

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЕЙ ПРИВЯЗАННОСТИ И ТРЕВОЖНОСТИ У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы, направления подготовки
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»
психолого-педагогического факультета
Исмаиловой Айсель Акбаровны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,
доцент _____

Е.В. Рудникова

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и
психологии кандидат психологических
наук,
доцент _____

О.В. Карина

(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Тревога – эмоциональное состояние с беспредметным чувством близкого несчастья, надвигающейся катастрофы, внутреннего напряжения. Своё активное развитие тревожность получает в том числе и в младшем школьном возрасте, так как младшие школьники проживают период адаптации и социализации в школьном коллективе, увеличивается уровень их ответственности, количество обязанностей, формируются новые коммуникативные связи, то есть они бывают в ситуациях, где данное эмоциональное состояние может получить своё развитие.

Злободневность проблемы тревожности обучающихся младшего школьного возраста сложно оспорима. Так, по данным исследования психологов МГППУ за 2024 год, самыми значимыми проблемами для обучающихся 3-8 классов стали страх самовыражения, ситуации проверки знаний и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

Репрезентативную выборку исследования составили 2109 обучающихся школ Центрального и Приволжского федеральных округов России. Участники заполняли опросник «Тест школьной тревожности Филлипса».

Также по результатам исследования Российской академии образования за 2024 год, 53% опрошенных школьников испытывают математическую тревожность. При этом тревогу среднего уровня ощущают 28,5%, а высокого – 24,5%.

Ещё по данным российских научных исследований, у 30% школьников от 13 до 17 лет значительно превышен средний для этого возраста уровень тревожности.

Всё вышеизложенное ещё раз подтверждает, что тревожность имеет негативное влияние на физическое, духовное здоровье человека, его способность выстраивать качественную коммуникацию с другими людьми,

грамотно планировать свой день, здраво оценивать окружающую действительность.

В рамках исследования мы сконцентрировали своё внимание на рассмотрении взаимосвязи тревожности у детей младшего школьного возраста и стилей привязанности. Обусловлен выбор данной темы тем фактом, что сегодня всё больше младших школьников испытывают тревогу по отношению к школе, своей семье, в вопросах выстраивания общения с другими людьми. Особо важно искать причины тревоги младших школьников, проводить постоянную исследовательскую работу в этом направлении. Так, через поведение своих родителей, их отношения к ребёнку, последние учатся любить, сопереживать, поддерживать. К тому же в это время у них формируется и стиль привязанности, что станет ведущим на протяжении всей жизни, будет определять их отношение к себе, людям.

В дальнейшем полученные диагностические данные могут использоваться для расширения темы исследования, нахождения эффективных путей борьбы с тревожностью обучающихся младшего школьного возраста, изменения их стиля привязанности.

Исследованиями в данной области занимались А. М. Прихожан, Р.С. Немов, А. В. Петровский, В. В. Суворова, С. Л. Рубинштейн. В научных исследованиях, выше перечисленных ученых разработаны определения тревожности, выявлена ее сущность, рассмотрены виды.

В рамках исследования была рассмотрена теория привязанности, созданная британским психиатром и психоаналитиком Джон Боулби и его соратницей Мэри Эйнсворт.

Цель исследования: изучение взаимосвязи стилей привязанности и тревожности у младших школьников.

Объект исследования: проявление тревожности в младшем школьном возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь стилей привязанности и тревожности у младших школьников.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между стилем привязанности и уровнем тревожности у младших школьников

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие и типологию стилей привязанности в психологии;
2. Составить психологическую характеристику тревожности в младшем школьном возрасте;
3. Провести практическое исследование по выявлению взаимосвязи стилей привязанности и тревожности у младших школьников.
4. Провести анализ результатов исследования.

Методы исследования:

- Анализ, синтез и обобщение данных научной литературы по проблеме исследования;
- Практические методы исследования (опрос, описание результатов исследования, тестирование);
- Математико-статистические методы обработки эмпирических данных (метод математической статистики R-критерий корреляции Спирмена);
- Метод обобщения и интерпретации исследовательских данных.

Диагностический инструментарий исследования:

1. «Опросник оценки типов привязанности к матери» (Е.В. Пупырева).
2. Методика тревожности Г.В. Резапкиной.
2. Методика «Кактус» М.А. Панфиловой.

Экспериментальная база: в качестве испытуемых выступали учащиеся 4 «А» класса, в количестве 18 человек. Исследование проводилось на базе МБОУ "СОШ № 3 г. Аркадака Саратовской области".

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и систематизации учебного и научного материала по теме исследования.

Практическая значимость исследования: результаты нашего исследования могут быть использованы педагогом-психологом в процессе

консультирования и коррекционной работы с обучающимся и их родителями по проблемам их тревожности, стилей привязанности.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, списка используемых источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Теоретическая глава исследования была посвящена рассмотрению сущности понятий «стиль привязанности», «тревожность». Также же были рассмотрены психолого-возрастные особенности протекания тревожности у обучающихся младшего школьного возраста.

Стиль привязанности в психологии – это установившийся паттерн взаимодействия в межличностных отношениях, который формируется на основе ранних опытов с опекунами. Теорию привязанности разработал британский психолог Джон Боулби в середине XX века.

Основные стили привязанности в психологии:

- Надёжный (безопасный) стиль привязанности;
- Тревожный стиль привязанности;
- Избегающий стиль привязанности;
- Тревожно-избегающий стиль привязанности.

Тревожность – это психологическое состояние, для которого характерно необъяснимое чувство страха, беспокойства, ощущение неопределённости,

По мнению Р. С. Немова, тревожность – это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [19].

В младшем школьном возрасте тревожность может возникать по ряду причин. Некоторые из них: отметки, замечания, страх наказания за плохие оценки, конфликтные отношения с одноклассниками; сложные взаимоотношения с родителями.

В рамках теоретической главы работы мы поставили цель рассмотреть феномен каждого из этих понятий.

Вторая глава исследования имела практический характер. В ней было проведено практическое исследование взаимосвязи стилей привязанности и тревожности у младших школьников.

Анализ результатов исследования типа привязанности к матери у младших школьников (методика Г.В. Пупыревой) позволил распределить испытуемых на три группы. Большая часть учащихся 4 «А» класса – 72,2% (13 человек) демонстрируют надежный тип привязанности. Ненадежные типы привязанности в совокупности выявлены у 27,8% (5 человек) учащихся класса. Из них: тревожно-амбивалентный тип привязанности диагностирован у 16,7% (3 человека). Избегающий тип привязанности выявлен у 11,1% (2 человека).

Результаты по опроснику оценки типов привязанности к матери (Е.В. Пупырева) представлены на рисунке 1.

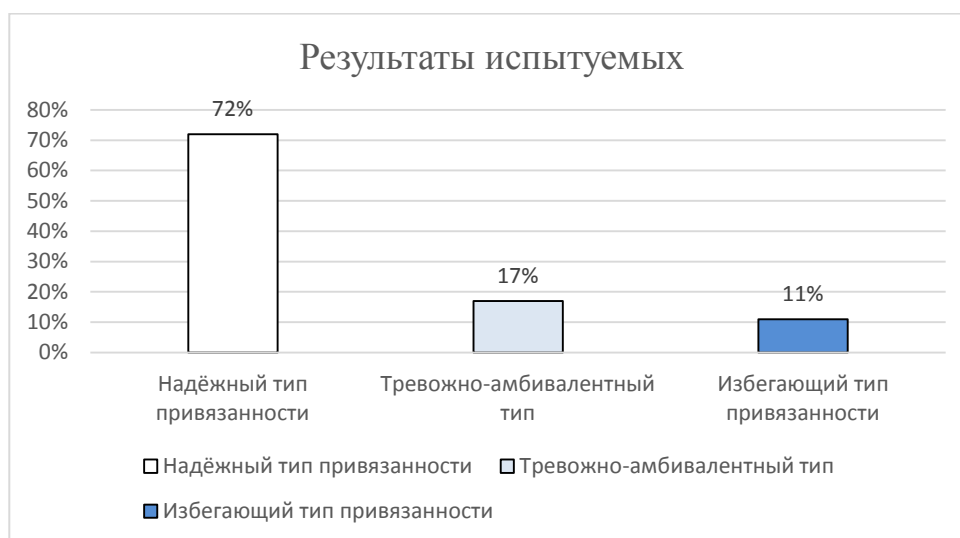


Рисунок 1 – Результаты испытуемых по опроснику оценки типов привязанности к матери (Е.В. Пупырева)

По методике тревожности Г.В. Резапкиной у большей части испытуемых (76%) уровень тревожности достигает средней или высокой отметки. Стоит отметить, что тревожность такого уровня может сильно мешать младшим школьникам в вопросах их личностного,

интеллектуального, социального развития. Остальные ребята почти не тревожатся, являются эмоционально устойчивыми людьми.

Методика «Кактус»: несмотря на стабильное эмоциональное состояние у большей части класса, всё же ребята временами испытывают чувство тревожности, беспокоятся о ситуациях, которые происходят в их жизни. У 70% класса кактусы красивые, с цветами, средних размеров, без агрессивных линий. У 30% кактусы одинокие, не домашние, колючие, с ярко выраженной штриховкой.

Полученные результаты по методике Г.В. Резапкиной.

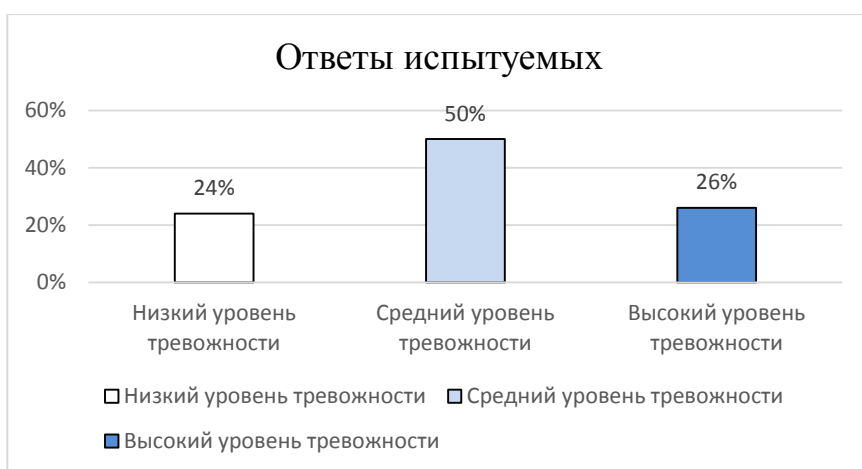


Рисунок 2 – Результаты испытуемых по методике тревожности Г.В. Резапкиной

Для выявления взаимосвязи между искомыми показателями нами был использован метод математической статистики R-критерий корреляции Спирмена. Нами было доказано, что между показателями существует положительная корреляционная связь.

На формирующем этапе исследования нами была разработана тренинговая программа «Вместе не страшно». Цель тренинга: Снизить школьную и личную тревожность у учеников 4 «А» класса, научить их справляться со своими страхами и сделать их отношения с мамами более теплыми, открытыми и безопасными.

В рамках тренинга было проведено шесть занятий для младших школьников по темам: «Путешествие в мир эмоций. Тревога»; «Помощь

значимых взрослых в моменты, когда тревожно и страшно»; «Помогаем себе самостоятельно: телесные практики в борьбе с тревожностью»; «Копилка смелости: когнитивные методы в борьбе с тревожностью»; «Мост доверия: учимся просить о помощи»; «Я – смелый, я – защищенный!» И два занятия для матерей младших школьников по темам: «Стиль привязанности как фундамент психологического здоровья ребенка»; «Эмоциональная чуткость мамы – лекарство от детской тревоги».

Продолжительность тренинга: 6 занятий, по 1-2 занятия в неделю. Продолжительность занятия 40 минут (для детей); 2 встречи в формате семинара-практикума по 60 минут (для матерей).

Таким образом, опираясь на результаты констатирующего этапа исследования, подтвердившего сильную взаимосвязь между стилем привязанности к матери и детской тревожностью ($r_s = - 0,979$, при $p \leq 0,01$), нами была разработана комплексная психокоррекционная программа.

Разработанный тренинг включает в себя два взаимосвязанных блока:

1. Развивающе-коррекционный блок для учащихся 4 «А» класса (6 занятий), направленный на знакомство детей со своими эмоциями, обучение их доступным телесным и когнитивным методам саморегуляции, а также на преодоление деструктивных паттернов поведения (избегания и амбивалентности) через укрепление образа матери как источника безопасности.

2. Просветительско-практический блок для матерей (2 встречи), нацеленный на повышение их психологической компетентности, развитие эмоциональной чуткости и обучение навыкам активного слушания и контейнирования детских страхов.

Организация занятий с опорой на принципы психологической безопасности, конфиденциальности и возрастной адекватности позволяет создать доверительную среду для всех участников.

Внедрение данной программы в образовательный процесс позволит оптимизировать стиль привязанности у детей группы риска (27,8% класса),

трансформируя его в надежный тип. Это, в свою очередь, выступит внутренним психологическим ресурсом для значимого снижения уровня школьной и личностной тревожности учащихся, помогая им успешно адаптироваться при переходе в среднюю школу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тема исследования «Взаимосвязь стилей привязанности и тревожности у младших школьников» подразумевала реализацию системы поставленных целей и задач, составление следующих выводов:

1. Стиль привязанности, что сформировался у человека в детстве или в процессе прожитого травмирующего опыта уже во взрослой жизни, имеет огромное значение в вопросах построения его взаимоотношений с другими людьми, восприятия себя и реализации своих целей.

Помимо этого, стиль привязанности влияет на отношение человека к проблемам, трудностям, своим талантам и способностям.

Изменить свой тип привязанности или хотя бы научиться жить с ним, не причиняя себе боли, можно, но только при долгой и ответственной работе в этом направлении.

2. Тревожность в младшем школьном возрасте – это психологическое состояние, связанное с эмоциональным дискомфортом, ожиданием неблагоприятного исхода, предчувствием грозящей опасности. Она может проявляться как индивидуальная особенность личности или как временное эмоциональное состояние, связанное с конкретными ситуациями.

Виды тревожности:

– Ситуативная (ситуационная, реактивная). Возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, характеризуется напряжением, беспокойством, озабоченностью.

– Личностная. Устойчивая индивидуальная характеристика, которая проявляется в склонности к переживаниям тревоги в разнообразных жизненных ситуациях, даже если они объективно не угрожают.

– Школьная. Специфический вид тревожности, связанный с взаимодействием ученика с образовательной средой: волнением в учебных ситуациях, ожиданием отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников.

3. Вторая глава исследования имела практический характер. В ней было проведено практическое исследование взаимосвязи стилей привязанности и тревожности у младших школьников.

Анализ результатов исследования типа привязанности к матери у младших школьников (методика Г.В. Пупыревой) позволил распределить испытуемых на три группы. Большая часть учащихся 4 «А» класса – 72,2% (13 человек) демонстрируют надежный тип привязанности. Ненадежные типы привязанности в совокупности выявлены у 27,8% (5 человек) учащихся класса. Из них: тревожно-амбивалентный тип привязанности диагностирован у 16,7% (3 человека). Избегающий тип привязанности выявлен у 11,1% (2 человека).

По методике тревожности Г.В. Резапкиной у большей части испытуемых (76%) уровень тревожности достигает средней или высокой отметки. Стоит отметить, что тревожность такого уровня может сильно мешать младшим школьникам в вопросах их личностного, интеллектуального, социального развития. Остальные ребята почти не тревожатся, являются эмоционально устойчивыми людьми.

Методика «Кактус»: несмотря на стабильное эмоциональное состояние у большей части класса, всё же ребята временами испытывают чувство тревожности, беспокоятся о ситуациях, которые происходят в их жизни. У 70% класса кактусы красивые, с цветами, средних размеров, без агрессивных линий. У 30% кактусы одинокие, не домашние, колючие, с ярко выраженной штриховкой.

Для выявления взаимосвязи между искомыми показателями нами был использован метод математической статистики R-критерий корреляции

Спирмена. Нами было доказано, что между показателями существует положительная корреляционная связь.

На формирующей этапе исследования нами была разработана тренинговая программа «Вместе не страшно». Цель тренинга: Снизить школьную и личную тревожность у учеников 4 «А» класса, научить их справляться со своими страхами и сделать их отношения с мамами более теплыми, открытыми и безопасными.

В рамках тренинга было проведено шесть занятий для младших школьников по темам: «Путешествие в мир эмоций. Тревога»; «Помощь значимых взрослых в моменты, когда тревожно и страшно»; «Помогаем себе самостоятельно: телесные практики в борьбе с тревожностью»; «Копилка смелости: когнитивные методы в борьбе с тревожностью»; «Мост доверия: учимся просить о помощи»; «Я – смелый, я – защищенный!» И два занятия для матерей младших школьников по темам: «Стиль привязанности как фундамент психологического здоровья ребенка»; «Эмоциональная чуткость мамы – лекарство от детской тревоги».

Продолжительность тренинга: 6 занятий, по 1-2 занятия в неделю. Продолжительность занятия 40 минут (для детей); 2 встречи в формате семинара-практикума по 60 минут (для матерей).

Педагогическая ценность разработанного тренинга определяется его комплексным подходом к решению проблемы исследования: работа проводится не только с младшими школьниками, но и их матерями.

Таким образом, на уровень тревожности ребёнка влияет стиль привязанности, который доминирует в семье. В семьях детей с высоким уровнем тревожности преобладают такие стили отношений, как «отвержение» и «инфантилизация» ребёнка, неверие в его силы и возможности. Для семей детей со средним уровнем тревожности наиболее характерны «признание», «кооперация», позитивное отношение к неудачам ребёнка.

Благополучие детско-родительских отношений влияет на эмоциональное состояние ребёнка, и изучение этой взаимосвязи важно для понимания эмоционального развития и возрастных особенностей детей, а также для своевременной профилактики их эмоционального состояния.

Цель и задачи исследования были достигнуты. Гипотеза доказана.