Курмачева Анастасия Владиславовна
магистрант
Научный руководитель
Ткаченко Ирина Валериевна
д-р психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

РОДИТЕЛЬСКИЕ ОЖИДАНИЯ КАК ФАКТОР ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ: ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема тревожности студентов ВУЗа, возникающей в связи с завышенными или заниженными родительскими ожиданиями. Раскрываются понятия «ожидание», «социальные ожидания» и «родительские ожидания», анализируется связь личностной и ситуативной тревожности с опытом детско-родительских отношений. Приводятся эмпирические данные об уровне тревожности студентов-первокурсников, а также результаты исследований, подтверждающих влияние чрезмерной привязанности и родительского давления на жизнестойкость и автономию молодых людей. Предлагается комплексное психологическое сопровождение, включающее индивидуальную работу со студентом, семейное консультирование и просветительские мероприятия для студентов, родителей и преподавателей. Делается вывод о необходимости учёта семейного контекста для благополучного прохождения возрастных кризисов юности и формирования зрелой идентичности.*

Ключевые слова: *университет, тревожность студентов, родительские ожидания, психологическое сопровождение, личностная тревожность.*

Поступление в университет – это начало нового этапа становления личности. Данный этап, который называется «юношеским возрастом», характеризуется

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

профессиональным самоопределением (по И.В. Дубровиной), учебно-профессиональной деятельностью (по Д.Б. Эльконину), а также началом сепарации от семьи. Зачастую это реализуется через поступление в ВУЗ в другом городе или стране, переезд в общежитие, самостоятельность при выборе специальности, достижении целей, формирование своего мировоззрения относительно конкретных явлений. Однако, как показывают исследования, не всегда родители готовы принять эти изменения и оказать должную поддержку в этом возрастном периоде, из-за собственных представлений. Это, в свою очередь, влияет на отношение студента к учёбе (появляются тревожность, отсутствие интереса к дальнейшему целеполаганию), мотивацию (отсутствие стимула и желания проявлять себя) и эмоциональное состояние в целом: стресс, тревогу, апатию, психологическую дистанцию.

Рассмотрим понятия «ожидание» и «социальное ожидание», необходимые для понимания научного исследования.

Под понятием «ожидания» понимается психологическое состояние человека, которое связано с его настроем на наступление обязательного или вероятного события. Данное состояние связано с предвосхищением, то есть с представлением и мысленным прогнозированием будущих событий и результатов, а под «социальными ожиданиями» раскрывается «вид социальных установок, представляющий собой ожидания будущих событий» [8, с. 254–255].

Гурина Р.В. раскрыла термин «ожидание» через призму мотивационно-ценностной сферы человека, а точнее его установок – готовности к восприятию предполагаемого события [1]. Карина О.В. же отметила, что внутренняя установка безусловно влияет на поведение субъекта, но первоочередным будет приспособление к социальным условиям: в особенности ожиданиям родителей и учителей, а также самовыражение взрослеющей личности» [5, с. 64].

Исходя из перечисленного, можно сказать, что родительские ожидания – это подвид социального ожидания, подразумевающий перфекционистическое представление родителей о месте обучения ребёнка, его успеваемости, результатах обучения в ВУЗе и профессиональной деятельности в целом. Они являются

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

решающим фактором психофизического развития ребёнка и его социализации, во многом формирующим его самооценку и модель поведения.

Тревожность – это «индивидуальная психологическая особенность человека, которая характеризуется склонностью к частым переживаниям относительно малозначительных поводов». Её принято делить на два вида: личностную, отражающую черту характера, и ситуативную, отражающую реакцию на конкретное событие [6].

С научной точки зрения, тревожность может быть детерминирована завышенными или заниженными родительскими ожиданиями, которые вызывают стресс и эмоциональные перепады на фоне желания соответствовать нормам.

Исследования в области тревожности студентов последних лет [3; 4; 9] показывают, что уровень общей тревожности студентов-первокурсников чрезвычайно высок (от 45 до 90%). При этом личностная тревожность, формируемая опытом (особенно детско-родительскими отношениями), распределяется следующим образом: очень высокая – у 43,3% студентов, умеренная – у 50%, низкая – у 6,7% студентов [4, с. 54].

Более того, личностная тревожность тесно связана с родительскими ожиданиями. Если с детства родители транслируют ребёнку только собственные желания и не учитывают желания самого ребёнка, у него формируется тревожность как устойчивая черта личности, которую впоследствии трудно устранить. В ВУЗе и за его пределами это может проявляться руминацией (навязчивым прокручиванием тревожных мыслей), сравнением себя с другими студентами, потребностью в социальном одобрении и похвале, страхом проявления инициативы, избеганием и мнительностью [2].

Важно понимать, что влияние родительских ожиданий на тревожность студента в том числе опосредовано эмоциональной привязанностью. В исследовании Т.А. Красило, Д.А. Красило и А.Н. Залипаевой отмечается, что чрезмерная привязанность и родительская забота ограничивают проявление жизнестойкости студентов. В особенности, когда родительские ожидания оказывают давление на студентов, тем самым ограничивая автономию и создавая почву для тревожности,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

работающего в фоновом режиме во время обучения в ВУЗе. Так, в эмпирической части исследования у 70% студентов выявлен средний уровень тревожности по шкале привязанности [7, с. 117–118].

На основе вышеописанного действующие специалисты в этой связи должны учитывать не только индивидуальное, но и семейное, а также просветительское психологическое сопровождение (см. табл.)

Таблица 1

Рекомендации по психологическому сопровождению
на разных уровнях взаимоотношений

Индивидуальное психологическое сопровождение студента			
П/п	Направление работы психолога	Сущность психологической работы	Техники работы
1.	Диагностика тревожности и воспринимаемого родительского давления	Работа, направленная на диагностику личностной и ситуативной тревожности студента, влияние уровня родительского влияния / давления	Шкала Спилбергера-Ханина; опросник воспринимаемого родительского давления; клиническая беседа
2.	Коррекция личностной тревожности	Снижение личностной тревожности, поддержание автономии, формирование более реалистичного представления о себе и людях	Работа с убеждением «Я должен/должна оправдать чужие ожидания»; использование техники «Я-высказывание»; ведение дневника самонаблюдения; техники принятия решений
3.	Обучение саморегуляции	Обучение навыкам совладания с тревожностью и навыкам общения с родителями	Дыхательные упражнения; практика осознанности; визуализация и релаксация; аутогенные тренировки; упражнения по регулированию эмоциональных реакций
Семейное психологическое сопровождение			
4.	Семейная психологическая диагностика	Выявление типа родителя, установление характера участия и готовности к решению проблемы	Опросник «АСВ» (Анализ семейных взаимоотношений); интервью и совместная беседа
5.	Семейное консультирование	Помощь в согласовании ожиданий, снижение давления и поддержание автономии студента	Циркулярное интервью; резюмирование; рефрейминг; открытые вопросы; техника «семейная скульптура»; с изменением коммуникативных паттернов в семье
6.	Психологическое просвещение родителей	Повышение психологической грамотности, изменение установок	Открытые вопросы; разбор кейсов; обращение к личному опыту родителей
Просветительная психологическая помощь			

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7.	Психологическое просвещение студентов	Проведение тренингов и мастер-классов по управлению тревогой и сепарации от родительских ожиданий	Групповые дискуссии; обучение саморефлексии; ведение дневника самонаблюдения; ролевые игры
8.	Психологическое просвещение родителей	Снижение давления ожиданий и улучшение детско-родительских отношений посредством информирования	Лекции; семинары; дискуссии; памятки; обратная связь
9.	Психологическое просвещение преподавателей / кураторов учебных групп	Информирование о признаках тревожности студентов, раннее выявление студентов группы риска, создание условий для поддержки	Чек-лист; памятки; лекции; семинары; готовые материалы для дискуссий на кураторском часе

Вышеуказанные рекомендации позволяют не только предотвратить появление тревожных признаков студентов ВУЗа и снизить давление со стороны родителей, но и повысить психологическую грамотность и осведомлённость на всех уровнях взаимоотношений «студент – родитель – преподаватель (куратор) – общество». Это позволит своевременно выявить студентов группы риска и сформировать поддерживающую образовательную среду, где автономия студента будет поощряться в семейных отношениях, а не приводить к гиперпротекции, а затем и к личностной тревожности не только в ВУЗе, но и в других сферах жизни.

Таким образом, комплексное психологическое сопровождение студентов с учётом родительских ожиданий и семейного контекста создаёт условия для благополучного прохождения возрастных кризисов юности. Оно помогает молодому человеку обрести автономию, сохранив близость с семьей, снизить тревожность и выстроить зрелую идентичность. Это позволит пройти кризисы юношеского возраста, делая его настоящим членом общества – без тревог, с доверием к себе и миру, готовностью к самостоятельной жизни и открытостью к другим людям.

Список литературы

1. Гурина, Р. В. Реализация ожиданий учащихся как показатель эффективности обучения / Р. В. Гурина // Психологическая наука и образование. – 2007. – Т. 12, № 4. – С. 7–15. – URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2007_n4/Gurina (дата обращения: 24.10.2026). – Текст : электронный.

2. Драгунова, О. М. Между личностной тревожностью и тревожными расстройствами: теоретический анализ и постановка проблемы / О. М. Драгунова //

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Журнал Практической Психологии и Психоанализа. – 2026. – № 1. – URL: https://psyjournal.ru/articles/mezhdu-lichnostnoy-trevozhnostyu-i-trevozhnymi-rasstroystvami-teoreticheskiy-analiz-i (дата обращения: 28.10.2026). – Текст : электронный.

3. Евтерева, М. А. Исследование взаимосвязи социально-психологической адаптации и личностной тревожности у студентов первого курса / М. А. Евтерева // Молодёжь Сибири – науке России : материалы междунар. науч.-практ. конф. (Красноярск, 21 апр. 2021 г.). В 2 т. Т. 1. – Красноярск : Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2021. – С. 134–139.

4. Ивутина, Е. П. Особенности проявления тревожности у студентов-первокурсников / Е. П. Ивутина, А. Ю. Попова // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. – 2023. – С. 52–56. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-trevozhnosti-u-studentov-pervokursnikov (дата обращения: 26.10.2026). – Текст : электронный.

5. Карина, О. В. Проявление социальных ожиданий студентов в процессе обучения в вузе / О. В. Карина // Современные векторы в образовании: теория и практика: статьи и материалы III Всероссийской научно-практической конференции (Коломна, 24 декабря 2021 г.) / под общ. ред. С. А. Ермолаевой; ред. кол. : Г. С. Вяликова, А. В. Камышов. – Коломна : Государственный социально-гуманитарный университет, 2022. – С. 63–66. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=49313493 (дата обращения: 24.10.2026). – Текст : электронный.

6. Коптева, Л. А. Теоретические аспекты тревожности в современном мире / Л. А. Коптева // Материалы XVII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2025. – URL: https://scienceforum.ru/2025/article/2018038647 (дата обращения: 30.10.2026). – Текст : электронный.

7. Красило, Д. А. Автономия и привязанность в отношениях с родителями в контексте реального самоопределения у студентов / Д. А. Красило, Т. А. Красило, А. Н. Залипаева // Социальная психология и общество. – 2021. – Т. 12, № 1.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– С. 113–125. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45074580 (дата обращения: 30.10.2026). – Текст : электронный.

8. Немов, Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2007. – 560 с.

9. Тарасова, Р. Е. Проблема тревожности студентов / Р. Е. Тарасова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5–1. – С. 96–97. – URL: https://www.eduherald.ru/article/view?id=15327 (дата обращения: 25.10.2026). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)