

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

Ковтуненко А.Ю.

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»,
Белгород, e-mail: kovtunenکو@bsuedu.ru

Анализ современных научных исследований показывает, что формирование эмоционального интеллекта у младших школьников играет ключевую роль в нормализации их психофизиологического состояния в период адаптации к школе. Цель исследования – изучение характера адаптации первоклассников к условиям обучения в школе и ее взаимосвязи с уровнем эмоционального интеллекта, разработка на этой основе эффективных психолого-педагогических условий развития эмоциональной сферы ребенка. Мониторинг включал оценку соматического здоровья, умственной и физической работоспособности, функционального состояния центральной нервной системы, уровней тревожности, эмоционального интеллекта. Установлено, что у большинства первоклассников группы дезадаптации с напряжением адаптационных механизмов и их срывом низкие функциональные возможности организма, истощение энергетических ресурсов и низкий адаптационный потенциал. Эмоциональная сфера детей данной группы характеризуется плохим настроением и отрицательным отношением к учебе, преобладанием негативных эмоций, нежеланием ходить в школу, общаться со своими сверстниками и учителями, для них отмечены высокие уровни школьной тревожности. Повышение уровня тревожности младшего школьника снижает его учебную мотивацию. У многих детей группы дезадаптации эмоциональный интеллект низкого уровня. Показано, что при организации образовательного процесса в начальной школе необходимо учитывать: психофизиологические особенности младших школьников – постепенное созревание лимбической системы и формирование новых нейронных связей между префронтальной корой и эмоциональными центрами, что создает предпосылки постепенного усиления регуляции эмоциональных реакций к 7–10 годам; гормональную перестройку организма в процессе адаптации – стабилизация выработки кортизола и снижение стрессовой реакции на новые учебные ситуации; при развитии эмоциональной сферы обучающихся применять методы и приемы, направленные на развитие рефлексии, когнитивной гибкости, эмпатии, конфликтологической компетентности.

Ключевые слова: адаптация, младшие школьники, функциональные возможности организма, эмоциональное состояние, эмоциональный интеллект

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ADAPTATION OF CHILDREN TO SCHOOL

Kovtunenکو A.Yu.

Belgorod National Research University, Belgorod, e-mail: kovtunenکو@bsuedu.ru

An analysis of modern scientific research shows that the formation of emotional intelligence in younger schoolchildren plays a key role in normalizing their psychophysiological state during the period of adaptation to school. The purpose of the study was to study the nature of first-graders' adaptation to school conditions and its relationship with the level of emotional intelligence, and to develop effective psychological and pedagogical conditions for the development of the child's emotional sphere on this basis. The monitoring included an assessment of somatic health, mental and physical performance, the functional state of the central nervous system, anxiety levels, and emotional intelligence. It has been established that the majority of first-graders in the maladaptation group have low functional capabilities of the body, depletion of energy resources and low adaptive potential due to the strain of adaptive mechanisms and their disruption. The emotional sphere of children in this group is characterized by a bad mood and a negative attitude towards learning, the predominance of negative emotions, unwillingness to go to school, communicate with their peers and teachers, and high levels of school anxiety are noted for them. An increase in the anxiety level of a younger student reduces his learning motivation. The emotional intelligence of many children in the maladjustment group is low. It is shown that when organizing the educational process in elementary school, it is necessary to take into account: the psychophysiological features of younger schoolchildren – the gradual maturation of the limbic system and the formation of new neural connections between the prefrontal cortex and emotional centers, which creates prerequisites for a gradual increase in the regulation of emotional reactions by the age of 7-10; hormonal restructuring of the body during adaptation - stabilization of cortisol production and reduction of stress reactions for new learning situations; In the formation of emotional intelligence, apply methods and techniques aimed at developing reflection, cognitive flexibility, empathy, and conflictological competence.

Keywords: adaptation, primary school students, functional capabilities of the body, emotional state, emotional intelligence

Введение

Анализ современных исследований, посвященных изучению эффективности образовательного процесса, демонстрирует повышенное внимание научного сообщества к проблеме адаптации младших школьников. Последние данные указывают на прямую зависимость между успешностью обучения, состоянием здоровья обучающихся и особенностями физиологических процессов адаптации к школе [1]. Исследования О.Ю. Милушкиной и соавт. выявили, что около 50 % обучающихся испытывают трудности адаптации из-за негативного влияния образовательной среды, включая повышенные учебные нагрузки и нарушения режима. Это приводит к функциональным расстройствам нервной системы и хроническим заболеваниям [2].

По мнению О.В. Липуновой, эмоции являются важным звеном в регуляции поведения, способствуют закреплению его эмоционально благоприятных стратегий и отвержению негативных [3]. Принципиально важно, что мотивация достижения зависит от инициативности, ответственности, реалистичности в оценках своих возможностей [4]. Положительные переживания, возникающие в процессе обучения, закрепляют стремление успешно решать учебные задачи, способствуют более продуктивному разрешению затруднений, возникающих в процессе обучения [5]. Учебная мотивация прямо коррелирует с уровнем тревожности, при высоких уровнях тревоги она снижается [6].

Эмоциональный интеллект – это комплекс способностей, включающий распознавание эмоций (своих и чужих), управление ими, а также использование эмоционального фона для организации поведения и решения практических задач. Младший школьный возраст является наиболее чувствительным для формирования эмоционального интеллекта, что обусловлено психофизиологическими предпосылками: созревание лимбической системы, интенсивное формирование познавательных процессов, развитие эмоциональной сферы, волевой регуляции поведения, способности анализа причин эмоциональных состояний, усвоение норм эмоционального выражения [7–9].

Анализ современных научных исследований показывает, что формирование эмоционального интеллекта у младших школьников играет ключевую роль в нормализации их психофизиологического состояния в период адаптации к школе, основными причинами этого являются: снижение стресса и тревожности, улучшение саморегуляции, более эффективная социализация, повышение учебной мотивации, развитие когнитивной гибкости [10–12].

Цель исследования – изучение взаимосвязи характера адаптации младших школьников с уровнем эмоционального интеллекта, разработки на этой основе психолого-педагогических условий, способствующих развитию эмоциональной сферы.

Материалы и методы исследования

Изучали характер адаптации первоклассников к обучению в школе и ее взаимосвязь с развитием эмоционального интеллекта. В исследовании приняли участие 260 обучающихся школ г. Белгорода: 130 мальчиков и 130 девочек. Участники исследования были распределены по группам в зависимости от степени напряженности компенсаторно-приспособительных реакций организма: группа физиологической адаптации, группа ее напряжения [7] и группа дезадаптации. В первую группу вошли обучающиеся, у которых процессы напряжения механизмов адаптации компенсируются за первую четверть учебного года, во вторую – дети восстановления адаптационного потенциала которых происходит в течение первого полугодия, в третью – со значительными отклонениями физиологических параметров, восстановление которых не отмечается к концу учебного года.

Мониторинг включал оценку состояния сердечно-сосудистой системы и ее тренированности по методу Г.Л. Апанасенко для изучения компенсаторных звеньев адаптации. Диагностировали умственную работоспособность – по корректурной пробе В.Я. Анфимова, физическую работоспособность по методике Гарвардского степ-теста, функциональное состояние центральной нервной системы – по зрительно-моторным реакциям.

Величину адаптационного потенциала рассчитывали по параметрам гемодинамики с выделением групп удовлетворительной (высокие приспособительные возможности организма), напряженной (достаточные функциональные возможности организма, которые обеспечиваются за счет функциональных резервов), неудовлетворительной (истощение резервов организма и низкие функциональные возможности), а также срыва адаптации [13, 14]. Рассчитывали вегетативный коэффициент, который характеризует активность симпатических и парасимпатических центров нервной системы, позволяет выявить состояния переутомления и перевозбуждения.

Эмоциональный интеллект диагностировали на основе комплекса методик: «Ассоциативный словарь эмоций», автор А.Г. Закаблук; «Тест лицевой экспрессии», автор Е.С. Иванова [7]; «Эмоциональный интеллект» Н. Холл. Для оценки уровней тревожности использовали «Тест изучения школьной тревожности Р. Филлипса».

Результаты исследования и их обсуждение

По итогам мониторинга сформировали группу дезадаптации – 22 % от всех обучающихся, для которых характерны отклонения в физическом развитии, функциональные

нарушения (60 % представителей группы имели речевые патологии) и хронические заболевания, слабые нервные процессы. Для успешной адаптации таким детям требуется особое внимание, нередко и врачебная помощь.

Функциональное состояние ЦНС детей группы дезадаптации характеризовалось низкой устойчивостью нервных процессов и недостаточным уровнем функциональных возможностей, что может свидетельствовать об утомлении и эмоциональном напряжении. Снижение функциональных возможностей организма детей связано прежде всего с уменьшением энергетических резервов, которые оценивали по вегетативному коэффициенту. В результате оказалось, что для 55 % первоклассников группы дезадаптации характерны снижение настроения, апатия, постоянное чувство усталости, низкая работоспособность. Проявляли перевозбуждение 5 % детей группы дезадаптации, это влекло за собой торможение центров коры головного мозга и нарастание состояния утомления.

Диагностика эмоционального состояния детей группы дезадаптации показала преобладание отрицательного эмоционального фона, негативного отношения к школе и процессу обучения, непринятие школьного окружения. При этом важно отметить, что у обучающихся с функциональными отклонениями эмоциональное состояние было в большей степени неудовлетворительным.

Известно, что эмоциональное состояние ребенка рассматривается как основа развития учебной деятельности. Эмоции способствуют яркому восприятию всего вокруг, стимулируют активную познавательную деятельность, тонизируя кору больших полушарий головного мозга и деятельность всех функций организма, способствуют тем самым нормальному физическому и психическому развитию [3].

В работах ряда авторов А.Д. Андреева, Л.А. Бегунова, Е.Е. Данилова было показано, что негативные эмоции возникающие в ходе решения учебных задач, повышенные уровни личностной и ситуативной тревожности снижают учебную мотивацию [15, с. 64]. Высокий уровень тревожности школьников свидетельствует о наличии дезадаптивных состояний, отрицательно влияет на психическое и соматическое здоровье, является значимым фактором снижения успеваемости, продуктивности взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Повышенная тревожность для ребенка – это серьезная психологическая проблема, так как в совокупности с недостаточностью эмоциональной регуляции, несформированностью внутренней и внешней жизни, обуславливают нарушение деятельности и поведения, формирование негативных психических состояний [16]. Высокий уровень предполагает наличие постоянного страха и боязни самовыражения [17]. Результаты изучения уровня тревожности представителей группы дезадаптации показали, что для 30 % их них характерен высокий уровень.

Диагностика уровня эмоционального интеллекта и его компонентов показала, что для большинства младших школьников, имеющих высокий и средний адаптационный потенциал, характерен средний уровень его развития. Дети с низким адаптационным потенциалом проявляют и низкий уровень его развития. В поведении они характеризуются эмоциональной индифферентностью, невыраженностью эмоционального отклика на учебные ситуации, социально-ролевое общение. В целом для младших школьников нехарактерно высокое развитие эмоционального интеллекта и его компонентов [18].

Для более детального изучения компонентов и особенностей эмоционального интеллекта младших школьников оценивали тип развития эмоциональной сферы (РЭС) с выделением четырех основных типов. Первый тип характеризуется высоким уровнем сформированности эмоциональной сферы, дети правильно понимают и дифференцируют эмоции окружающих, преобладает положительный эмоциональный фон, развитая когнитивная сфера, что обуславливает высокий уровень эмоционального интеллекта и психического здоровья в целом. Важно отметить, что к данной группе в исследованиях авторов относились только 3 % первоклассников из группы дезадаптации. Второй тип характеризуется недостаточной сформированностью понимания эмоций окружающих, эмоциональный отклик не выражен или проявляются не соответствующие ситуации эмоции, дети данного типа менее устойчивы к стрессу, и в условиях его развития усугубляются эмоциональные проблемы, однако при нормальном течении адаптации проблем с учебой не возникает, исследования авторов показали, что к данной группе относилось 15 % детей группы дезадаптации. Третий тип – эмоциональная дезориентация, проявляется отрицательный эмоциональный фон, эмоциональная регуляция поведения находится на низком уровне и значительно снижается в условиях стресса, к данной группе отнесено 44 % детей группы дезадаптации. Для четвертого типа характерны низкие эмоциональные и энергетические ресурсы, незначительные напряжения адаптации ведут к ее срыву, как правило, это неуспевающие школьники, имеющие проблемы с поведением, отклонения в состоянии физического и психического здоровья. В исследованиях данный тип РЭС проявился у 32 % представителей группы дезадаптации. При этом статистический анализ полученных данных не выявил половых различий в проявлении типов эмоционального реагирования.

На основе результатов исследования особенностей адаптации первоклассников и ее взаимосвязи с уровнем эмоционального интеллекта были предложены психолого-педагогические условия сопровождения детей с разным адаптационным статусом.

В своей работе при формировании эмоционального интеллекта младших школьников учитывали психофизиологические возрастные особенности: постепенное созревание коры больших полушарий и усложнение познавательных процессов, миелинизация нервных

волокон и увеличение скорости, точности и локальности нервных процессов, становление типа ВНД. На этой основе были предложены следующие задания и упражнения.

«Эмоциональный пазл». Цель: развитие способности распознавать эмоции через анализ мимики и жестов. Методика проведения: детям раздаются карточки с фрагментами лиц (глаза, брови, рот) и карточки с названиями эмоций. Задача: собрать из фрагментов целое лицо, соответствующее указанной эмоции (радость, грусть, удивление). Пример: «Собери лицо, которое показывает радость. Какие брови нужны? Какой рот?» Психофизиологическое воздействие: упражнение задействует процессы восприятия и анализа, стимулируя созревание лобных отделов коры.

«Светофор эмоций». Цель: тренировка управления эмоциональными реакциями через телесные сигналы. Содержание задания сводится к тому, чтобы представить тело в виде светофора: красный (ступни ног): остановиться, глубоко вдохнуть; жёлтый (живот): подумать, что вызывает эмоцию; зелёный (голова): выбрать спокойное действие. Пример задания: «Ты злишься? Включи красный свет – остановись и дыши!» Предложенное упражнение развивает локальность нервных процессов.

«Эмоциональные истории». Цель: развитие эмпатии через анализ ситуаций. Методика проведения: детям предлагаются сюжетные картинки (например, «Мальчик упал с велосипеда», «Девочка получила подарок»), ставится задача: определить эмоции героев и придумать продолжение истории, где эмоция меняется (например, грусть – радость). Данное задание стимулирует работу ассоциативных зон коры, отвечающих за прогнозирование и воображение.

Задание «Зеркало настроений» направлено на тренировку распознавания эмоций через двигательную активность. Методика проведения: дети разбиваются на пары, один обучающийся изображает эмоцию с помощью мимики и жестов, второй повторяет движения и называет эмоцию. Например: «Покажи, как ты радуешься новогодним подаркам. А теперь изобрази грусть, когда каникулы заканчиваются». Данное упражнение направлено на динамичное переключение между возбуждением и торможением, что укрепляет баланс ВНД, особенно у детей с преобладанием возбуждения.

Целью упражнения «Эмоциональный дневник» являлось формирование рефлексии через фиксацию переживаний. Методика проведения заключалась в том, что обучающиеся ежедневно в конце дня заполняли таблицу, имеющую следующие графы: Ситуация – Эмоция – Что помогло успокоиться? Задание направлено на активизацию работы центров лобных долей головного мозга, усиление саморегуляции поведения и контроля эмоциональных реакций.

Также было предложено упражнение «Спектр настроений», целью которого стало развитие способности тонкой дифференциации эмоций. Суть задания: на доске рисуется шкала от -5 (гнев) до +5 (восторг), дети получают карточки с ситуациями («Получил двойку», «Подарили щенка») и размещают их на шкале, которую можно представить в виде градусника на который с помощью магнитов крепятся карточки с изображениями ситуаций. Предложенное задание направлено на развитие процессов категоризации, связанных с созреванием теменных отделов коры.

При проведении упражнений, направленных на развитие эмоционального интеллекта младших школьников, придерживались следующих рекомендаций по проведению: длительность заданий – не более 10–15 мин из-за быстрой утомляемости обучающихся, чередование активных («Зеркало настроений») и спокойных («Эмоциональный дневник») упражнений для баланса возбуждения и торможения, применение визуальных опор (карточки, рисунки) в соответствии с преобладанием наглядно-образного мышления.

В ходе исследования было выявлено, что при организации образовательного процесса в начальной школе необходимо учитывать: 1) психофизиологические особенности младших школьников – постепенное созревание лимбической системы и формирование новых нейронных связей между префронтальной корой и эмоциональными центрами, что создает предпосылки постепенного усиления регуляции эмоциональных реакций к 7–10 годам, гормональная перестройка организма в процессе адаптации – стабилизация выработки кортизола и снижение стрессовой реакции на новые учебные ситуации; 2) в формировании эмоционального интеллекта применять методы и приемы, направленные на развитие рефлексии – способности анализировать собственные эмоциональные состояния, когнитивной гибкости – перехода от импульсивной реакции к эмоциональному осмыслению причинно-следственных связей, в том числе в межличностных ситуациях; 3) сопровождение процессов социализации в части развития эмоциональной эмпатии – развитие способности распознавания базовых эмоций по мимике и жестам, формирования конфликтологической компетентности [7].

Ранее авторами было показано, что развитие эмоционального интеллекта младших школьников в урочной деятельности дает положительный результат, если создается эмоционально комфортная среда в классе, организуется деятельность по формированию доброжелательных отношений в образовательном пространстве, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение с рефлексивной деятельностью по коммуникативным актам, в образовательный процесс включаются задания, направленные на развитие компонентов эмоционального интеллекта: знаний о видах эмоций и способах их проявления, способностей определять эмоции окружающих, руководствоваться в поведении эмоциями окружающих [7].

Заключение

Таким образом, изучение эмоционального компонента школьной адаптации первоклассников позволяет сделать следующие выводы. Проблема дезадаптации первоклассников не теряет своей актуальности и в настоящее время. Для большинства первоклассников с напряжением адаптационных механизмов и их срывом характерны низкие функциональные возможности нервной системы, истощение энергетических ресурсов и низкий адаптационный потенциал. В эмоциональной сфере у детей данной группы выявлены плохое настроение и отрицательное отношение к учебе, преобладание негативных эмоций и неприятных переживаний, нежелание ходить в школу, общаться со своими сверстниками и учителями; высокая тревожность, низкая учебная мотивация, низкие уровни эмоционального интеллекта и неблагоприятный вероятностный прогноз дальнейшего развития личности. Полученные результаты подтверждают необходимость разработки современных программ психолого-педагогического сопровождения первоклассников, которые включали бы комплекс превентивных, просветительских, диагностических и коррекционных мероприятий, направленных на проектирование и реализацию условий успешной адаптации первоклассников.

Список литературы

1. Карантыш Г.В., Гутерман Л.А., Мисиров Д.Н., Акопян М.А. Функциональные критерии эффективности коррекционной работы с младшими школьниками с задержкой психического развития с использованием средств арт-терапии // Сибирский педагогический журнал. 2024. № 6. С. 115–129. DOI: 10.15293/1813-4718.2406.11.
2. Милушкина О.Ю., Дубровина Е. А., Григорьева З.А., Козырева Ф.У., Пивоваров Ю.П. Влияние современной образовательной среды на нервно-психическое здоровье детей школьного возраста // Российский вестник гигиены. 2023. 4. С. 47–56. DOI: 10.24075/rbh.2023.085.
3. Липунова О.В. Эмоции, поведение и личность как психологическая проблема // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 1515.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=15507> (дата обращения: 22.04.2025).
4. Кожевников М.В., Лапчинская И.В. Психолого-педагогические условия развития мотивации учебной деятельности у младших школьников с особыми образовательными потребностями // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2022. № 11. С. 60–64. DOI: 10.37882/2223-2982.2022.11.09.

5. Бусловская Л.К., Ковтуненко А.Ю., Рыжкова Ю.П. Эмоциональное состояние ребенка как критерий адаптации к новым социальным условиям // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 6. С. 53. DOI: 10.17513/spno.30331.
6. Григорьева С.И. Школьная тревожность как фактор, провоцирующий низкий уровень мотивации учебной деятельности детей младшего школьного возраста // Известия Российской академии образования. 2024. № 2 (66). С. 135–142. DOI: 10.51944/20738498_2024_2_135.
7. Бусловская Л.К., Ковтуненко А.Ю. Развитие эмоционального интеллекта младших школьников // Начальная школа. 2023. № 11. С. 17–20.; URL: <https://n-shkola.ru/archive/view/443> (дата обращения: 28.05.2025).
8. Гризун Д.Ю., Игнатович С.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и творческих способностей младших школьников: теоретические предпосылки и опыт эмпирического обоснования // Педагогика: история, перспективы. 2024. Т. 7. № 3–4. С. 37–54. DOI: 10.17748/2686-9969-2024-7-3-4-37-54.
9. Емельянова И.В., Кулагина И.Ю. Особенности развития социального интеллекта в младшем школьном возрасте // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12. № 2. С. 91–107. DOI: 10.17759/psyedu.2020120206.
10. Виленская Г.А. Эмоциональная регуляция: факторы ее развития и связанные с ней виды поведения // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 5. С. 63–76. DOI: 10.31857/S020595920011083-7.
11. Добрин А.В. Особенности эмоционального тонуса у первоклассников с различным уровнем эмоционального интеллекта как фактор психолого-социальной адаптации к начальной школе // Science for Education Today. 2020. Т. 10. № 3. С. 65–85. DOI: 10.15293/2658-6762.2003.04.
12. Карпушкина Н.В. Формирование эмоционального интеллекта у младших школьников с расстройствами аутистического спектра // Психолого-педагогический поиск. 2023. № 4 (68). С. 173–180. DOI: 10.37724/RSU.2023.68.4.020.
13. Бусловская Л.К. Мониторинг здоровья и адаптации детей при реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе // Вестник Шадринского государственного педагогического института. 2014. № 4 (24). С. 52–54.; URL: <https://shspu.ru/files/nauka/vestnik/2014/2014-4-14.pdf> (дата обращения: 28.04.2025).
14. Смагулов Н.К., Смагулов М.Н. Математическая оценка функционального напряжения организма школьников в процессе подготовки и сдачи единого национального теста // Гигиена и санитария. 2018. Т. 97. № 9. С. 858–863. DOI: 10.18821/0016-9900-2018-97-9-858-863.
15. Андреева А.Д., Бегунова Л.А., Данилова Е.Е. Психология школьного детства: сравнительно-исторический анализ. М.: Акрополь, 2023. 210 с.

16. Таранушенко Т.Е., Теппер Е.А., Манчук В.Т., Чен М.Ю. Предпосылки возможной коррекции тревожности и трудностей поведения у младших школьников // Новые исследования. 2022. № 3–4 (71–72). С. 33–39. DOI: 10.46742/2072-8840-2022-71-72-3-4-33-39.
17. Фесенко Ю.А., Бычковский Д.А. Роль эмоционального компонента детско-родительских отношений в формировании тревожной симптоматики у детей 7–13 лет с тревожными расстройствами // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2020. № 4. С. 75–92. DOI: 10.35231/18186653_2020_4_75.
18. Карпушкина Н.В., Конева И.А., Семенова Л.Э. Критериально ориентированный подход к диагностике эмоционального интеллекта младших школьников с расстройствами аутистического спектра // Психолого-педагогический поиск. 2023. № 3 (67). С. 138–144. DOI: 10.37724/RSU.2023.67.3.017.