

Качалов Вадим Юрьевич

канд. социол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

доцент

Казанского кооперативного института

Российского университета кооперации

г. Казань, Республика Татарстан

член-корреспондент

Академии экосоциальных технологий

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО МЕТОДУ М. ЛЮШЕРА

***Аннотация:** в статье представлены результаты эмпирического исследования эмоционального состояния учащихся 3-х классов МАОУ «Гимназия №19» Приволжского района г. Казани. На основе цветового теста М. Люшера выявлены уровни стрессоустойчивости, доминирующие потребности и степень психофизиологического напряжения детей. Предложены рекомендации по внедрению элементов цветотерапии в учебный процесс для повышения уровня психологического благополучия младших школьников.*

***Ключевые слова:** младший школьный возраст, цветовой тест Люшера, психоэмоциональное состояние, стрессоустойчивость, саморегуляция, психогигиена.*

Введение.

Актуальность выбранной тематики обусловлена быстрым и точным выявлением стресса, тревожности и дезадаптацией у детей, что не обходимо для их своевременной поддержки, успешной адаптации и профилактики психологических проблем в условиях своевременных образовательных нагрузок.

Цель статьи заключается в выявлении и научном обосновании психоэмоциональных особенностей младших школьников, на основе анализа их цветовых предпочтений.

Наша гипотеза заключается в предположении, что психоэмоциональные особенности обучающихся в младших классах, проявляющиеся в образовательном процессе, могут быть выявлены и описаны с помощью цветового теста М. Люшера, что позволит установить связь между эмоциональным состоянием обучающихся и их успешностью в учебной деятельности.

В работе были использованы такие методы, как теоретический анализ, эмпирическое исследование, наблюдение.

Мы полагаем, что наш материал имеет достаточно высокую значимость, так как:

- 1) предоставляет возможность применения полученных результатов школьными психологами и педагогами для ранней диагностики неприспособленности, а также коррекции учебного режима;
- 2) способствует внедрению элементов цветотипов, помогающих сохранению эмоционального здоровья обучающихся в школах в условиях интенсивных учебных нагрузок.

Обсуждение и полученные результаты.

Цветовой тест М. Люшера – одна из самых известных и широко используемых методик психодиагностики, позволяющая быстро и без языковых или интеллектуальных барьеров выявить эмоциональное состояние, личностные особенности и внутренние конфликты человека. Метод основан на предположении, что выбор цвета отражает актуальное психоэмоциональное состояние и внутренние потребности личности.

В ходе процедуры обследуемому необходимо выстроить ряд из восьми цветовых стимулов, опираясь исключительно на личные симпатии. Ключевым требованием является интуитивный характер выбора: испытуемому следует абстрагироваться от рациональных суждений, влияния актуальных трендов или привычных ассоциативных связей, сфокусировавшись на чистоте своего эмоци-

онального восприятия. Интерпретация полученной цветовой последовательности осуществляется посредством строгого алгоритма, в котором значимость каждого оттенка напрямую зависит от его порядкового номера. В частности, начальная пара цветов характеризует целеполагание и поведенческие паттерны индивида. Следующая пара (третья и четвертая) отражает актуальное психоэмоциональное состояние учащегося. Пятая и шестая позиции маркируют аспекты, утратившие на данный момент свою актуальность, тогда как завершающие позиции (седьмая и восьмая) выявляют латентные или вытесненные переживания. Причём здесь необходимо понимать, что каждый из восьми цветов в тесте Люшера имеет своё абсолютно-уникальное значение.

Благодаря своей универсальности, тест Люшера стал на сегодня, по нашему убеждению, вполне необходимым и даже где-то незаменимым помощником в самых разных сферах: от HR-менеджмента и спорта до криминалистики и педагогики. Его используют как для личного самоанализа, так и для улучшения коммуникации в группах. С помощью этого метода узкопрофильные специалисты выявляют глубинные эмоциональные переживания, степень стрессовой нагрузки и тревожности, а также могут прогнозировать уровень работоспособности каждого индивида.

Анализ параметров теста доказывает его практическую ценность. Среди главных достоинств это, прежде всего, по нашему мнению, серьёзная экономия времени (максимально затрачивается около 7 минут на одну сессию), инклюзивность (применимость для любых возрастных категорий) и уникальный функционал, позволяющий распознавать неосознаваемые эмоциональные реакции, которые сложно зафиксировать другими методами.

Переходный этап от игровой к учебной деятельности требует временной адаптации, что делает диагностику психических состояний важным инструментом профилактики школьной дезадаптации. В современной психологии, как пишет Г.С. Абрамова, младший школьный возраст характеризуется высокой восприимчивостью к оценке окружающих и формированием внутреннего плана действий, что делает эмоциональную сферу ребёнка крайне уязвимой к внеш-

ним стрессорам [1]. Изучение данной проблемы невозможно без обращения к трудам Е.П. Ильина, который писал на то, что эмоциональные состояния не являются статичными и активно реагируют на изменение условий социальной среды [5]. Применяемый в нашем исследовании тест М. Люшера позволяет зафиксировать глубинные, неосознаваемые установки, так как выбор цвета происходит на интуитивном уровне, избегая логические фильтры сознания, что подтверждается работами Л.Н. Собчик, описывающей семантико-психологическую природу цветовых предпочтений [5].

В ходе проведения исследования на базе 3-го класса Гимназии №19 г. Казани была сформирована выборка из 30 учащихся. Процедура тестирования проводилась в индивидуальном формате, в условиях учебного кабинета, исключающих воздействие яркого искусственного освещения, способного исказить восприятие цветовых карточек. Как отмечает Е. И. Николаева, в этот возрастной период у детей наблюдается оптимальный баланс между игровой деятельностью и потребностью в общении. Согласно данным её исследования [3], специфика обучения в гимназии способствует развитию у учащихся хронического утомления и формированию компенсаторных психологических механизмов. Анализ показателей цветового теста, проведенный с опорой на концепцию В. Ф. Петренко, позволяет констатировать: предпочтение темной палитры на начальных этапах тестирования свидетельствует о выраженном психоэмоциональном напряжении [4].

Ниже представлены данные о распределении приоритетных цветовых выборов у обследуемых детей (табл. 1).

Таблица 1

Распределение цветовых выборов на первых двух позициях

Цвет	Мальчики (15)	Девочки (15)	Общий итог	Процент
Синий	4	7	11	36,6%
Зеленый	3	4	7	23,3%
Красный	6	2	8	26,6%
Желтый	2	2	4	13,3%

Результаты проведенного исследования наглядно демонстрируют гендерные различия в цветовых предпочтениях детей. Так, мальчики склонны отдавать предпочтение красному цвету, что может свидетельствовать об их стремлении к лидерству и высокой двигательной активности. В то же время девочки чаще выбирают синие оттенки, что отражает их потребность в психологическом комфорте и защищенности. Согласно позиции И.В. Шаповаленко, подобные предпочтения являются возрастной нормой, однако в условиях образовательных учреждений с жесткой дисциплиной (например, гимназий) данные различия проявляются более отчетливо [6].

Таблица 2

Уровень психофизиологического напряжения в группе

Уровень	Описание	Кол-во учащихся
Низкий	Адаптивная норма	12
Средний	Потребность в отдыхе	11
Высокий	Выраженное переутомление	7

Как показывают результаты нашего исследования (табл. 2), 23% учащихся пребывают в состоянии ярко-выраженного стресса. Эта выявленная тенденция указывает на необходимость и первоочерёдность оптимизации учебного режима в гимназии №19, в частности, например, через внедрение дополнительных программ по увеличению двигательной активности детей. Визуализация показателей гендерной структуры, запросов и динамики тревожных состояний подтверждает гипотезу о том, что стресс в начальной школе не является кратковременным явлением. Напротив, мы полагаем, что он обладает накопительным эффектом, постепенно усугубляя психологическое состояние детей. Результаты исследования уровня тревожности очевидно свидетельствуют о наличии склонности к данному состоянию у 40% респондентов. Анализ же эмоционального профиля позволяет выявить, что у 15% участников группы наблюдаются индикаторы психологической дезадаптации, выражающиеся в предпочтении ахроматических (выбор чёрных и серых цветов) тонов в ходе проективного тестирования.

Заключение.

Результаты работы подтверждают влияние гендерного фактора на формирование стресса: у девочек он чаще всего проявляется через эмоциональную вовлеченность в процесс обучения, в то время как у мальчиков стресс детерминирован жесткими рамками дисциплинарного характера.

Для формирования позитивного психологического климата в гимназии №19, нами предлагается заменить политику снижения учебной нагрузки на внедрение методик цветовой коррекции. А также учитывая особенности эмоционального фона учащихся 3-х классов, необходимо, на наш взгляд, установить непрерывный педагогический контроль за их состоянием. Систематический контроль за состоянием учащихся поможет предотвратить развитие психосоматики и заметно усилить интерес к учёбе у обучающихся. Мы убеждены, что здоровая психологическая среда – это та самая необходимая база, которая позволит сохранить состояние благополучия детей и их дальнейшего эффективного обучения.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Юрайт, 2021. – 811 с.
2. Ильин Е.П. Психология эмоций / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2020. – 592 с.
3. Николаева Е.И. Психология детского развития / Е.И. Николаева. – М.: Эксмо, 2021. – 256 с.
4. Петренко В.Ф. Психосемантика сознания / В.Ф. Петренко. – М.: МГУ, 2020. – 448 с.
5. Собчик Л.Н. Цветовой тест отношений. Методическое руководство / Л.Н. Собчик. – М.: Боргес, 2020. – 128 с.
6. Шаповаленко И.В. Возрастная психология: психология развития и возрастная психология / И.В. Шаповаленко. – учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2022. – 349 с.