

УДК 37.032

**ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ
Г. АРХАНГЕЛЬСКА****Казакова Е.В., Ипатова В.А.**

*Северный (Арктический) Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова,
Высшая школа психологии и педагогического образования, Архангельск,
e-mail: kaz-elena10@yandex.ru*

Эмоциональная адаптация – важный критерий психологического здоровья младших школьников. Изучение особенностей эмоциональной адаптации у первоклассников необходимо для комплексного изучения общих адаптационных их возможностей, прогнозирования дезадаптации и последующей реабилитации. Проанализированы результаты исследования эмоциональной адаптации, эмоционального отношения к школе и школьным предметам. Существует необходимость проведения психологических мероприятий с детьми младшего школьного возраста, у которых возникли трудности в адаптации. Должна осуществляться психологическая поддержка эмоционального развития первоклассников, которая представляет собой систему способов воздействия, позволяющая снимать эмоциональную напряженность, вызванную особенностями межличностного общения и взаимодействия первоклассника с учителями, родителями, одноклассниками, и создавать условия для эмоционального благополучия детей, гармоничного развития их личности в образовательно-воспитательном процессе и вне его.

Ключевые слова: психологическое здоровье, эмоциональная адаптация, эмоциональное благополучие, младшие школьники

STUDY OF EMOTIONAL ADAPTATION OF ARKHANGELSK CHILDREN AGED 7 TO 8**Kazakova E.V., Ipatova V.A.**

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Institute of psychology
and teacher education, Department of psychology, Arkhangelsk, e-mail: kaz-elena10@yandex.ru*

Emotional adjustment is an important criterion of mental health of Junior schoolchildren. The study of emotional adaptation in children is necessary for a comprehensive study of the General adaptation of their capabilities, prediction of maladjustment and subsequent rehabilitation. The results of the study of emotional adaptation, emotional attitude to school and school subjects. There is a need for psychological interventions with children of primary school age who have difficulties in adaptation. Psychological support of the first-graders emotional development, which is a system of influence means that allows to remove emotional tension caused by interpersonal communication and interaction of the first-grader with teachers, parents, classmates, and create conditions for children emotional well-being, harmonious development of their personality in educational and pedagogic process and outside of it, should be implemented.

Keywords: psychological health, emotional adjustment, emotional well-being, younger students

Поступление в школу представляет собой начало нового возрастного периода в жизни ребенка – начало младшего школьного возраста, ведущей деятельностью которого становится учебная деятельность. Увеличение объема информации, повышение требований, новый режим дня, необходимость сидеть на уроках спокойно, всё это доставляет ребенку дискомфорт. Проблема адаптации первоклассников к школе является одной из наиболее важных для учителей и родителей. Эффективность усвоения учебного материала во многом зависит от уровня развития эмоциональной сферы учащихся [8, 16].

Эмоциональная сфера ребенка является важным критерием психологического здоровья младших школьников [12], предполагая полное удовлетворение потребности в межличностном общении, доброжелательных отношений в коллективе, а также

создание благоприятного эмоционального контекста жизненных обстоятельств. Негативное эмоциональное самочувствие вызывает появление эмоциональной отстраненности, разрыв межличностных взаимоотношений снижает жизненный тонус личности [7].

По результатам мониторинга муниципальных образовательных организаций, находящихся в ведении департамента образования мэрии города Архангельска, средний показатель адаптации учащихся первых классов к новым условиям обучения в 2015 году составил по городу Архангельску 85,5%. Среднее значение показателей по параметру «эмоциональное отношение к школе» у учащихся 1-х классов равняется 94,7% [20].

По мнению В.И. Медведева (1984), Ф.Б. Березина (1988), Ф.З. Меерсон (1991) некоторых исследователей, иногда весь ход

адаптации определяют эмоции, так как их направленность обращена на мобилизацию вегетативного обеспечения адаптации и на формирование ее адекватного поведенческого и двигательного компонента [6].

Изучением эмоциональной адаптации занимались такие авторы как, З.В. Аба-ленская, Е.Н. Даниленко, К.Г. Мажирина, В.В. Гагай, К.Ю. Гринева, Л.А. Ясюкова, которые понимают под эмоциональной адаптацией степень сбалансированности эмоционального реагирования, эмоциональное самочувствие ребенка в школе и его эмоциональное отношение к основным видам деятельности.

На эмоциональное развитие первоклассника в условиях современного российского общества оказывает влияние большое количество факторов: ценности и установки в семье; усваиваемая стратегия поведения; уровень притязаний школьника и родителей к своему ребенку; система социальных отношений, пропагандируемая учителем в школе [11]. Как отмечает С.А. Черкасова (2012), эмоциональное здоровье школьника также зависит от внешних и внутренних факторов. Среди внешних, важнейшую роль играет школа (отбор в школу, внутришкольная дифференциация, публичный характер школьных достижений и неудач, особенности педагогического взаимодействия). Чувство тревоги неизбежно сопровождает ребенка в школе особенно в период адаптации. Среди внутренних факторов, влияющих на эмоциональное развитие, можно назвать индивидуальные особенности личности. Индивидуальные пути развития эмоциональной сферы складываются в значительной мере бессознательно и определяются внутренними механизмами, к которым человек не имеет доступа [19].

Считается, что недостаточный уровень сформированности эмоционального разви-

тия влечет за собой трудности в обучении, приводит к неадекватным реакциям ребенка на ситуацию обучения и снижение его познавательных потребностей. В результате такие дети могут демонстрировать негативное отношение к процессу обучения, острые, не соответствующие по силе и интенсивности реакции на критику и оценки, неожиданные и неадекватные поведенческие ответы. Из расстройств этой сферы наиболее часто встречаются повышенная тревожность и агрессивность, склонность к истерикам, асоциальное поведение, негативизм и демонстративность [5, 16].

Изучение особенностей эмоциональной адаптации первоклассников необходимо для комплексного изучения общих адаптационных возможностей первоклассников, прогнозирования дезадаптации и последующей реабилитации.

Цель нашего исследования – изучить эмоциональную адаптацию первоклассников города Архангельска. В исследовании принимали участие обучающиеся первых классов МОУ СОШ № 9 и МОУ СОШ №50 города Архангельска. Для выявления эмоциональной адаптации использовались следующие методики: опросник САН (самочувствие, активность, настроение) [3], в данной методике было продиагностировано 175 учеников (102 мальчика и 73 девочки) в возрасте 7-8 лет, а так же экспресс – диагностика «Лица» Н.В. Лукьянченко, Т.Л. Ядрышниковой [15], в ней принимало участие 184 первоклассника (110 мальчиков и 74 девочки) в возрасте 7-8 лет.

Проанализировав результаты полученных материалов по методике САН было выявлено, что около 78% первоклассников чувствуют себя комфортно физиологически и психологически (рис. 1). Такие дети быстро, работоспособны и быстро восстанавливают затраченную энергию.

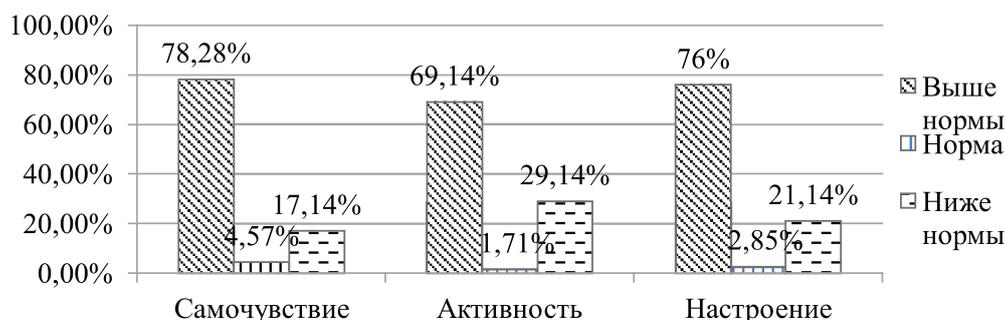


Рис. 1. Количество первоклассников (%) с разной степенью выраженности самочувствия, активности и настроения (по методике «САН»)

Так же около 17% детей находятся в переутомленном состоянии из-за перенагрузок в школе и многих других факторов. В состоянии переутомления у ребенка не могут полноценно функционировать память, внимание, мышление, нарушается адекватность реагирования, снижается способность к самоуправлению [2]. Некоторые дети проявляют функциональные поведенческие отклонения: агрессию, рассеянность, повышенную двигательную активность, плаксивость. Такие проявления связаны с повышенной нагрузкой, которую испытывает психика ребенка [4].

Примерно 69% первоклассников обладают высоким уровнем активности. У таких детей быстрая реакция, они активны в учебной деятельности, также они характеризуются высокой двигательной активностью. И почти 30% детей обладают низким уровнем активности. Нужно учитывать тот факт, что иногда это может быть сфера проявления темперамента. В основном такие первоклассники пассивны на уроках, более спокойны. В приподнятом настроении находится 76% учащихся, а в подавленном – 21%.

Анализ результатов по методике «Лица» Н.В. Лукьянченко, Т.Л. Ядрышниковой выявил, что 78% учащихся в школе находятся в состоянии эмоционального благополучия, тогда как 22% прибывают в состоянии эмоционального неблагополучия (табл. 1).

Таблица 1

Количество учащихся с разной выраженностью эмоционального благополучия

Показатели	Кол-во детей	% детей
Эмоциональное благополучие ребенка в школе	143	77,71
Эмоциональное неблагополучие ребенка в школе	41	22,28

О.И. Бадулина, Т.В. Миляева (2015) понимают под эмоциональным благополучием – устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние, являющееся основой отношения ребёнка к миру и влияющее на познавательную и эмоционально-волевую сферы, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками. В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, выражающееся в ожидании постоянного неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, в боязни школы, нежелании посещать ее.

Дети в состоянии эмоционального неблагополучия, как правило, упрямы, капризны, конфликтны в общении с окружающими, испытывают трудности в регуляции своего поведения [1]. Проведенное нами исследование (2017) показало, что у большинства младших школьников (67,4%) отмечаются отрицательные эмоции, где доминируют плохое настроение и неприятные переживания и имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно [21].

По данным табл. 1 можно сказать, что у большинства детей (91%) наблюдается положительное отношение к школе. Так же отмечается благоприятное отношение к учителям (96%) и сверстникам (92%). Такие дети доброжелательны, открыты, стремятся к общению с одноклассниками.

Это согласуется с исследованиями Г.Н. Жулиной, В.С. Васькиной (2015, 2016), где было отмечено, что большинство обучающихся младших классов (53%) эмоционально положительно относятся к обучению в школе, готовы к выполнению учебных задач и взаимодействию с учителем. Изучение половых различий отношения к школе и учебной деятельности свидетельствует о том, что и у девочек, и у мальчиков практически одинаковые показатели положительного и амбивалентного отношения к школе и учебной деятельности, однако у мальчиков показатели негативного отношения к школе и учебной деятельности выше, чем у девочек. Неблагоприятный эмоциональный фон негативно сказывается на учебной мотивации младшего школьника. Чем выше уровень школьной тревожности младшего школьника, тем ниже его учебная мотивация [9, 10].

Как показали наши исследования, негативное отношение к школе проявляется у некоторых первоклассников (9%). Это может говорить о несформированности внутренней позиции и принятии нового социального статуса. Около 4% учащихся испытывают отрицательные эмоции к учителю. Эти данные можно объяснить определенной неуверенностью в собственных силах, так и высокой значимостью фигуры социального взрослого в период адаптации [17]. И почти 8% детей негативно относятся к своему классу. Таким детям характерно превалирование отрицательных эмоций, так же негативное отношение к учителям, сверстникам и школе. У детей выявляется низкая или несформированная потребность в общении [10]. Учителям необходимо обратить внимание на таких детей, чтобы не усугубить эмоциональную дезадаптацию во 2-3 классах.

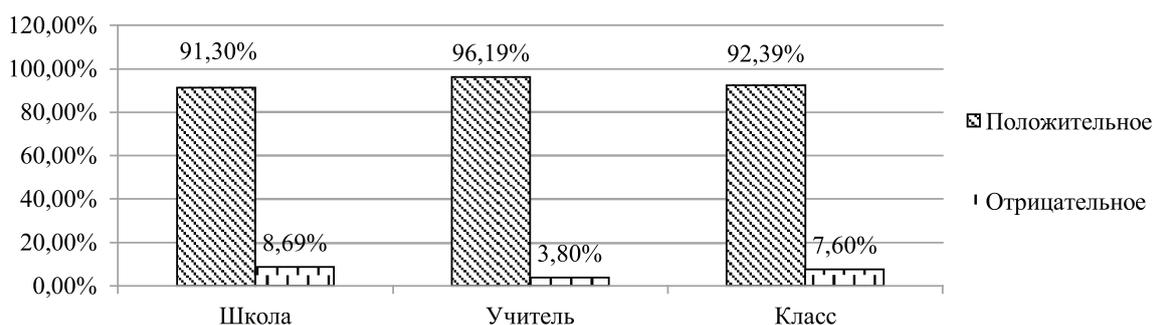


Рис. 2. Количество первоклассников (%) с положительным и отрицательным отношением к школе, учителю и классу (по методике «Лица»)

Таблица 2

Количество первоклассников (%) с положительным и отрицательным отношением к основным школьным предметам (по методике «Лица»)

Показатели	Характеристика отношения	Кол-во детей	% детей
Отношение к русскому языку	Положительное	143	77,71 %
	Отрицательное	41	22,28 %
Отношение к чтению	Положительное	140	76,08 %
	Отрицательное	44	23,91 %
Отношение к математике	Положительное	166	90,21 %
	Отрицательное	18	9,78 %
Отношение к окружающему миру	Положительное	155	84,23 %
	Отрицательное	29	15,76 %
Отношение к рисованию	Положительное	168	91,30 %
	Отрицательное	16	8,69 %
Отношение к технологии	Положительное	164	89,13 %
	Отрицательное	20	10,86 %
Отношение к физкультуре	Положительное	147	79,89 %
	Отрицательное	37	20,10 %
Отношение к музыке	Положительное	129	70,10 %
	Отрицательное	55	29,89 %

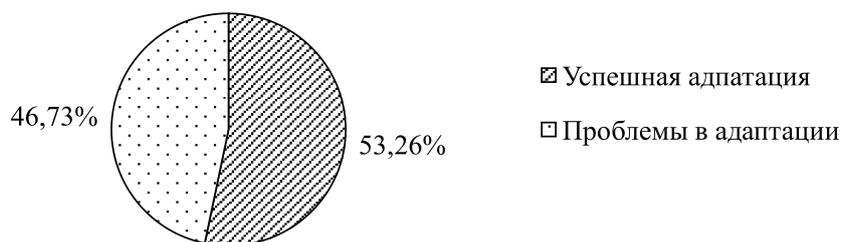


Рис. 3. Количество первоклассников (%) с разной адаптацией (по методике «Лица»)

Результаты диагностики первоклассников (табл. 2) показали, что самое положительное отношение у первоклассников к урокам рисования (91%), математики (90%) и технологии (89%). Самым низким положительным показателем отношения к урокам оказались учебные предметы чте-

ния (76%) и музыки (70%). Но в целом, по всем показателям учащиеся положительно относятся ко всем основным видам школьной деятельности.

53% первоклассников успешно адаптировались к школе (рис. 3). Около 47% испытывают те или иные трудности в адаптации.

Затрудненная адаптация – это зафиксированное сознанием школьника в определенный момент времени интегральное ощущение неблагополучия и дискомфорта, обусловленное несформированностью одного или нескольких компонентов структуры личности (когнитивного, эмоционально-волевого, коммуникативно-поведенческого) и характеризующее личностно-функциональную незрелость школьника [14]. Как отмечает Л.В. Крюковой (2012), таким детям необходимо психологическое сопровождение со стороны психолога, дополнительное педагогическое и психологическое внимание со стороны педагога и родителей [13].

Итак, проблема эмоциональной адаптации как показателя психологического здоровья младших школьников к учебному процессу не теряет своей актуальности в настоящее время. Существует необходимость проведения психологических мероприятий с первоклассниками, у которых возникли трудности в адаптации [11, 12, 18, 19]. Должна осуществляться психологическая поддержка эмоционального развития первоклассников, которая представляет собой систему способов воздействия, позволяющая снимать эмоциональную напряженность, вызванную особенностями межличностного общения и взаимодействия первоклассника с учителями, родителями, одноклассниками, и создавать условия для эмоционального благополучия детей, гармоничного развития их личности в образовательно-воспитательном процессе и вне его.

Работа основана на материалах исследований, проведенных в рамках РФФИ № 17-06-00967 (2017–2019 гг.) «Психологическое здоровье и когнитивная деятельность младших школьников с факторами риска дизонтогенеза в условиях современной образовательной среды».

Список литературы

1. Бадулина О.И., Милыева Т.В. Эмоциональное благополучие первоклассников // *Материалы научно-практической конференции преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов «Актуальные проблемы дошкольного и начального образования»* / Отв. ред. Н.П. Ходакова, А.В. Калинин. – 2015. – С. 217-222.
2. Баласанян С.В. Проблема адаптации учащихся к школе // *Таврический научный обозреватель*. – 2016. – № 1-3 (6). – С. 104-108.
3. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
4. Батуева С.В. Исследование структурных компонентов школьной адаптации у первоклассников // *Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области*. – 2016. – Т.2. – № 1(12). – С. 7-10.

5. Безруких М.М. Какой он – современный первоклассник? Предварительные результаты популяционного исследования // *Школьный психолог*. – 2013. – № 2. – С. 25-26.
6. Белов В.Г., Дмитриев М.Г., Апалькова И.Ю. Здоровье как основа социально-психологической адаптации человека // *Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы*. – 2007. – Т. 7. – № 1. – С. 44-48.
7. Дробная А.С. Эмоциональное благополучие как компонент психологического здоровья дошкольников в ДОО // *Научный журнал*. – 2016. – № 6(7). – С. 135-136.
8. Дудина Н.В. Адаптация первоклассников к обучению в школе // *Материалы IV международной научно-практической конференции студентов и магистрантов «Молодость. Интеллект. Инициатива»* / Под ред. И.М. Прищепа. – 2016. – С. 274-275.
9. Жулина Г.Н., Кулешова Н.В. Особенности адаптации первоклассников к школьному обучению // *Сборник научных статей III Всероссийской научно-практической Интернет-конференции «Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация»*. – 2015. – С. 208-213.
10. Жулина Г.Н., Кулешова Н.В. Особенности эмоционального компонента школьной адаптации первоклассников // *Таврический научный обозреватель*. – 2016. – № 10. – С. 32-36.
11. Крайникова Т.А. Блочно-модульная программа оказания психологической поддержки эмоционального развития первоклассников на этапе адаптации к школьному обучению // *Социально-экономические явления и процессы*. – 2014. – Т.9. – № 12. – С. 366-379.
12. Крайникова Т.А. Коррекционно-развивающая программа эмоционального и коммуникативного развития первоклассников в период адаптации к школе // *Социально-экономические явления и процессы*. – 2014. – Т.9. – № 9. – С. 167-174.
13. Крюкова Л.В. Эмоциональная сфера ребенка как один из показателей адаптации первоклассника к школьному обучению // *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. – 2012. – № 25-1. – С. 20-23.
14. Литвиненко Н.В. Адаптация школьников к образовательной среде: монография. – Саарбрюккен: LAP LAMBERT, 2012. – 331 с.
15. Лукьянченко Н.В. Диагностика эмоционального отношения первоклассников к школе // *Психология и школа*. – 2009. – № 1. – С. 39-44.
16. Миниярова В.А., Мордвинова Е.А., Шамина Н.П. Специфика содержания эмоционального благополучия первоклассника в период адаптации к школе // *Вестник научных конференций*. – 2015. – № 1-2(1). – С. 110-111.
17. Нисская А.К. Особенности адаптации к школе современных первоклассников // *Вестник Московского государственного областного университета*. – Серия: Психологические науки. – 2012. – № 3. – С. 55-62.
18. Чебакова В.Н. Коррекция психо-эмоционального состояния здоровья средствами арт-терапии // *Вестник Востоčno-Сибирской государственной академии культуры и искусства*. – 2011. – № 1(1). – С. 93-99.
19. Черкасова С.А. Роль школьного психолога в сохранении эмоционального здоровья младших школьников // *Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук*. – 2012. – № 6-3-3. – С. 80-83.
20. Аналитическая справка о результатах мониторинга муниципальных образовательных организаций, находящихся в ведении департамента образования мэрии города Архангельска, по теме: «Адаптация учащихся к новым условиям обучения (1 классы)». – Режим доступа: <http://www.arhcity.ru/data/1362/ADAPT2015.pdf> (дата обращения: 31.01.2017).
21. Казакова Е.В., Шолохова Е.Н. Социальная адаптация как показатель психологического здоровья у первоклассников города Архангельска // *Материалы VIII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум»*. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2017/2327/31958> (дата обращения: 14.02.2017).