

УДК 159.9.07

Возрастная психология

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Мамонова Е. Б., Жохова Е. С.

Статья посвящена анализу взаимосвязи школьной тревожности и самооценки младших школьников. Эмпирическую базу исследования составили результаты диагностики 50 учащихся третьих классов (25 обучающихся 3 «А» и 25 обучающихся 3 «Б» классов). Для оценки тревожности использовались шкала явной тревожности для детей (CMAS, адаптация А.М. Прихожан) и опросник школьной тревожности Б. Филлипса, для диагностики самооценки - методика «Лесенка» В.Г. Щур. Установлено, что в выборке преобладает средний уровень тревожности, однако учащиеся 3 «Б» класса демонстрируют более высокие средние показатели по большинству компонентов школьной тревожности. Корреляционный анализ Спирмена выявил статистически значимую обратную связь между уровнем школьной тревожности и самооценкой: в 3 «А» классе связь умеренная ( $r = -0,52$ ,  $p = 0,008$ ), в 3 «Б» классе - слабая ( $r = -0,38$ ,  $p = 0,049$ ). Сделан вывод о том, что при повышении самооценки тревожность снижается, однако выраженность этой взаимосвязи варьируется в зависимости от конкретной учебной группы.

Ключевые слова: школьная тревожность, младший школьный возраст, самооценка, CMAS, опросник школьной тревожности Филлипса, методика «Лесенка», корреляционный анализ Спирмена

## RELATIONSHIP BETWEEN SCHOOL ANXIETY AND SELF-ESTEEM IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Mamonova E.B., Zhokhova E. S.

The article examines the relationship between school anxiety and self-esteem in primary school children. The empirical basis of the study consisted of diagnostic data obtained from 50 third-grade students (25 students of class 3A and 25 students of class 3B). Anxiety was assessed using the Children's Manifest Anxiety Scale (CMAS, adapted by A.M. Prikhozhan) and B. Phillips' School Anxiety Questionnaire, while self-esteem was measured with V.G. Shchur's Ladder technique. The results showed that a medium level of anxiety prevailed in the sample, however, students of class 3B demonstrated higher mean scores on most components of school anxiety. Spearman's rank correlation analysis revealed a statistically significant inverse relationship between school anxiety and self-esteem: the relationship was moderate in class 3A ( $r = -0.52$ ,  $p = 0.008$ ) and weak in class 3B ( $r = -0.38$ ,  $p = 0.049$ ). It is concluded that an increase in self-esteem is associated with a decrease in anxiety, although the strength of this relationship varies across the studied classes.

Key words: school anxiety, primary school age, self-esteem, CMAS, Phillips School Anxiety Questionnaire, Ladder technique, Spearman correlation analysis

### Введение

Проблема школьной тревожности в младшем школьном возрасте сохраняет высокую научную и практическую значимость, поскольку именно на этом этапе ребенок включается в систему устойчивых учебных требований, внешней оценки и социального сравнения. Эмоциональное переживание школьных ситуаций влияет не только на текущее самочувствие ребенка, но и на

его отношение к учебе, уверенность в собственных возможностях и характер взаимодействия со сверстниками и взрослыми [1].

Современные исследования показывают, что тревожность в школьной среде формируется под влиянием комплекса факторов: характера образовательных требований, особенностей педагогического взаимодействия, социальной ситуации развития и субъективного восприятия ребенком собственной успешности [3–6]. При этом в младшем школьном возрасте особое значение приобретает самооценка как механизм интерпретации собственных достижений и неудач. Именно самооценка определяет, будет ли учебная ситуация восприниматься ребенком как посильная и развивающая либо как угрожающая и потенциально травмирующая [3].

Для младших школьников характерна относительная неустойчивость эмоциональной реакции на оценочные и контрольные ситуации, поэтому даже при близких объективных условиях обучения дети могут по-разному переживать требования школы. В этой связи изучение взаимосвязи тревожности и самооценки позволяет точнее описать внутренние психологические механизмы адаптации ребенка к школьной среде и уточнить направления профилактической и коррекционной работы [5].

### **Материалы и методы исследования**

Цель исследования - выявление взаимосвязи школьной тревожности и самооценки младших школьников на основе результатов диагностики учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов. Эмпирическое исследование проведено на выборке из 50 учащихся третьих классов: 25 обучающихся 3 «А» класса и 25 обучающихся 3 «Б» класса. Для оценки тревожности использовались две диагностические методики. Общий уровень явной тревожности определялся с помощью шкалы явной тревожности для детей (Children's Manifest Anxiety Scale, CMAS), разработанной A. Castaneda, B.R. McCandless и D.S. Palermo и адаптированной А.М. Прихожан [7]. Для структурного анализа проявлений школьной тревожности применялся опросник школьной тревожности Б. Филлипса, позволяющий оценить общую тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрацию достижения успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих и низкую физиологическую сопротивляемость стрессу [9].

Самооценка изучалась с использованием методики «Лесенка» В.Г. Щур, предназначенной для диагностики представлений ребенка о себе и о том, как он, по его мнению, оценивается значимыми взрослыми [3]. Анализ результатов включал сопоставление распределения учащихся по уровням тревожности, сравнение средних значений по показателям школьной тревожности

и самооценки, а также расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена между интегральным уровнем школьной тревожности и уровнем самооценки в каждом классе.

### Результаты исследования

Анализ распределения учащихся по уровням тревожности показал, что в обеих группах преобладает средний уровень, однако структура распределения не является полностью одинаковой. В 3 «Б» классе доля детей с высоким уровнем тревожности оказалась выше, чем в 3 «А» классе, тогда как низкий уровень тревожности чаще встречался у учащихся 3 «А» класса. Это свидетельствует о более выраженном эмоциональном напряжении в 3 «Б» классе уже на уровне интегральных показателей тревожности.

Таблица 1

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ПО УРОВНЯМ ТРЕВОЖНОСТИ, %

Класс	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
3 «А»	16	48	36
3 «Б»	8	48	44

Сравнение средних значений по компонентам школьной тревожности подтвердило, что учащиеся 3 «Б» класса демонстрируют более высокие показатели по большинству анализируемых шкал. Наиболее заметные различия касаются общей тревожности в школе, переживания социального стресса, фрустрации достижения успеха, страха самовыражения и страха ситуации проверки знаний. Такая конфигурация результатов указывает на то, что для части детей наиболее напряженными являются именно оценочные и коммуникативные ситуации, связанные с возможностью ошибки, неуспеха и негативной внешней оценки [5].

Таблица 2

#### СТРУКТУРА ТРЕВОЖНОСТИ ПО ШКАЛЕ (CHILDREN'S MANIFEST ANXIETY SCALE, CMAS), РАЗРАБОТАННОЙ А. CASTANEDA, В.Р. MCCANDLESS И D.S. PALERMO И АДАПТИРОВАННОЙ А.М. ПРИХОЖАН

Показатель	3 «А» М	3 «А» SD	3 «Б» М	3 «Б» SD
Общая тревожность в школе	6,2	1,8	7,1	2,0
Переживание социального стресса	4,8	1,5	5,2	1,7
Фрустрация достижения успеха	3,5	1,2	4,1	1,4
Страх самовыражения	3,0	1,0	3,5	1,2
Страх ситуации проверки знаний	4,0	1,3	4,5	1,5
Страх не соответствовать ожиданиям	2,5	0,9	2,8	1,1
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	2,0	0,8	1,8	0,7
Общий уровень школьной тревожности	26,0	7,5	29,0	9,6

По методике «Лесенка» в обеих группах были получены близкие средние значения. Самооценка учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов в целом характеризуется как относительно благополучная: в обеих группах преобладали адекватные и повышенные показатели. Следовательно, различия между классами выражены в значительно большей степени в сфере тревожности, чем в сфере самооценки. Данный результат согласуется с представлением о том, что самооценка в младшем школьном возрасте уже начинает выполнять регуляторную функцию, но ее связь с эмоциональным неблагополучием может различаться в зависимости от конкретной социальной и учебной ситуации [7].

Таблица 3

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ПО МЕТОДИКЕ «ЛЕСЕНКА» (АВТОР ЩУР В.Г.)

Класс	Показатель	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение (SD)
3 «А»	Самооценка	5,7	1,1
3 «Б»	Самооценка	5,9	0,9

Ключевым этапом анализа стало установление взаимосвязи между уровнем школьной тревожности и уровнем самооценки в каждой из двух групп. Результаты корреляционного анализа Спирмена показали наличие статистически значимой обратной связи в обоих классах. В 3 «А» классе связь оказалась умеренной ( $r = -0,52$   $p = 0,008$ ), а в 3 «Б» классе - слабой ( $r = -0,38$   $p = 0,049$ ). Это означает, что при повышении самооценки уровень школьной тревожности снижается, однако интенсивность такой взаимосвязи зависит от особенностей конкретной учебной группы. Полученные результаты в целом согласуются с данными современных исследований, согласно которым сниженная либо недостаточно устойчивая самооценка повышает уязвимость ребенка к школьному стрессу, тогда как более позитивное отношение к себе выступает психологическим ресурсом адаптации [9].

Таблица 4

РЕЗУЛЬТАТЫ КОРРЕЛЯЦИОННОГО АНАЛИЗА СПИРМЕНА

Класс	Переменные	r	p	Интерпретация
3 «А»	Школьная тревожность - самооценка	-0,52	0,008	умеренная обратная связь
3 «Б»	Школьная тревожность - самооценка	-0,38	0,049	слабая обратная связь

Таким образом, результаты исследования показывают, что различия между двумя классами наиболее отчетливо проявляются в сфере школьной тревожности, тогда как показатели самооценки остаются близкими. Вместе с тем именно корреляционный анализ позволил

выявить внутреннюю связь между этими переменными: в обеих группах более высокая самооценка сопряжена с более низкой тревожностью. Следовательно, самооценку можно рассматривать как значимый психологический фактор, связанный с особенностями эмоционального реагирования младших школьников на ситуации обучения, контроля и социальной оценки [1].

### **Обсуждение и заключение**

1. В обследованной выборке младших школьников преобладает средний уровень тревожности, при этом учащиеся 3 «Б» класса демонстрируют более выраженные тревожные проявления по большинству компонентов школьной тревожности.
2. Средние показатели самооценки в 3 «А» и 3 «Б» классах близки, что позволяет говорить об отсутствии резкой межгрупповой дифференциации по данному параметру.
3. Между уровнем школьной тревожности и уровнем самооценки установлена статистически значимая обратная корреляционная связь: в 3 «А» классе она имеет умеренную выраженность ( $r = -0,52$   $p = 0,008$ ), в 3 «Б» классе - слабую ( $r = -0,38$   $p = 0,049$ ).
4. Полученные данные позволяют сделать краткий итоговый вывод: чем выше самооценка младшего школьника, тем ниже вероятность выраженной школьной тревожности, следовательно, учет уровня самооценки должен рассматриваться как важное условие психологической профилактики и сопровождения детей в образовательной среде.

### **Список использованных источников**

1. Белоусова А.К., Жилина А.О., Козедуб А.П. Взаимосвязь самооценки ребенка и способности к обнаружению противоречий старших дошкольников и младших школьников // Гуманизация образования. 2025. № 3. С. 27-40. DOI: 10.24412/2541-8734-2025-3-27-40.
2. Иванова А.О., Степанова О.С. Особенности тревожности школьников во взаимосвязи с психологической безопасностью образовательной среды // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Т. 1, № 3. С. 20-35. DOI: 10.17759/epps.2024010302.
3. Басюк В.С., Лазуренко С.Б. Научные подходы к преодолению учебных трудностей современных школьников // Альманах Института коррекционной педагогики. 2024. № 54. URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-54/scientific-approaches-to-overcoming-educational-difficulties-of-modern-schoolchildren> (дата обращения: 16.04.2026).
4. Кагермазова Л.Ц. Личностные и социальные корреляты адаптации младших школьников к новой социальной позиции личности: обзор исследований // Инновационная

наука: психология, педагогика, дефектология. 2024. Т. 7, № 1. С. 60-68. DOI: 10.23947/2658-7165-2024-7-1-60-68.

5. Загашева М.В., Бондарук А.Ф., Голянич В.М. Психологические детерминанты структуры школьной тревожности у младших подростков // Психология человека в образовании. 2025. Т. 7, № 3. С. 294-314. DOI: 10.33910/2686-9527-2025-7-3-294-314.

6. Иванова Н.В., Суворова О.В., Шадрина И.А. и др. Особенности личностной тревожности у младших школьников из России, Индии и Казахстана: кросс-культурный аспект // Сибирский психологический журнал. 2025. № 96. С. 109-129.

7. Калинина И.В.<sup>2</sup>, Обухова Е.С.<sup>1</sup> Факторы, влияющие на уровень тревожности детей младшего школьного возраста // Нижегородский психологический альманах. –2025.–№2. - URL: [psykaf417.esrae.ru/42-525](https://psykaf417.esrae.ru/42-525) (дата обращения: 20.04.2026).

8. Мамедова Л.В., Романова А.А. Снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста с помощью арт-терапии // Управление образованием: теория и практика. 2025. Т. 15, № 2-2. С. 29-40. DOI: 10.25726/a1371-3187-9563-t.

9. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. СПб.: Питер, 2009. 304 с.

10. Егоренко Т.А., Лобанова А.В., Чумаченко Д.В. Опросник «Школьная тревожность» Б. Филлипса: результаты стандартизации русскоязычной версии «Тест школьной тревожности Филлипса» // Вестник практической психологии образования. 2023. Т. 20, № 3. С. 39-54. DOI: 10.17759/bppe.2023200303.

11. Щур В.Г. Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей // Психология личности: теория и эксперимент / под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1982. С. 108-114.

---

**Мамонова Елена Борисовна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», тел 89107955615, email: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)

**Жохова Елена Серафимовна**, магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [elenazohova961@gmail.com](mailto:elenazohova961@gmail.com)

---

**Mamonova Elena Borisovna**, Ph.D. in Psychology, Associate Professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, tel. 89107955615 e-mail: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)

**Zhokhova Elena Serafimovna**, master's student, NSPU named after K. Minin Nizhny Novgorod Russian Federation. e-mail: [elenazohova961@gmail.com](mailto:elenazohova961@gmail.com)

---

**5.3.7. *Возрастная психология***

**7 стр.**