

vascular and behavioral disorders. N.-Y., Hemisphere/McCraw-Hill, 1985, p. 5-30.

11. Мак-Кей М. Укращення гнева/М.Мак-Кей, П.Роджерс, Ю.Мак-Кей. – МПБ., 1997. – 237 с.

In the article the results of determination of indexes of display of the destructive psychological states are rotined for the employees of OVD after work in extreme terms. The analysis of psychological consequences of stress is considered for development and introduction of the individual programs of psychological rehabilitation and professional deformation.

Keywords: stress, danger, exhaustion, adicitive conduct, analysis, awareness.

Отримано: 21.03.2012 р.

УДК 159.9

Л.В.Крюкова

Кольорово–асоціативний експеримент як показник адаптаційного потенціалу молодшого школяра

Стаття містить результати вивчення особливостей емоційної сфери першокласників та її вплив на рівень адаптації учнів. Вивчено позитивні та негативні тенденції даної сфери. Було прослідковано динаміку розвитку емоційної сфери дитини і особливості її впливу на адаптаційний потенціал в молодшому шкільному віці. Для дослідження емоційної сфери особистості першокласників було використано проєктивний тест особистих відношень, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій “Будиночки”. Зроблено висновок про рівень адаптації в залежності від якості розвитку емоційної сфери.

Ключові слова: адаптація, емоційна сфера, потенціал, розвиток.

Статья содержит результаты изучения особенностей эмоциональной сферы первоклассников и ее влияние на адаптационный уровень учащихся. Изучены позитивные и негативные тенденции данной сферы. Было отслежено динамику развития эмоциональной сферы ребенка и особенностей ее влияния на адаптационный потенциал в младшем школьном возрасте. Для исследования эмоциональной сферы перво-

классников был использован проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики”. Сделан вывод об уровне адаптации в зависимости от качества развития эмоциональной сферы.

Ключевые слова: адаптация, эмоциональная сфера, потенциал, развитие.

Необхідність спеціального психолого-педагогічного супроводу розвитку дітей, які навчаються у початкових класах, гарантує нормальне прийняття ролі школяра, розвиток його пізнавальної активності, закладає потенціал для подальшого становлення особистості учня. Гарна успішність, засвоєння шкільних норм поведінки, відсутність проблем у спілкуванні, емоційне благополуччя вважаються критеріями ефективної адаптації до шкільного навчання. Під впливом певного ряду факторів може сформуватися дезадаптація. Вона характеризується негативним емоційним відношенням до школи, високим рівнем тривожності, підвищеною емоційною лабільністю, низькою працездатністю, руховим розгальмуванням, труднощами спілкування з учителями й однолітками.

Виділяють приховані форми шкільної дезадаптації: дитина відчуває постійну внутрішню тривогу й страх перед школою і вчителями, у неї відсутнє бажання ходити в школу, спостерігаються труднощі в спілкуванні, формується неадекватна самооцінка й все це на фоні гарної успішності й дисциплінованості [5; 78].

Характер перебігу адаптаційних процесів в учнів є маловивченим в умовах навчання за новими технологіями та у період впровадження нових експериментальних програм. Оцінка їх ефективності здійснюється лише за педагогічними критеріями, які є досить відносними.

Дослідження емоційної сфери дітей є предметом численних досліджень. Сучасна історія емоцій розпочинається з появи в 1884 р. статті відомого американського психолога І.Джеймса “Що таке емоція”. І.Джеймс (1842-1910) і незалежно від нього Г. Ланге сформулювали теорію, згідно з якою виникнення емоцій пов’язане зі змінами, що відбуваються в керованій руховій сфері, так і в сфері, неконтрольованій свідомістю (в серцево-судинній, видільній системах). Те, що ми відчуваємо при цих змінах, і є емоційними переживаннями [9;34]

Слід зазначити, що розробка проблеми психолого-педагогічного супроводу емоційного розвитку дітей довгий час була прерогативою психології і навіть дитячої психопатології. Саме в рамках цих наук здійснено методологічне обґрунтування корекції порушень

емоційного розвитку дітей, сформульовані принципи корекційної роботи, представлені умови та засоби її вирішення на практиці навчання, виховання і лікування (Г.М. Бреслав, Л.С. Виготський, А.В. Запорожець, А.І. Захаров, В.П. Кащенко, В.В. Лебединський, С.Л. Рубінштейн, А.С. Співаковська, Л.С. Славіна, Ю.С. Шевченко). Основні принципи, методи і можливі форми організації корекційної допомоги дітям, що зазнають емоційне неблагополуччя, виділені в роботах таких вітчизняних і зарубіжних дослідників, як С.А. Беличева, Г.В. Бурменської, І.П. Воропаєва, І.В. Дубровіна, О.А. Карабанова, І.Ю. Левченко, А.К. Маркова, Є.А. Медведєва, О.С. Нікольської, Г.І. Репринцева, Г.А. Лендрет та ін. У спеціальній психології особливості емоційного розвитку, вивчення його порушень та шляхи оптимізації емоційної сфери дітей знайшли своє відображення у працях В. В. Лебединського, К. С. Лебединської, І.Ю. Левченко, І. І. Мамайчук, О. А. Медведєвої, О. С. Нікольської, В. Г. Петрової, М. Ю. Рау, Л. І. Солнцевої. На жаль, в педагогіці проблеми емоційного розвитку та виховання дітей приділялося менше уваги. Отже, питання емоційного розвитку отримали відображення в дослідженнях способів оптимізації навчально-пізнавальної та суспільнокорисної діяльності таких педагогів, як Ю.К. Бабанський, А.В. Занков, А.Д. Кошелєва, Н.Г. Морозова, Я.З. Неверович, З.І. Равкин, К.Д. Радіна, Г.І. Щукіна, М.І. Юр'єва. У їхніх роботах розглянута проблема емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності, закономірності процесу стимулювання емоційної сфери, сутність таких емоційних стимулів, як гра, художнє слово, змагання, етична бесіда.

Проте, перераховані підходи до подолання порушень емоційно-особистісного розвитку дітей не вичерпують корекційні можливості педагогічних впливів. Проблема впливу емоційного чинника на процес адаптації молодшого школяра до ситуації навчання в тих чи інших аспектах постає в працях різних науковців але недостатньо вивчена. Формування культурних емоцій, профілактика і корекція емоційної сфери, зв'язок емоційної сфери з особливостями перебігу процесу адаптації першокласника залишається актуальною проблемою, яка повинна по праву розглядатися як найбільш важливе, пріоритетне завдання виховання, що вимагає подальшого дослідження.

Емоції – особливий механізм відображення індивідом об'єктивної реальності, у т.ч. соціально-педагогічних процесів. У залежності від педагогічних умов один і той же чинник може викликати позитивні чи негативні емоції. Саме тому необхідні

комплексні дослідження емоційних процесів особистості учнів як вагомих чинників адаптаційного процесу першокласника.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні особливостей емоційної сфери в процесі адаптації молодшого школяра до шкільного навчання; аналізі динаміки розвитку емоційної сфери дитини і особливостей її впливу на адаптаційний потенціал в молодшому шкільному віці.

Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий період розвитку емоційної сфери, культури почуттів особистості. Сенсорна відкритість, емоційна чутливість, особлива сприйнятливості молодших школярів стають основою та умовою розвитку у них спостережливості, естетичних почуттів, що є необхідним для виховання емоційної культури. Емоційну сферу молодших школярів складають переживання нового, здивування, сумніву, радощів пізнання, які є базою розвитку допитливості та формування пізнавальних інтересів. Основним джерелом емоцій є навчальна та ігрова діяльність (успіхи та невдачі в учінні, взаємини в колективі, читання книг, перегляд фільмів, мультфільмів, участь в іграх, конкурсах). Загалом для молодших школярів характерний бадьорий, життєрадісний настрій.

Вступивши до школи, дитина стає школярем далеко не відразу. Це становлення, входження в шкільне життя, відбувається впродовж початкової школи, і поєднання рис дошкільного дитинства з особливостями школяра характеризувати весь період молодшого шкільного віку. Всі діти, початківці навчання в школі, стикаються з тими чи іншими труднощами.

Адаптація до школи – перебудова пізнавальної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер дитини при переході до систематичного організованого шкільного навчання.

При вступі до школи докорінно змінюються умови життя і діяльності дитини; провідною стає навчальна діяльність. Режим шкільних занять вимагає набагато більш високого, ніж у дошкільному дитинстві, рівня довільності поведінки. Необхідність налагоджувати і підтримувати взаємини з педагогами й однолітками в ході спільної діяльності вимагає розвинених навичок спілкування. Діти, що мають достатній досвід спілкування, з розвиненою мовою, сформованими пізнавальними мотивами і вмінням довільно-вольової регуляції поведінки, легко адаптуються до шкільних умов.

Нездатність до адекватної поведінки і невдачі в навчальній діяльності, закріплюючись, сприяють виникненню, так званих, шкільних неврозів.

До 6 – 7 років підвищується рухливість нервових процесів. Але процеси збудження все ще превалюють над процесами гальмування,

що визначає такі характерні особливості молодших школярів, як непосидючість, підвищена активність, сильна емоційна збудливість. Працездатність дитини різко падає через 25-30 хвилин після початку уроку і може різко знизитися на 2-му уроці. Діти сильно втомлюються при підвищеній емоційній насиченості уроків, заходів. Все це треба враховувати, маючи на увазі вже згадувану збудливість дітей.

Емоційний розвиток не менш важливий, ніж когнітивний чи фізичний, соціальний чи мовленнєвий, і вимагає від дорослих не меншої уваги і підтримки. Поведінка дорослих може як підтримати, так і загальмувати емоційний розвиток дитини.

Відвідування школи змінює емоційну сферу дитини в зв'язку з розширенням змісту діяльності й збільшенням кількості емоціогенних об'єктів. Ті подразники, які спричинили емоційні реакції в дошкільників, на школярів молодших класів уже не діють. Хоча молодший школяр бурхливо реагує на події, які його зачіпають, у нього виникає здатність придушувати вольовим зусиллям небажані емоційні реакції. Внаслідок цього спостерігається відрив експресії від пережитої емоції як в один, так й в інший бік. Він може як не виявляти наявну емоцію, так і зображувати емоцію, яку він не переживає.

Школярі молодших класів легше розуміють емоції, які виникають у знайомих їм життєвих ситуаціях, але не завжди можуть виразити емоційні переживання словами. Краще розрізняють позитивні емоції, ніж негативні. Їм важко відрізнити страх від подиву. Невпізнаною виявилася емоція провини.

Для дослідження емоційної сфери особистості першокласників було використано один з основних та початкових методів діагностики – проєктивний тест особистих відношень, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій “Будиночки”. Методичною основою тесту є кольорово-асоціативний експеримент, відомий за тестом відношень А. Еткінда. Тест розроблений О.А.Ореховою і дозволяє провести діагностику емоційної сфери дитини, а саме вищі емоції соціального ґенезу, особистісні переваги і діяльнісні орієнтації, що робить його особливо цінним з точки зору емоційного ставлення дитини до школи [4].

Дослідження проводилося у групі дітей віком 6-7 років (у дослідженні брало участь 74 учні перших класів шкіл м. Харкова). Процедура дослідження складалася з трьох завдань, передбачала розфарбовування, і тривала близько 20 хвилин. Учні розфарбовували будиночки, в яких нібито жили наступні емоції: щастя, горе, справедливість, образа, дружба, сварка, доброта, злість,

нудьга, захоплення. Для розфарбування було відібрано для кожної дитини шість кольорових олівців: синій, червоний, жовтий, зелений, коричневий, чорний.

За результатами дослідження встановлено, що різні емоційні стани по-різному сприймаються школярами і це потрібно враховувати при індивідуальному підході у навчально-виховному процесі.

Таблиця 1

Сприйняття кольору молодшими школярами

Кольори	%
Червоний	44
Жовтий	20
Синій	13
Зелений	13
Коричневий	5
Чорний	5

Як видно з таблиці, найбільшу перевагу (44% учнів) віддають червоному кольору, 20% – обирають жовтий колір, 13% – надають перевагу синьому і зеленому кольорам і лише по 5% – коричневому і чорному. Це свідчить про активність та збудженість більшості дітей, їх бажання працювати (навчатись).

Методика дає психотерапевтичний ефект, який досягається самим використанням кольору, можливістю реагування негативними і позитивними емоціями, крім того, емоційний ряд закінчується в мажорному тоні (захоплення, власний вибір).

Процедура обробки починалася із завдання №1. Обчислювався вегетативний коефіцієнт за формулою [7; с. 12]:

$$VK = (18 - \text{місце червоного кольору} - \text{місце синього кольору}) / (18 - \text{місце синього кольору} - \text{місце зеленого кольору}).$$

Вегетативний коефіцієнт характеризує енергетичний баланс організму: його здібність до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження.

Енергетичний показник інтерпретується таким чином:

- 0 – 0,5 – хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. Навантаження непосильні для дитини.
- 0,51 – 0,91 – стан втоми, що компенсується. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці і відпочинку.
- 0,92 – 1,9 – оптимальна працездатність. Дитина відрізняється бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до

енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям. Спосіб життя дозволяє дитині відновлювати витрачену енергію.

- Понад 2,0 – перезбудження. Частіше є результатом роботи дитини на межі своїх можливостей, що приводить до швидкого виснаження. Потрібна нормалізація темпу діяльності, режиму праці і відпочинку, а інколи і зниження навантаження.

Таблиця 2

Здатність молодшого школяра до енерговитрат

Стан працездатності	%
Перевтома, виснаження	-
Стан втоми, що компенсується	26
Оптимальна працездатність	74
Перезбудження	-

За таблицею спостерігаємо, що лише 26 % першокласників мали стан втоми (дослідження проводилося на 5 уроці). Отже, більшість учнів були активними, бадьорими, готовими до енерговитрат.

Також під час обробки результатів діагностування при виконанні дитиною завдання 1 ми звернули особливу увагу на сумарне відхилення від аутогенної норми. В нормі певний порядок кольорів мав виглядати так: 342167. Аутогенна норма є індикатором психологічного комфорту. Для підрахунку сумарного відхилення визначалася різниця між реально займаним місцем і нормативним розташуванням кольору. Потім різниця підсумовувалася. Значення СВ відображало стійкий емоційний фон, тобто переважаючий настрій дитини.

- Більше 20 – переважання негативних емоцій. У дитини домінують поганий настрій і неприємні переживання. Є проблеми, які дитина не може вирішити самостійно.

- 10 – 18 – емоційний стан в нормі. Дитина може радіти і засмучуватися, приводів для занепокоєння немає.

- Менше 10 – переважання позитивних емоцій. Дитина весела, щаслива, налаштована оптимістично.

Таблиця 3

Показники емоційного настрою першокласників

Емоційний стан	%
Переважання негативних емоцій	12
Нормальний емоційний стан	26
Переважання позитивних емоцій	62

За результатами завдання №3 нашого дослідження можна виділити три групи дітей:

- з позитивним відношенням до школи (26%);
- з амбівалентним відношенням (62%);
- з негативним відношенням (12%).

Отже, більшість дітей є веселими, щасливими та налаштованими оптимістично. Дані підрахунки відповідають попереднім та підкреслюють, що активність та веселий настрій першокласників допомагає їм підтримувати позитивну емоційну атмосферу в школі та емоційний комфорт власного організму.

Завдання № 2 і № 3 по суті розшифровують емоційну сферу першокласника і орієнтують дослідника у вірогідних проблемах адаптації.

Завдання № 2 характеризує сферу соціальних емоцій. Тут ми спробували оцінити рівень диференціації емоцій – в нормі позитивні почуття дитина розфарбовує основними кольорами, негативні – коричневим і чорним. Слабка чи недостатня диференціація вказує на деформацію в тих чи інших блоках особистісних відношень:

- Щастя-горе – блок базового комфорту;
- Справедливість – образа – блок особистісного росту;
- Дружба – сварка – блок міжособистісної взаємодії;
- Доброта – злість – блок потенційної агресії;
- Нудьга – захоплення – блок пізнання.

Наші першокласники розфарбували щастя у жовтий (36,5%), зелений (25%), червоний (21%) та синій (11,5%) кольори. Горе мало забарвлення чорного (75%), синього (8%), коричневого і червоного (4%) та зеленого (2%) кольорів. Якщо порівняти такі категорії, як доброта і злість, то доброта має 38% червоного кольору і 35% відповідно жовтого кольорів. Злість більшість учнів (40%) зафарбовували у чорний і коричневий кольори.

За наявності інверсії колірного градусника (основні кольори займають останні місця) в окремих дітей спостерігається недостатня диференціація соціальних емоцій – наприклад, і щастя і сварка можуть бути позначені одним і тим же червоним кольором. В цьому випадку ми звернули увагу, як розфарбовує дитина парні категорії і наскільки далеко стоять пари в колірному виборі.

У завданні № 3 відображено емоційне відношення дитини до себе, шкільної діяльності, власних інтересів. Зрозуміло, що за наявності проблем в якійсь сфері, першокласник розфарбовує саме ці будиночки коричневим або чорним кольором. Доцільно виділити ряди об'єктів, які дитина позначила однаковим кольором. Ланцюжки асоціацій досить прозорі для розуміння емоційного відношення дитини до школи.

Отже, проведена нами діагностика емоційної сфери першокласника, вивчення її особливостей в процесі адаптації молодшого школяра до шкільного навчання, ми спробували сформулювати характерні риси, що сприятимуть успішній адаптації дитини. Прослідкувавши динаміку розвитку емоційної сфери дитини і особливості її впливу на адаптаційний потенціал в молодшому шкільному віці, ми приходимо до висновку, що перевага позитивних емоцій та позитивне відношення до школи є одним із чинників успішної адаптації першокласника до шкільного навчання.

Науковою новизною дослідження є розширення уявлень про чинники успішної адаптації молодшого школяра до шкільного навчання на основі кольорово-асоціативного експерименту, що дає уможливлення складення корекційної програми, спрямовану на підвищення адаптаційного потенціалу.

Корекційні програми для допомоги дітям, які мають негативне відношення до школи та відповідно низький рівень адаптації, слід будувати на діагностичній основі з урахуванням основних аспектів розвитку емоціональної сфери особистості учнів. У цілому корекційну роботу доцільно проводити у вигляді групових занять, які мають на меті розвиток механізмів функціональної саморегуляції особистості учнів, розвиток навичок спілкування, формування довіри до інших і позитивних взаємин з навколишніми, оптимізації «Я-концепції» та розвитку самоповаги. Це сприятиме подальшій адаптації школяра.

Отримані результати психологічних досліджень бажано враховувати в організації заходів щодо подолання психічної дезадаптації, психосоматичних порушень і збереження здоров'я під час навчального процесу. Головне – співпраця і координація виховних методів всіх, хто працює з дітьми.

Враховуючи кольорову інтерпретацію емоцій учнями, ми плануємо у перспективі дослідити рівень тривожності першокласників та її вплив на процес адаптації до шкільного навчання, провести діагностику адаптаційних можливостей першокласників на основі вивчення індивідуальних особливостей розвитку дитини і визначення найбільш інформативних показників функціонального стану організму.

Список використаних джерел

1. Аминникова Н.С. Адаптация первоклассников к школьным условиям: [Электронный ресурс] / Наталья Сергеевна Аминникова // Фестиваль педагогических идей "Открытый урок". – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/314289/>

2. Єльчанінова Т.М. Вивчення особливостей адаптації першокласників асоціативним методом: [Електронний ресурс] / Т.М. Єльчанінова. – Режим доступу: http://www.nbuuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psychol/2010_35/04.html
3. Луговых Т. А. Диагностика адаптации первоклассников к школе: [Электронный ресурс] / Т. А. Луговых // Фестиваль педагогических идей “Открытый урок”. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/511644/>
4. Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций ребенка / О.А. Орехова. – СПб. : Речь, 2002. – 112 с.
5. Сорокина В.В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления. – М.: Генезис, 2005. – 191 с.
6. Степник О.І. Причини шкільної дезадаптації // Психологічна газета. – 2007. – № 14 (86).
7. Тимофеев В. Краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста М. Люшера / В. Тимофеев, Ю.Филимоненко. – СПб. : Иматон, 1995. – 29 с.
8. Шінтарь З.Л. Введення в шкільне життя: Навчальний метод. посібник. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 119 с.
9. Talks to Teachers on Psychology: And to Students on Some of Life's Ideals. / William James. – Manor. Rockville, Maryland, 2008.
10. The comparative development of adaptive skills: Evolutionary implications / Ed. By E. S. Gollin-Hillsdale (N. J.). – London: Lawrence Erlbaum Assoc., 1985.

This paper contains the results of studying the peculiarities of emotional sphere of the first-graders and its impact on pupils' level of adaptation. We studied the positive and negative trends in this field. The dynamics of development of the emotional sphere of a child and its impact on adaptive potential in elementary school age was traced. To investigate the emotional sphere of the first-graders we used a projective test of personal attitude, social emotions and system of values named “Houses”. The conclusion about the level of adaptation depending on the quality of the development of the emotional sphere was made.

Keywords: adaptation, emotional sphere, the potential, development.

Отримано: 21.02.2012 р.