

Карцев Денис Евгеньевич

магистрант

Мокрова Татьяна Васильевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье анализируются ключевые элементы, способствующие развитию тревожности у детей младшего школьного возраста. Рассматривается понятие тревожности, ее виды и причины, способствующие её возникновению, включая внутренние и внешние психологические факторы. Уделяется внимание влиянию тревожности на учебный процесс и общее развитие детей, что может проявляться в снижении учебной успеваемости, нарушении социализации и проблемах с эмоциональным состоянием. Авторы подчёркивают важность понимания механизмов формирования тревожности для разработки эффективных методов диагностики и коррекции, а также для создания поддерживающей и безвредной образовательной среды. Результаты исследования могут быть полезны педагогам и родителям для более успешного управления тревожностью у младших школьников, что, в свою очередь, способствует их гармоничному развитию и успешной адаптации в учебной среде.*

***Ключевые слова:** тревожность, младшие школьники, психологические факторы, образование, диагностика тревожности.*

Тревожность является распространённым эмоциональным состоянием, которое вызывает все большее внимание как со стороны психологов, так и со стороны педагогов и родителей. В младшем школьном возрасте, когда дети сталкиваются с множеством новых вызовов, таких как адаптация к учебному процессу, взаимодействие с ровесниками и формирование новых социальных свя-

зей, тревожность может принимать различные формы и оказывать значительное влияние на психоэмоциональное развитие ребенка.

Необходимость изучения психологических аспектов формирования тревожности у младших школьников обусловлена как растущими показателями тревожных расстройств среди детей, так и их негативным влиянием на учебную успеваемость и общее развитие. Согласно исследованиям, повышенный уровень тревожности может приводить к снижению мотивации к учёбе, ухудшению внимания и памяти, а также к трудностям в социальных взаимодействиях.

В данной статье будет рассмотрено понятие тревожности, ее виды и психологические факторы, способствующие её формированию у младших школьников. Мы проанализируем, как внутренние и внешние условия оказывают влияние на развитие тревожности и как это, в свою очередь, отражается на обучении и личностном развитии ребенка. Рассмотренные аспекты являются особенно актуальными в условиях современного образовательного процесса, который нередко создаёт дополнительные стрессы для детей. Понимание природы тревожности и методов её коррекции может помочь педагогам и родителям создать более поддерживающую и безвредную образовательную среду, способствующую гармоничному развитию младших школьников.

Тревожность у детей является распространённой проблемой, с которой часто сталкиваются учителя начальной школы и школьные психологи. Ее изучению уделяется особое внимание, так как тревожность служит наглядным индикатором школьной дезадаптации, отрицательно влияя на все аспекты жизни ребенка. Уровень тревожности, проявляемой учащимися младших классов, имеет значимые связи с такими явлениями, как агрессивность, фрустрация, отвержение, импульсивное поведение, а также с характером отношений в семье и степенью защищённости ребенка. Эти факторы, наряду с проявлениями экстраверсии, свидетельствуют о критически важной взаимозависимости между тревожностью учащихся начальных классов и множеством психологических аспектов. Полученные результаты подчёркивают, что тревожность у младших школьни-

ков формируется в результате сложного взаимодействия внутренних психологических факторов [1].

В современной психологии акцентируется внимание на терминах «anxiety» и «anxiousness», которые переводятся на русский как «беспокойство» и «тревога» соответственно. Эти термины занимают важное место в научных исследованиях психических состояний. Упоминается, что слово «тревога» происходит от латинского «angusto», что означает «узость» или «сужение» [2]. В состоянии тревоги наблюдается блокировка напряжения и возбуждения, что находит проявление, прежде всего, в дыхании человека. Оно становится поверхностным и учащается. Кроме того, при тревожности могут проявляться такие симптомы, как беспокойство и увеличение пульса. Характер тревожности во многом определяется тем, какое именно возбуждение находится в состоянии блокады.

Существует два основных типа тревожности. Нормальная (адаптивная) тревожность – это тревожность, которая возникает в ответ на реальные угрозы или стрессоры и помогает человеку подготовиться к вызовам и трудностям. Например, перед экзаменом учащийся может испытывать уровень тревожности, который побуждает его к подготовке и концентрации. Патологическая (дисфункциональная) тревожность – это тревожность, которая становится чрезмерной или неуместной и начинает негативно влиять на повседневную жизнь человека. Она может проявляться в виде тревожных расстройств, таких как генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство или фобии. Тревожность может развиваться под воздействием различных факторов, включая генетическую предрасположенность, особенности личностной структуры, а также социальные и экологические условия. Важно отметить, что тревожность – это не только индивидуальное переживание, но и состояние, влияние которого может быть ощутимо в межличностных отношениях, учебной и профессиональной деятельности, а также в эмоциональном и физическом здоровье человека.

Факторы, влияющие на формирование патологической тревожности у младших школьников, могут быть разнообразными и взаимосвязанными. Во-первых, важную роль играют индивидуально-личностные особенности ребенка,

такие как низкая самооценка, высокая восприимчивость к стрессу и склонность к переживаниям. Во-вторых, семейная обстановка также существенно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Дети, растущие в нестабильной или конфликтной среде, могут испытывать повышенный уровень тревожности. Родительские отношения, стиль воспитания, например, чрезмерная опека или критика могут усугублять тревожные состояния. В-третьих, социальные факторы, такие как адаптация к школе, взаимоотношения с одноклассниками и учителями, также могут способствовать развитию тревожности. Ситуации буллинга или отвержения со стороны сверстников, а также высокие требования со стороны педагогов могут создавать дополнительные стрессовые нагрузки.

Кроме того, влияние окружающей среды, включая культурный контекст и доступ к ресурсам для поддержки психического здоровья, также не стоит недооценивать. Наконец, предрасположенность к тревожным расстройствам может быть обусловлена генетическими факторами, что также создаёт определённый риск для формирования патологической тревожности. В целом, тревожность у младших школьников часто является результатом сложного взаимодействия множества факторов, где каждый из них может усиливать или ослаблять состояние тревоги.

Положительное эмоциональное состояние учащихся сказывается на улучшении качества образования. Создание комфортной образовательной среды способствует формированию гармоничной и полноценной личности, а также подготовке высококвалифицированных специалистов. Важно отметить, что выполнение требований федерального государственного образовательного стандарта, касающихся комфорта, охраны здоровья и безопасности как учеников, так и педагогов в образовательных учреждениях, напрямую зависит от создания такой комфортной среды [4].

Чтобы создать благоприятную среду для обучения младших школьников, педагогам необходимо учитывать несколько ключевых аспектов. Важно установить атмосферу доверия и безопасности в классе, где каждый ученик будет чувствовать себя ценным и услышанным. Это можно достигнуть через актив-

ное вовлечение детей в обсуждения, поощрение их мнений и предоставление возможности делать ошибки без страха наказания. Также педагогам следует разнообразить методы и формы обучения, учитывая индивидуальные особенности и интересы учеников. Использование интерактивных игр, групповых заданий и творческих проектов способствует более глубокому пониманию материала и развитию навыков сотрудничества. Также полезно применять подходы, ориентированные на эмоциональное и социальное развитие детей, что способствует формированию положительного отношения к учебному процессу [3].

Ещё одним важным фактором является создание структуры и чёткости в правилах и ожиданиях. Ученики должны понимать, что от них ожидается, а также осознавать последствия своих действий. Педагоги должны проявлять последовательность и справедливость в применении правил, что поможет детям чувствовать уверенность и защищённость. Кроме того, регулярное информирование родителей об успехах и проблемах детей, а также совместное обсуждение способов поддержки обучения дома позволит создать единую образовательную среду. Педагогам стоит обратить внимание на развитие эмоционального интеллекта, как собственного, так и своих учеников, чтобы эффективно управлять классом и помогать детям выражать и понимать свои чувства.

Наконец, создание уютного и эстетически привлекательного учебного пространства, где дети смогут комфортно работать и экспериментировать, также играет значительную роль. Все эти факторы в совокупности помогут сформировать благоприятную среду обучения для младших школьников, способствуя их полной реализации и развитию.

Список литературы

1. Белов В.Г., Коротенкова Р.Г., Гурьева М.А., Павловская А.В. Психологические особенности тревожности у учащихся младших классов // Учёные записки университета Лесгафта. – 2011. – №10 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3L9dWp> (дата обращения: 07.03.2025).

2. Ваганова О.И. Формирование комфортной образовательной среды / О.И. Ваганова, А.А. Лебедева, А.В. Лапшова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2021. – Т. 10. №2 (35).

3. Кокаева И.Ю. Комфортная образовательная среда как условие развития эмоционального здоровья младших школьников / И.Ю. Кокаева, И.С. Боженская, З.Ц. Тетермазова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – №10–2.

4. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен / К.Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2013. – №2.