

## Современная картина проявления тревожности у детей младшего школьного возраста

**Рудомазина В.М.,**

*аспирант кафедры возрастной психологии факультета психологии образования, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, vikon86@mail.ru*

Многие авторы отмечают положительное влияние на развитие детей умеренной тревожности, называемой оптимальным уровнем тревожности или адаптивной тревогой. Проведенное автором в 2010–2014 гг. исследование было направлено на изучение уровней тревожности у детей младшего школьного возраста. В исследовании приняли участие 241 человек: учащиеся начальной школы в возрасте 7–11 лет. Для диагностики тревожности использовалась Шкала явной тревожности (CMAS) в адаптации А.М. Прихожан. В статье представлен статистический и качественный анализ проявлений тревожности на протяжении всего младшего школьного возраста. Выявлено соотношение уровней тревожности у младших школьников (I–IV классы), результаты сопоставлены с данными предшествующих исследований тревожности. Выделены основные периоды обучения в начальной школе, во время которых у детей отмечается более высокая тревожность и им чаще оказывается необходимая помощь психолога.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, уровни тревожности, оптимальный уровень тревожности, гендерные различия.

### Для цитаты:

*Рудомазина В.М.* Современная картина проявления тревожности у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2016. Том 8. № 1. С. 76–85. doi: 10.17759/psyedu.2016080107

### For citation:

Rudomazina V.M. Contemporary Picture of Anxiety Manifestations in Children of Primary School Age [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie PSYEDU.ru [Psychological Science and Education PSYEDU.ru]*, 2016, vol. 8, no. 1, pp. 76–85. doi: 10.17759/psyedu.2016080107. (In Russ., abstr. in Engl.)

Младший школьный возраст является сенситивным периодом формирования ряда личностных новообразований, в том числе внутренней мотивации учебной деятельности, чувства умелости (Э. Эриксон) и ряда других. В то же время условия жизни ребенка в современном обществе ставят перед ним трудновыполнимые задачи, со многими из которых сложно справиться даже взрослому. Возложенные на детей школьные обязанности, завышенные требования и недостаточное внимание к индивидуальным особенностям развития порождают состояние тревоги и неуверенности.

А.М. Прихожан определяет тревожность как устойчивое личностное образование, предопределяющее поведение и реакции человека достаточно длительное время [6]. По ее мнению, тревожность может проявляться в качестве защитных механизмов компенсаторного характера, позволяющих человеку адаптироваться в социуме. Анализируя данные, полученные в рамках теории научения, А.М. Прихожан утверждает, что тревогу как состояние также нельзя воспринимать в качестве однозначно негативного воздействия на

жизнедеятельность человека [6]. Так, в относительно простых ситуациях тревожность способствует успешности человека; в сложных ситуациях, напротив, приводит к полной дезорганизации деятельности. Тревожность как устойчивое функциональное образование является сигналом о возможной опасности, заставляющей лишней раз обратить внимание на трудности в достижении цели и мобилизовать все силы для получения наилучшего результата. А.М. Прихожан в своих работах [6] использует понятие «**оптимальный уровень тревожности**» для обозначения адаптивной функции, необходимой для эффективного приспособления к действительности.

В исследованиях Д. Барлоу [11] тревожность рассматривается как защитный барьер, который предупреждает человека о возможной опасности, включает внутриспсихологические механизмы, способствующие саморазвитию и функционированию на более зрелом уровне. При использовании этих внутренних механизмов, по мнению исследователя, в процессе социализации человек может научиться лучше общаться и понимать других людей.

В данной статье представлен первый этап исследования, посвященный изучению тревожности в младшем школьном возрасте. Основной задачей данного этапа работы является исследование уровней тревожности и особенностей их проявления на протяжении младшего школьного возраста.

Теоретико-методологической основой исследования стали принципы культурно-исторической теории детского развития, предложенной Л.С. Выготским [1]; представления о развитии личности в детском возрасте, сформулированные в деятельностном подходе (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин) [7]; концепция оптимального уровня тревожности, рассматриваемая в работах Ф.Б. Березина и А.М. Прихожан [6].

Исследование проводилось на базе нескольких общеобразовательных школ ЮЗАО Москвы. Диагностика осуществлялась во второй половине 2013/2014 уч. г. В нем принял участие 241 учащийся начальной школы (I–IV классы): 120 мальчиков и 121 девочка. Возраст детей, участвовавших в исследовании, – от 7 до 11 лет.

Для диагностики тревожности младших школьников была выбрана *Шкала явной тревожности СМАС (в адаптации А.М. Прихожан)*. Детский вариант методики предназначен для выявления тревожности как относительно устойчивого личностного образования у детей 7–12 лет. В опроснике представлена шкала социальной желательности, являющаяся индикатором достоверности полученных результатов.

В результате анализа полученных данных было выявлено следующее соотношение уровней тревожности у младших школьников (табл. 1).

Таблица 1

Уровни тревожности у младших школьников разного возраста

Шкала явной тревожности СМАС										
№ п/п	Уровни тревожности	Общее количество во	Возраст	Количество во	Мальчики	Девочки	Класс	Количество во	Мальчики	Девочки
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Не свойственна	7	7 лет 8 лет 9 лет 10 лет	1 1 1 4	1 0 1 2	0 1 0 2	I класс II класс III класс 4 класс	1 1 3 2	1 0 2 1	0 1 1 1

			11 лет	0	-	-				
2	Нормальный уровень	117	7 лет	17	9	8	I класс	22	11	11
			8 лет	28	11	17	II класс	33	15	18
			9 лет	36	16	20	III класс	29	13	16
			10 лет	23	12	11	IV класс	33	16	17
			11 лет	13	7	6				
3	Несколько повышенная	83	7 лет	15	5	10	I класс	25	11	14
			8 лет	21	10	11	II класс	15	7	8
			9 лет	19	13	6	III класс	23	16	7
			10 лет	23	14	9	IV класс	20	10	10
			11 лет	5	2	3				
4	Явно повышенная	18	7 лет	5	1	4	I класс	7	2	5
			8 лет	6	4	2	II класс	5	4	1
			9 лет	3	1	2	III класс	4	2	2
			10 лет	4	3	1	IV класс	2	1	1
			11 лет	0	-	-				
5	Очень высокая	16	7 лет	5	2	3	I класс	5	2	3
			8 лет	5	2	3	II класс	6	3	3
			9 лет	2	2	0	III класс	1	1	0
			10 лет	4	1	3	IV класс	4	1	3
			11 лет	0	-	-				

Более наглядно полученные результаты представлены на рис. 1, 2, 3.

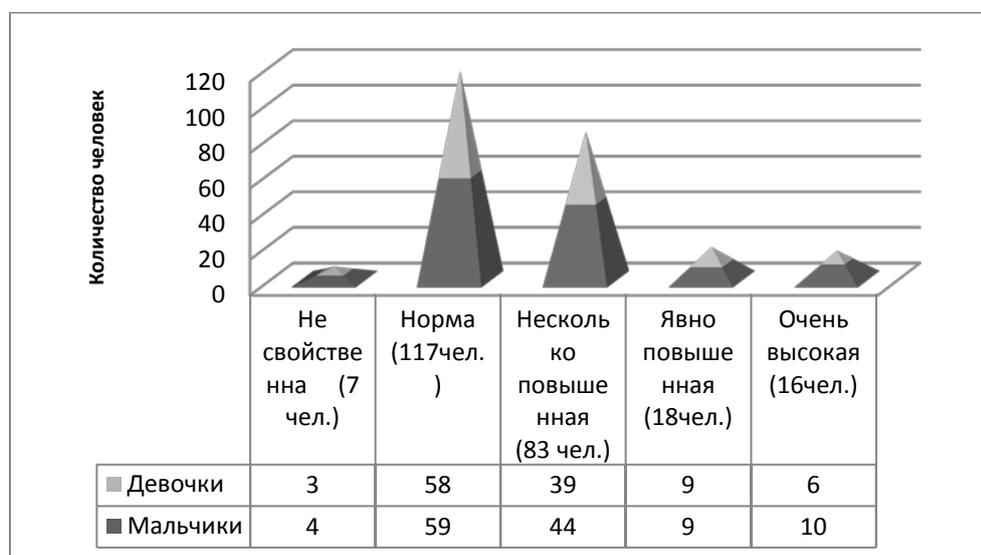


Рис. 1. Уровни тревожности у мальчиков и девочек: по оси X – уровни тревожности; по оси Y – показатели выраженности тревожности у мальчиков и девочек

Следует отметить, что у 124 детей выявлен очень низкий и нормальный уровни тревожности, у 117 детей – несколько повышенный, явно повышенный и очень высокий уровни тревожности. Мальчиков и девочек с низким уровнем тревожности примерно одинаковое количество (61 и 63 соответственно). Среди детей, имеющих несколько повышенный, явно повышенный и очень высокий уровни, мальчиков больше, чем девочек (54 и 63 соответственно).

Также стоит отметить незначительное количество детей (7 человек), которым тревожность не свойственна. В исследованиях А.М. Прихожан такая тревожность названа «чрезмерным спокойствием». Проявления этой черты могут иметь компенсаторный защитный характер, выражающийся в неадекватном поведении, признаках скрытой агрессии. Возможно, у детей данной группы процедура диагностики не вызывала тревогу [9].

Исследование показало, что детей с высоким уровнем тревожности сравнительно мало (14 %), что можно рассматривать как показатель относительного эмоционального благополучия изучаемой группы (рис. 1).

Распределение уровней тревожности представлено на рис. 2.

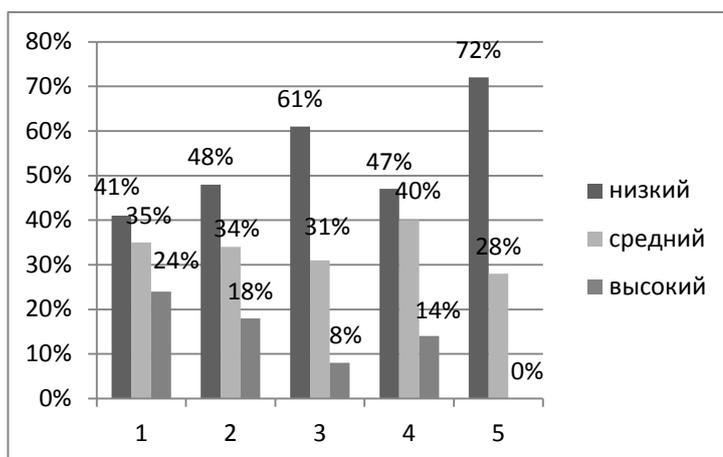


Рис. 2. Распределение уровней тревожности по возрастам: 1 – 7 лет, 2 – 8 лет, 3 – 9 лет, 4 – 10 лет, 5 – 11 лет; по оси Y – показатели выраженности тревожности

Группа с низким уровнем включает детей, которым тревожность не свойственна и детей с нормальной тревожностью. В группу со средней тревожностью включены дети с несколько повышенным уровнем тревожности. В группу с высоким уровнем тревожности включены дети с явно повышенной и очень высокой тревожностью по шкале СМАС. Объединение данных в три группы позволяет проследить тенденции развития тревожности на протяжении младшего школьного возраста. Таким образом, уровни тревожности, соответствующие шкале СМАС, объединены в три группы: низкий, средний и высокий уровни тревожности.

Детей с низким уровнем тревожности меньше среди семилетних (41 %), незначительно больше среди восьмилетних (48 %), существенно больше среди девятилетних (61 %). У десятилетних детей низкий уровень тревожности встречается в 47 % случаев, у одиннадцатилетних детей в 72 % случаев. Можно предположить, что низкая тревожность наиболее характерна для детей в возрасте 9 и 11 лет.

По данным исследования, детей со *средним уровнем* тревожности меньше, чем детей с низким уровнем. У десятилетних детей средний уровень тревожности встречается чаще (40 %), чем в других возрастных группах. У одиннадцатилетних детей он встречается заметно реже (28 %).

Среди участников исследования самой малочисленной группой оказались дети с *высоким уровнем* тревожности. Больше всего их среди семилетних детей (24 %), меньше среди восьмилетних (18 %), существенно меньше среди девятилетних (8 %). У десятилетних

детей высокий уровень тревожности встречается чаще (14 %), но у одиннадцатилетних не встречается совсем.

Анализ распределения уровней тревожности у младших школьников разных возрастов позволяет сделать предположения о возрастной динамике развития тревожности в младшем школьном возрасте. Данные позволяют утверждать, что до девятилетнего возраста тревожность выражена сильнее. Это может быть объяснено изменением социальной ситуации развития при переходе в школу и сменой ведущего типа деятельности. А.И. Захаров связывает с этим возрастом появление страхов несоответствия, смерти родителей, «...формирование чувства ответственности, магического настроения и выраженной в этом возрасте внушаемости» [3, с. 63]. В период с 7 до 9 лет ребенок адаптируется к новым условиям, развивается самооценка, формируется уровень притязаний, претерпевает изменения внутренняя позиция школьника. Далее, к 10 годам тревожность незначительно повышается. К 11 годам показатели тревожности снижаются, а высокий уровень тревожности у детей данного возраста не встречается.

На рис. 3. представлено распределение уровней тревожности с I по IV класс.

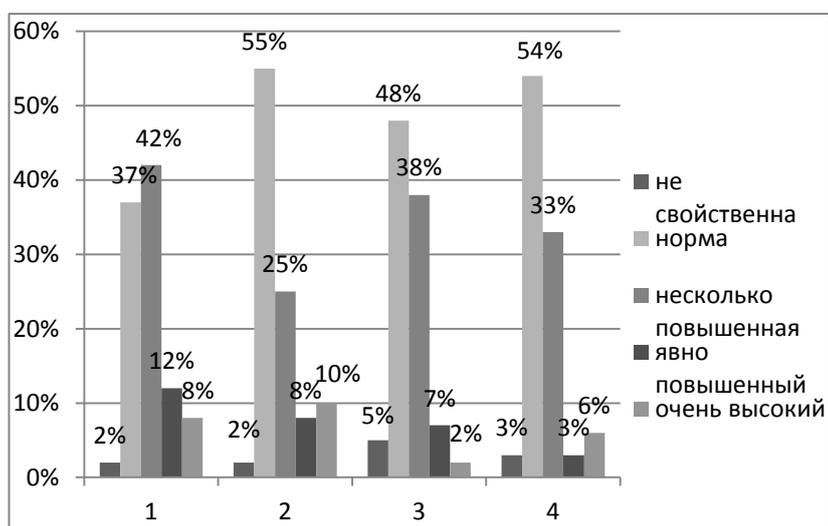


Рис. 3. Распределение уровней тревожности у школьников с первого по четвертый класс. По оси X: 1 – I класс, 2 – II класс, 3 – III класс, 4 – IV класс; по оси Y – степень выраженности тревожности

В данном случае показатели тревожности не объединялись в три группы для получения более полного представления о динамике тревожности. Результаты показывают, что детей с несколько повышенной, явно повышенной и очень высокой тревожностью больше всего среди первоклассников (62 %) и третьеклассников (47 %), меньше – среди второклассников и четвероклассников (42 %). Детей, которым тревожность не свойственна, и с нормальным уровнем тревожности меньше всего среди первоклассников (39 %), больше всего среди второклассников и четвероклассников (57 %). В III классе количество таких детей несколько меньше (53 %). Также стоит отметить, что во всех классах начальной школы нормальный и несколько повышенный уровни тревожности встречаются чаще, чем остальные.

Анализ гендерных различий показал, что в I и IV классах у девочек чаще, чем у мальчиков, встречается несколько повышенный уровень тревожности, во II и III классах у девочек чаще, чем у мальчиков, отмечается нормальный уровень тревожности (табл. 1).

Явно повышенный и очень высокий уровни тревожности во всех классах распространены относительно одинаково, по гендерному признаку отличаются незначительно. В то же время явно повышенный уровень тревожности в I классе встречается чаще (12 %), а у четвероклассников – существенно реже (3 %). Очень высокая тревожность больше распространена у детей в I и II классе (8 % и 10 % соответственно), меньше – в III классе (2 %) и снова чаще встречается у четвероклассников (6 %).

На следующем этапе было проведено сравнение наших данных, полученных в 2013/2014 уч. г. с результатами исследований А.М. Прихожан, проведенных в 1996/1997 уч. г. (табл. 2)

Таблица 2

**Средние показатели уровня тревожности девочек и мальчиков по данным CMAS (1996/1997 уч. г. и 2013/2014 уч. г.)**

Показатели	Половозрастные выборки							
	1996/1997 уч. г.		2013/2014 уч. г.		1996/1997 уч. г.		2013/2014 уч. г.	
	I–II классы, 6–7 лет		I–II классы, 7–8 лет		III–IV классы, 8–9 лет		III–IV классы, 9–11 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
Среднее арифметическое ( $\bar{x}$ )	15,83	14,25	19,41	17,79	14,80	13,67	18,65	17,57
Количество во	134	146	63	57	147	136	58	63

А.М. Прихожан в своих работах определяет тревожность как сравнительно устойчивое состояние на протяжении всего младшего школьного возраста [6]. Сравнивая результаты исследований, следует отметить, что средние значения по тревожности существенно увеличились. Это заметно как у мальчиков, так и у девочек во всех классах. По данным А.М. Прихожан, наиболее высокий уровень тревожности характерен для второклассников. По нашим данным, дети имеют самый высокий уровень тревожности в I и II классах, в III классе высокая тревожность встречается реже, в IV классе больше распространен нормальный уровень тревожности. Тем не менее, по сравнению с третьеклассниками, среди них больше детей, имеющих очень высокий уровень тревожности (от 2 % до 6 % соответственно), что может объясняться ожиданием перехода в среднюю школу, повышением требований и контроля со стороны взрослых.

Также отметим, что современные дети несколько позже идут в школу и в среднем на год старше детей – участников исследований прошлых лет, что может выступать одним из факторов, обуславливающих более высокий уровень зрелости личности и эмоциональной сферы.

Табл. 3 иллюстрирует изменения тревожности у мальчиков и девочек с I по IV класс.

Таблица 3

**Средние показатели уровня тревожности по половозрастным выборкам и по классам (CMAS)**

Класс	Пол	Количество человек	Тревожность (в баллах)		Тревожность (в стенах)		Социальная желательность	
			Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение
I класс	Мальчики	28	17,96	6,01	6,36	2,08	5,61	1,93
	Девочки	32	20,75	6,38	7,13	1,77	6,38	2,52
II класс	Мальчики	29	18,38	7,66	6,59	2,10	5,31	2,47
	Девочки	31	18,03	7,20	6,06	1,95	5,55	2,42
III класс	Мальчики	34	17,32	7,77	6,09	2,33	5,06	2,00
	Девочки	26	17,31	6,80	5,85	1,85	5,96	2,29
IV класс	Мальчики	29	17,86	6,67	5,97	2,01	3,69	1,87
	Девочки	32	19,75	7,69	6,25	2,13	5,75	1,90
Всего	Мальчики	120	17,86	7,03	6,24	2,13	4,92	2,18
	Девочки	121	19,05	7,09	6,35	1,97	5,91	2,29

Анализируя табл. 3, следует отметить, что девочки наиболее тревожны в I классе, менее тревожными становятся во II и III классах, к IV классу их тревожность снова увеличивается. Мальчики наиболее тревожны во II классе, с каждым следующим классом их тревожность уменьшается.

Следует отметить, что значения социальной желательности (по данным CMAS) у девочек во всех классах начальной школы выше, чем у мальчиков, они чаще ориентируются на нормы и правила, стремятся получить похвалу и одобрение учителя. В I классе девочки находятся в незнакомой ситуации и тревожатся больше, к середине младшей школы они адаптируются и тревожность уменьшается. В IV классе девочки оказываются в ситуации перехода в среднюю школу и повышения в связи с этим уровня требований, что вызывает тревогу. Для мальчиков характерно более низкое значение социальной желательности. С каждым классом мальчики все меньше ориентируются на нормы и правила. Так, во II классе уровень тревожности у мальчиков наиболее высокий, тогда как социальная желательность ниже по сравнению с первоклассниками. В III и IV классах у мальчиков более низкие показатели как тревожности, так и социальной желательности.

Итак, полное отсутствие тревожности, которое не считается признаком благополучия и может быть симптомом скрытой, неосознанной тревоги, встречается среди младших школьников крайне редко (всего 0,29 % случаев в изученной выборке). Детей, имеющих нормальный уровень тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности, было выявлено 48 %. Чаще нормальный уровень тревожности встречается у второклассников и четвероклассников.

Несколько повышенный уровень тревожности больше распространен среди детей в I и III классах, меньше – в IV классе. Меньше всего детей, имеющих несколько повышенный уровень тревожности, встречается среди второклассников. Явно повышенный и очень высокий уровни тревожности чаще встречались в I и II классах. У детей в III и IV классах эти уровни тревожности встречаются реже.

Таким образом, данные исследования позволяют сделать вывод о том, что у большинства детей младшего школьного возраста тревожность имеет нормальный и несколько повышенный уровень. Относительно небольшое число случаев критически высокой тревожности или ее отсутствия свидетельствует об относительном психологическом благополучии изученной выборки и позволяет сделать предположение о в целом благополучном развитии личности на протяжении младшего школьного возраста. Анализ гендерных различий показал, что девочки с I по IV класс чаще имеют нормальный или несколько повышенный уровень тревожности, в отличие от мальчиков, которые в основном имеют явно повышенный или очень высокий уровни тревожности.

В то же время, сравнивая полученные данные с предыдущими исследованиями тревожности, проведенными А.М. Прихожан (1996/1997 уч. г.), мы выявили тенденцию к повышению уровня тревожности современных младших школьников. Можно предположить, что увеличение тревожности младших школьников связано с повышением требований современной системы образования, снижением уровня познавательного интереса, которое отмечают большинство учителей, а также с трудностями в эмоциональной сфере.

Таким образом, полученные результаты позволили расширить представления о тревожности современных младших школьников и выявить периоды обучения в начальной школе, когда дети отличаются наиболее высокой тревожностью и, следовательно, в наибольшей степени нуждаются в помощи психолога для ее преодоления.

## Литература

1. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Проблемы детской (возрастной) психологии. М.: Педагогика, 1984. С. 243–432.
2. *Дерманова И.Б.* Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб.: Речь, 2002. С. 60–64.
3. *Захаров А.И.* Дневные и ночные страхи у детей. М.: Речь, 2007. 448 с.
4. *Иовлева Т.Е., Рудомазина В.М.* Проявление тревожности младших школьников в сюжетах сочиненных сказок. Возможности и ограничения приема сочинительства // Наука и школа. 2013. № 4. С. 139–143.
5. *Иовлева Т.Е., Рудомазина В.М.* Сочинение сказки как диагностический прием исследования уровня тревожности младших школьников // Научное обозрение. Гуманитарные науки. 2012. № 6. С. 118–123.
6. *Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
7. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. 2-е изд. М.: Питер, 2002. 720 с.
8. *Смирнова М.В.* Уровень явной тревожности у детей младшего школьного возраста // Психологическая наука и образование. 2012. № 3. С. 70–76.
9. *Тарасова С.Ю., Осницкий А.К.* Психофизиологические и поведенческие показатели школьной тревожности // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20. № 1. С. 59–65.
10. *Эльконин Д.Б.* Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 560 с.
11. *Barlow D.H.* Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. N.Y.: Guilford Press, 2004. 704 p.

# Contemporary Picture of Anxiety Manifestations in Children of Primary School Age

Rudomazina V.M.,

*PhD student, Department of Educational Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, vikon86@mail.ru*

---

Theoretical research analysis shows that many authors have noted a positive effect of mild anxiety, called the optimal level of anxiety or adaptive anxiety on children development. A study conducted in 2010-2014 was designed to investigate the levels of anxiety in children of primary school age. The study involved 241 elementary school student aged 7 - 11 years. Anxiety was diagnosed by Children's Manifest Anxiety Scale, or CMAS, adapted by A.M. Prikhozhan. The article presents a statistical and qualitative analysis of anxiety manifestations throughout the primary school age. The study revealed the ratio of anxiety levels in primary school children from first to fourth grade, the results are compared with those of previous studies of anxiety. The research allowed to identify the main elementary school periods when children have higher anxiety and often need psychological help.

**Keywords:** primary school age, anxiety levels, optimal level of anxiety, gender differences.

---

## References

1. Vygotskii L.S. *Sobranie sochinenii: v 6 t. T.4. Problemy detskoi (vozrastnoi) psikhologii* [Collected Works: in 6 vol. Vol.3. Problems of Children (age) psychology]. Moscow: Pedagogika, 1984, pp. 243–432.
2. Dermanova I.B. *Diagnostika emotsional'no-nravstvennogo razvitiya* [Diagnosis of emotional-moral development]. Saint-Petersburg: Publ. Rech', 2002, pp. 60–64.
3. Zakharov A.I. *Dnevnye i nochnye strakhi u detei* [Daytime and night terrors in children]. Moscow: Publ. Rech', 2007. 448 p.
4. Iovleva T.E., Rudomazina V.M. *Proyavlenie trevozhnosti mladshikh shkol'nikov v syuzhetakh sochinennykh skazok. Vozmozhnosti i ogranicheniya priema sochinitel'stva* [Manifestation of anxiety of younger pupils in the subjects composed fairy tales. Possibilities and limitations of method of writing]. *Nauka i shkola* [Science and school], 2013, no. 4, pp. 139–143.
5. Iovleva T.E., Rudomazina V.M. *Sochinenie skazki kak diagnosticheskii priem issledovaniya urovnya trevozhnosti mladshikh shkol'nikov* [Composing a tale as diagnostic method of the research of the junior pupils' anxiety]. *Nauchnoe obozrenie. Gumanitarnye nauki* [Scientific survey. Humanities], 2012, no. 6, pp. 118–123.
6. Prikhozhan A.M. *Trevozhnost' u detei i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika* [Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics]. Moscow: Publ. Moskovskii psikhologo-sotsial'nyi institute; Voronezh: NPO «MODEK» (Seriya «Biblioteka pedagoga-praktika») [Seriya "Library educator-praktika"], 2000. 304 p.
7. Rubinshtein S.L. *Osnovy obshchei psikhologii* [Fundamentals of General psychology]. 2-e izd.: Moscow: Publ. Piter, 2002. 720 p. (Seriya Mastera psikhologii).

8. Smirnova M.V. Uroven' yavnoy trevozhnosti u detey mladshego shkol'nogo vozrasta [The level of manifest anxiety in children of primary school age]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2012, no. 2, pp. 70–76.

9. Tarasova S. Yu., Osnitsky A. K. Physiological and behavioral indicators of school anxiety. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2015, vol. 20, no. 1, pp. 59–68 (In Russ., abstr. in Engl.).

10. El'konin D.B. *Izbrannye psikhologicheskie trudy* [Selected psychological works]. Moscow: Publ. Pedagogika, 1989, 560 p.

11. Barlow D.H. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: Publ. Guilford Press, 2004, 704 p.