

УДК 373.3.016

**СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ И РИСКИ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ****MODERN CHALLENGES, OPPORTUNITIES AND RISKS
OF EDUCATION DEVELOPMENT****ГАГАЙ В.В., ГРИНЕВА К.Ю.
GAGAY V.V., GRINEVA K.YU.***Сургутский государственный педагогический университет***МЕХАНИЗМ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНЫМИ СИТУАЦИЯМИ
И АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАСНИКОВ К ШКОЛЕ****THE MECHANISM OF COPING WITH DIFFICULT SITUATIONS
AND ADAPTATION OF FIRST-GRADERS TO SCHOOL****Аннотация**

Выявлены механизмы совладания с трудными ситуациями, определяющие тип школьной адаптации первоклассников. Определены основные направления психолого-педагогического сопровождения первоклассников в период школьной адаптации с учетом трудностей, возникающих в период вхождения ребенка в школьную жизнь.

Ключевые слова: школьная адаптация, трудные ситуации, фрустрация, совладающее поведение, механизм совладания.

В соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире. Однако, по данным современных исследований (М.М. Безруких, Э.В. Галажинского, Н. Н. Заваденко, В.

Abstract

The article covers the mechanisms of coping with difficult situations determining the type of school adaptation of first-graders. The author describes the main directions of psychological and pedagogical guidance of first-graders during the period of school adaptation with regard to the difficulties arising during the adaptation of the child to school life.

Keywords: school adaptation; difficult situations; reactions to frustration; coping behavior; mechanism of coping.

В. Сорокиной и др.) от 30 до 70% первоклассников имеют серьезные проблемы в адаптации к условиям школы. Сложность адаптации первоклассников к новым условиям и новой деятельности определяет необходимость тщательного учета всех факторов, влияющих на процесс и результат школьной адаптации.

Анализ теоретических подходов к изучению школьной адаптации свиде-

тельствует о том, что факторы успешности адаптации первоклассников к школьному обучению рассматриваются без учета характера трудностей, возникающих у детей в начальный период обучения в школе, и способов их преодоления.

С позиций культурно-исторической теории адаптационные процессы понимаются как вхождение ребенка в мир культуры и социальных отношений (Л.С. Выготский, А.В. Петровский и др.). Школьная адаптация как вид социально-психологической адаптации в педагогической психологии понимается как перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению (М.М. Безруких); система качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности (А.Л. Венгер) [2]. Вслед за М.В. Максимовой мы рассматриваем школьную адаптацию как процесс и результат вхождения ребенка в ситуацию школьного обучения, результатом которого является адаптированность, т.е. система качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности [8].

Смена этапа психического развития сопровождается возникновением новой социальной ситуации развития ребенка. Социальная ситуация развития первоклассника характеризуется новыми отношениями с взрослыми, сверстниками, новыми условиями жизнедеятельности, новыми требованиями среды, что приводит к возникновению трудных ситуаций.

Трудная жизненная ситуация, для Лазаруса и Фолкман, - та, которая оценивается субъектом как несущая угрозу [13]. В современных трактовках трудной ситуации нередко присутствует указание на то, что это ситуация, значительно превышающая адаптивный потенциал личности, т.е. превышающая те его способности и ресурсы, которые он обычно использует. В трактовке трудных ситуаций исследователи акцентируют не столько их отличие от повседневных, сколько, во-первых, их значимость для человека, и, во-вторых, воспринимаемую трудность.

Трудные ситуации в работах Т.Л. Крюковой, А.С. Спиваковской понимаются как временные, объективно или субъективно создавшиеся ситуации, порождающие эмоциональные напряжения и стрессы, создающие препятствия в реализации важных жизненных целей, с которыми нельзя справиться с помощью привычных средств [6, 11].

В исследованиях М.М. Безруких [1], Е.Е. Кравцовой [5], Н.И. Олифинович, Т.Ф. Веленты, Т.А. Зинкевич-Куземкиной [9] и др. предпринята попытка описания трудностей, с которыми встречаются первоклассники в процессе адаптации к школьному обучению. Трудности, с которыми сталкивается первоклассник, приходя в школу, можно разделить на три основные группы – когнитивные, затрагивающие типично учебные ситуации (боязнь выступления перед классом, получение плохих отметок и т.д.), поведенческие, связанные с новым режимом дня, дисциплиной на уроках и в школе, и эмоциональные, включающие отношения со сверстниками, учителями и родителями.

В разрешении трудных ситуаций важную роль играет совладающее поведение личности. В большинстве случаев совладание понимается как индивидуальный способ взаимодействия человека с трудной ситуацией. По мнению Э. Хайма совладающее поведение представляет собой поведенческие, когнитивные и эмоциональные действия человека, предпринимаемые им для преодоления трудных ситуаций и адаптации к возникшим обстоятельствам [12].

Рассматривая проблему совладающего поведения, мы, вслед за отечественными авторами Р.М. Грановской, И.М. Никольской и др., исходили из определения его как целенаправленного социального поведения, позволяющего субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение, направленное на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю [4].

Проблемой исследования особенностей реагирования младших школьников на трудные ситуации занимались J. Edwards, S. Folkman, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская и др., которые показали, что в данном возрасте дети используют разные типы совладания: интеллектуальные, поведенческие, эмоциональные. Изучая основные копинг-стратегии детей младшего школьного возраста, отечественные психологи (Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская) показали, что основными способами совладающего поведения в этом возрасте

являются стратегии, направленные на отвлечение и восстановление физических сил, эмоциональное отреагирование через горе и страдание или с помощью физической и вербальной агрессии, отвлечение посредством ухода в детскую «работу» или развлечения, а также направленные на сотрудничество со взрослыми. Применение когнитивных стратегий, направленных на решение проблемы, является нетипичным для данного возраста. По данным зарубежных авторов, в способах совладающего поведения детьми с трудными ситуациями также отмечается преобладание поведенческих стратегий, а также когнитивной стратегии, направленной на экспрессию (фантазия, молитва и т.п.) (W.Kliewer).

Одним из центральных понятий, описывающих состояние психологического затруднения человека в трудной жизненной ситуации, является фрустрация. Вслед за отечественным психологом Н.Д. Левитовым в нашей работе фрустрация понимается как состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи [7].

Одной из типичных черт фрустрации является эмоциональность. Согласно Лоусону и Марксу, дети при фрустрации проявляют большую эмоциональность, чем взрослые, потому, что обладают меньшими возможностями приспособления. В целом же проблема фрустрации и фрустрационного поведения в ситуации школьной адаптации остается слабоизученной.

Таким образом, многие отечественные и зарубежные авторы (Д. Брайт, Д. Майерс, S.Folkman, R. Lazarus, Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, Э.Г. Эйдемиллер и др.) указывают на то, что школьная адаптация связана с возникновением трудных ситуаций для первоклассника, вызывающих фрустрационные реакции и требующих адаптивных способов совладающего поведения.

Исследования, посвященные проблеме совладающего поведения в ситуации школьной адаптации, в большинстве своем направлены на анализ трудностей младших школьников и способов совладания с ними, и в большинстве своем носят теоретический описательный характер. При этом приемы и способы, которые используют младшие школьники для преодоления фрустраций в связи с вхождением в школьную среду, являются малоизученной проблемой, что дает основание для дальнейшего изучения влияния данных факторов на школьную адаптацию первоклассника.

Проблемой нашего исследования явилось изучение роли механизма совладания с трудными ситуациями, возникающими в период вхождения первоклассников в процесс обучения, в успешности школьной адаптации.

Целью нашего эмпирического исследования является выявление механизмов совладания первоклассников с трудными ситуациями в период адаптации к школе. В исследовании приняли участие 112 первоклассников МОУ СОШ № 3 и № 6 г. Сургута.

Диагностика школьной адаптации первоклассников осуществлялась исходя из анализа трех её компонентов:

когнитивного (методика «Определение прав и обязанностей первоклассника» Л.М. Новиковой), эмоционального (методики «Самооценка» в обработке М.В. Максимовой и «Лабиринты»), поведенческого (опросник для учителей «Диагностика поведения и деятельности ребенка в 1-ом классе» Л.М. Новиковой).

Для изучения особенностей совладания первоклассников с трудными ситуациями были использованы тест фрустрационных реакций С. Розенцвейга, опросник копинг-стратегий Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского, методика серийных рисунков И.М. Никольской.

При помощи кластерного анализа были выявлены типы школьной адаптации первоклассников с учетом механизма совладания детей с трудностями, возникающими в период вхождения ребенка в школьную жизнь.

Выделение различных типов адаптации осуществлялось с помощью такого метода, как объединение – древовидная кластеризация, с помощью которого наблюдаемые данные были организованы в наглядную структуру – дендрограмму.

Дендрограмма была получена при анализе реального массива данных, состоящего из 112 объектов (количество первоклассников), каждый из которых характеризовался 7 признаками: показатель школьной адаптации; экстрапунитивная направленность реакций на фрустрацию; интрапунитивная направленность реакций на фрустрацию; импунитивная направленность реакций на фрустрацию; адаптивные способы совладающего поведения; отностительно адаптивные способы сов-

ладающего поведения; неадаптивные способы совладающего поведения.

Средние значения и степень выраженности стратегий использова-

ния способов совладания с трудными ситуациями при высоком, среднем и низком уровнях школьной адаптации представлены в таблице 1.

Таблица 1

Типы школьной адаптации первоклассников

Table 1

Types of school adaptation of first graders

Тип школьной адаптации	Показатели адаптации		Реакции на фрустрацию (М)			Совладающее поведение (М)		
	М	Уровни	Е	І	М	А	ОА	НА
Успешная (15%)	20	В,С	2	17	5	18	6	2
Относительно успешная (31,3%)	19,4	В,С	3	3	18	9	14	3
Неуспешная (48,2%)	13,5	С,Н	20	2	2	3	4	19

В ходе кластерного анализа были выявлены три механизма совладания с трудными ситуациями в период вхождения первоклассника в процесс обучения:

1) адаптивный механизм включает в себя преобладание интрапунитивных реакций на фрустрацию и адаптивных способов совладающего поведения;

2) относительно адаптивный механизм – импунитивные реакции на фрустрацию и относительно адаптивные способы совладающего поведения;

3) неадаптивный механизм – выбор преимущественно экстрапунитивных реакций и неадаптивных способов совладания с трудными ситуациями.

Механизм совладания с трудными ситуациями определяет тип адаптации первоклассника к школьному обучению: успешный, относительно успешный, неуспешный. К успешному типу

школьной адаптации относятся первоклассники (15%), характеризующиеся наиболее высокими показателями адаптации к школе, интрапунитивными реакциями на фрустрацию и адаптивными стратегиями совладающего поведения. Второй кластер – «относительно успешная адаптация» – составили учащиеся (31,3%), имеющие высокие и средние показатели школьной адаптации, использующие импунитивные фрустрационные реакции, адаптивные и относительно адаптивные копинг-стратегии. К третьему кластеру – «неуспешная адаптация» – отнеслись первоклассники (48,2%), имеющие низкий и средний показатели адаптации к школе, характеризующиеся преобладанием экстрапунитивных реакций на фрустрацию, относительно адаптивных и неадаптивных стратегий совладания.

**МЕХАНИЗМ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНЫМИ СИТУАЦИЯМИ
И АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ**

Таким образом, успешный тип школьной адаптации предполагает сформированность у первоклассника всех компонентов адаптации к школе (когнитивного, поведенческого, эмоционального), использование фрустрационных реакций, связанных с признанием собственной ответственности и попытками самостоятельно исправить ситуацию, а также стратегий совладающего поведения, направленных на поиск информации, социальной поддержки, общение с близкими людьми. Такие дети в трудных ситуациях склонны переключаться на другие отвлекающие занятия, позволяющие снять напряжение и расслабиться, использовать внешнюю и внутреннюю речь, связанную с проговариванием неприятной ситуации, ее обдумыванием и осмыслением, искать информацию и поддержку у близких, способных помочь в преодолении трудностей.

Неуспешная школьная адаптация определяется механизмом, в основе которого лежат фрустрационные реакции, характеризующиеся обвинением внешних обстоятельств и других людей, а также неадаптивные способы совладающего поведения, связанные с

преобладанием эмоциональных реакций, погружением в переживания и т.д.

Таким образом, механизм совладания с трудностями (фрустрационные реакции и совладающее поведение) определяет тип адаптации первоклассника к школьному обучению и может являться «индикатором» характера школьной адаптации, знание которого дает возможность прогнозировать успешность протекания данного процесса.

В основе каждого типа школьной адаптации лежит соответствующий механизм совладания с трудными ситуациями, возникающими в период вхождения первоклассника в процесс обучения, который определяется характером взаимосвязи уровня адаптации, типов фрустрационных реакций и стратегий совладающего поведения.

На основе результатов исследования были составлены рекомендации для педагогов-психологов по психолого-педагогическому сопровождению первоклассников в период школьной адаптации. Направления психолого-педагогического сопровождения выделены по критерию «характер совладания первоклассников с трудными ситуациями» и представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Направления психолого-педагогического
сопровождения первоклассников в период школьной адаптации**

Table 2

*Focus areas of psychological and pedagogical support of first-graders
in school adaptation*

Механизм совладания с трудными ситуациями, возникающими в период школьной адаптации	Проблема, требующая психолого-педагогического сопровождения первоклассников	Программы психолого-педагогического сопровождения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Относительно адаптивный	Склонность уклоняться от ответственности за трудную ситуацию, дистанцироваться от проблемы; относительно успешный тип школьной адаптации	Программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников (М.Г. Дятлова).

1	2	3
		Цель программы: создание педагогических и социально-психологических условий успешной школьной адаптации с учетом трудностей в период вхождения в школьную среду.
Неадаптивный	Склонность обвинять внешние обстоятельства и людей в трудных ситуациях; эмоциональные реакции на трудности с переживанием собственной беспомощности и нервного напряжения; неуспешный тип школьной адаптации.	Модель формирования копинг-поведения (Е.В. Куфтяк) с учетом индивидуальных и семейных факторов, детерминирующих его становление.

В соответствии с выделенным механизмом школьной адаптации и учетом трудностей первоклассников в период школьной адаптации были разработаны психолого-педагогические рекомендации (таблица 3).

Таблица 3

Психолого-педагогические рекомендации по повышению успешности школьной адаптации с учетом трудностей первоклассников

Table 3

Psychological and pedagogical guidelines for improving success rate of school adaptation in view of the difficulties of first-graders

Трудности первоклассников	Рекомендации
Боязнь неодобрения со стороны учителя и родителей	Использовать стиль взаимодействия с ребенком, характеризующийся поддержкой, принятием, вниманием, уважением, теплотой. Родители в свою очередь должны формировать позитивный образ учителя.
Установление отношений со сверстниками	Обеспечить условия для знакомства детей друг с другом и установления положительных взаимоотношений в классе.
Дисциплина на уроках, школьный режим	Оказывать помощь в создании и принятии правил школьной жизни и себя в роли ученика.
Неадаптивные способы совладания с трудными ситуациями (использование преимущественно эмоциональных, стереотипных форм реагирования)	Формировать широкий спектр вариантов реагирования на трудные ситуации (находить и показывать возможности совладания с трудностями с помощью адаптивных поведенческих стратегий, анализа ситуаций, поиска социальной поддержки и др.).
Неадаптивные реакции родителей (эмоциональные, внешнеобвиняющие)	Формировать адаптивные способы совладания с трудными ситуациями, направленными на анализ и разрешение проблемы с признанием собственной ответственности.

Таким образом, в период школьной адаптации первоклассников, необходимо учитывать возникающие у детей трудные ситуации, на которые они зачастую реагируют, прибегая к неадаптивным механизмам совладания. В связи с этим важной задачей является создание психологически безопасной образовательной среды, обеспечивающей востребованность и свободное функционирование личности, чувство защищенности и удовлетворенности основных потребностей, сохранение и развитие психического здоровья.

Литература:

1. Безруких М. «Портрет» будущего первоклассника // Дошкольное воспитание. 2003. № 2. С.47; № 3. С.53; № 4. С.70; № 6. С.94.
2. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. М.: Владос-Пресс, 2007. 160 с.
3. Выготский Л.С. Детская психология // Собр. соч.: В 6 т. Т. 4. М.: Педагогика, 1984.
4. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: «Знания», 1999.
5. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. М.: Педагогика, 1991.
6. Крюкова Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005. 240 с.
7. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. 1967. №6. С. 17 – 21.
8. Максимова М.В. Психологические условия школьной адаптации (1-3 классы). М.: Педагогика, 1994.

9. Олифиревич Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006. 360 с.
10. Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников: Автореф. дис. ... к. психол. н. Кострома, 2002. 15 с.
11. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. М.: Изд-во. МГУ, 1998. – 127 с.
12. Heim E. Coping and psychosocial adaptation. Journal of Mental Health Counseling. 1988. P. 10.
13. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y., 1986.

References

1. Bezrukih M. «Portret» buduschego pervoklassnika // Doshkolnoe vospitanie [The "Portrait" of the Future First-grader // Pre-school Education]. № 2. 2003. p. 47; № 3. 2003. p. 53; № 4. 2003. p. 70; № 6. 2003. p. 94.
2. Venger A.L., Tsukerman G.A. Psikhologicheskoe obsledovanie mladshih shkolnikov [Psychological Examination of Junior Schoolchildren]. М.: Vlados-Press, 2007. 160 p.
3. Vyigotskiy L.S. Detskaya psikhologiya // Sobr. soch.: V 6 t. T. 4. [Child psychology // SOBR. cit.: 6 so 4 So.]. М.: Pedagogika, 1984. 180 p.
4. Granovskaya R.M., Nikolskaya I.M. Zashchita lichnosti: psikhologicheskie mekhanizmyi [Personal Protection: Psychological Mechanisms]. SPb.: «Znaniya», 1999. 214 p.
5. Kravtsova E.E. Psikhologicheskie problemy gotovnosti detey k obucheniyu v shkole [Psychological Problems of

- Readiness of Children to School]. М.: Pedagogika, 1991. 180 p.
6. Kryukova T.L. *Psikhologiya sem'i: zhiznennyye trudnosti i sovladanie s nimi* [The Psychology of Family Life Difficulties and Coping with Them]. SPb.: Rech, 2005. 240 p.
 7. Levitov N.D. *Frustratsiya kak odin iz vidov psikhicheskikh sostoyaniy // Voprosy psikhologii* [Frustration as one of the Types of Mental Conditions // Problems of Psychology]. № 6. 1967. pp. 17-21.
 8. Maksimova M.V. *Psikhologicheskie usloviya shkolnoy adaptatsii (1-3 klassy)* [Psychological Conditions of Adaptation to School (grades 1-3)]. М.: Pedagogika, 1994. 173 p.
 9. Olifirovich N.I., Zinkevich-Kuzemkina T.A., Velenta T.F. *Psikhologiya semeynykh krizisov* [Psychology of Family Crises]. SPb.: Rech, 2006. 360 p.
 10. Saporovskaya M.V. *Detsko-roditelskie otnosheniya i sovladayuschee (koping) povedenie roditeley kak faktor shkolnoy adaptatsii pervoklassnikov: Avtoref. dis. ... k. psihol. n.* [Child-parent Relations and the Parents' Coping Behaviour as a Factor of First Graders' Adaptation to School: PhD Thesis in Psychology]. Kostroma, 2002. 15 p.
 11. Spivakovskaya A.C. *Profilaktika detskih nevrozov* [Prevention of Children's Neuroses]. М.: Izd-vo. MGU, 1998. 127 p.
 12. Heim E. Coping and Psychosocial Adaptation. *Journal of Mental Health Counseling*. 1988. p. 10.
 13. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. N.Y., 1986. 145 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Гагай

Валентина Васильевна,

доктор психологических наук,
профессор;

Сургутский государственный педагогический университет
ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2, г. Сургут,
Тюменская область, 628400, Россия;
E-mail: vgagay@mail.ru

Гринева

Ксения Юрьевна,

аспирант;

Сургутский государственный педагогический университет
ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2, г. Сургут,
Тюменская область, 628400, Россия;
E-mail: ksyu_grineva@mail.ru

ABOUT THE AUTHORS:

Valentina V. Gagay,

Doctor of Psychological Sciences,
Professor;

Surgut State Pedagogical University
10/2, 50 Let VLKSM St., Surgut,
628400;
Khanty-Mansiysk Autonomous District,
Russia;
E-mail: ksyu_grineva@mail.ru

Kseniya Yu. Grineva,

Advanced Student;

Surgut State Pedagogical University
10/2, 50 Let VLKSM St., Surgut,
628400;
Khanty-Mansiysk Autonomous District,
Russia;
E-mail: ksyu_grineva@mail.ru