

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Аннотация. В статье раскрывается суть понятия трудной жизненной ситуации применительно к категории младших школьников, приводятся результаты психодиагностики, обосновывающие необходимость формирования развитой осознанной саморегуляции у этих детей и предлагаются пути реализации необходимого развития посредством психолого-педагогических средств работы.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, эмоционально-волевая сфера, осознанная саморегуляция, эмоциональный интеллект.

Современная социальная политика российского государства направлена на поддержание и помощь различным категориям граждан, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Им и их семьям предоставляются различные льготы, осуществляются выплаты и пособия, предлагается содействие в лечении и занятости, особый статус при обращении в любые государственные структуры и др.

Подчеркивая абсолютную необходимость и пользу такой поддержки, стоит все же отметить, что все эти меры направлены скорее на ликвидацию последствий воздействия трудной жизненной ситуации на человека, нежели на преодоления данной ситуации как таковой.

В данной статье мы предлагаем разобраться с сутью феномена ТЖС и ознакомиться с авторской гипотезой по её преодолению, подтвержденной диагностическим исследованием 82 младшеклассников средней общеобразовательной школы.

Согласно Федеральному закону от 17.07.1999 N 178-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О государственной социальной помощи», «трудная жизненная ситуация - обстоятельство или обстоятельства, которые ухудшают условия жизнедеятельности гражданина и последствия которых он не может преодолеть самостоятельно» [5].

Е.В. Битюцкая выделяет два типа признаков, характеризующих ТЖС как категорию: общие и частные.

К первому типу относятся такие параметры, как: значимость, беспокойство, повышенные затраты собственных ресурсов.

Признаки второго типа варьируют в зависимости от типа и содержания ситуации. К частным признакам относятся: неподконтрольность, неопределенность ситуации, необходимость быстрого реагирования на ее условия, затруднения в прогнозировании, трудности принятия решения, оценка собственных знаний и опыта как недостаточных [2].

Опасность и вред трудной жизненной ситуации для человека в том, что качество его жизни существенно снижается, а риск возникновения психических расстройств и разного рода проблем со здоровьем стремительно растет.

О.В. Гусевская точно определила, что ТЖС «вызывает деформацию жизнедеятельности индивида, в результате человек теряет установившееся равновесие» [3].

Еще один существенный аспект в этом вопросе, о котором также упоминает О.В. Гусевская, это то, что даже если человек переоценивает сложность своей кризисной ситуации, то она все равно причинит ему вред, так как становится соответствующей его восприятию и оценке ввиду определенных способов реагирования индивида на данную трудность, вызывающих вполне конкретные последствия и таким образом формирующих ситуацию как трудную на самом деле. При этом последствия сформированной таким образом трудной жизненной ситуации, независимо от ее реального содержания, ощущаются как самим субъектом, так и его окружающими, то есть максимально материализуются в реальности.

В случае, когда человек не справляется с трудной жизненной ситуацией, он начинает к ней приспосабливаться. Как отмечает О.В. Гусевская, «чаще всего у него включаются защитные механизмы пассивной адаптации, препятствующие адекватной ориентации человека в реальной действительности» [3].

Ощущение неподконтрольности ситуации, как справедливо отмечает Е.В. Битюцкая, препятствует адекватному и активному решению проблемы и подпитывает чувство беспомощности и безвыходности [1], неизбежно ведущее в депрессию и психические расстройства.

Еще больше последствий вызывает ситуация, в которой в трудных жизненных условиях оказывается ребенок, так как его психика еще не сформирована и кризисные условия могут усвоиться как норма жизни, исключая шансы на улучшение этих условий в реальном будущем. Поэтому преодоление молодыми людьми жизненных трудностей так важно для повышения качества их жизни, предупреждении психоэмоциональных расстройств и депрессивных состояний. И в этом вопросе мы солидарны с Е.И. Периковой, которая считает основой процесса преодоления трудных жизненных ситуаций и поиска ресурсов сферу эмоционального интеллекта, рефлексивность, стиль реагирования на изменения и способность к самоорганизации деятельности [4].

И эмоциональный интеллект человека, и его самоорганизация подконтрольны эмоционально-волевой сфере, отсюда гипотеза нашего исследования, состоящая в том, что развитие данной сферы, в частности формирование осознанной саморегуляции у младших школьников, находящихся в трудной жизненной ситуации, является основным ресурсом по преодолению этой ситуации, выходу из кризиса. Одним из оснований для выдвижения этой гипотезы явилось показательное исследование, проведенное Е.И. Периковой среди школьников, показавшее, что их социально-психологическая адаптация и восприятие жизненных трудностей напрямую зависят от уровня самоорганизации их деятельности [4]. Автор экспериментально определила, что наибольшей эффективности способов преодоления трудных жизненных ситуаций способствуют инновативный и

реализующий стили реагирования на изменения совместно с системной рефлексивностью и высоким эмоциональным интеллектом [4].

В нашем исследовании мы попытались выявить корреляции между уровнем саморегуляции детей, находящихся в ТЖС и остальных школьников, а также провести качественный анализ состава показателей-компонентов саморегуляции для выявления основных направлений формирующей работы.

Изучив теоретические данные по теме саморегуляции детей младшего школьного возраста, мы выделили пять основных компонентов, составляющих, по нашему мнению данную систему для данной исследуемой категории: произвольное внимание и восприятие, сенсомоторная функция, учебная мотивация и отношение к школе, саморегуляция в интеллектуальной деятельности и состояние эмоционального фона и энергетики.

Для психодиагностики вышеперечисленных компонентов нами были использованы следующие стандартизированные методики:

1. Проба на внимание (П.Я. Гальперин, С.Л. Кабыльницкая),
2. методика «Домик» Н.И. Гуткиной,
3. Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой,
4. тест К. Кооса (выкладывание узора из кубиков),
5. тест Люшера в модификации Л.А. Ясюковой.

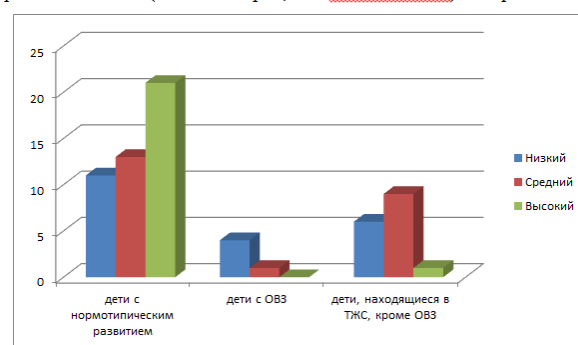
В диагностическом исследовании приняли участие 82 респондента – обучающиеся второго и четвертых классов общеобразовательной инклюзивной школы. Результаты психодиагностики всех участников мы представили в виде трех основных групп:

1. Дети с нормотипическим развитием (55 человек),
2. Дети с ОВЗ (7 человек),
3. Дети, находящиеся в ТЖС по иным основаниям (кроме ОВЗ) (20 человек).

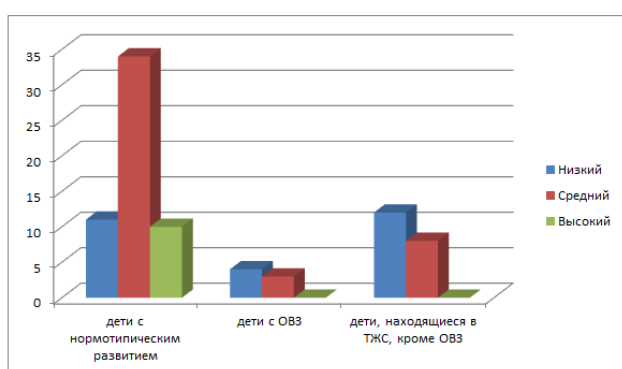
Исследование произвольного внимания и восприятия показало, что оно наиболее развито у нормотипических детей, в средней степени у детей в ТЖС, не касающихся проблем со здоровьем и находится на низком уровне развития у детей с ОВЗ.

Еще одна методика, по которой проводилась диагностика произвольного внимания у

Уровень развития произвольного внимания и перцептивной сферы
Проба на внимание (П.Я. Гальперин, С.Л. Кабыльницкая) – 65 респондентов



Уровень развития произвольного внимания
методика «Домик» Н.И. Гуткиной

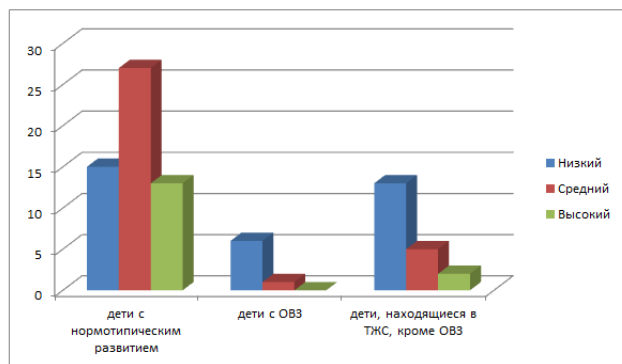


респондентов показала еще более низкие результаты. По результатам выполнения методики «Домик» Н.И. Гуткиной ни в одной из групп не преобладает высокий уровень развития данного показателя. Средний уровень мы можем наблюдать у респондентов из группы нормотипически

развивающихся детей, а вот в остальных группах преобладает низкий уровень развития произвольного внимания.

Данная методика выявляет не только уровень развития произвольного внимания, но и отлично иллюстрирует состояние сенсомоторной функции. В данном исследовании у респондентов из первой группы преобладает средний уровень развития (при весомах показателях низкого и высокого уровней), а вот

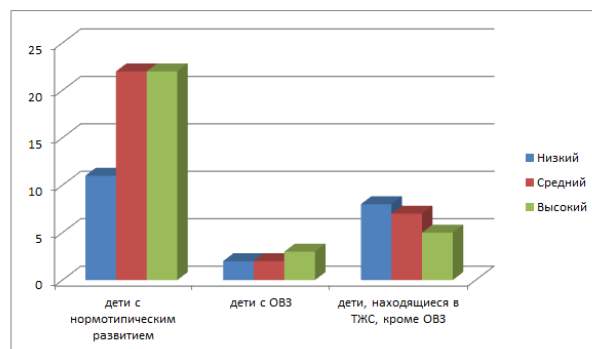
Уровень развития сенсомоторной функции
методика «Домик» Н.И. Гуткиной



дети с ОВЗ и иными ТЖС показали низкий уровень развития сенсомоторики.

Исследование показало, что

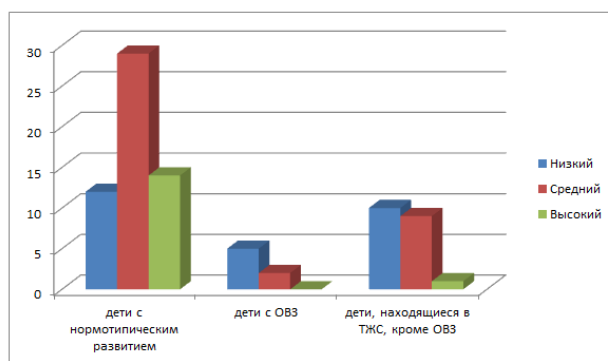
Уровень развития учебной мотивации, отношение к школе
Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой



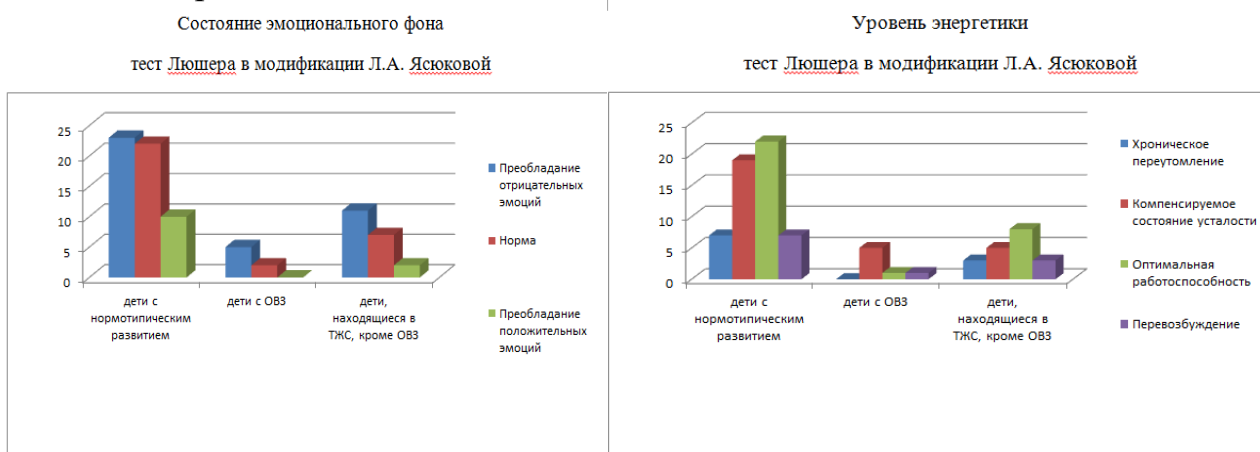
большая часть респондентов – детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, не касающейся проблем со здоровьем, имеют низкую школьную и учебную мотивацию, неудовлетворительное отношение к школе. Возможно, это связано с проблемами в межличностных отношениях с окружающими и трудностями адаптации.

При исследовании саморегуляции детей в интеллектуальной деятельности был использован метод индивидуальной диагностики К. Кооса, который позволил более тщательно понаблюдать за испытуемыми и выявить много личностных особенностей, таких как импульсивность, тревожность и даже агрессия. Если резюмировать результаты теста применительно к выделенным группам, то получается, что нормотипически развивающиеся дети обладают преимущественно средним уровнем развития регулятивных и логических функций, а вот у детей, находящихся в ТЖС, включая ОВЗ, саморегуляция развита слабо.

Уровень развития саморегуляции в интеллектуальной деятельности
тест К. Кооса (выкладывание узора из кубиков)



Отличительной чертой абсолютно всех исследуемых групп респондентов оказался негативный эмоциональный фон, выявленный с помощью теста Люшера в модификации Л.А. Ясюковой. Несмотря на то, что энергетический показатель этого же теста не свидетельствует ни о хронической переутомленности, ни о перевозбуждении подавляющего большинства детей, преобладание положительных эмоций было выявлено лишь у десяти нормотипически развивающихся детей, двух детей, находящихся в ТЖС по причине, не связанной со здоровьем и ни у одного из детей с ОВЗ. Эти данные весьма насторожили исследователей.



Результаты проведенного психодиагностического исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, как связанной со здоровьем, так и нет, имеют низкий уровень сформированности всех основных показателей системы саморегуляции.

2. У детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, не связанной со здоровьем, преобладает низкая учебная мотивация и чаще всего их отношение к школе негативно.

3. Дети с нормотипическим развитием имеют в большинстве своем высокий и средний уровни развития регуляторных функций, однако высокая доля респондентов с низким уровнем в данной группе свидетельствует о необходимости формирования системы саморегуляции в целом для популяции младших школьников.

4. Формирование осознанной саморегуляции детей младшего школьного возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, является основным по значимости ресурсом улучшения их успеваемости и качества жизни в целом.

Для того чтобы реализовать формирующее воздействие на регуляторную систему детей младшего школьного возраста, имеется множество психолого-педагогических инструментов и технологий, таких как коррекционно-развивающие упражнения, тренинги, игровые занятия по усвоению правил и взаимоуважению, на установление благоприятной атмосферы в группе, психогимнастика, сенсомоторные упражнения, занятия по развитию ЭВС, релаксационные упражнения, упражнения на развитие эмоционального интеллекта и др.

Главные условия для эффективного использования этих средств – это регулярность занятий, соблюдение режима нагрузок и отдыха детей, помощь в установлении ими собственных личностных границ и искреннее желание помочь человеку преодолеть трудную жизненную ситуацию.

Список литературы:

1. Битюцкая, Е.В. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией. / Е.В. Битюцкая, Е.А. Баханова, А.А. Корнеев // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2(18). – С. 41-55. ISSN 2309-9828.
2. Битюцкая, Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е.В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. 2007. – Т. 12, № 4. – С. 87–93. – ISSN: 1814-2052 / 2311-7273.
3. Гусевская, О. В. К вопросу о критериях оценки трудной жизненной ситуации / О.В. Гусевская, Н.Ю. Брюханова // Материалы конференций. Сборники трудов ИГУ «Социально-педагогическое сопровождение личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации». Электронная библиотека. – URL: http://library.isu.ru/ru/resources/e-library/conf_works_ISU/so.html (дата обращения: 09.03.2023).
4. Перикова, Е. И. Метакогнитивные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций при разных внешних проявлениях самоорганизации / Е.И. Перикова, В.М. Бызова // Вестник НГПУ. – 2018. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metakognitivnye-strategii-preodoleniya-trudnyh-zhiznennyh-situatsiy-pri-raznyh-urovnyah-samoorganizatsii-deyatelnosti> (дата обращения: 09.03.2023).
5. Федеральный закон от 17.07.1999 N 178-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О государственной социальной помощи».