с 25,6% до 11,6%, что указывает на важность работы с переживаниями, связанными с расставанием.

Практическая ценность результатов заключается в необходимости индивидуализированного подхода к психологическому сопровождению:

- для детей с выраженной тревожностью требуется индивидуальная кризисная поддержка, обучение замещающих опекунов созданию благоприятной эмоциональной среды, а при необходимости - консультации педагога-психолога
- для детей с нормальным уровнем тревожности эффективны групповые занятия, направленные на поддержку, обучение навыкам саморегуляции и профилактические беседы с педагогами.

Для детей с низким уровнем тревожности (возможно, проявляющих защитное отрицание) целесообразно проводить индивидуальную диагностику и занятия, направленные на развитие рефлексии.

Разработанная методика может быть рекомендована к применению психологами, педагогами-психологами и социальными педагогами в образовательных учреждениях с преобладанием учащихся из семей мигрантов, включая регионы Кыргызстана (на примере общ. школы им. Жоомарта Боконбаева г. Баткен).

Дальнейшее исследование предполагает изучение факторов, влияющих на формирование резильентности у детей из семей мигрантов: уровня заботы заместителей (эмоциональная поддержка, стабильность, помощь со стороны родственников), частоты общения с родителями (доступ к телефонным звонкам и видеосвязи), а также разработку специализированных программ для опекунов и педагогов, направленных на создание благоприятной среды.

Необходимо также провести долгосрочное наблюдение за детьми после завершения программы для оценки сохранности достигнутых результатов.

Список использованных источников

1. Абдувапова А. Социальная защищенность детей мигрантов в Кыргызстане // Социальная политика и социология. – 2017. – № 4. – С. 67-73.
2. Айсмонтас Б.Б. Общая психология: схемы. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 288 с.
3. Астапов В.М. Тревожность у детей. – М. : ПЕР СЭ, 2001. – 160 с.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб. : Питер, 2008. – 400 с.
5. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М. : Смысл, Эксмо, 2005. – 1136 с.
6. Жакыпов Т. Проблемы детей, оставшихся без родителей из-за миграции // Интервью газете «Кабар». – 2025. – 28 апреля.
7. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 448 с.
8. Имарбекова Ж., Батыралиев А. Кыргызстандагы мигранттардын балдарынын абалы (Положение детей мигрантов в Кыргызстане) // <https://cyberleninka.ru/article/n/kyrgyzstandagy-migranttardyn-baldarynyn-abaly>
9. Киргизбаева Т.А., Калыгулова С.Ш. The challenges that the children of migrant parents face in schools of Kyrgyzstan // Вестник Ошского государственного университета. – 2024. – № 2. – С. 308-317.
10. Мирзаева М.М. Psychosocial stressors as a risk factor for chronic diseases in children of labor migrants // International Journal of Artificial Intelligence. – 2025. – Vol. 5. – Issue 4. – P. 1789-1796.
11. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – Л. : ЛГУ, 1989. – 192 с.
12. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М. : МПСИ.- Воронеж : МОДЭК, 2000. – 304 с.

Мамонова Елена Борисовна - кандидат психологических наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», тел. 89107955615, e-mail: meb800@mail.ru

Каюмова Гульзина Мукарамовна - магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, тел. 996224023024, e-mail: gulzina.kayumova@mail.ru

Mamonova Elena Borisovna, Ph. D in Psychology, Associate Professor, K. Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical Univ., tel. 89107955615, e-mail: meb800@mail.ru

Kayumova Gulzina Mukaramovna, Master's Student, K. Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical Univ., Nizhny Novgorod, Russian Federation, tel. 996224023024, e-mail: gulzina.kayumova@mail.ru

5.3.7. Возрастная психология

11 стр.