
АДАПТАЦИЯ К ПОВСЕДНЕВНЫМ ПЕРЕГРУЗКАМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Е.Г. Суркова, Н.В. Гребенникова

Кафедра психологии развития и акмеологии
Московский гуманитарный университет
ул. Юности, 5/1, Москва, Россия, 111395

Целью данной работы было выяснение специфики выбираемых современными младшими школьниками способов адаптации к повседневным перегрузкам и установление психологических предпосылок возникновения эффективной адаптации к микрострессорам у детей разного пола.

Ключевые слова: копинг-процесс, копинг-стратегии, адаптация, развитие, микрострессоры, познавательные, эмоциональные, поведенческие особенности личности.

Повседневными перегрузками мы назвали такие события в жизни младшего школьника, которые могут иметь для ребенка сильную негативную нагрузку, при этом данные события не являются критическими и носят обыденный и регулярный характер. Процесс адаптации к повседневным трудностям у младших школьников рассматривался нами как системный процесс, включающий в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Ресурсы когнитивной сферы личности заключаются в понимании причин проблемы, осмыслении ситуации, уточнении образа ситуации и включении ее в общий контекст. К ресурсам эмоциональной сферы относятся способность к осознанию и принятию своих чувств, потребностей, провоцирующих эти чувства, овладение социально приемлемыми способами их проявления, снятие психологического напряжения. Ресурсы поведенческой стороны совладания со стрессом могут заключаться в способности к перестройке поведения, изменению стратегий, планов, целей и задач.

В процессе проведения исследования нами были решены следующие задачи:

— разработан комплекс методик для оперативной оценки адаптированности детей младшего школьного возраста к повседневным микрострессорам;

— рассмотрена связь между успешностью адаптации ребенка к повседневным микрострессорам и его когнитивными, эмоциональными и поведенческими особенностями;

— выявлена специфика стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у мальчиков и девочек.

Исследование проводилось в Центре образования «Гамма» г. Москвы. Всего в исследовании участвовал 171 человек, из них 93 девочки и 78 мальчиков. Все обследованные дети являлись младшими школьниками 1—4-го классов.

На первом этапе исследования для того чтобы разделить всех учащихся по степени адаптированности к повседневным микрострессорам, была использована разработанная нами методика оценки психологической адаптации детей к повседневным трудностям, построенная на основе методических идей О.А. Ореховой [1].

Методика, по сути, является цветоассоциативным экспериментом, в котором в качестве стимульного материала используются схематически изображенные до-

мики, жители которых переживают то или иное событие [2; 3]. Детям предлагалось раскрасить цветными карандашами домики, используя те цвета, которые подходят к данным ситуациям. Предложенные ситуации составляли четыре блока: 1) связанные непосредственно с учебой, 2) общением с одноклассниками, 3) общением с родственниками, 3) общением вне дома и школы (в гостях, в кружке и проч.). В результате проведения методики нами были выделены три группы детей: дети с высоким, средним и низким уровнем адаптации к повседневным микро-стрессорам (табл. 1).

Таблица 1

**Процент детей с высоким, низким и средним уровнем адаптации
среди девочек и мальчиков**

Исследуемые	Уровень адаптации		
	высокий	средний	низкий
Девочки (n = 93)	30	56	14
Мальчики (n = 78)	12	56	32

Второй этап исследования состоял в изучении особенностей когнитивных процессов, эмоциональных и поведенческих реакций младших школьников в зависимости от их пола и степени адаптированности к повседневным трудностям.

Батарея диагностических методов включала в себя следующие методики:

— субтест теста Векслера «Понимание» и тест оценки креативности «Лев» (для изучения умения адекватно оценить возникшую ситуацию);

— графический проективный тест «Дом—Дерево—Человек» (LLX) и методика исследования самооценки конкретных качеств ребенка Дембо-Рубинштейн в модификации В.Г. Щур (для оценки эмоциональной сферы детей);

— детский вариант ассоциативно-рисуночного теста реакций на фрустрацию Розенцвейга и модифицированная нами методика «Лев» (для изучения особенностей совладания с трудными жизненными ситуациями в поведенческой сфере).

В результате проведенного исследования получили три группы фактов.

Первая группа фактов имеет отношение к психологическим особенностям младших школьников, влияющим на успешность преодоления трудных жизненных ситуаций (табл. 2).

Таблица 2

Психологические особенности детей с разным уровнем адаптации

Показатель	Выборка		Значение t-критерия Стьюдента
	плохо адаптированные (n = 38)	хорошо адаптированные (n = 37)	
Уровень тревоги	3,39	0,52	5,6***
Чувство неполноценности (ДДЧ)	2,0	1,1	2,9**
Враждебность (ДДЧ)	3,2	1,8	3,2***
Трудности в общении (ДДЧ)	3,5	1,7	5,5***
Самооценка «хороший — плохой»	6,8	7,6	1,9*
Субтест «Понимание»	17,32	19,05	2,7**
Экстрапунитивные реакции с фиксацией на самозащите	22,76	14,8	2,6**
Интропунитивные реакции с фиксацией на удовлетворение потребности	27,9	36,7	3,2**
Демонстративные стратегии («Лев»)	1,6	3,6	2,0*

* различия значимы на $p = 0,05$ уровне; ** различия значимы на $p = 0,01$ уровне; *** различия значимы на $p = 0,001$ уровне

Анализ эмоционального компонента преодолевающего поведения показал, что хорошо адаптированные дети продемонстрировали в среднем более высокую самооценку, хотя, как будет показано ниже, этот показатель не имеет однозначного влияния на выбор успешной стратегии совладания. В целом, хорошо адаптированные дети получили более низкий балл по шкалам «Враждебность», «Чувство неполноценности» и «Трудности в общении» (ДДЧ) и уровню тревоги (Методика оценки адаптированности).

Таким образом, детям с плохой адаптацией свойственны более враждебное отношение к окружающим, большие трудности в общении, более низкая самооценка, чувство неполноценности. Такие дети чаще используют реакцию самозащиты, направленную на окружение, и реже интропунитивную реакцию «с фиксацией на удовлетворении потребности», имеют более низкие показатели по шкале «Понимание» теста Векслера.

На специфику адаптации ребенка к повседневным стрессорам существенно влияет пол ребенка. Учтя этот фактор, мы получили *вторую группу фактов*, относящихся к различиям в стратегиях преодоления повседневных микрострессоров у мальчиков и девочек (табл. 3).

Таблица 3

Результаты психологического обследования мальчиков и девочек

Признак	Выборка			Значение t -критерия Стьюдента
	средние результаты по всей выборке ($n = 171$)	средний результат мальчиков ($n = 78$)	средний результат девочек ($n = 93$)	
Уровень тревоги	1,69	2,41	1,08	3,95***
Импунитивные ответы с фиксацией на препятствии	5,8	5,10	6,4	1,65*
Враждебность (ДДЧ)	2,3	3,1	1,6	5,5***
Трудности в общении (ДДЧ)	2,3	2,9	1,8	4,4***
Агрессивность («Лев»)	30,2	34,7	26,5	2,6**
Активность («Лев»)	25,6	21,4	29,2	3,7***
Тревожность («Лев»)	6,25	8,4	4,4	2,1*
Коммуникативность («Лев»)	5,7	3,7	7,4	2,4**
Демонстративность («Лев»)	3,2	1,9	4,2	2,9**

* различия значимы на $p = 0,05$ уровне; ** различия значимы на $p = 0,01$ уровне; *** различия значимы на $p = 0,001$ уровне.

При исследовании эмоциональной сферы наибольшие различия в результатах девочек и мальчиков были выявлены по уровню тревоги. В результате проведенного корреляционного анализа было установлено, что показатель уровня тревоги коррелировал у мальчиков с показателями самооценки ($r = 0,23, p < 0,05$), у девочек такой тенденции не выявлено.

Обобщая полученные результаты, можно констатировать, что по сравнению с девочками мальчики оказались более тревожны, менее активны при разрешении проблемных ситуаций, более склонны к агрессивным и менее — к коммуникативным и демонстративным способам разрешения предъявленной ситуации, чаще имеют трудности в общении.

Третья группа фактов, полученных в настоящей работе, относится к различиям в стратегиях преодоления трудных жизненных ситуаций у мальчиков и девочек с различным уровнем адаптации к повседневным трудностям (табл. 4).

При анализе различий в психологических особенностях и стратегиях преодоления трудных жизненных ситуаций у хорошо и плохо адаптированных девочек и мальчиков было выявлено, что влияние большинства факторов, способствующих повышению стрессустойчивости младших школьников неоднозначно для детей разных групп.

Таблица 4

Результаты психологического обследования хорошо и плохо адаптированных мальчиков и девочек

Признак	Выборка			
	хорошая адаптация		плохая адаптация	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Уровень тревоги	0,48	0,7	2,23	4,0
Незащищенность (ДДЧ)	1,36	1,1	2,23	2,5
Тревожность (ДДЧ)	2,2	1,9	3,7	3,6
Трудности в общении (ДДЧ)	1,5	2,2	3	3,8
Чувство неполноценности (ДДЧ)	1,0	1,6	2	1,9
Враждебность (ДДЧ)	1,2	3,8	3,1	3,2
Конфликтность (ДДЧ)	0,9	0,7	0,9	1,4
Самооценка «хороший—плохой»	7,4	8,2	8,0	6,2
Самооценка «красивый—некрасивый»	7,5	8,2	8,1	7,0
Самооценка «умный—глупый»	7,7	8,0	8,0	7,6
Самооценка (среднее значение)	7,5	8,2	8,0	6,9
Экстрапунитивные реакции с фиксацией на самозащите	13,6	18,4	23,5	22,2
Экстрапунитивные реакции с фиксацией на удовлетворение потребности	4,6	2,3	4,5	6,0
Интропунитивные реакции с фиксацией на удовлетворение потребности	35,9	39,2	32,9	25,3
Интропунитивные реакции с фиксацией на самозащите	17,3	23,7	16,9	21,6
Импунитивные реакции с фиксацией на удовлетворение потребности	5,4	1,6	2,1	5,9
Субтест «Понимание»	19,0	19,1	18,0	16,9
Продуктивность («Лев»)	18,4	14,3	16,5	18,3
Агрессивность («Лев»)	25,3	37,2	23,6	35,4
Активность («Лев»)	29,6	25,9	32,2	18,7
Пассивность («Лев»)	17,25	17,2	25,8	20,6
Директивность («Лев»)	2,8	3,3	0,6	2,1
Коммуникативность («Лев»)	9,5	1,1	6,5	4,8
Демонстративность («Лев»)	4,0	2,4	1,6	1,62

Рассмотрим подробнее показатели, имеющие высокий уровень достоверности различий ($p < 0,05$ и менее). Как видно из табл. 4, наиболее высокие результаты по показателям уровня тревоги, незащищенности, конфликтности, враждебности, трудностей общения, чувства неполноценности и наиболее низкая самооценка выявлены у плохо адаптированных мальчиков, их результаты отличались в худшую сторону даже от ответов плохо адаптированных девочек.

Способность детей к суждению и к пониманию общественных норм оказалась выше у хорошо адаптированных детей независимо от пола, при этом способность

продуцировать идеи выше у хорошо адаптированных девочек и у плохо адаптированных мальчиков. Следует отметить, что при более низкой продуктивности хорошо адаптированные мальчики дали больший процент активных ответов, а плохо адаптированные мальчики — больше пассивных ответов при более высокой продуктивности.

При корреляционном анализе в общей выборке девочек показатели субтеста «Понимание» значимо коррелировали с продуктивностью ($r = 0,26, p < 0,05$) и оригинальностью мышления ($r = 0,34, p < 0,01$). У мальчиков такой связи не выявлено. Результаты теста «Понимание» отрицательно коррелировали у хорошо адаптированных мальчиков с самооценкой ($r = -0,64, p < 0,01$). Возможно, это связано с тем, что в группу хорошо адаптированных мальчиков в основном попали мальчики с высокими показателями субтеста «Понимание» и в связи с этим с высокими показателями когнитивного компонента самооценки, который, в ряде случаев приводит к неадекватно низкой общей самооценке. Девочки, показавшие высокие результаты в плане способностей к суждению и к пониманию общественных норм, оказались менее тревожны ($r = -0,534, p < 0,01$ для методики оценки адаптации, $r = -0,42, p < 0,01$ для теста «Лев»).

Анализируя результаты методики «Лев» как методики, моделирующей возможное поведение ребенка в трудной жизненной ситуации, следует обратить внимание на важные детали.

Количество **агрессивных** ответов в нашем случае зависело не от уровня адаптации, а от пола детей. Мальчики дали больше агрессивных ответов. Количество **активных** ответов у хорошо адаптированных мальчиков было достоверно выше, чем у плохо адаптированных мальчиков, у девочек же наблюдалась обратная ситуация. При этом количество **пассивных** ответов было выше у плохо адаптированных детей. **Директивные** ответы чаще отмечались у хорошо адаптированных детей. При этом самые низкие значения по данному показателю зафиксированы у плохо адаптированных девочек.

Определенный интерес вызывает количественный анализ **коммуникативных** ответов в рассматриваемых нами группах. Процент таких ответов у плохо адаптированных мальчиков был выше, чем у хорошо адаптированных мальчиков. У девочек же наблюдалась противоположная тенденция, поэтому наибольшие различия по этому признаку наблюдались у хорошо адаптированных девочек и мальчиков. Результаты можно объяснить тем, что коммуникативные навыки лучше развиты и востребованы у девочек и те из них, у кого они недостаточно сформированы, зачастую попадают в группы плохо адаптированных детей, а у мальчиков стратегии, предполагающие коммуникативные способности, начинают более активно реализовываться в основном в тот момент, когда традиционные для них способы разрешения фрустрирующей ситуации оказываются неэффективны.

Процент **демонстративных** ответов был выше у девочек, причем у хорошо адаптированных он был выше, чем у плохо адаптированных.

Оценивая особенности поведенческой сферы детей с разным уровнем адаптации, можно подвести следующие итоги.

Экстрапунитивная реакция с фиксацией на самозащите чаще фиксировалась у плохо адаптированных детей, хотя и у хорошо адаптированных мальчиков была несколько выше, чем у хорошо адаптированных девочек. В свою очередь, интропунитивная реакция с фиксацией на самозащите не зависела от степени адаптации и различалась только у детей разного пола.

Экстрапунитивная реакция с фиксацией на удовлетворение потребности не различалась у девочек с хорошей и плохой адаптацией, а вот мальчики с плохой адаптацией чаще готовы были переложить на окружающих разрешение проблемы. Та же тенденция просматривалась при сравнении импунитивных ответов с фиксацией на удовлетворение потребности у мальчиков. Таким образом, хорошо адаптированные мальчики демонстрировали самое большое количество интропунитивных ответов с фиксацией на удовлетворение потребности, их было даже больше, чем у хорошо адаптированных девочек. Количество таких ответов у плохо адаптированных мальчиков резко падало, возрастала тенденция переложить достижение результата на других или ни на кого, а также тенденция к внешнеобвиняющей самозащите, что при корреляционном анализе результатов оказалось связано с тревожностью и конфликтностью плохо адаптированных мальчиков.

Плохо адаптированные девочки отличались в основном более выраженной экстрапунитивной реакцией с фиксацией на самозащите, большей эмоциональностью с меньшей способностью к саморегуляции. Важно отметить, что у девочек не наблюдалось такой большой разницы в количестве экстрапунитивных ответов с фиксацией на удовлетворение потребности, как у мальчиков. Причина, возможно, лежит в изначально более высокой активности девочек.

Анализ *различий в цветовых предпочтениях* мальчиков и девочек, выполненный по результатам пробы «Цветовая дорожка» в составе методики оценки адаптированности, подтверждает тезис о большем психологическом дискомфорте в группе мальчиков.

Судя по цветовым выборам, девочки этого возраста более, чем мальчики, склонны проявлять активность, более общительны, эмоциональны, склонны к демонстративному поведению, нуждаются в большем количестве внешних стимулов. Мальчики чаще, чем девочки, склонны к сдержанному, более рациональному подходу к действительности, к самоутверждению, при этом менее активны. Особенно заметна данная тенденция при анализе цветовых предпочтений в группах хорошо адаптированных девочек и мальчиков.

Цветовые выборы плохо адаптированных детей также иллюстрируют разницу в стратегиях преодоления трудных жизненных ситуаций у плохо адаптированных девочек и плохо адаптированных мальчиков. У плохо адаптированных мальчиков чаще, чем у девочек, черный цвет выходит на первую и вторую позиции, что в поведенческом плане может выражаться в отвергающем поведении — протестных реакциях, негативизме, желании пойти против общественных норм. У девочек этой же группы такая тенденция была менее заметна. При этом плохо адаптированные девочки значительно чаще других детей выбирали на первые позиции фиолетовый цвет, что в поведении может проявляться в реакции психологического отстранения, ухода от травмирующей ситуации.

Проведенное психологическое исследование особенностей преодоления трудных жизненных ситуаций у младших школьников позволило установить специфику взаимосвязи эмоциональной, когнитивной и поведенческой составляющих процесса преодоления трудных жизненных ситуаций у детей младшего школьного возраста, выделить специфику преодоления трудных жизненных ситуаций у детей с разным уровнем адаптации, а также предположить различную природу зависимого, агрессивного, децентрированного поведения у детей с высоким и низким уровнями адаптации.

Таким образом, обобщая результаты исследования, можно сделать следующие выводы.

В наибольшей степени на процесс преодоления трудных жизненных ситуаций у младших школьников влияют особенности их эмоционально-личностной сферы: дети с низким уровнем адаптации характеризуются более высоким уровнем тревожности. Младшие школьники этой группы чаще детей с хорошей адаптацией испытывают чувство неполноценности, они более агрессивны, чаще имеют трудности в общении.

Существует связь успешности преодоления трудной жизненной ситуации с самооценкой, но она различна у детей разного пола. Успешность преодоления трудной жизненной ситуации у мальчиков связана с высоким уровнем самооценки, а у девочек — со степенью адекватности самооценки.

Выявлена неоднородная зависимость успешности преодоления трудной жизненной ситуации от когнитивных особенностей ребенка. Продуктивность и оригинальность мышления положительно влияет на способность преодолению трудной жизненной ситуации у девочек и отрицательно — у мальчиков. Высокий уровень практического интеллекта в целом положительно влияет на способность к преодолению жизненных трудностей у младших школьников, но такое влияние в большей степени выражено у девочек. Мальчики, получившие наивысшие результаты по данному признаку, характеризуются большей тревожностью, чем мальчики, получившие средние результаты.

Выявлена положительная корреляция между успешностью преодоления трудной жизненной ситуации и особенностями реакции ребенка на фрустрирующую ситуацию. В целом, хорошо адаптированные дети характеризуются большей готовностью к самостоятельному разрешению проблемной ситуации и меньшей склонностью к агрессивным защитным реакциям по сравнению с плохо адаптированными детьми. Более всего такая тенденция выражена у хорошо адаптированных мальчиков.

Установлено, что существуют значительные различия в преодолении трудных жизненных ситуаций у девочек и мальчиков, обусловленные их психологическими особенностями. Успешная стратегия мальчиков строится на высокой самооценке, способности рассчитывать на собственные силы при разрешении проблемных ситуаций, использовании стереотипных и более агрессивных способов их разрешения. Успешные стратегии девочек содержат в своей основе более адекватную самооценку, включают в себя более творческий подход к выбору способов преодоления трудной жизненной ситуации и характеризуются большей значимостью коммуникативного фактора.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Орехова О.А.* Цветовая диагностика эмоций ребенка. — СПб.: Речь, 2002.
- [2] *Суркова Е.Г.* Преодоление трудных жизненных ситуаций младшими школьниками: Дисс. ... канд. психол. наук. — М., 2004.
- [3] *Суркова Е.Г.* Проективные методы диагностики. Психологическое консультирование детей и подростков: Учеб. пособие. — М.: Аспект Пресс, 2008.

ADAPTATION TO DAILY OVERSTUDY IN ELEMENTARY SCHOOLCHILDREN

E.G. Surkova, N.V. Grebennikova

Department of Psychology of Development and Acmeology
Moscow Humanitarian University
Yunosty str., 5/1, Moscow, Russia, 111395

The purpose of the given work was to reveal the specificity of the ways of adaptation to daily overstudy chosen by modern elementary schoolchildren and to determine the psychological preconditions of occurrence of effective adaptation to micro-stressors in children of different sex.

Key words: Koping-process, adaptation, development, micro-stressors, cognitive, emotional, behavioural features of the person.