

АДАПТАЦИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В РАКУРСЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Рассматривается специфика психосоциального, когнитивного и физического развития детей младшего школьного возраста во взаимосвязи с психическим здоровьем. Основными задачами предлагаемого исследования являются: создание четкой современной картины развития младшего школьника в онтогенезе в системе теоретических концепций и эмпирических знаний; формирование целостного подхода к проблеме психического здоровья, особого способа мышления, определяемого ведущими принципами отечественной и зарубежной психологии, современным пониманием основных категорий возрастной психологии на отрезке младшего школьного возраста. Представлено психодиагностическое исследование младших школьников их психического развития на основе биопсихосоциального подхода, в результате которого получены данные, позволяющие сделать вывод о том, что процесс адаптации первоклассников к школьному обучению зависит от особенностей эмоционально-волевой и личностной сфер, что и составляет основу психического здоровья.

Ключевые слова: младший школьный возраст, психическое здоровье, адаптация, онтогенез.

Для большинства детей младший школьный возраст, т. е. период от 6 до 12 лет, – это время, когда они радикально меняют свой образ жизни, приступая к новой обязательной деятельности, и более полно развивают ранее сложившиеся формы поведения. Это период приобретения новых и усовершенствования старых навыков. Современная социальная ситуация складывается таким образом, что школа принимает, а родители отдают ребенка в 6–7 лет. Школа берет на себя ответственность через методы психолого-педагогических собеседований определить готовность ребенка к начальному обучению, а семья принимает решение о том, какую выбрать начальную школу для ребенка – государственную или частную, какую программу обучения. Когда ребенок поступает в школу, он автоматически занимает совершенно новое место в системе отношений людей: у него появляются постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью [1, 2]. Важнейшее условие, определяющее адаптационные возможности школьника, – это состояние нервно-психической сферы. От состояния нервной системы и психики ребенка во многом зависят реакции организма на значительные психоэмоциональные и информационные нагрузки и в целом состояние психического, физического и социального здоровья.

Научная новизна представленного в нашей статье исследования заключается в попытке эмпирическим путем обосновать проблемы адаптации младших школьников к новым социально-психологическим условиям с позиции онтогенеза во взаимосвязи с психическим здоровьем.

Под психическим здоровьем понимается такая динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней, формировать собственные модели поведения при выполнении биологических и социальных функций [3].

Рассматривая проблему адаптации к школьному обучению, невозможно обойти вниманием вопрос о психическом здоровье младших школьников. Основу психического здоровья составляет полноценное развитие высших психических функций, психических процессов и механизмов. Целью нашего исследования явилось изучение особенностей адаптации и уровня психического здоровья младших школьников с различным уровнем их готовности к школьному обучению.

К этому периоду здоровый ребенок довольно много достигает в межличностных отношениях: ориентируется в семейно-родственных отношениях; умеет занять желаемое и соответствующее своему социальному статусу место среди родных и близких, строить отношения со взрослыми и сверстниками: имеет навыки самообладания, умеет подчинить себя обстоятельствам, быть непреклонным в своих желаниях. Здоровый ребенок должен понимать, что оценка его поступков и мотивов определяется не столько его собственным отношением к самому себе («Я хороший»), но и тем, как его поступки выглядят в глазах окружающих людей. Ребенок к моменту поступления в школу имеет достаточные личностные достижения в развитии, у него сформирован мотив «Я должен», он преобладает над мотивом «Я хочу».

Важный итог психического развития в период дошкольного детства – *психологическая готовность ребенка к школьному обучению*. И заключается она в том, что у ребенка к моменту поступления в школу складываются психологические свойства, присущие собственно школьнику. Окончательно эти свойства могут сложиться только в ходе школьного обучения под влиянием присущих ему условий жизни и деятельности. Младший школьный возраст обещает ребенку новые достижения в новой сфере человеческой деятельности – учебы. Ребенок в начальной школе усваивает *специальные психофизические и психические действия*,

которые должны обслуживать письмо, арифметические действия, чтение, физкультуру, рисование, ручной труд и другие виды учебной деятельности. На основе учебной деятельности при благоприятных условиях обучения и достаточном уровне умственного развития ребенка возникают предпосылки к теоретическому сознанию и мышлению (Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов).

В период дошкольного детства в перипетиях отношений со взрослыми и со сверстниками ребенок обучается рефлексии на других людей. В школе в новых условиях жизни эти *приобретенные рефлексивные способности* оказывают ребенку хорошую услугу при решении проблемных ситуаций в отношениях с учителем и одноклассниками. В то же время учебная деятельность требует от ребенка *особой рефлексии*, связанной с умственными операциями: анализом учебных задач, контролем и организацией исполнительских действий, а также контролем за вниманием, мнемоническими действиями, мысленным планированием и решением задач.

Новая социальная ситуация вводит ребенка в строго нормированный мир отношений и требует от него организованной произвольности, ответственности за дисциплину, за развитие исполнительских действий, связанных с обретением навыков учебной деятельности, а также за умственное развитие. Таким образом, *новая социальная ситуация ужесточает условия жизни ребенка и выступает для него как стрессогенная*. У ребенка, поступившего в школу, повышается психическая напряженность. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на поведении ребенка. Ребенок дошкольного возраста живет в условиях своей семьи, где обращенные к нему требования сознательно или бессознательно коррелируются с его индивидуальными особенностями: семья обычно соотносит свои требования к поведению ребенка с его возможностями.

Совершенно иная социально-психологическая атмосфера в школе. В классе много детей, и учитель должен работать со всеми. Возникает неукопительность требований со стороны учителя и усиливается психическая напряженность ребенка. До школы индивидуальные особенности ребенка могли не мешать его естественному развитию, так как эти особенности принимались и учитывались близкими людьми.

В социальной среде школы происходит определенная стандартизация условий жизни ребенка, в результате выявляется множество отклонений от предначертанного пути развития: гиперактивность, гипертормозимость, выраженная заторможенность. Подобные отклонения являются основой детских страхов, снижают волевою активность,

вызывают угнетенные состояния и т. д. Ребенку предстоит преодолеть навалившиеся на него испытания.

Каждому здоровому ребенку свойственна чувствительность к воздействию окружающих условий жизни, что содействует развитию адаптационных форм поведения, рефлексии и психических функций. Ребенок в большинстве случаев приспосабливает себя к новым условиям, а его ведущей деятельностью становится учебная. Помимо усвоения специальных умственных действий и действий, обслуживающих письмо, чтение, рисование, труд и др., ребенок под руководством учителя начинает овладевать содержанием основных форм человеческого сознания (науки, искусства, морали и др.) и учится действовать в соответствии с традициями и новыми социальными ожиданиями людей.

Будучи вовлеченным в новые взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, ребенок продолжает развивать рефлексивность на себя и других. В учебной деятельности, притязая на признание, ребенок упражняет свою волю к достижению учебных целей. Добиваясь успеха или терпя поражение, он попадает в капкан сопутствующих негативных образований (чувству превосходства над другими или зависти). Развивающаяся способность к идентификации (правда, порою переходящая в конформность) с другими помогает снять напор негативных образований и развить в принятые позитивные формы общения. Исходя из данных онтогенетических и социально-психологических условий нами была разработана программа исследования.

В начале учебного года мы определили уровень готовности к школьному обучению у 66 первоклассников. Обследование проводилось с помощью методики «эспресс-диагностика готовности к школе» [4]. По результатам диагностики были выделены две группы: 1-я группа – 24 % учащихся, слабо подготовленных к обучению в школе; 2-я группа – 76 % учащихся, хорошо подготовленных к обучению. На рис. 1 представлены средние значения готовности первоклассников к обучению в школе.

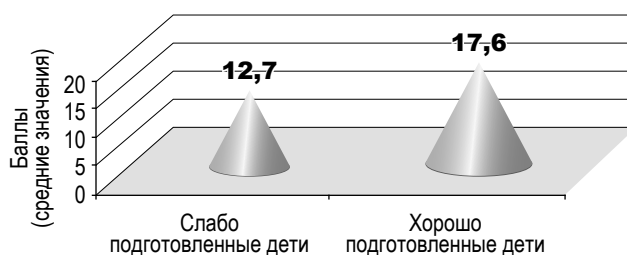


Рис. 1. Средние значения готовности первоклассников к обучению в школе

Дети, хорошо подготовленные к школьному обучению, при выполнении тестовых заданий набрали от 16 до 20 баллов, что свидетельствует о достаточно хорошем уровне сформированности познавательной и эмоционально-волевой сфер ребенка. Дети, слабо подготовленные к школе, в ходе диагностики набрали от 10 до 15 баллов, что свидетельствует о низком уровне речевого развития, логического мышления, пространственных представлений. У большинства из них отмечаются низкий уровень произвольности (умения действовать по правилам), сниженный уровень вербального развития и общей осведомленности. Наряду с низкой педагогической готовностью у этих детей имеются, как правило, проблемы личностного развития.

Дети, получившие низкие баллы, – это дети «группы риска», требующие особого внимания учителя и психолога, так как, возможно, они будут испытывать трудности в обучении или поведении. Особенности адаптации младших школьников были изучены при анкетировании учителей. Использовалась шкала оценки адаптации, общий показатель которой указывал на течение адаптации: от +49 до +10 баллов – функциональное напряжение; от +10 до –9 баллов – перенапряжение и снижение адаптационных возможностей; менее –10 баллов – резкое снижение адаптационных возможностей со срывом вегетативной регуляции [2]. Проанализировав учительские анкеты, мы определили, как протекает адаптация первоклассников.

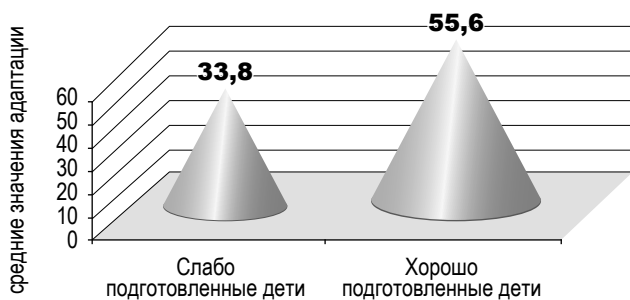


Рис. 2. Средние значения адаптации первоклассников с разным уровнем готовности к школьному обучению

Из рисунка видно, что благоприятное течение адаптации (среднее значение 55,6 балла) наблюдается у учащихся с хорошим уровнем готовности к школьному обучению. У этих учащихся отмечаются: добросовестное выполнение всех требований учителя; постоянно выраженная учебная активность; хорошее настроение, спокойное эмоциональное состояние; свободные, доброжелательные контакты в коллективе. Функциональное напряжение адаптационных возможностей (среднее значение 33,8 балла) отмечается у учащихся, слабо под-

готовленных к школьному обучению. У них наблюдаются кратковременная учебная активность, неадекватные поступки (на уроках занимаются посторонними делами, играют, рисуют), трудности во взаимоотношениях с учителем и одноклассниками [5].

Анкетирование учителей показало, что учащиеся, хорошо подготовленные к школьному обучению, достаточно быстро и сравнительно легко адаптируются к новым условиям, а у учащихся, слабо подготовленных к обучению в школе, процесс приспособления затягивается, что в конечном счете может привести к серьезным нарушениям как соматического, так и психологического здоровья. Оценивая психологическое здоровье, мы проанализировали уровень тревожности и особенности межличностного взаимодействия у учащихся с разным уровнем готовности к школьному обучению.

Диагностика уровня тревожности осуществлялась с помощью «Теста школьной тревожности» Филипса [6]. У учащихся, хорошо подготовленных к школьному обучению, отмечается повышенный уровень тревожности (средние показатели 57,8 балла). Это можно объяснить тем, что учащиеся, хорошо подготовленные к школьному обучению, более серьезно относятся к своим обязанностям школьника, чаще испытывают тревожность по поводу оценок, даваемых окружающими, у них отмечается страх самовыражения и страх не соответствовать ожиданиям окружающих. В связи с тем, что повышенное беспокойство, неуверенность, эмоциональная неустойчивость могут явиться причиной нарушения адаптации, необходимо как можно раньше определять уровень тревожности с целью его дальнейшей коррекции и профилактики [7]. Социометрическое исследование показало, что лидирующее положение занимают 23 % учащихся, хорошо подготовленных к школьному обучению. Они характеризуются добросовестным выполнением всех требований учителя, выраженной учебной активностью, хорошим настроением, спокойным эмоциональным состоянием, свободными, доброжелательными контактами в коллективе. Популярными учащиеся также имеют хорошее настроение, спокойное эмоциональное состояние, доброжелательные контакты в коллективе. Среди учащихся, слабо подготовленных к школе, 43 % непопулярных и 43 % изолированных учащихся. Их отличают кратковременная учебная активность, трудности во взаимоотношениях с учителем, одноклассниками. Отрицательные эмоции, слабо выраженная активность, отсутствие успехов в учебе, низкий уровень владения социальными навыками, негативные формы поведения, конфликты с одноклассниками препятствуют успешной адаптации этих учащихся.

Таким образом, данное исследование показало, что процесс адаптации первоклассников к школьному обучению зависит от особенностей эмоционально-волевой и личностной сфер, что и составляет основу психического здоровья. Следова-

тельно, с целью создания условий, позволяющих ребенку успешно адаптироваться к школьному обучению, необходимо осуществлять мониторинг показателей психического здоровья с момента поступления ребенка в школу.

Список литературы

1. Жигинас Н. В., Семке В. Я. Психическое здоровье семьи. Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. 272 с.
2. Психология дошкольного и младшего школьного возраста / Н. В. Жигинас, Е. В. Гребенникова, Ю. В. Петрова, М. Ф. Белокрылова. Томск: Изд-во ТГПУ. 2014. 218 с.
3. Образование и здоровье. Проблемы, региональный опыт, перспективы / сост. И. А. Свиридова, Т. Н. Семенкова, Э. М. Казин; под ред. Э. М. Казина. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2005. 185 с.
4. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной. М.: ТЦ «Сфера», 1997. 528 с.
5. Инкина С. Г. Адаптация и психологическое здоровье младших школьников. Мониторинг психического здоровья // Материалы межрегионального науч.-практ. конф. (Новокузнецк, 17–18 октября 2006 г.) / под ред. акад. РАМН В. Я. Семке. Томск-Новокузнецк, 2006. 227 с.
6. Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Методы изучения и психодиагностика личности. М.: Флинта, 2000. 264 с.
7. Вархотова Е. К., Дятко Н. В., Сазонова Е. В. Экспресс-диагностика готовности к школе. М.: Генезис, 1999.

Жигинас Н. В., доктор психологических наук, зав. кафедрой.
Томский государственный педагогический университет.
Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.
E-mail: zhiginas@mail.ru

Сухачёва Н. И., старший преподаватель.
Томский государственный педагогический университет.
Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

Материал поступил в редакцию 23.07.2015.

N. V. Zhiginas, N. I. Sukhacheva

ADAPTATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE PERSPECTIVE OF MENTAL HEALTH PROBLEMS

The article deals with the specifics of psychosocial, cognitive and physical development of children of primary school age in relation to mental health. The main objectives of the proposed study are to establish a clear picture of the modern younger schoolchild in ontogeny in the system of theoretical concepts and empirical knowledge; the formation of a holistic approach to mental health, a special way of thinking, defined by the guiding principles of domestic and foreign psychology, modern understanding of the basic categories of developmental psychology on the segment of primary school age. Presented psychodiagnostic study of younger schoolchildren of their mental development based on the biopsychosocial approach. The result of which the data leads to the conclusion that the process of adaptation of first-graders to school depends on the characteristics of emotional and volitional and personal spheres, that is the basis of mental health.

Key words: *primary school age, mental health, adaptation, ontogenesis.*

References

1. Zhiginas N. V., Semke V. Ya. *Psikhicheskoye zdorov'e sem'i* [Mental health of the family]. Tomsk, TGPU Publ., 2013. 272 p. (in Russian).
2. Zhiginas N. V., Grebennikova E. V., Petrova Yu. V., Belokrylova M. F. *Psikhologiya doshkol'nogo i mladshego shkol'nogo vozrasta* [Psychology of preschool and primary school age]. Tomsk, TGPU Publ., 2014. 218 p. (in Russian).
3. *Obrazovaniye i zdorov'e. Problemy, regional'nyy opyt, perspektivy* [Education and Health. Problems, regional experiences, prospects] Sost. I. A. Sviridova, T. N. Semenkov, E. M. Kazin. Pod red. E. M. Kazina. Kemerovo, KRIPKiPRO Publ., 2005. 185 p. (in Russian).
4. *Prakticheskaya psikhologiya obrazovaniya* [Practical psychology of education]. Pod red. I. V. Dubrovinoy. M., TTs «Sfera» Publ., 1997. 528 p. (in Russian)
5. Inkina S. G. *Adaptatsiya i psikhologicheskoye zdorov'e mladshikh shkol'nikov. Monitoring psikhicheskogo zdorov'ya* [Adaptation and psychological health of primary school children]. *Materialy mezhtseleynoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* (Novokuznetsk, 17–18 oktyabrya 2006 g.) [Materials of inter-regional scientific-practical conference (Novokuznetsk, 17–18 October 2006)]. Pod red. akad. RAMN V. Ya. Semke. Tomsk-Novokuznetsk, 2006. 227 p. (in Russian)

6. Ratanova T. A., Shlyakhta N. F. *Metody izucheniya i psikhodiagnostika lichnosti* [Methods of study and psychological testing of personality]. Moscow, Flinta Publ., 2000. 264 p. (in Russian).
7. Varkhotova E. K., Dyatko N. V., Sazonova E. V. *Ekspress-diagnostics gotovnosti k shkole* [Rapid diagnosis of readiness for school]. Moscow, Genezis Publ., 1999 (in Russian).

Zhiginas N. V.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: zhiginas@mail.ru

Sukhacheva N. I.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.