



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ-ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников
к образовательной среде средней школы**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»
Форма обучения: заочная**

Проверка на объем заимствований:
65,14% авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 5 » 06 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ЗФ-510-099-5-1
Мамонова Марина Борисовна

Научный руководитель:
кандидат психологических наук, доцент
Мельник Елена Викторовна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	8
1.1 Адаптация пятиклассников к образовательной среде средней школы как психолого-педагогическая проблема	8
1.2 Особенности адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	30
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	43
3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы	43
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	48
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям пятиклассников	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы	70
ПРИЛОЖЕНИЕ. 2 Результаты исследования адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы	94

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе большое внимание уделяется вопросам образования и воспитания молодежи. Одним из важнейших этапов в жизни ребенка является переход из начальной школы в среднюю, который связан с изменением учебной среды, увеличением объема учебной нагрузки и требований к успеваемости. Сложности, связанные с адаптацией к новым условиям, могут стать причиной снижения мотивации к учебе, формирования негативной самооценки и даже привести к отставанию в учебе.

Современная образовательная система предъявляет высокие требования к учащимся, особенно в период перехода из начальной в среднюю школу. Этот переход может быть очень сложным для ребенка, поскольку он сталкивается с новой образовательной средой, новыми учителями, новыми требованиями и новыми сверстниками. Одним из основных вопросов, которые возникают в этом периоде, является адаптация ребенка к новым условиям учебного процесса.

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы является актуальной проблемой в педагогической науке. Обеспечение успешной адаптации учащихся к новым условиям обучения — это задача не только педагогов, но и психологов, которые могут оказать значительную помощь в преодолении трудностей, возникающих у детей в этот период.

Изучение данной проблемы связано с необходимостью разработки и внедрения эффективных методов психолого-педагогической поддержки адаптации пятиклассников к новым условиям обучения. Однако, несмотря на изученность данной проблемы, существует необходимость в более детальном исследовании факторов, влияющих на успешную адаптацию учащихся к новым условиям обучения.

Изучением проблем социальной адаптации и социализации личности

в обществе занимались такие ученые как: Л.С. Выготский, Б.З. Вульфова, В.Н. Гуров, Л.Н. Каган, А.В. Мудрик, А.В. Петровский, Ж. Пиаже, А.А. Реан и другие. Исследование проблем адаптации детей к средней школе можно найти в трудах Ш.А. Амонашвили, С.А. Беличевой, Л.С. Выготского, Н.Г. Лускановой, Р.В. Овчаровой и др.

Цель исследования: теоретически изучить проблему адаптации пятиклассников к условиям образовательной среды средней школы и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной среды средней школы.

Объект исследования: адаптация пятиклассников к условиям образовательной среды средней школы.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников к условиям образовательной среды средней школы.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы будет проходить эффективнее, если:

– разработать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы;

– разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи исследования:

1) проанализировать проблему адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы в психолого-педагогической литературе;

2) выявить особенности адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы;

- 3) разработать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы;
- 4) определить этапы, методы и методики исследования;
- 5) охарактеризовать выборку и провести анализ результатов констатирующего эксперимента;
- 6) разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы;
- 7) провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы;
- 8) составить рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

Для проведения исследования были выбраны и использованы следующие методы и методики.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические (тестирование, анкетирование):
 - анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой;
 - методика для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова;
 - опросник школьной тревожности Б.Н. Филлипса.
4. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования:

В работе рассмотрены теоретические аспекты, связанные с понятием адаптации и ее особенностями в период перехода из начальной в среднюю

школу, проанализированы существующие методы психолого-педагогической поддержки адаптации пятиклассников к новым условиям учебного процесса.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной программы психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы в практике работы педагогов и психологов в школах, что поможет обеспечить успешную адаптацию учащихся к новым условиям обучения и повысить их мотивацию к учебе и учебные достижения.

База исследования: МАОУ СОШ № 6 г. Копейска. Выборку испытуемых составили учащиеся 5 класса «Г» в количестве 29 человек от 11 до 12 лет. Среди учащихся 16 девочек и 13 мальчиков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

1.1 Адаптация пятиклассников к образовательной среде средней школы как психолого-педагогическая проблема

Адаптация как психолого-педагогическая проблема используется в междисциплинарном контексте, поэтому он имеет множество толкований. Данный термин охватывает различные адаптивные системы. «Адаптация» происходит от латинского слова *adaptation* – приспособление. И именно по этой причине многие авторы дают его дефиницию в переводе и определяют адаптацию как приспособление организмов к условиям среды.

В психологии адаптация понимается как совокупность внутренних состояний человека со всем, что его окружает, и с кем он взаимодействует. При этом адаптация и затрагивание всех уровней организма как молекулярного, так и уровня психологической регуляции деятельности личности происходит при изменении самого человека.

Кроме того, адаптацию можно рассматривать как процесс активного приспособления личности к постоянно меняющейся среде, который он проходит через определенные социальные средства.

Адаптация – это такой элемент деятельности, который осваивает достаточно стабильные условия среды, повторяющиеся способы социального действия и поведения, путем применения общепринятых способов социального общения и поведения.

Как правило, проблемы адаптации человека всегда были предметом интереса ученых. Данный термин впервые был введен Г. Аубергом и рассматривался вначале в медицинской и биологической литературе. С точки зрения биологических наук данный термин применялся как механизмы приспособления живых организмов в мире, эволюции разных

форм жизни. Все адаптации происходят во время эволюции в результате естественного выбора наследственных мутаций и их вариантов.

Постепенно из поколения в поколение путём разведения особей – носителей полезных изменений, новые свойства становятся специфичными для вида и, таким образом, возникает адаптация.

С философской точки зрения адаптация – это приспособление, которое рассматривается как изменение живого существа под влиянием окружающей среды и результат этого изменения. Способность живых организмов адаптироваться к изменениям окружающей среды другая, а может быть, вообще не должна наблюдаться. Преимущество человека перед другими живыми существами в том, что человек больше всего способен к адаптации.

В науке социологии понятие "приспособление" рассматривается как способность человека "принимать участие" в том, что делают другие. Например, подражать их движениям, манере, жестам, мимике, поведению.

Если рассматривать с точки зрения психологии, адаптация – это приспособление структуры и функций организма, его органов и клеток к условиям окружающей среды. Большое значение в психологии для рассмотрения этой концепции имеет работы швейцарского психолога Ж. Пиаже. Он считает, что понятие «адаптация» - это взаимоотношения индивида и его среды как процессы гомеостатического уравнивания.

В данном своем исследовании будем рассматривать не просто понятие адаптации, а именно адаптация к средней школе.

Адаптация учащихся к новым образовательным условиям является одной из важнейших задач современного образования. Переход учеников из начальной школы в среднюю является особенно трудным. В этот период ученики сталкиваются с новыми требованиями, усложненной программой, большей самостоятельностью и ответственностью. В связи с этим, адаптация пятиклассников к образовательной среде средней школы является актуальной психолого-педагогической проблемой.

Адаптация учащихся к новой образовательной среде является сложным и многогранным процессом, который включает в себя не только адаптацию к новой учебной программе, но и адаптацию к новым социальным ролям, новым учителям, новым одноклассникам и т.д. Однако, именно адаптация к новой учебной программе является первостепенной задачей в процессе адаптации пятиклассников к средней школе.

В литературе выделяются два типа адаптации: социальная и психологическая. Социальная адаптация связана с адаптацией к новой социальной среде. Психологическая адаптация связана с адаптацией к новым психологическим условиям. В процессе адаптации пятиклассников к средней школе, оба типа адаптации являются взаимосвязанными и взаимозависимыми.

Переход пятиклассников из начальной школы в среднюю является одним из важнейших этапов их образовательного пути. Однако этот переход часто сопровождается сложностями в адаптации к новой образовательной среде, что может приводить к различным проблемам, таким как снижение успеваемости, конфликты со сверстниками и учителями, появление стрессовых состояний и др. [Цит. по: 12].

Адаптация пятиклассников к образовательной среде средней школы является одной из важнейших проблем в современном образовании. В процессе перехода из начальной школы в среднюю, ученики сталкиваются с множеством новых требований и вызовов, таких как увеличение объема учебной нагрузки, изменение форм и методов обучения, сложность социальных отношений и т.д. Эти факторы могут оказывать негативное воздействие на адаптацию учеников к новой среде, что в свою очередь может привести к плохой успеваемости, повышенному уровню стресса и даже к депрессии.

Адаптация к условиям образовательной организации предполагает позитивное отношение к школе, школьным нормам и правил,

мотивированность учения, эмоциональный комфорт ребенка, поведенческую адекватность. Совокупность данных показателей характеризует степень адаптации, в то время как отклонения в определенной сфере свидетельствуют о риске дезадаптации.

Психологическая адаптация ребенка к школе охватывает все стороны детской психики. В процессе школьного обучения главное – научить детей осознавать учебную задачу. Достижение такой цели требует от учащихся развития целого ряда важных учебных качеств:

1. Личностно-мотивационное отношение к школе и учению: желание (или нежелание) принимать учебную задачу, выполнять задания педагога, то есть учиться.

2. Принятие учебной задачи: понимание задач, поставленных педагогом; желание их выполнять; стремление к успеху или желание избежать неудачи.

3. Представления о содержании деятельности и способах ее выполнения: уровень элементарных знаний и умений, сформированных к началу обучения.

4. Информационное отношение: обеспечивает восприятие, переработку и сохранение разнообразной информации в процессе обучения.

5. Управление деятельностью: планирование, контроль и оценка собственной деятельности, а также восприимчивость к обучающему воздействию.

Таким образом, адаптация пятиклассников к условиям образовательной среды школы связана с желанием и умением ребенка принять новую роль – школьника, и достигается целым рядом условий. Ведь адаптация пятиклассников – это механизм социализации личности ребенка, а также его включение в систему новых отношений и связей. Переход из начальной школы в среднюю школу – это изменение всех привычных условий младшего школьника, его вступление в новый

социальный статус подростка. Такой сложный процесс у каждого протекает по-разному, поэтому педагоги, психологи и родители совместными усилиями должны помочь успешно адаптироваться подростку.

В литературе выделяются различные подходы к пониманию проблемы адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы. Одни авторы подчеркивают роль педагогов и родителей в поддержке адаптации учеников, в том числе через организацию специальных программ и мероприятий. Другие исследователи обращают внимание на важность психологической подготовки учеников к переходу в среднюю школу, в том числе через проведение тренингов и консультаций.

Важной составляющей успешной адаптации учеников является социальная поддержка со стороны сверстников и учителей. Некоторые авторы утверждают, что создание дружественной атмосферы в классе и на уроках может существенно повысить уровень адаптации учеников к новой среде.

Адаптация пятиклассников к новой образовательной среде является сложным процессом, который требует участия не только учителей, но и родителей, психологов, социальных работников и других специалистов. Поэтому данная проблема требует комплексного подхода со стороны учителей, родителей и психологов, и разработки специальных программ психолого-педагогического сопровождения. Успешная адаптация учеников может стать ключевым фактором их дальнейшего учебного и жизненного успеха. Адаптация пятиклассников к образовательной среде средней школы является одной из ключевых психолого-педагогических проблем, которая требует особого внимания и разработки эффективных методов решения.

Сегодня средняя школа представляет собой совершенно иной уровень образования, где ученик сталкивается с новыми требованиями, правилами и нормами поведения. Этот переходный период может быть

непростым для учеников пятого класса, которые выходят из зоны комфорта и сталкиваются с новыми вызовами и трудностями. Многие пятиклассники испытывают стресс, тревожность и депрессию в первый год обучения в средней школе. Некоторые из них чувствуют себя потерянными, неуверенными и неспособными приспособиться к новой среде. Они могут столкнуться с проблемой организации времени, снижения успеваемости, а также социальной изоляции. Все это оказывает отрицательное воздействие на психологическое здоровье и общее состояние учеников.

Однако, даже несмотря на то, что адаптация к средней школе может быть сложной, она может быть успешной, если правильно подойти к этому процессу. Для этого необходимо разработать комплексные программы, направленные на помощь ученикам в адаптации к новой среде, и при этом учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Одной из главных задач педагогов является создание условий для успешной адаптации учеников к новой среде обучения. Важно помочь пятиклассникам приспособиться к новым правилам и требованиям, а также сформировать у них позитивное отношение к учебному процессу. При этом необходимо обращать внимание на взаимодействие учеников с одноклассниками, создание комфортного и безопасного образовательного пространства и использование инновационных методик обучения.

Таким образом, адаптация к средней школе – это длительный процесс, который требует терпения, времени и усилий со стороны педагогов и родителей. Поэтому необходимо проводить регулярный мониторинг и оценку адаптационного процесса, а также анализировать причины возникновения проблем у учеников и разрабатывать меры по их решению.

1.2 Особенности адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы

Возрастные изменения пятиклассников характеризуется начальным этапом полового созревания. Именно этот период совпадает с изменением социального окружения и социальной роли ребенка. В связи с этим начинают проявляться такие признаки как: упрямство, внутренние переживания, стремление к самостоятельности, замкнутость (особенно когда родители не считаются с внутренними переживаниями ребенка), ранимость, обидчивость и отчужденность. У пятиклассника появляется личностная позиция к учебе. Также предпосылками адаптации к учебе в средней школе является решение таких задач, как стать субъектом собственной учебы, осмыслить и понять учения для себя, осмыслить и доказать, что пятиклассник может волевыми усилиями преодолеть трудности, так же для себя выбирать приоритеты и развиваться в самообразовании и т.д.

Новое отношение пятиклассника к школе – это внутренняя позиция внутришкольных отношений. Школьнику предстоит поменяться во многих отношениях и развивать свой уровень по-новому и к сверстникам и старшему поколению. Внутренний мир пятиклассника должен автономно развиваться от влияния взрослых. От ребенка потребуется много усилий для того, конструктивно построить новое социальное микросообщество, наладить эмоциональные связи со сверстниками.

Переход учащихся из начальной школы в среднюю справедливо считается кризисным периодом. В адаптационной период дети становятся тревожными, робкими или, напротив, «развязными», шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит. У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и

исчезают через 2–4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2–3 месяца и даже больше.

Тревожность является базисным элементом психической адаптации, определяется как эмоциональный ответ на опасность и проявляется в виде ожидания неблагоприятного развития событий. Н.Д. Левитов сопоставляет тревогу с эмоциональной неустойчивостью, сопряженной с переживанием опасности. К. Хорни акцентирует внимание на том, что тревога присутствует в любом событии, когда человек сталкивается с неодобрительным отношением окружающих, воспринимаемым им как угроза своему «Я», и тогда, когда он ощущает свою неадекватность и неэффективность в труде, семье и общении и т.д. В тоже время тревога необходима в процессе психической адаптации. По мнению Ф.Б. Березина, чувство тревоги развивается по определенным закономерностям, от легких ощущений до тревожно-боязливых состояний из-за осознания неизбежности катастрофы. Тревожность рассматривается как состояние, включающее помимо тревоги и страха, еще и невротизм, то есть снижение адаптивных возможностей и диатез к развитию невротических болезненных расстройств. В тоже время тревожность и психологические проявления не связаны друг с другом.

Основными особенностями адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы являются:

– усложненная программа обучения. Пятиклассникам приходится сталкиваться с новыми темами, которые требуют более глубокого понимания и усвоения;

– большая самостоятельность и ответственность. В средней школе ученики получают большую свободу в выборе предметов и расписания занятий, что требует от них большей самостоятельности и ответственности;

– новые социальные роли. Пятиклассники сталкиваются с новыми социальными ролями, такими как роль ученика старшей школы, роль старшего брата/сестры в классе и т.д.;

– новые учителя и одноклассники. В средней школе ученики встречают новых учителей и одноклассников, что может вызвать некоторое напряжение и требует времени на адаптацию.

Адаптация пятиклассников к образовательной среде средней школы представляет собой сложный процесс, включающий в себя не только адаптацию к новой учебной программе, но и к новой социальной среде, новым учителям и новым требованиям. Как показывают исследования, данный период сопровождается не только умственным напряжением, но и эмоциональным стрессом.

В контексте адаптации ребенка в школе, исследователи акцентируются на условиях, механизмах и показателях адаптации. Так, А.Л. Венгер рассматривает адаптированность как систему личностных качеств в совокупности с умением и навыками, обеспечивающими успешность последующей жизнедеятельности, и при этом он выделяет три уровня адаптированности пятиклассников.

1. Высокий уровень адаптации.
2. Средний уровень адаптации.
3. Низкий уровень адаптации.

В целом, обобщая данные исследований, можно заключить, что адаптация – это механизм социализации личности, включение её в систему общественных связей и отношений. Адаптационные возможности человека, имея эндогенный характер, во многом выявляются той обстановкой, в которой организм находится. Резервы адаптации обусловлены индивидуальным статусом организма и основными психическими свойствами личности. Поэтому анализ приспособительных сил необходимо проводить с учётом психофизического статуса.

Сопровождение адаптации школьников к новой образовательной среде является многогранным процессом, который требует комплексного подхода со стороны педагогов и психологов.

Одним из первых исследований, посвященных адаптации учащихся к новой школе, было исследование Б.И. Зейгарник и Я.Б. Якобсона (1960), где были выявлены основные факторы, влияющие на успешность адаптации. Другие авторы, такие как В.В. Давыдов, М.А. Лисина и Н.А. Петрова (2003), выделяют ряд психологических и педагогических условий, необходимых для успешной адаптации.

Важную роль в процессе адаптации играют также психологические факторы, включая личностные особенности учащихся, их мотивацию, эмоциональное состояние и уровень самооценки. Так, Н.В. Бондаревская (2005) выявила связь между уровнем самооценки и адаптацией учащихся к новой школе.

Для успешной адаптации также необходимо учитывать особенности образовательной среды средней школы, включая учебную программу, методы преподавания и организацию учебного процесса. В этой связи были проведены исследования, направленные на изучение влияния методов преподавания на процесс адаптации учащихся [Цит. по: 38].

Исследования показывают, что пятиклассники испытывают различные трудности в адаптации к новой образовательной среде. Одни из них имеют проблемы социализации, другие испытывают трудности в учебе или стресс от перехода в новую школу. Однако, те ученики, которые получали психолого-педагогическое сопровождение, были более успешны в адаптации.

Многие исследователи считают, что психолого-педагогическое сопровождение адаптации является неотъемлемой частью работы школы с пятиклассниками. Исследования доказывают, что психолого-педагогическое сопровождение адаптации является эффективным инструментом для помощи пятиклассникам в адаптации к новой

образовательной среде. Такое сопровождение помогает ученикам преодолеть трудности в социализации, учебе и переходе в новую школу.

Анализ научной литературы показал, что психолого-педагогическое сопровождение адаптации является эффективным инструментом для помощи пятиклассникам в адаптации к новой образовательной среде. Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ученика и создавать индивидуальные программы сопровождения. Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы должно быть комплексным и учитывать многие факторы. Необходимо учитывать, как психологические, так и педагогические аспекты адаптации, а также особенности конкретной школы и учебной программы.

Период адаптации пятиклассника к школе недаром считают сложной жизненной ситуацией, как для ученика, так и для родителей. Стресс, который ребенок получает в начале учебного года, сравнивают с эмоциями взрослого, который одновременно переехал в другой город, сменил работу и делает ремонт в новом жилье.

Адаптация детей к образовательной среде школы является проблемой многих учебных учреждений. Адаптационные возможности человека, имея внутреннее происхождение, во многом обусловлены внешней обстановкой, в которой он находится. Резервы адаптации, то есть приспособляемости к воздействию факторов окружающей среды, обусловлены индивидуальным состоянием организма человека и основными психическими свойствами личности. Поэтому анализ приспособительных сил необходимо проводить с учётом физиологического состояния организма и с учётом психических свойств личности.

Одной из наиболее распространенных концепций адаптации является концепция Э. Хэнсена, который выделяет три фазы адаптации: фазу возбуждения, фазу сопротивления и фазу приспособления. На первом

этапе адаптации ученики испытывают возбуждение и интерес к новому месту учебы, но по мере того, как они знакомятся с новой средой, могут появляться проблемы и неудобства, что связано с фазой сопротивления. Наконец, на фазе приспособления ученики находят свои места в новой среде и начинают успешно функционировать.

Основные этапы адаптации пятиклассников к условиям средней школы включают в себя подготовительный период, адаптацию к учебному процессу и социальную адаптацию. На первом этапе ученики знакомятся друг с другом, с преподавателями и учебной программой, а также привыкают к новому расписанию. На втором этапе ученики привыкают к новым требованиям, учебным заданиям и общению со сверстниками. Наконец, на третьем этапе ученики начинают понимать свою роль в классе и школе, общаются с учителями и другими взрослыми, налаживают контакты со сверстниками.

Существует множество факторов, которые могут влиять на успешную адаптацию пятиклассников к условиям средней школы.

В работе Л.А. Андреевой "Адаптация учащихся к условиям начального этапа обучения в средней школе" [5] отмечается, что наибольшие трудности в адаптации пятиклассников связаны с изменением учебного расписания, большим объемом домашних заданий и увеличением количества предметов. В работе А.В. Кокоулиной "Особенности адаптации пятиклассников к новым условиям обучения" (2018) подчеркивается, что одной из основных проблем является неспособность учащихся к самоорганизации и планированию своего времени.

В работе Н. А. Глебовой "Особенности адаптации учащихся первых классов к новым условиям обучения в средней школе" (2019) отмечается, что новая социальная среда также оказывает значительное влияние на адаптацию учащихся. Ребята сталкиваются с новыми правилами поведения и новыми социальными ролями, что может вызывать у них чувство неуверенности и беспокойства.

Еще один из факторов - это уровень подготовки учеников. Ученики, которые имеют трудности в учебе, могут испытывать большие трудности в адаптации к новым условиям. Стиль обучения также может оказаться новым и непривычным для учеников, что может затруднить процесс адаптации. Более того, гендерные различия могут существенно влиять на процесс адаптации.

Некоторые исследования показывают, что девочки адаптируются быстрее, чем мальчики [Цит. по: 34], что может быть связано с различиями в социальном и эмоциональном развитии. Однако, другие исследования указывают на то, что мальчики могут иметь преимущества в адаптации к новым условиям [Цит. по: 32], что может быть связано с различиями в физическом развитии и восприятии социальных ролей.

Существенным фактором также является педагогический подход к адаптации. Учителя могут помочь ученикам адаптироваться к новым условиям, создавая благоприятную и поддерживающую атмосферу в классе [Цит. по: 47, 59]. Однако, некоторые исследования указывают на то, что учителя могут не учитывать гендерные различия в своей работе, что может приводить к неравноправной адаптации девочек и мальчиков [Цит. по: 39].

Кроме того, семейный фактор также может влиять на процесс адаптации. Ученики, которые имеют поддержку и понимание со стороны родителей, могут лучше адаптироваться к новым условиям [Цит. по: 21, 19]. Однако, дети из неблагополучных семей могут иметь большие трудности в адаптации, что может быть связано с недостатком внимания и заботы со стороны родителей.

Таким образом, адаптация пятиклассников к условиям средней школы является сложным и многогранным процессом, который требует учета множества факторов. Понимание основных этапов адаптации и факторов, влияющих на успешную адаптацию, может помочь учителям и родителям в создании благоприятной атмосферы в классе и поддержании

учеников в процессе адаптации. Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ученика и его семьи, чтобы обеспечить наиболее эффективную адаптацию к новым условиям.

Важно также помнить, что успешная адаптация пятиклассников к условиям средней школы является важным фактором их дальнейшего успеха в учебе и жизни. Неспособность адаптироваться может привести к снижению мотивации и успеваемости, а также к возникновению проблем в социальной сфере. Поэтому, эффективная работа по адаптации пятиклассников к новым условиям школы является одной из важнейших задач педагогической практики.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы

Анализ литературы по проблеме психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи, позволили нам разработать дерево целей исследования.

Более наглядным способом представления целеполагания, является дерево целей. Дерево целей – это совокупность целей, построенная и структурированная по принципу иерархии [13].

Построение «дерева целей» состоит в проектировании метода «от общего к частному», алгоритм построения которого заключается в следующем:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

Значимость построения «дерева целей» состоит в отображении способа достижения генеральной цели через составление иерархического перечня понятных и достижимых целей нижнего уровня.

В выпускной квалификационной работе мы опирались на системный подход к процессу целеполагания, разработанный доктором психологических наук В.И. Долговой [28, с. 68]. В работах В.И. Долговой выделено, что дерево целей как метод планирования есть траекторные, которые определяют направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [28, с. 70]. Целеполагание является одним из наиболее эффективных способов планирования и отражения ступенчатой продуктивности достижения наивысшего результата.

Представим описание графического изображения «Дерева целей» исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Генеральная цель: теоретически изучить и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

1. Изучить теоретические основы психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

1.1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.

1.2. Выявить особенности адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

1.3. Разработать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

2. Организовать исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

2.1. Определить этапы, подобрать методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Выполнить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

3.3. Разработать практические рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

Графическое изображение «Дерева целей» исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы

На основе дерева целей нами разработана модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

Данная модель включает в себя иерархию целей для достижения главного результата – повышения уровня адаптации пятиклассников к средней школе.

«Модель» представляет собой изображение способов обучения практической деятельности, которое основано на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого-либо качества личности [23, с. 84].

Модель – это схематичный или знаковый образ того или иного объекта или системы объектов, применяемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования.

Модели могут выступать аналогами объектов исследования и быть сходными с ними в наиболее существенных характеристиках. Методом

познания, состоящего в построении и исследовании этих моделей, является моделирование.

Психологическое моделирование – это метод сведения (абстракции) реальной проблемы к ее релевантным аспектам в зависимости от конкретного случая.

Графическое изображение модели психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы представлено на рисунке 2.

Разработанная модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы состоит из шести блоков: целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический, результативный.

Модель представляет иерархию целей для достижения главного результата повышения уровня адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Целевой блок включает в себя цели и задачи, а также теоретическое обоснование, разработку и экспериментальную проверку психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Теоретический блок предполагает рассмотреть проблему психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы в психолого-педагогической литературе, выявить особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, разработать модель.

Диагностический блок связан с проведением исследования провести диагностику адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы по выбранным методикам.

Для изучения адаптации учащихся пятых классов к условиям

образовательной среды средней школы использованы 3 методики:

1. Опросник школьной тревожности Б.Н. Филиппа;
2. Методика для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова;
3. Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой.

Коррекционный блок направлен на разработку и реализацию практических рекомендаций педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Аналитический блок – проведение повторной диагностики адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, сопоставление и анализ результатов контрольно-диагностического этапа, для того чтобы провести сравнение результатов и доказать эффективность применения разработанной программы адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Результативный блок – адаптированность учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы. Результатами успешной адаптации является: уравновешенность, позитивное настроение ребёнка вовремя общения с родителями; спокойное настроение в период всего пребывания в школе, проявление инициативы в общении с учителями и другими работниками школы; доброжелательные взаимоотношения со сверстниками [17, с. 126].

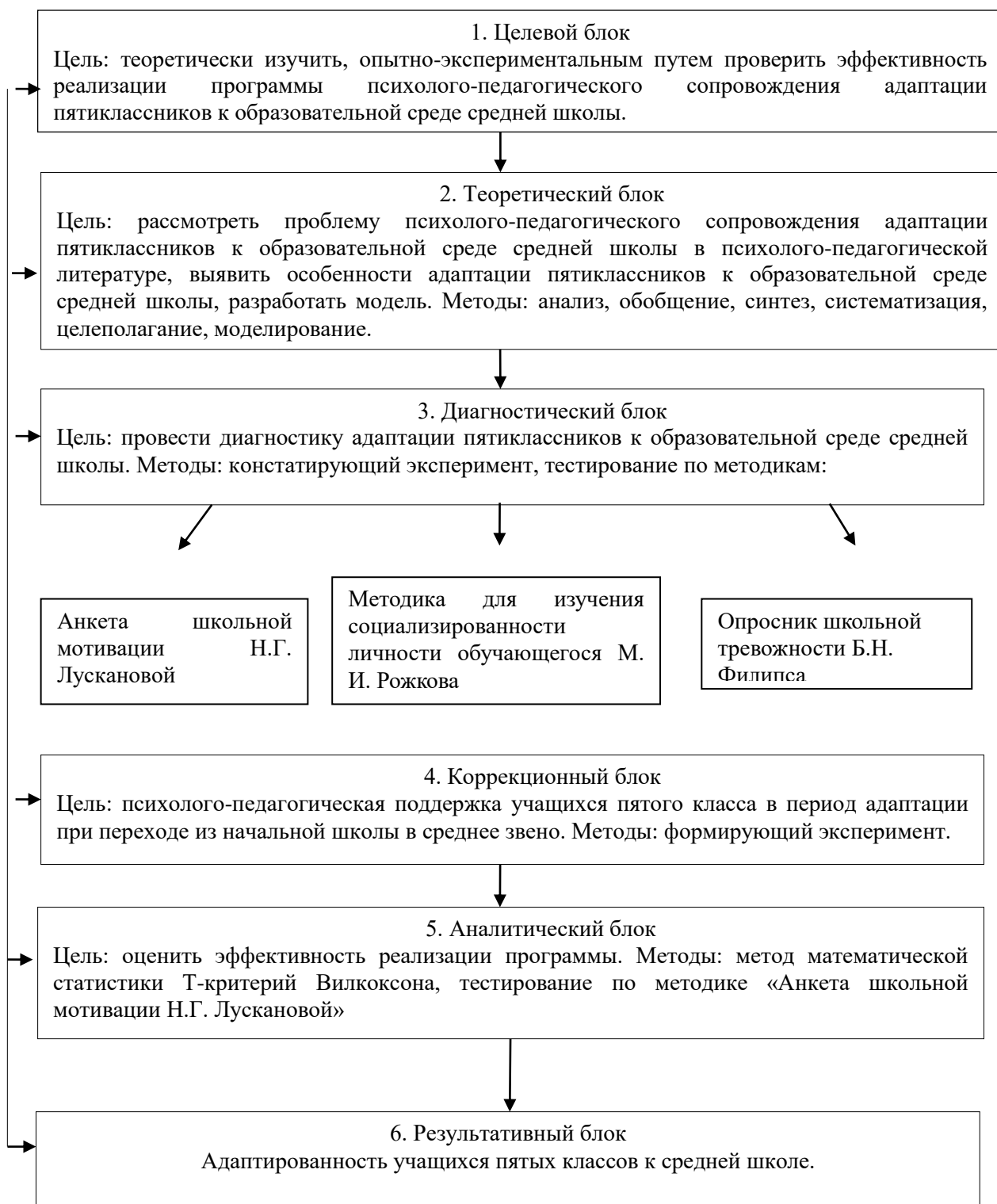


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы

Таким образом, анализ литературы по проблеме психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи, позволили нам разработать дерево целей, представляющее собой структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей программы, плана, в которой выделены: генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Не менее важной задачей являлась разработка модели психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, состоящей из шести основных блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Выводы по главе 1

Таким образом, изучено состояние проблемы исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы в психолого-педагогической литературе. Рассмотрено понятие «адаптация» учащихся пятых классов в психолого-педагогических исследованиях. Выявлены особенности проявления адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Проблема адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы изучена явно недостаточно, имеющиеся в психологической литературе данные весьма немногочисленны, психологических исследований по этой теме очень мало. Эта ничуть не менее значимая проблема, чем переход ребенка в школу и адаптация к ней, которая является предметом многочисленных исследований, остается без внимания психологов.

Описана модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды

средней школы. Также выстроено дерево целей для данной исследовательской работы и построена модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной среды средней школы. Модель включает в себя 4 блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Для решения поставленных задач было проведено 3 этапа исследования:

1. Поисково-подготовительный. В рамках данного этапа был проведен литературный анализ и систематизация данных научных работ, посвященных проблеме адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы. В результате были выявлены основные теоретические подходы, методы и методики, которые были использованы в исследовании.

2. Опытно-экспериментальный. В рамках данного этапа было проведено исследование, целью которого было выявление характеристик адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы. Для этого использовались 3 методики психологического тестирования учащихся: «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой»; «Методика (тест) изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова», «Опросник школьной тревожности Б.Н. Филиппса». Методики, направленные на выявление уровня мотивации к учебе и уровня тревожности, позволили оценить адаптацию школьников, сделать выводы и дать рекомендации их родителям и педагогам. В рамках данного этапа была разработана и программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы. Экспериментальная программа включила в себя различные педагогические мероприятия, направленные на улучшение процесса адаптации учащихся.

3. Контрольно-обобщающий этап. На данном этапе проведена повторная диагностика с помощью методик: «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой»; «Методика (тест) изучения социализированности

личности учащегося М.И. Рожкова», «Опросник школьной тревожности Б.Н. Филипса». По итогам повторной диагностики произведен анализ результатов экспериментального исследования при помощи метода математической обработки данных – Т-критерий Вилкоксона. Сделаны выводы об эффективности проведенного опытно-экспериментального исследования сопровождения адаптации пятиклассников к условиям общеобразовательной школы, разработаны рекомендации.

Для изучения психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к образовательной среде средней школы целесообразно охарактеризовать основные методы и методики исследования.

1. Теоретические методы исследования: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

Раскроем более подробно подобранные нами методы и методики исследования.

Метод – способ достижения цели, совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения деятельности [25, с. 17].

Анализ литературы – это один из основных теоретических методов научного исследования, в который входит работа по изучению большого количества источников литературы, выявление основной мысли, разложение информации на небольшие части, которые имеют значение в рамках исследуемой темы. Работа с литературой включает в себя подробный сборник библиографического списка источников, отобранных для работы, краткое изложение основного содержания литературы по теме проблемы, выделение основных целей и основных размышлений литература по изучаемой теме [42, с. 11].

Обобщение – это активная форма увеличения знаний путем умственного перехода от отдельных показателей к общим.

Обобщение можно описать как логическую операцию, в которой было найдено новое расширенное понятие для определенной группы

явлений, которое отражает универсальность различных свойств этих явлений на уровне получения новых знаний об этих явлениях. Любое обобщение должно иметь определенную основу. Основой обобщения может быть определенное свойство или даже целый набор свойств, которые позволяют группировать явления и обозначать эту группу в соответствии с определенной концепцией [42, с. 47].

Синтез – метод, который заключается в соединении или объединении ранее не связанных между собой вещей или понятий в единое целое либо составной набор.

Систематизация – это метод исследования, в рамках которого происходит организация объектов в определенную структуру или систему на основе общего принципа.

Целеполагание – это метод исследования, который характеризуется как постановка целей и задач исследования, а также их достижение.

Метод моделирования – это метод, который представляет из себя процесс замены объекта исследования аналогичным предметом. Метод моделирования используется тогда, когда нет возможности исследовать постоянно объект изучения.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

Эксперимент – один из самых актуальных методов исследования определенного явления в управляемых условиях. Данный метод отличается от наблюдения тем, что данный метод очень активно взаимодействует с изучаемым объектом. Зачастую метод эксперимента применяется в рамках какого-либо научного исследования, а основной целью его проведения является доказательство гипотезы. Достоинство психологического эксперимента в том, что он дает возможность специально вызвать определенные психические явления и процессы, а также воздействовать на их характеристики [13].

Достоинство психологического эксперимента в том, что он дает возможность специально вызвать определенные психические явления и процессы, а также воздействовать на их характеристики.

Констатирующий эксперимент – представляет собой выявление существующих психических особенностей испытуемых или уровней развития соответствующих качеств на первоначальной ступени исследования, а также констатацию отношений, причин и последствий [69].

Формирующий эксперимент несколько отличается, поскольку состоит в том, что исследователь строит обучение и воспитание материи таким образом, чтобы изменить свою психику. В отличие от метода установления, он направлен на выявление конкретных причин и условий для различных процессов [31].

Тестирование – это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий [21, с. 150].

3. Психодиагностические: анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой, методика изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова, опросник школьной тревожности Б.Н. Филлипса (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой (1993), состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Автор предложенной методики отмечает, что наличие у ребёнка такого мотива, как хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны, заставляет ученика проявлять активность в

отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

Порядок работы: данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также применяться для групповой диагностики.

Методика изучения социализированности личности учащегося М. И. Рожкова. Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Опросник школьной тревожности Б.Н. Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований. Цель методики: изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста. Данная методика содержит 8 шкал.

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения – негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

4. Метод математической статистики.

Для проверки эффективности формирующего эксперимента нашего исследования путем математического анализа выбран Т-критерий Вилкоксона.

Знаковый ранговый критерий Вилкоксона (также называемый критерием суммы знаковых рангов Вилкоксона) – это непараметрический критерий для сравнения данных, для одной и той же выборки исследуемых.

Критерий знакового ранга Вилкоксона основан на W – статистике. Для больших выборок с $n > 10$ парных наблюдений W – статистика аппроксимирует нормальное распределение. W – статистика – это непараметрический критерий, поэтому для нее не требуется многомерная направленность данных.

Таким образом, психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. Опытно-экспериментальный этап

включал в себя констатирующий и формирующий эксперименты. В результате констатирующего эксперимента проведено исследование адаптации учащихся 5 класса с помощью 3 методик. В результате формирующего эксперимента разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников, а также составлены рекомендации родителям, педагогам и психологам для повышения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Базой проведения экспериментального исследования в рамках данной работы выбрана «МАОУ СОШ № 6 города Копейска». Выборку испытуемых составили учащиеся 5 класса «г» в количестве 29 человек от 11 до 12 лет. Среди учащихся 16 девочек и 13 мальчиков.

Основным видом деятельности коллектива является учебная деятельность. Атмосфера собранности у многих проявляется в течение четверти, и особенно в период написания контрольных.

Обучающиеся знают и понимают друг друга достаточно хорошо, быстро находят общий язык и это связано с их одинаковым возрастом и общностью интересов. Коллектив достаточно сплочен и целен, поэтому какие-либо события в жизни класса никем не остаются незамеченными. Наиболее быстро общий язык находится при решении совместных задач, учёбы. В коллективе преобладает хороший, располагающий тон настроения. Каждый доволен своим статусом в школе, и никто не тяготит, как кажется, своим присутствием остальных. В общем можно отметить доброжелательность, уважение и симпатию к друг другу. Иногда в трудных ситуациях случаются конфликты. Рассмотренный 5 класс сплоченный, дружный.

Для исследования мотивации пятиклассников применялась методика «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой», описание которой представлено в Приложении 1, результаты исследования по данной методике – в Приложении 2, графики изображены на рисунке 3.

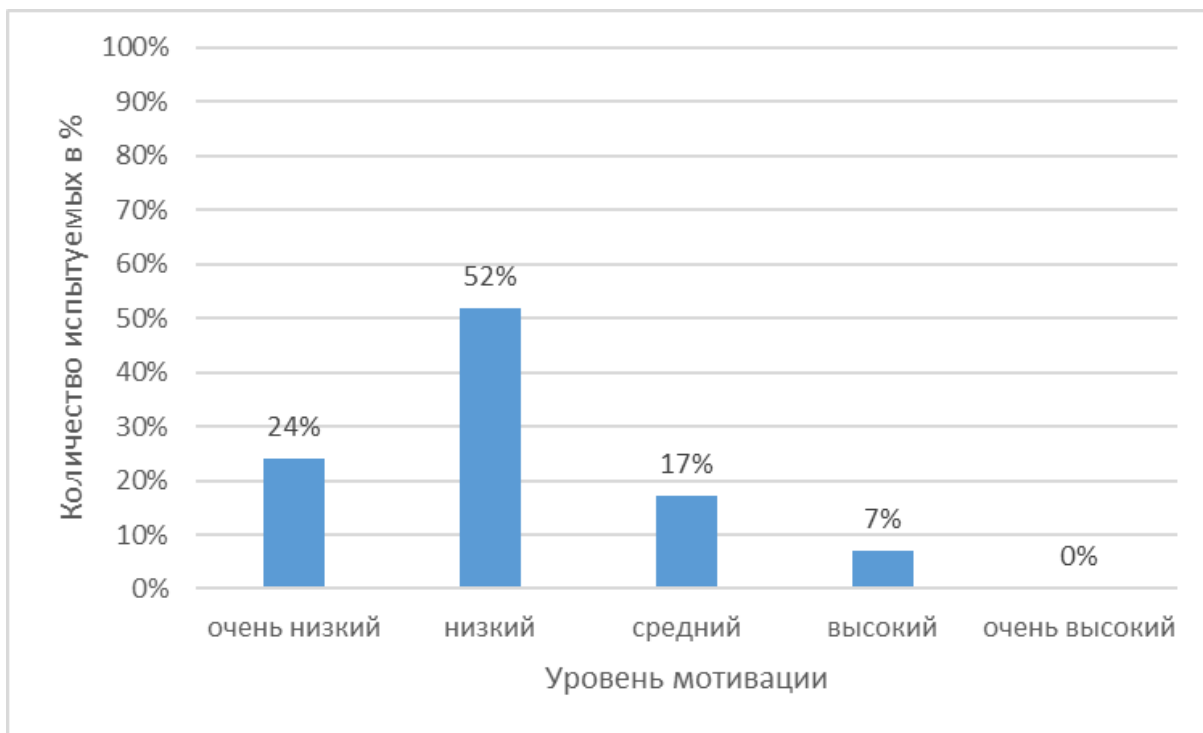


Рисунок 3 – Результаты определения школьной мотивации учащихся по методике «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой»

Обобщенные данные по методике оценки уровня школьной мотивации представлены в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2. У подавляющего большинства обучающихся (22 из 29) на момент обследования в разной степени снижена мотивация к учебной деятельности. Дети нуждаются в психолого-педагогической помощи, о чем свидетельствует анализ результатов тестирования по методике «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой»:

– в классе нет обучающихся с высокой мотивацией. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и

ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога (очень высокий уровень);

– 7% обучающихся (2 человека) имеют нормальную школьную мотивацию. Подобные показатели имеют большинство пятиклассников, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой (высокий уровень);

– 17% обучающихся (5 человек) имеют положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает (средний уровень);

– 52% обучающихся (15 человек) имеют низкую школьную мотивацию. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе (низкий уровень);

– у 24% обучающихся (7 человек) выявилось негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность, отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно – психического здоровья (очень низкий уровень).

Для оценки уровня адаптации пятиклассников применялась «Методика для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова», описание которой представлено в Приложении 1, результаты исследования по данной методике – в Приложении 2, графики изображены на рисунке 4.

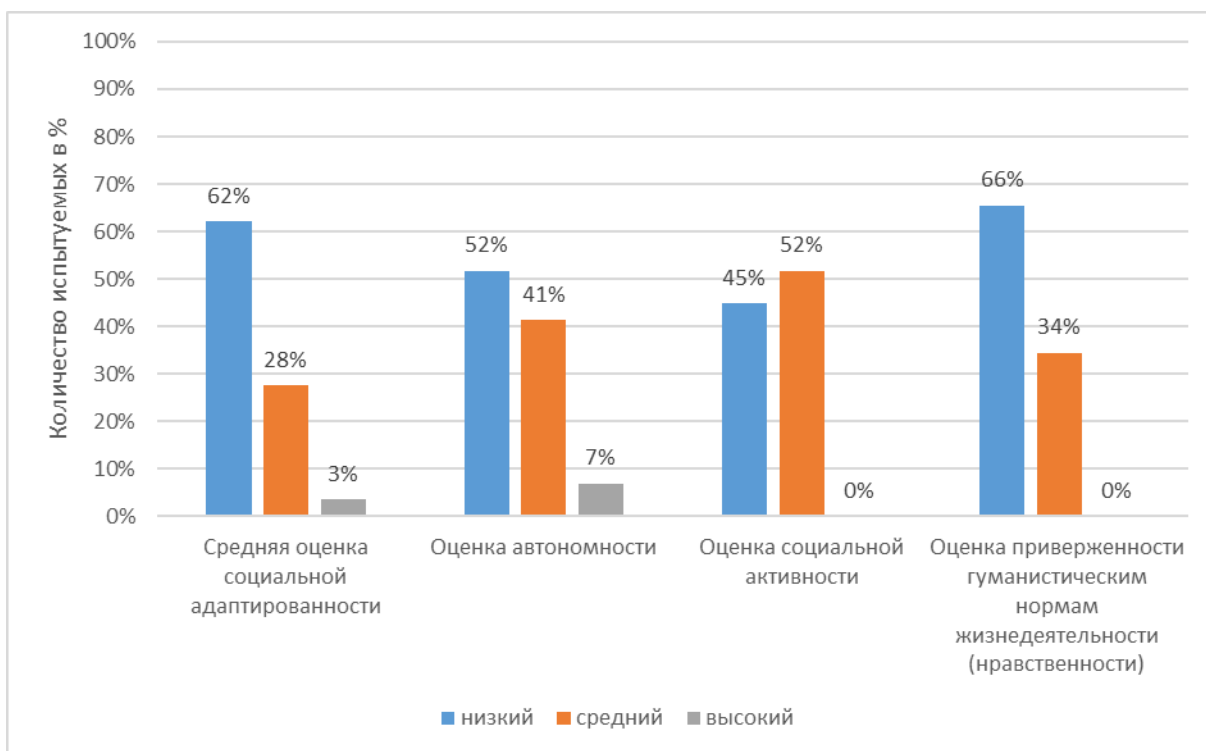


Рисунок 4 – Результаты определения адаптации учащихся по методике для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова

Обобщенные данные по методике оценки адаптации пятиклассников представлены в таблице 2.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 2. Результаты методики показали, что по параметру приверженности детей к гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) большинство учащихся продемонстрировали низкий количественный результат, испытуемых с высоким уровнем в данном классе нет. Это говорит о том, что у детей плохо сформированы этические нормы и правила. С точки зрения социальной адаптированности и автономности есть подростки, которые имеют высокий и средний уровень, однако в большинстве своем учащиеся дезадаптированы и несамостоятельны, зависимы от других. Оценка социальной активности пятиклассников говорит о том, что детям

необходимо одобрение, они нуждаются в ситуации успеха и хотят быть успешными. Таким образом, по результатам оценки уровня адаптации учащихся данного 5 класса можно сделать следующие выводы:

– высокий уровень социальной адаптированности наблюдается у 62% (5 учащихся) в классе, средний и низкий уровень;

– высокий уровень автономности наблюдается у 62% (5 учащихся) в классе, средний и низкий уровень;

– высокий уровень социальной активности наблюдается у 52% (5 учащихся) в классе, средний и низкий уровень;

– высокий уровень приверженности к гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) наблюдается у 66% (5 учащихся) в классе, средний и низкий уровень.

Для исследования уровня тревожности пятиклассников применялась методика «Опросник школьной тревожности Б.Н. Филипса», описание которой представлено в Приложении 1, результаты исследования по данной методике – в Приложении 2, графики изображены на рис. 5.

Обобщенные данные по методике оценки тревожности пятиклассников представлены в Таблице 10 Приложения 2. Результаты методики показали, что в данном классе:

– высокая общая тревожность;

– многие дети переживают социальный стресс (14 человек);

– имеют среднюю сопротивляемость стрессу (12 человек);

– испытывают фрустрацию потребности в достижении успеха (19 человек);

– боятся самовыражения (25 человек);

– боятся несоответствия чужим ожиданиям (15 человек);

– боятся ситуаций проверки знаний (16 человек);

– имеют проблемы и страхи в отношении с учителями (19 человек).

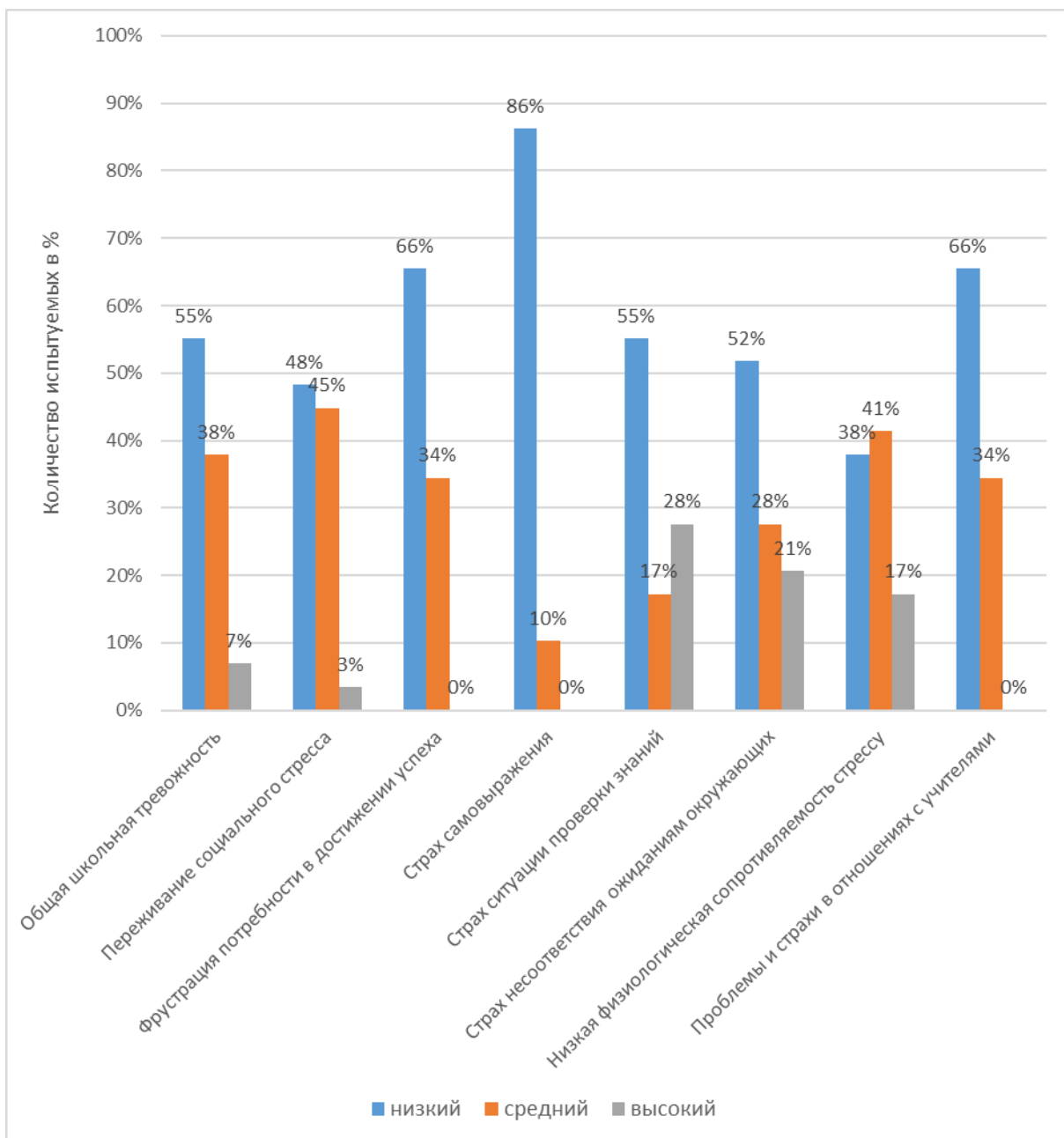


Рисунок 5 – Результаты определения школьной тревожности пятиклассников по методике «Опросник школьной тревожности Б.Н. Филиппа»

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента показали необходимость обратить внимание на имеющиеся проблемы в адаптации пятиклассников к образовательной среде в школе и принять меры по разрешению данной проблемы.

Выводы по главе 2

Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что уровень адаптации учащихся заметно низкий. Большинство учащихся испытывают трудности в адаптации к новой образовательной среде.

В классе, участвующем в исследовании, низкий уровень адаптации учащихся к образовательной среде. Этот вывод обусловлен низким уровнем мотивации и высоким уровнем тревожности учеников. Это объясняется тем, что дети попали в новую незнакомую обстановку, не все знакомы друг с другом и с педагогами – идет процесс адаптации. Дети нуждаются в психолого-педагогической помощи. Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Таким образом, констатирующий эксперимент был проведен для исследования адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы. По итогам эксперимента можно сделать вывод, что дети имеют низкий уровень школьной мотивации, высокий уровень школьной тревожности и заметно низкий уровень адаптации учащихся. Большинство учащихся испытывают трудности в адаптации к новой образовательной среде. На основе полученных нами результатов разработан комплекс индивидуальных рекомендаций родителям и педагогам этих детей для повышения уровня адаптации пятиклассников к условиям образовательной среды данной школы. Результаты констатирующего эксперимента могут быть использованы при разработке педагогических подходов и программ, направленных на улучшение процесса адаптации учащихся к новой образовательной среде.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы

Адаптация учащегося длится в школе от трех недель до года. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, характера его взаимоотношений с окружающими, типа учебного заведения, степени подготовленности ребенка к школьной жизни. Немаловажным фактором является и поддержка родственников: чем больше взрослых оказывают посильную помощь в процессе обучения, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Признаки успешной адаптации:

1. Первый признак – удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страха.

2. Второй признак – насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, то необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми.

3. Третий признак успешной адаптации – степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после предпринятых им попыток выполнить задание самому. Часто родители слишком усердно помогают ребенку, что вызывает порой противоположный эффект: ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать их в одиночку. Здесь необходимо сразу обозначить границы помощи и

постепенно уменьшать их. Но самым важным признаком того, что ребенок освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем.

Цель программы – психолого-педагогическая поддержка учащихся пятого класса в период адаптации при переходе из начальной школы в среднее звено.

Задачи программы:

1. Помочь учащимся пятого класса адаптироваться к новым условиям обучения.
2. Создать условия для обогащения и познания своего эмоционального мира каждого ребенка.
3. Развитие навыков общения на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
4. Создание условий для формирования адекватного представления о себе.
5. Обучение приемам саморегуляции.

Планируемый результат:

- повышение уровня адаптированности учеников;
- повышение мотивации к учебе у обучающихся;
- снижение уровня тревожности и стабилизация психоэмоционального состояния школьников.

В рамках данной работы разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы, которая включает 30 упражнений в рамках 10 занятий с педагогом-психологом. Подробное описание всех упражнений по данной программе приведено в Приложении 3.

Занятие 1 Цель: определить цель занятий, обсудить и принять правила общения.

1. Упражнение «Каракули».
2. Упражнение «Паутина».

Занятие 2. Цель: развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, стремиться преодолевать слабости и использовать преимущества.

3. Упражнение «Коллективный счет».
4. Упражнение «Массажер».
5. Упражнение «Если весело живешь, то делай так».

Занятие 3. Цель: помочь освоить способы взаимодействия с окружающими.

6. Работа в парах «Я и мое имя».
7. Упражнение в тройках «Чем мы похожи?».
8. Инсценировка сказки «Репка».

Занятие 4. Цель: развивать навыки общения и разрешения конфликтов.

9. Упражнение «Назови чувство».
10. Упражнение «Конфликт или взаимодействие?».
11. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации».

Занятие 5. Цель: развивать навыки произвольного контроля настроения.

12. Упражнение «Цвет моего настроения».
13. Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?».
14. Упражнение «Рисуем обиду»
15. Упражнение на релаксацию.

Занятие 6. Цель: способствовать сплочению группы.

16. Упражнение «Король (королева) на 5 минут».
17. «Говорящие очки».
18. Упражнение «Совместный рисунок».
19. Упражнение «Что важно для дружбы?».

Занятие 7. Цель: снизить уровень тревожности

20. Игра «Разрывание бумаги».
21. Игра «Спрятанные проблемы».
22. Упражнение «Мусорная корзинка».

Занятие 8. Цель: отработать навыки саморегуляции.

23. Упражнение «Воздушный шарик».

24. Упражнение «Приятное воспоминание».

Занятие 9. Цель: сформировать представление о себе.

25. Упражнение «Кто Я?».

26. Игра «Ладонка».

27. Упражнение «Я могу, я умею».

Занятие 10. Цель: повысить самооценку.

28. Упражнение «Я горжусь собой!».

29. Упражнение «Я – звезда».

30. Игра «Похвалилки».

С целью применения, внедрения и дальнейшей реализации программы психолого-педагогического сопровождения сформированы шаги, которых рекомендовано придерживаться для эффективного результата:

Шаг 1: Диагностика уровня адаптации ребенка

1. Индивидуальные беседы с каждым ребенком для выявления уровня адаптации к новой образовательной среде.

2. Психологическое тестирование ребенка для определения уровня мотивации и уровня тревожности.

3. Анкетирование родителей и педагогов для получения информации об уровне адаптации ребенка в семье и в школе.

Шаг 2: Организация групповых мероприятий в школе для сопровождения адаптации пятиклассников.

1. Организация групповых занятий с психологом для пятиклассников с целью помочь им адаптироваться к новой образовательной среде.

2. Обучение учащихся навыкам общения и сотрудничества с другими учениками и учителями, навыкам организации своего времени и управления своими делами в школе.

3. Обучение педагогов и родителей навыкам сопровождения адаптации детей в школе.

Шаг 3: Организация индивидуальной работы с детьми в школе

1. Индивидуальные консультации психолога с каждым ребенком для выявления его проблем и потребностей.

2. Индивидуальные консультации учителей с каждым ребенком в решении проблем, связанных с успеваемостью и учебной деятельностью.

3. Индивидуальный подход к воспитанию со стороны родителей для обеспечения поддержки адаптации ребенка в семье.

Шаг 4: Организация досуговой деятельности

1. Организация досуговой деятельности для пятиклассников с целью укрепления их социальных связей и адаптации к новой среде.

2. Организация различных видов вне учебной деятельности, таких занятий как спортивные мероприятия, творческие занятия, экскурсии и т.д.

Шаг 5: Оценка и коррекция программы

1. Мониторинг уровня адаптации пятиклассников (тестирование учеников, анкетирование педагогов, опрос родителей).

2. Оценка эффективности программы и ее соответствия потребностям пятиклассников по признакам их адаптации.

3. Коррекция программы в соответствии с результатами оценки.

Важно учитывать, что каждый ребенок уникален и требует индивидуального подхода. Поэтому программа должна быть гибкой и адаптироваться педагогами и психологом образовательного учреждения к потребностям каждого ребенка. Также важна тесное сотрудничество с родителями для обеспечения полной поддержки ребенка в процессе его адаптации к новой образовательной среде.

Таким образом, разработанная программа психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе предназначена для работы с детьми 11 – 12

лет, имеющими трудности в адаптации к пятому классу с целью оказания психолого-педагогической поддержки учащимся пятых классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

Целью данного эксперимента была реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде в средней школе. В эксперименте принимали участие ученики пятых классов, которые только начали обучение в средней школе. Результатом формирующего эксперимента стала программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде в средней школе (Приложение 3), а также рекомендации родителям, педагогам и психологам для повышения адаптации пятиклассников к образовательной среде в средней школе (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

После внедрения программы психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников, была проведена повторная диагностика (контрольная) по предыдущим методикам: «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой»; «Методика (тест) изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова», «Опросник школьной тревожности Б.Н. Филиппа».

В ходе исследования при повторной диагностике (контрольной) мы увидели изменения в результатах у пятиклассников. Проанализируем результаты исследования и сведем их в сравнительные диаграммы.

По «Анкете школьной мотивации Н.Г. Лускановой» были получены результаты, которые представлены в Приложении 4. Сравнение результатов оценки уровня мотивации до и после программы приведено на рисунке 6.

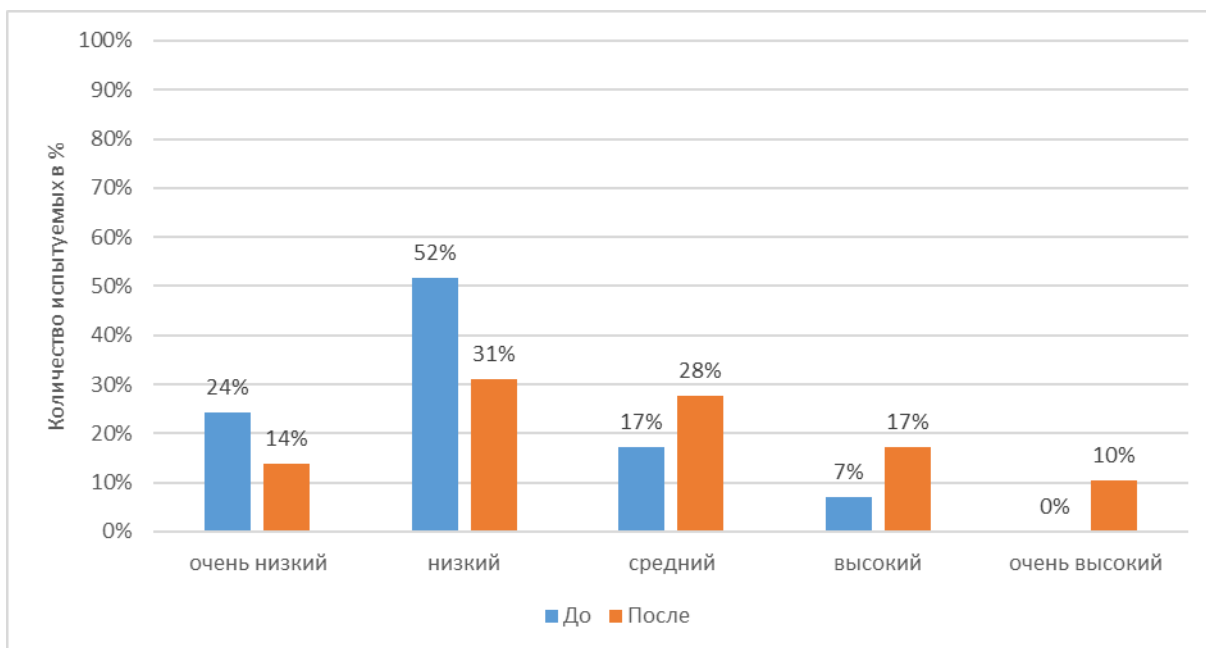


Рисунок 6 – Сравнительные результаты изучения уровня мотивации у пятиклассников по методике «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой»

При диагностике на определение уровня мотивации у пятиклассников, после применения программы психолого-педагогического сопровождения адаптации результаты улучшились, как видно на рис. 6. Результат показал, что уровень мотивации пятиклассников заметно повысился у большинства пятиклассников. Появились ребята с очень высоким уровнем мотивации.

Рассмотрим результаты проведения диагностики (контрольной) по изучению уровня адаптации по «Методике изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова для определения показателей адаптации, которые представлены в Приложении 4. Сравнение результатов оценки уровня адаптации до и после программы приведено на рисунке 7.

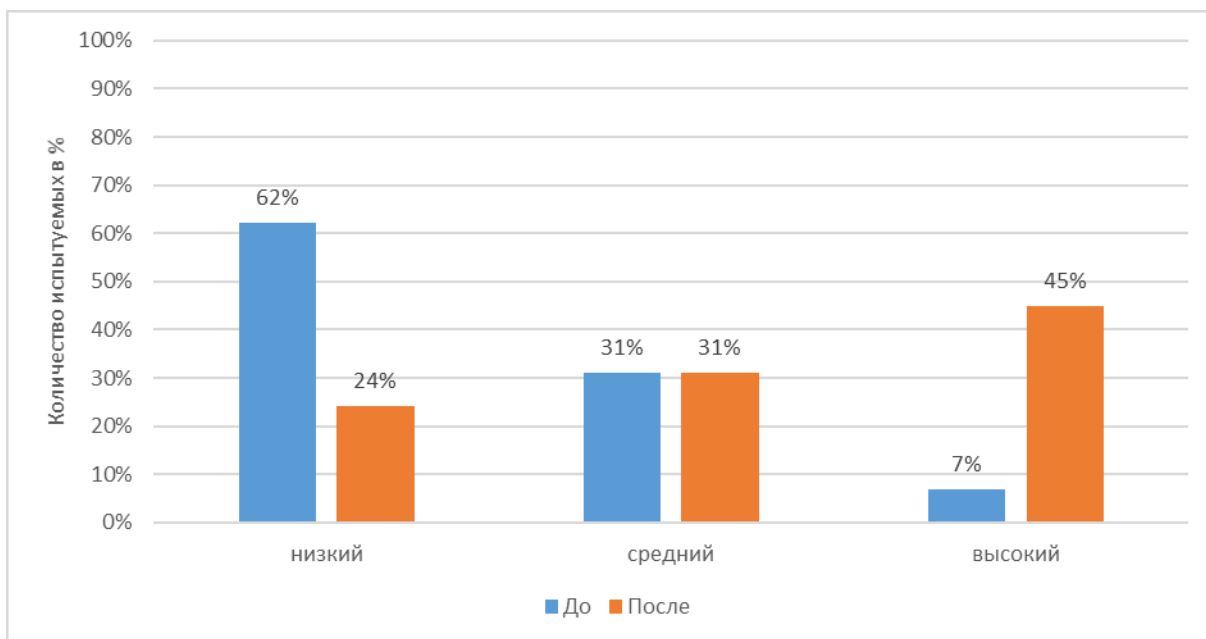


Рисунок 7 – Сравнительные результаты изучения уровня адаптации пятиклассников по «Методике изучения социализированности личности учащегося» М.И. Рожкова

После проведения диагностики по изучению адаптации по методике «Методике изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова» для определения уровня адаптации пятиклассников можно сделать вывод о том, что адаптация данного класса существенно улучшилась. По рисунку 7 видно, что детей с низким уровнем адаптации стало существенно меньше, а большая часть ребят теперь адаптированы.

«Опросник школьной тревожности Б.Н. Филлипса» показал следующие результаты, которые представлены в Приложении 4. Сравнение результатов оценки уровня тревожности до и после программы приведено на рисунке 8.

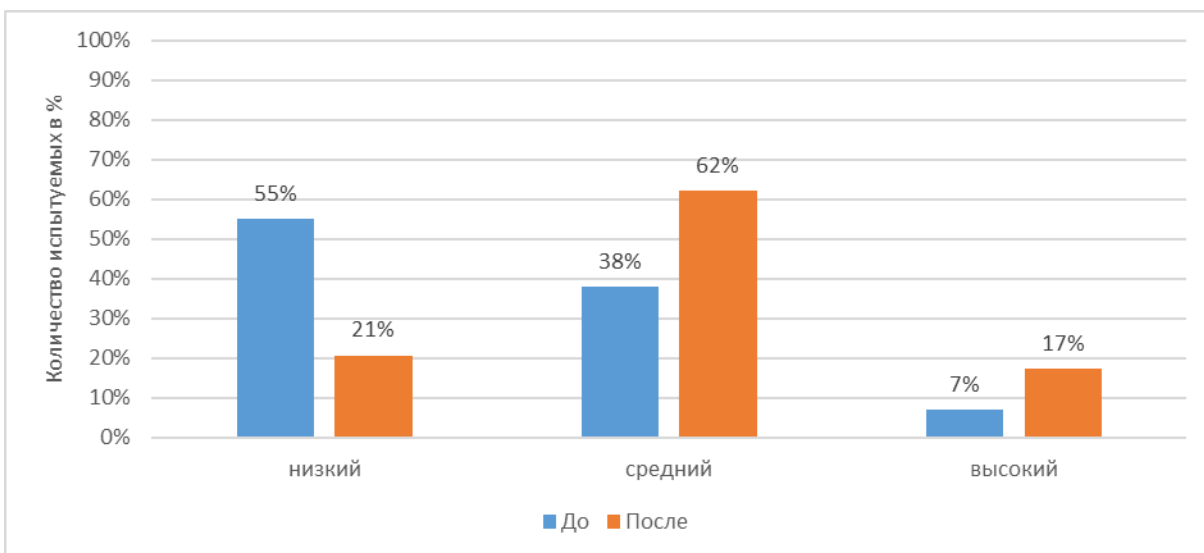


Рисунок 8 – Сравнительные результаты изучения тревожности пятиклассников по методике «Опросник школьной тревожности Б.Н. Филлипса»

На рисунке 8 видно, что общий уровень тревожности в среднем снизился у большинства пятиклассников. Большая часть учащихся после программы имеет теперь не низкий, а средний уровень тревожности, что говорит о положительном тренде изменений и свидетельствует о необходимости поддерживать процесс сопровождения адаптации этих ребят как со стороны педагогов, так и со стороны родителей.

Таким образом, после проведения диагностики, обработки результатов, на сравнительной диаграмме мы видим, что у пятиклассников повысился уровень мотивации и адаптации, а также снизился уровень тревожности.

По итогам внедрения программы на базе исследования произведена оценка ее эффективности. Для проверки эффективности формирующего эксперимента нашего исследования путем математического анализа выбран Т-критерий Вилкоксона.

Для оценки достоверности изменений значения признака, измеренного в двух разных условиях, мы взяли значения (баллы) каждого испытуемого из методик:

1. Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой;

2. Методика для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова.

Значения по методике «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой» до применения формирующей программы и после приведены в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

Сформированные гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня школьной мотивации пятиклассников не превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня школьной мотивации пятиклассников превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете T-критерия – вычитание каждого индивидуального значения «до реализации программы» из значения «после реализации программы». Исключим нулевые сдвиги. Имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер), произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения.

По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=28$:

$$T_{кр}=101 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=130 (p \leq 0.05)$$

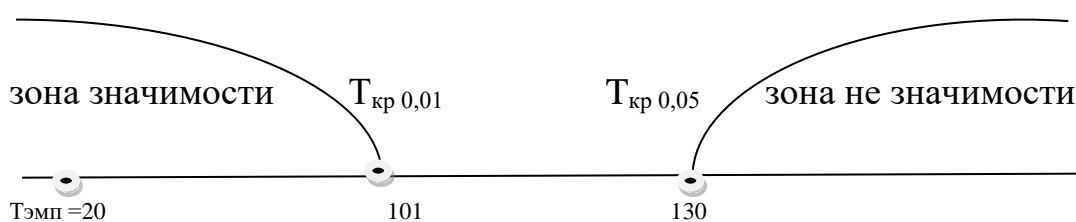


Рисунок 9 – Ось значимости

В нашем случае эмпирическое значение T , равное 20, попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась. Гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня школьной мотивации пятиклассников превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Значения по методике для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова до применения формирующей программы и после приведены в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

Сформированные гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня социальной адаптации пятиклассников не превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня социальной адаптации пятиклассников превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете T -критерия – вычитание каждого индивидуального значения «до реализации программы» из значения «после реализации программы». Исключим нулевые сдвиги. Имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер), произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения.

По таблице находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=27$:

$$T_{\text{кр}}=92 (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=119 (p \leq 0.05)$$

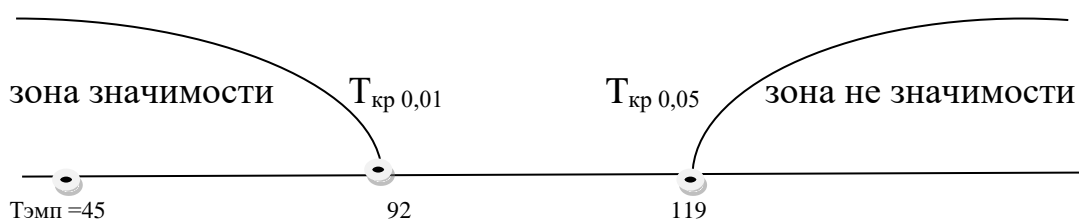


Рисунок 10 – Ось значимости

В нашем случае эмпирическое значение T , равное 45, попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза H_1 принимается. Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня социальной адаптации пятиклассников превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Таким образом, математическая обработка результатов по критерию Т-Вилкоксона показала, что у пятиклассников после реализации программы повысился уровень школьной мотивации, а также уровень социальной адаптации к образовательной среде. Это значит, что изменения в уровне адаптации пятиклассников к условиям образовательной среды школы, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми.

Разработанная программа может быть применима в средних общеобразовательных учреждениях в качестве эффективного способа повышения адаптации учеников 5 классов. Это также может быть полезным для психологов и исследователей процессов адаптации пятиклассников в образовательной среде средней школы.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям пятиклассников

В рамках реализации программ психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы педагогам рекомендованы следующие мероприятия.

1. Включать родителей в образовательный процесс и организовывать совместные мероприятия с ними, чтобы они лучше понимали и оценивали значение учебы и школьной жизни своих детей. Повышать уровень информированности родителей об особенностях адаптации пятиклассников к новой образовательной среде и предоставлять рекомендации по оказанию психологической поддержки своим детям.

2. Внедрить программу психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы. В состав программ включить упражнения в целях повышения адаптации пятиклассников.

3. Вести постоянный мониторинг адаптации учащихся к образовательной среде средней школы и своевременно корректировать программу психолого-педагогического сопровождения, если это необходимо. Уделять особое внимание учащимся и систематически проводить индивидуальную работу психолога с детьми, имеющими трудности в адаптации., которые испытывают трудности в адаптации к новой образовательной среде, чтобы выявить причины проблем и разработать индивидуальные рекомендации по их решению.

Важно также учитывать, что каждый ребенок уникален и требует индивидуального подхода. Поэтому программа должна быть гибкой и адаптироваться педагогами и психологом образовательного учреждения к потребностям каждого ребенка. Также важна тесное сотрудничество с родителями для обеспечения полной поддержки ребенка в процессе его адаптации к новой образовательной среде.

Проблема адаптации пятиклассников в школе стоит перед всей системой образования и перед родителями пятиклассников. Поэтому и учителя, и родители заинтересованы в том, чтобы пятиклассники как можно быстрее вошли в подростковую школьную жизнь. Для улучшения адаптации пятиклассников к образовательной среде в средней школе родителям можно рекомендовать следующее.

1. Установить доверительные отношения с ребенком:
 - постарайтесь наладить доверительную связь с ребенком, чтобы он мог поделиться своими проблемами и переживаниями;
 - выслушайте ребенка и не критикуйте его за его чувства и мысли.
2. Поддерживать ребенка в процессе адаптации в новой среде:
 - поощряйте ребенка и поддерживайте его в процессе адаптации к новой образовательной среде;
 - проводите время вместе и обсуждайте с ребенком его успехи и неудачи.
3. Оказывать помощь в учебе:
 - помогайте ребенку с домашними заданиями и учебной работой;
 - поощряйте ребенка к учебе и помогайте ему находить интерес к школьным предметам.
4. Участвовать в жизни школы:
 - будьте активным родителем и участвуйте в жизни школы;
 - встречайтесь с учителями и обсуждайте прогресс ребенка в учебе.
5. Следить за здоровьем ребенка:
 - обеспечьте ребенка здоровым рационом питания и достаточным количеством сна;
 - поощряйте ребенка к участию в спортивных мероприятиях и других физических активностях.
6. Контролировать время, проводимое за экранами:
 - ограничьте время, проводимое ребенком за экранами (телефон, компьютер, телевизор);
 - поощряйте ребенка к чтению книг и другим полезным занятиям.
7. Общаться с другими родителями и учителями:

- общайтесь с другими родителями и учителями, чтобы получать информацию о жизни школы и возможностях для участия в ней;
- участвуйте в родительском комитете и других организациях, чтобы поддерживать связь с школой и другими родителями.

Эти рекомендации могут помочь родителям поддержать своих детей в процессе адаптации к новой образовательной среде в средней школе. Кроме того, родители могут обратиться за советом к педагогам и психологам школы, чтобы получить дополнительную поддержку в этом процессе.

Выводы по главе 3

По итогам опытно-экспериментального этапа разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников, а также составлены рекомендации родителям и педагогам для повышения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы. В результате контрольно-обобщающего этапа проведена повторная диагностика с помощью методики «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой»; произведен анализ результатов экспериментального исследования при помощи метода математической обработки данных – Т-критерий Вилкоксона. Сделаны выводы об эффективности проведенного опытно-экспериментального исследования сопровождения адаптации пятиклассников к условиям общеобразовательной школы, разработаны рекомендации родителям, педагогам о способах повышения адаптации пятиклассников к условиям образовательной среды в средней школе, в том числе по дальнейшему использованию разработанной программы, ее внедрению и реализации на базе средней школы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психолого-педагогическое исследование психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В работе был использован комплекс методов:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент, тестирование по методикам: анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой – для оценки уровня мотивации к учебе у пятиклассников, методика для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова – для оценки уровня адаптации пятиклассников, опросник школьной тревожности Б.Н. Филиппа – для определения уровня тревожности пятиклассников.

3. Математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона).

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

В заключение можно отметить, что период перехода и адаптации в школе – один из наиболее значимых и сложных периодов школьного обучения, существенно влияющих на перспективы и успешность дальнейшего психического развития детей.

Для того чтобы обучение детей проходило продуктивно, ребенок должен адаптироваться к новым условиям. Этот процесс у каждого ребенка проходит по-разному и на него влияют многие факторы. Анализ литературы позволил сделать следующие выводы, что адаптация бывает: социально-психологическая, физиологическая.

На процесс адаптации влияют многие факторы, в том числе: полнота семьи; адекватная самооценка; методы воспитания в семье; благоприятный

статус в группе сверстников; положительный стиль общения педагога; индивидуальные особенности нервной системы; перенесенные заболевания и многие другие.

Целью данной работы было исследование ключевых факторов адаптации и разработка программы психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы.

По результатам теоретической части исследования можно сделать следующий вывод: адаптация учащихся к условиям средней школы является комплексным процессом, который зависит от многих факторов. Ключевыми факторами, влияющими на процесс адаптации пятиклассников к образовательной среде, являются:

1. Индивидуальные психологические особенности учащихся.
2. Поддержка и понимание со стороны родителей.
3. Педагогические подходы.

По итогам констатирующего эксперимента у учащихся 5 класса средней школы проведено исследование их мотивации, адаптации и тревожности. В результате формирующего эксперимента разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде в средней школе, а также сформирован комплекс рекомендаций родителям и педагогам. Прикладное значение имеет разработанная программа и рекомендации родителям и педагогам по сопровождению адаптации пятиклассников к условиям образовательной среды школы. Широкое применение разработанных материалов поможет пятиклассникам успешно адаптироваться к образовательному процессу школы.

Исходя из полученных данных и анализа результатов исследования, можно сделать выводы о том, что процесс адаптации учащихся к условиям средней школы является сложным и многогранным. Для успешной адаптации пятиклассника к образовательной среде в школе необходимо

психолого-педагогическое сопровождение этого процесса. В рамках программы сопровождения родителям необходимо оказывать помощь и поддержку в семье, педагогам – создавать благоприятную атмосферу в классе.

Таким образом, по итогам научного исследования в рамках данной выпускной квалификационной работы.

1. Проведено теоретическое исследование и подготовлен литературный обзор подходов к изучению адаптации пятиклассников к образовательной среде в средней школе с точки зрения этапов этого процесса, ключевых факторов, особенностей и т.д.

2. Проведен констатирующий эксперимент – исследование адаптации учащихся 5 классов МАОУ СОШ № 6 города Копейска, по итогам которого проведена оценка уровня адаптации пятиклассников на основе результатов психологического тестирования.

3. Разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде в средней школе и комплекс психолого-педагогических рекомендаций родителям и педагогам.

4. Написана и подготовлена к опубликованию научная статья в журнал, индексируемый РИНЦ.

Практическая значимость данной работы заключается в ее ориентировании на решение широко распространенной проблемы: сопровождения адаптации пятиклассников в средних общеобразовательных учреждениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абакумова О. Л. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на начальном этапе обучения / О. Л. Абакумова // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2018. – С. 138–147.
2. Абрамова Н. И. Психологическое сопровождение адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе / Наталья Абрамова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – 2016. – № 9. – С. 6–10.
3. Аверина Е. В. Психологические особенности адаптации учащихся к новым условиям обучения / Елена Аверина // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 1. – С. 54–59.
4. Александрова И. А. Психологические особенности адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе / Ирина Александрова // Образование и наука в XXI веке: теория, методология, практика. – 2016. – С. 54–59.
5. Андреева О. В. Особенности адаптации пятиклассников к условиям средней школы / Ольга Владимировна Андреева // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23, № 4. – С. 55–60.
6. Анисимова Е. А. Оценка эффективности психолого-педагогического сопровождения обучения младших школьников / Елена Анисимова // Вестник НИУ ВШЭ. – Москва, 2016. – С. 71–82.
7. Артемьева Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в начальной школе / Елена Артемьева // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2018. – С. 157–166.
8. Бабина Л. В. Психологические аспекты адаптации учащихся к школе / Лариса Бабина // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 2. – С. 42–46.

9. Бабкина Е. В. Развитие личности пятиклассника в условиях современной школы / Елена Бабкина // Вестник Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова. – 2017. – №14. – С. 7–17.
10. Баранова О. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников в условиях цифровой педагогики / Ольга Баранова // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2018. – С. 45–55.
11. Беляева М. В. Проблемы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в начальной школе / Мария Беляева // Вестник Башкирского университета. – 2015. – С. 58–63.
12. Бершадская Е. А. Адаптация учащихся к условиям средней школы / Е. А. Бершадская // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2016. – № 4. – С. 80–85.
13. Бондаренко И. В. Педагогическое сопровождение адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе / И. В. Бондаренко // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 3. – С. 24–28.
14. Бороненко Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение образования на основе компетентностного подхода / Е. В. Бороненко // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2018. – С. 122–131.
15. Бурова Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников с нарушениями развития / Екатерина Бурова // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2016. – С. 82–93 с.
16. Вековщикова Е. С. Особенности адаптации учащихся к новым условиям обучения в средней школе / Е. С. Вековщикова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – 2017. – № 1. – С. 34–38.
17. Васильева Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение обучения в младшей школе / Е. А. Васильева // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2017. – С. 131–140.

18. Вихрева О. В. Психолого-педагогическое сопровождение развития учащихся в условиях модернизации образования / О. В. Вихрева // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2019. – С. 147–156.
19. Воробьева Е. В. Адаптация пятиклассников к условиям средней школы: проблемы и пути их решения / Е. В. Воробьева // Педагогический вестник. – 2020. – № 2. – С. 55–59.
20. Гаврилова Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение развития личности пятиклассников в современной школе / Е. В. Гаврилова // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2016. – С. 54–64.
21. Галкина Н. А. Адаптация школьников к новым условиям обучения / Н. А. Галкина // Психологическая наука и образование. – 2017. – Т. 22, № 2. – С. 58–63.
22. Гасанова М. А. Психологические особенности адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе / М. А. Гасанова // Образование и наука в XXI веке: теория, методология, практика. – 2017. – № 1. – С. 44–49.
23. Голубева Н. И. Психологические аспекты адаптации учащихся к новым условиям обучения / Н. И. Голубева // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 4. – С. 54–59.
24. Гончарова М. В. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в начальной школе / М. В. Гончарова // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2015. – С. 123–132.
25. Горбунова Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение учебного процесса в начальной школе / Е. В. Горбунова // Вестник НИУ ВШЭ. – 2018. – С. 93–104.
26. Грачева О. Н. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в начальной школе на основе

компетентностного подхода / О. Н. Грачева // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2017. – С. 37–47.

27. Григорьева Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение развития учащихся в начальной школе / Е. А. Григорьева // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2019. – С. 186–195.

28. Данилова О. А. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в начальной школе / О. А. Данилова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2016. – С. 85–96.

29. Данилова Н. В. Психологические особенности адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе / Н. В. Данилова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – 2016. – № 7. – С. 8–12.

30. Дементьева Е. Н. Педагогическое сопровождение адаптации учащихся к новым условиям обучения / Е. Н. Дементьева // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 3. – С. 24–28.

31. Денисова Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников в условиях реализации ФГОС / Е. В. Денисова // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2015. – С. 125–134.

32. Дворецкая Е. Ю. Адаптация пятиклассников к учебному процессу в средней школе / Е. Ю. Дворецкая // Педагогический журнал. – 2019. – № 3. – С. 68–71.

33. Дудникова М. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников с ОВЗ / М. В. Дудникова // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2018. – С. 45–55.

34. Егорова А. А. Адаптация учащихся к условиям средней школы с учетом гендерных различий / А. А. Егорова // Вестник Российского

университета дружбы народов. – 2018. – Т. 24, № 3. – С. 76–81. – («Педагогика и психология образования»).

35. Егорова Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения младших школьников с использованием ИКТ-технологий / Е. В. Егорова // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2017. – С. 187–196.

36. Ершова М. А. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в начальной школе на основе развивающего обучения / М. А. Ершова // Вестник НИУ ВШЭ. – 2019. – С. 109–120.

37. Жаркова О. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников с низкой мотивацией к учебной деятельности / О. В. Жаркова // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2016. – С. 32–42.

38. Зайцева Е. А. Адаптация учеников на основе учета гендерных различий / Е. А. Зайцева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2019. – № 6. – С. 123–129.

39. Зайцева Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в начальной школе на основе современных технологий / Е. В. Зайцева // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2015. – С. 178–187.

40. Золотарева О. А. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников в условиях дифференциации образования / О. А. Золотарева // Вестник НИУ ВШЭ. – 2018. – С. 95–106.

41. Иванова Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в начальной школе на основе личностно-ориентированного подхода / Е. В. Иванова // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2017. – С. 148–157.

42. Казакова Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников с нарушениями зрения / Е. А. Казакова // Вестник

Томского государственного педагогического университета. – 2016. – С. 73–84.

43. Калинина Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников с высоким потенциалом / Е. В. Калинина // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2015. – С. 143–152.

44. Карпова О. А. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников в условиях глобализации образования / О. А. Карпова // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2019. – С. 121–130.

45. Климова Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение развития личности пятиклассников в условиях социокультурной среды / Е. В. Климова // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2016. – С. 18–28.

46. Ковалева О. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников в условиях формирования компетенций / О. В. Ковалева // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2017. – С. 142–151.

47. Козлова Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников с нарушениями слуха / Е. А. Козлова // Вестник НИУ ВШЭ. – 2018. – С. 81–92.

48. Козлова Е. Н. Педагогические условия успешной адаптации учащихся к условиям средней школы / Е. Н. Козлова // Педагогический журнал. – 2017. – № 5. – С. 48–51.

49. Колесникова О. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников с нарушениями аутистического спектра / О. В. Колесникова // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2015. – С. 168–177.

50. Комарова Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников в условиях инклюзивного образования / Е. В.

Комарова // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2019. – С. 39–49.

51. Корнилова О. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников с нарушениями речи / О. В. Корнилова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2016. – С. 97–108.

52. Королева Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников в условиях дифференциации образования / Е. В. Королева // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2017. – С. 196–205.

53. Костина О. А. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в начальной школе на основе развития критического мышления / О. А. Костина // Вестник НИУ ВШЭ. – 2018. – С. 81–92.

54. Крюкова Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников с нарушениями координации движений / Е. А. Крюкова // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2015. – С. 188–197.

55. Кузнецова О. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников в условиях реализации индивидуальных образовательных маршрутов / О. В. Кузнецова // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2018. – С. 158–167.

56. Лазарева Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в начальной школе на основе инновационных технологий / Е. А. Лазарева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2016. – С. 85–96.

57. Ларина О. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников с нарушениями зрения в условиях инклюзивного образования / О. В. Ларина // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2017. – С. 141–150.

58. Лебедева Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения школьников в условиях реализации инновационных программ / Е. В. Лебедева // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2015. – С. 135–144.

59. Логинова О. А. Педагогические условия адаптации пятиклассников к условиям средней школы / О. А. Логинова // Инновационные технологии в науке и образовании. – 2018. – № 2. – С. 77–80.

60. Лусканова Н. Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении : учебно-методическое пособие. Н. Г. Лусканова. – Москва : Фолиум, 1999. – 32 с. – ISBN 5-900536-08-4

61. Микляева А. В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург, 2004. – 248 с. – ISBN 5-9268-0300-4

62. Мижериков В. А. Введение в педагогическую деятельность: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В. А. Мижериков, М. Н. Ермоленко. – Москва: Педагогическое общество России, 2002. – 268 с. – ISBN 5-93134-149-8

63. Никитина Н. В. Адаптация учащихся к условиям средней школы: мальчики и девочки / Н. В. Никитина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 7, № 2. – С. 184–188. – URL: <https://e-koncept.ru/2017/771170.htm> – (дата обращения: 05.10.2022).

64. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы / Людмила Обухова. – Москва: Тривола, 2006. – 128 с. – ISBN: 5-88415-008-3

65. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе / Раиса Овчарова. – Москва: Юрайт, 2005. – 148 с. – ISBN. 5-89144-007-5.

66. Прихожан А. М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст / Анна Прихожан. – Москва: Книга по требованию, 2007. – 200 с. – ISBN 978-5-457-28960-4

67. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Санкт-Петербург: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с. – ISBN 5-93878-211-2

68. Румянцева Т. В. Влияние стилей родительского воспитания на школьную тревожность и успеваемость. Психология обучения / Татьяна Румянцева. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 50 с.

69. Цукерман Г. А. Введение в школьную жизнь / Г. А. Цукерман, К. Н. Поливанова. – Томск, 2012. – 133 с. – ISBN 978-5-9773-0058-2.

70. Эльконин Д. Б. Психология обучения младших школьников. Избранные психологические труды / Даниил Эльконин. – Москва: Просвещение, 1987. – 416 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Методики исследования адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы

Методика № 1. Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой

Цель: определение школьной мотивации. Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой (1993), состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Автор предложенной методики отмечает, что наличие у ребёнка такого мотива, как хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны, заставляет ученика проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

Порядок работы: данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления:

Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети должны написать те ответы, которые им подходят.

Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить все подходящие ответы.

Каждый вариант имеет свои преимущества и недостатки. При первом варианте выше фактор лжи, так как дети видят перед собой взрослого, задающего вопросы. Второй вариант предъявления позволяет получить более искренние ответы, но такой способ затруднен в первом классе, так как дети еще плохо читают.

Материалы: анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам; ручки по количеству участников

Инструкция: для индивидуальной формы работы: «Сначала послушай вопрос и три варианта ответа на этот вопрос, а затем выбери один из трёх ответов, который выражает твоё мнение».

Инструкция: для групповой формы работы: «Прочитайте вопрос и из предложенных вариантов ответа выберите один и отметьте его буквенное значение на бланке ответов».

Стимульный материал методики:

Вопросы анкеты:

1. Тебе нравится в школе?

- не очень
- нравится
- не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- чаще хочется остаться дома
- бывает по-разному
- иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходиться всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты бы пошел бы в школу или остался бы дома?

- не знаю
- остался бы дома
- пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
- не нравится
 - бывают по-разному
 - нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?
- хотел бы
 - не хотел бы
 - не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
- не знаю
 - не хотел бы
 - хотел бы
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
- часто
 - редко
 - не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
- точно не знаю
 - хотел бы
 - не хотел бы
9. У тебя в классе много друзей?
- мало
 - много
 - нет друзей
10. Тебе нравятся твои одноклассники?
- да
 - не очень
 - нет

Обработка результатов

Ответы на вопросы анкеты расположены в случайном порядке, поэтому для упрощения оценки может быть использован специальный ключ. В итоге подсчитывается набранное количество баллов.

Интерпретация результатов

Различия между группами детей были оценены по критерию Стьюдента, и было установлено 5 основных уровней школьной мотивации:

25-30 баллов (очень высокий уровень) - высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

20-24 балла – (высокий уровень) хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

15 – 19 баллов – (средний уровень) положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

10 – 14 баллов – (низкий уровень) низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

Ниже 10 баллов – (очень низкий уровень) негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5 – 6 лет) часто плачут, просятся домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность, отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно – психического здоровья. Ключ к методике:

Таблица 1.1 – Ключ для обработки данных, полученных по методике № 2

№ вопроса	Оценка за 1 ответ	Оценка за 2 ответ	Оценка за 3 ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	1
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Интерпретация результатов:

1. 25-30 баллов (очень высокий уровень) - высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.
2. 20-24 балла – (высокий уровень) хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой.
3. 15 – 19 баллов – (средний уровень) положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.
4. 10 – 14 баллов – (низкий уровень) низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.
5. Ниже 10 баллов – (очень низкий уровень) негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Дети могут

плакать, проситься домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность, отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно – психического здоровья.

Таблица 1.2 – Бланк для групповой диагностики по методике «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой»

Фамилия _____	Имя _____
Класс _____	Дата _____
Прочитай вопрос и поставь галочку <input type="checkbox"/> в квадратик напротив подходящего ответа.	
1. Тебе нравится в школе?	
<input type="checkbox"/> - Не очень	
<input type="checkbox"/> - Нравится	
<input type="checkbox"/> - Не нравится	
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?	
<input type="checkbox"/> - Чаще хочется остаться дома	
<input type="checkbox"/> - Бывает разное	
<input type="checkbox"/> - Иду с радостью	
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?	
<input type="checkbox"/> - Не знаю	
<input type="checkbox"/> - Остался бы дома	
<input type="checkbox"/> - Пошел бы в школу	
4. Тебе нравится, когда у Вас отменяют какие-нибудь уроки?	
<input type="checkbox"/> - Не нравится	
<input type="checkbox"/> - Бывает по-разному	
<input type="checkbox"/> - Нравится	
5. Хотел бы ты, чтобы тебе не задавали домашних заданий?	
<input type="checkbox"/> - Хотел бы	
<input type="checkbox"/> - Не хотел бы	
<input type="checkbox"/> - Не знаю	
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?	
<input type="checkbox"/> - Не знаю	
<input type="checkbox"/> - Не хотел бы	
<input type="checkbox"/> - Хотел бы	
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?	
<input type="checkbox"/> - Часто	
<input type="checkbox"/> - Редко	
<input type="checkbox"/> - Не рассказываю	
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?	
<input type="checkbox"/> - Точно не знаю	
<input type="checkbox"/> - Хотел бы	
<input type="checkbox"/> - Не хотел бы	
9. У тебя в классе много друзей?	
<input type="checkbox"/> - Мало	
<input type="checkbox"/> - Много	
<input type="checkbox"/> - Нет друзей	
10. Тебе нравятся твои одноклассники?	
<input type="checkbox"/> - Нравятся	
<input type="checkbox"/> - Не очень	
<input type="checkbox"/> - Не нравятся	

Методика № 2. Методика для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда;

3 — почти всегда;

2 — иногда;

1 — очень редко;

0 — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

Таблица 1.3 – Бланк для групповой диагностики по методике для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова

Ф. И. учащегося				
класс				
1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности)

— с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении оценок за 1,5,9,13,17 суждения и деления этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций с оценками за 2,6,10,14,18 суждения. Оценка социальной активности по оценкам за 3,7,11,15,19 суждения. Оценка нравственности по оценкам за 4,8,12,16,20 суждения. Для удобства подсчета можно пользоваться таблицей, предложенной для ответов учащимся.

Если получаемый коэффициент больше трех баллов, то можно констатировать высокую степень (уровень) развития социальных качеств. Если коэффициент от двух до трех баллов – средний уровень.

Если коэффициент меньше двух баллов – низкий уровень.

Оценка социализированности:

от 0 до 2,0 – низкий уровень

от 2,1 до 3,0 – средний уровень

от 3,1 до 4,0 – высокий уровень

Затем производится подсчет количества учащихся в классе, имеющих высокий, средний и низкий уровень развития социальных качеств. Данные вносятся в сводные таблицы по ОУ (социальная адаптированность – в таблицу №7, активность – в таблицу №8, автономность – в таблицу №9, нравственность – в таблицу №10). Следует обратить внимание на то, чтобы количество учащихся класса, указанных в каждой таблице, совпадало с данными таблицы №1.

Таблица 1.4 – Расчет результатов по методике для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова

Сумма баллов в строке	Результат деления на 5
0	0
1	0,2
2	0,4
3	0,6
4	0,8
5	1
6	1,2
7	1,4
8	1,6
9	1,8
10	2
11	2,2
12	2,4
13	2,6
14	2,8
15	3
16	3,2
17	3,4
18	3,6
19	3,8
20	4

Методика № 3. Опросник школьной тревожности Б.Н. Филлипса

Опросник школьной тревожности Б.Н. Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований.

Цель методики. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Оптимально его применение в 3-7 классах средней школы.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы. Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция. «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. Но листе для ответов сверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если вы согласны с ним, и "-", если не согласны».

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снилось ли тебе, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос, не останешься ли ты на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, которых ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь ошибку?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя опрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся твои одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?
54. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспokoишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов.

По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом. Ключ: ответы «да» — 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44; ответы «нет» - 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

1. Общая школьная тревожность: 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 (n = 22).
2. Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 (n = 11).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 (n = 13).
4. Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 (n = 6).
5. Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 (n = 6).
6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22 (n = 5).
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 (n = 5).
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 (n = 8).

Интерпретация результатов. Значения показателей тревожности, превышающие 50-типроцентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения — негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к

ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы

2.1 Результаты оценки уровня школьной мотивации по методике «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой»

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня школьной мотивации по анкете школьной мотивации Н.Г. Лускановой

ИМЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
id_01	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2
id_02	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2
id_03	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
id_04	3	3	1	3	1	1	2	3	1	2
id_05	1	2	2	3	2	2	1	3	3	3
id_06	3	3	1	3	1	3	3	1	2	3
id_07	3	2	2	1	1	1	1	2	3	2
id_08	3	1	1	3	3	1	1	1	1	2
id_09	3	3	1	3	2	3	3	3	2	1
id_10	3	1	2	3	2	3	2	1	2	2
id_11	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2
id_12	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2
id_13	1	2	1	2	3	1	3	3	1	3
id_14	2	2	1	3	2	2	2	1	3	3
id_15	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3
id_16	3	2	1	3	1	3	2	2	3	2
id_17	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2
id_18	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2
id_19	3	3	1	3	1	2	2	1	1	3
id_20	3	1	2	1	1	3	3	3	2	3
id_21	3	2	2	1	3	2	3	3	1	3
id_22	2	2	1	1	2	3	2	1	2	1
id_23	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2
id_24	1	3	1	3	1	3	2	1	3	3
id_25	3	2	3	3	1	2	3	2	2	2
id_26	1	2	1	1	2	3	2	3	2	1
id_27	3	2	1	3	3	1	1	3	1	1
id_28	3	2	1	1	3	1	1	3	1	3
id_29	1	1	2	1	3	3	2	3	2	3

Таблица 2.2 – Итоговое процентное соотношение уровней мотивации пятиклассников по анкете школьной мотивации Н.Г. Лускановой

Баллы по методике	Общий результат		
	Уровень	Человек	%
25-30	высокая мотивация	0	0%
20-24	нормальная мотивация	2	7%
15-19	положительное отношение к школе	5	17%
11-14	низкая мотивация	15	52%
ниже 10	негативное отношение к школе	7	24%

2.2 Результаты исследования уровня адаптации пятиклассников по методике для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня адаптации по методике М. И. Рожкова для изучения социализированности личности обучающегося

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
id_01	3	2	2	1	3	0	4	0	0	0	4	2	2	4	1	1	4	0	2	4
id_02	3	0	1	2	4	3	3	4	3	0	3	3	3	0	3	3	4	3	0	3
id_03	2	4	1	0	2	1	2	4	3	4	4	2	2	3	3	3	2	4	0	3
id_04	4	2	0	2	2	3	3	0	0	3	1	1	3	3	4	2	0	1	2	1
id_05	0	3	4	3	4	0	0	1	1	2	2	1	4	1	2	2	4	2	4	2
id_06	2	3	2	0	1	0	3	3	3	4	4	2	2	4	1	2	2	1	4	2
id_07	4	1	3	3	3	2	2	4	0	0	3	0	3	3	2	3	1	0	4	0
id_08	0	3	3	3	0	0	3	4	4	0	4	2	3	1	0	1	3	0	1	4
id_09	0	4	2	4	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	0	0	2	4	4	0
id_10	2	4	2	4	0	2	2	0	4	0	2	2	1	2	4	0	3	2	2	2
id_11	2	2	2	3	4	3	2	3	0	0	0	2	3	4	3	4	1	4	3	0
id_12	0	3	0	4	3	1	3	4	2	2	0	1	2	0	3	3	3	0	0	2
id_13	0	4	4	2	4	3	2	1	3	4	0	0	0	0	4	0	2	3	4	3
id_14	3	3	0	0	0	0	4	1	2	3	1	3	2	2	0	2	3	2	2	4
id_15	0	2	3	3	4	4	2	3	3	2	0	2	1	0	3	3	2	2	0	2
id_16	4	3	2	1	3	2	4	1	2	3	3	4	3	0	4	4	3	4	1	0
id_17	0	1	4	4	3	1	4	4	2	3	2	0	4	3	0	3	0	3	4	0
id_18	1	1	4	1	1	2	0	3	1	2	1	0	2	2	3	0	1	0	0	2
id_19	1	1	2	1	0	0	1	4	2	2	1	4	1	4	0	1	0	4	3	1
id_20	4	0	3	2	2	2	2	4	1	1	4	0	4	1	0	1	1	0	4	2
id_21	2	4	4	1	0	0	0	2	3	4	2	1	3	1	3	1	3	4	1	1
id_22	1	0	0	1	1	2	4	4	3	2	3	2	3	0	3	0	2	1	3	3
id_23	1	1	3	2	3	0	1	3	1	3	0	1	0	1	4	3	3	1	2	1
id_24	1	3	2	0	2	3	4	2	2	0	3	3	4	3	2	4	2	2	0	2
id_25	2	3	0	1	0	4	4	0	2	2	3	3	0	0	2	4	3	3	3	1
id_26	1	4	4	4	1	1	0	0	0	4	4	2	4	1	4	4	4	0	1	3
id_27	3	2	0	0	4	3	2	2	4	3	4	0	3	1	3	2	3	1	3	1
id_28	0	4	3	4	3	3	0	1	1	2	1	0	1	3	0	3	4	0	3	2
id_29	0	2	2	0	4	1	0	3	1	4	2	2	1	4	0	1	4	1	2	2

Таблица 2.4 – Итоговое процентное соотношение уровней адаптации по методике для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова

Уровни по методике	Общий результат		
	Уровень	Человек	%
Средняя оценка социальной адаптированности	низкий	18	62%
	средний	8	28%
	высокий	1	3%
Оценка автономности	низкий	15	52%
	средний	12	41%
	высокий	2	7%
Оценка социальной активности	низкий	13	45%
	средний	15	52%
	высокий	0	0%
Оценка приверженности гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности)	низкий	19	66%
	средний	10	34%
	высокий	0	0%

2.3 Результаты исследования уровня тревожности пятиклассников по опроснику школьной тревожности Филлипса

Таблица 2.5 – Количество пятиклассников по уровням тревожности в рамках 8 факторов по методике «Опросник школьной тревожности Б.Н. Филлипса» (Часть 1)

ИМЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
id_01	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0
id_02	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1
id_03	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
id_04	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
id_05	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1
id_06	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1
id_07	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1
id_08	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1
id_09	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1
id_10	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1
id_11	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
id_12	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0
id_13	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
id_14	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0
id_15	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1
id_16	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0
id_17	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0
id_18	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0
id_19	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1
id_20	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1
id_21	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1
id_22	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1
id_23	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0
id_24	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1

Продолжение таблицы 2.5

id_25	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1
id_26	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0
id_27	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0
id_28	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0
id_29	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1

Таблица 2.6 – Количество пятиклассников по уровням тревожности в рамках 8 факторов по методике «Опросник школьной тревожности Б.Н. Филлипса» (Часть 2)

ИМЯ	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
id_01	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1
id_02	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0
id_03	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0
id_04	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0
id_05	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0
id_06	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1
id_07	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1
id_08	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0
id_09	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0
id_10	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0
id_11	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
id_12	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0
id_13	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1
id_14	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
id_15	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0
id_16	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0
id_17	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1
id_18	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0
id_19	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1
id_20	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0
id_21	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1
id_22	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1
id_23	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1
id_24	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1
id_25	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1
id_26	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0
id_27	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
id_28	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
id_29	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1

Таблица 2.7 – Количество пятиклассников по уровням тревожности в рамках 8 факторов по методике «Опросник школьной тревожности Б.Н. Филлипса» (Часть 3)

ИМЯ	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
id_01	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0
id_02	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1
id_03	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0
id_04	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1
id_05	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1
id_06	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
id_07	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0
id_08	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1
id_09	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1
id_10	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1
id_11	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0
id_12	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
id_13	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
id_14	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
id_15	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
id_16	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0
id_17	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0
id_18	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1
id_19	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0
id_20	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
id_21	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0
id_22	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0
id_23	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1
id_24	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
id_25	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1
id_26	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
id_27	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
id_28	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1
id_29	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1

Таблица 2.8 - Итоговое процентное соотношение уровней мотивации пятиклассников по методике «Опросник школьной тревожности Б.Н. Филиппа»

Факторы по методике «Тест уровня школьной тревожности Б.Н. Филиппа»		Общий результат		
		Уровень	Человек	%
1. Общая тревожность в школе	общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы	Низкий	12	41%
		Средний	7	24%
		Высокий	2	7%
2. Переживание социального стресса	эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками)	Низкий	12	41%
		Средний	7	24%
		Высокий	2	7%

Продолжение таблицы 2.8

3. Фрустрация потребности в достижении успеха	неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.	Низкий	9	31%
		Средний	8	28%
		Высокий	4	14%
4. Страх самовыражения	негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей	Низкий	10	34%
		Средний	9	31%
		Высокий	2	7%
5. Страх ситуации проверки знаний	негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей	Низкий	10	34%
		Средний	8	28%
		Высокий	3	10%
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок	Низкий	13	45%
		Средний	6	21%
		Высокий	2	7%
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды	Низкий	9	31%
		Средний	7	24%
		Высокий	5	17%
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка	Низкий	14	48%
		Средний	5	17%
		Высокий	2	7%

По таблице 8 видно, что есть существенное число учеников со средним и высоким уровнем тревожности в рамках каждого из 8 факторов по методике «Опросник школьной тревожности Б.Н. Филипса».

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы

В рамках данной работы разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы, которая включает 30 упражнений в рамках 10 занятий с педагогом-психологом:

Занятие 1 Цель: определить цель занятий, обсудить и принять правила общения.

1. Упражнение «Каракули». Цель: снизить напряжение участников занятия. Инструкция: Возьмите простой карандаш в нерабочую руку и с закрытыми глазами порисуйте каракули на листе бумаги. Рисуйте, пока не надоест. Откройте глаза, поверните лист в разные стороны. Постарайтесь увидеть какой-то образ, найти что-то знакомое. Обменяйтесь своими рисунками с соседом по парте. Дорисуйте в его рисунке то, что считаете нужным. Верните друг другу рисунки. Нравится вам, как изменился рисунок? Добавьте к рисунку изменения карандашами и красками, попробуйте дать ему название. Давайте устроим выставку ваших работ. Чей рисунок вам понравится, на том оставьте свою подпись. Вывод: все мы разные, у каждого своего взгляда, свое мнение. Ведь как было бы скучно, если бы все думали одинаково.
2. Упражнение «Паутина». Цель: прояснить систему взаимоотношений в группе, выявить лидеров, показать важность умения договориться без слов (невербально). Ведущий: «Попробуем разгадать каракули из ваших сцепленных рук. Для начала нужно выбрать ведущего (ведущих). Выбранный участник выходит из класса, а мы будем запутывать свой круг. Ведущий должен распутать круг, не расцепляя рук. Помощь можно оказывать, но только без слов. Как вы определили ведущего? Все ли согласны с выбором? Успешно ли справился ведущий?»

Занятие 2. Цель: развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, стремиться преодолевать слабости и использовать преимущества.

3. Упражнение «Коллективный счет». Инструкция: группа должна без предварительного договора вести счет без ошибок. Одну цифру может произнести только один участник, другую - следующий. Ошибок бывает много, дети путаются, делают много проб. Ведущий делает вывод о том, что идеального выполнения

задания не получилось, и идеальных людей не существует. Неповторимость каждого из нас не только в наших сильных проявлениях, но и в слабостях. Дети приводят примеры.

4. Упражнение «Массажер». Цель: снять напряжение и эмоциональную усталость. Участники встают по кругу в затылок друг другу, поглаживают впереди стоящего человека по плечам, слегка похлопывают, проводят сверху вниз по рукам. Обсуждение итогов: Все люди стремятся быть счастливыми. Чтобы преуспеть в этом, нет другого пути, как стараться преодолеть свои слабости и укрепить свои достоинства, т.е. укротить своего дракона. Сегодня мы продвинулись еще на несколько шагов вперед по полосе испытаний.
5. Упражнение «Если весело живешь, то делай так». Вся группа повторяет за ведущим какое-либо веселое движение (притопы, хлопки), при этом произносятся слова: «Если весело живешь, то делай так». Упражнение повторяется несколько раз, чтобы участниками побывали многие дети.

Занятие 3. Цель: помочь освоить способы взаимодействия с окружающими.

6. Работа в парах «Я и мое имя». Каждый записывает варианты имени своего соседа на листочке, затем обмениваются между собой. Наилучшие варианты отмечаются каким-либо знаком.
7. Упражнение в тройках «Чем мы похожи?». Дети делятся на тройки по сигналу ведущего и пытаются найти качества, объединяющие их между собой (увлечение, способность и т.д.).
8. Инсценировка сказки «Репка». Лидеры группы распределяют роли и подбирают соответствующий роли реквизит. (Репке - зеленые ленты, Дедуле - кепку, бабуле - платочек, внученьке - ленту, Жученьке - «ушки», Кисуле - бантик, Мышуле -усики и хвостик). После инсценировки обсуждается смысл сказки. Взаимопомощь и общее дело способно заключить перемирие между участниками сказки. Рефлексия: Доброе, ласковое обращение приятно каждому. Совместно определение качеств, необходимых для дружбы.

Занятие 4. Цель: развивать навыки общения и разрешения конфликтов.

9. Упражнение «Назови чувство». Участники передают мяч по кругу, называют чувства: одно положительно, другое отрицательное.
10. Упражнение «Конфликт или взаимодействие?». Цель: продемонстрировать детям, что часто люди относятся к жизненным ситуациям как к соревнованиям, в которых

есть победители и проигравшие. Инструкция: «За 30 секунд «уложить» руку партнера как можно больше раз. Как только рука коснется стола, возвращайтесь в исходное положение. Одно касание - 1 очко. Победа достается той паре игроков, которая наберет больше всего очков». Обсуждение упражнения по вопросам: Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе? Как люди договариваются о том, кто будет принимать решения, а кто подчиняться?

11. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации». Цель: представить несколько вариантов решения конфликтной ситуации. Ведущий говорит о том, что конфликты - это часть нашей жизни. Люди ведут себя в конфликтах по-разному. Что чувствуют они при этом? Ведущий описывает спорную ситуацию, а ребята обсуждают ее по правилам: Выдвигайте свои идеи. Не осуждайте чужие идеи. Предлагайте, как можно больше идей! Ситуации для обсуждения: кто-то дразнит, обзывает тебя; учитель несправедливо обвиняет в списывании на контрольной работе; во время урока сосед колет тебя ручкой. После записи всех возможных вариантов, выбираются два лучших. Обсуждение упражнения: В чем причины конфликтов? Как можно предотвратить конфликт? Что чувствует во время конфликта обиженный и обидчик? Какое поведение помогает достойно выйти из конфликта? Обсуждение итогов: участники высказываются о том, что понравилось, что удивило, чем остались довольны, какие вопросы хотели бы задать?

Занятие 5. Цель: развивать навыки произвольного контроля настроения.

12. Упражнение «Цвет моего настроения». Участники выбирают и записывают на листах предпочитаемый цвет по порядку.
13. Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?». Ведущий, опираясь на опыт детей, воссоздает чувства, определяет действия в подобных ситуациях. Обсуждение темы занятия: Как реагирует на обиду человек уверенный, неуверенный, агрессивный? Что чувствует сам обидчик? Как выразить обиду?
14. Упражнение «Рисуем обиду» Ведущий просит вспомнить ситуацию и нарисовать обиду. После рисования необходимо обсудить рисунки по желанию, найти объединяющие их признаки.
15. Упражнение на релаксацию. Участники закрывают глаза, сосредотачиваются на дыхании, представляют себе зажатую в кулак обиду, напрягают мышцы рук. Затем расслабляют мышцы, опускают обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части.

Занятие 6. Цель: способствовать сплочению группы.

16. Упражнение «Король (королева) на 5 минут». Цель: экспресс-диагностика эмоциональных предпочтений участников группы. Любой участник собирает себе свиту, касаясь плеча того или иного участника. Выбранный встает за спину короля и сопровождает его, храня молчание. Выигрывает тот, чья свита больше. Упражнение повторяется несколько раз (или группа делится пополам).
17. «Говорящие очки». Цель: повышение самооценки. Участник группы обращается со словами к любому из группы со словами: «Наяву, а не во сне, что хорошего во мне?» Выбранный участник называет положительное качество, проявление внимания. Упражнение повторяется несколько раз, чтобы участвовали все желающие.
18. Упражнение «Совместный рисунок». На большом листе ватмана участники изображают свое представление о дружбе. У каждого участника свой карандаш, фломастер. Завершенному, рисунку дается общее название, связанное с дружбой.
19. Упражнение «Что важно для дружбы?». Каждый участник выписывают 3 важных качества, необходимых для дружбы. Ведущий с помощниками составляет общий список из качеств.

Занятие 7. Цель: снизить уровень тревожности

20. Игра «Разрывание бумаги». Не объясняя правил, педагог-психолог начинает рвать бумагу, бросая ее в середину комнаты, и предлагает детям делать то же самое. Если какой-то ребенок не подключается к работе, его нельзя заставлять. Психолог продолжает разрывать бумагу, не обращая внимание на детей. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча становится большой, детям предлагается поиграть с кусочками. Психолог начинает подбрасывать кусочки вверх, разбрасывает их по комнате. Можно делать кучки и прыгать на них, можно обсыпать ими друг друга. Возможно, дети смогут предложить новые варианты использования этих кусочков.
21. Игра «Спрятанные проблемы». Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания. В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»). После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с

содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

22. Упражнение «Мусорная корзинка». В школьной жизни бывают такие моменты, которые вызывают напряжение, беспокойство, а чего вы боитесь больше всего, нарисуйте. Для этого возьмите в руки планшет с бумагой и карандаши, нарисуйте кто или что вызывает у вас тревогу. На выполнение этого задания вам отводится 5-7 минут. Мне не важно, как вы нарисуете, мне важно, чтобы вы показали в этом рисунке свои страхи, тревоги. Учащиеся рисуют. По завершению работы педагог-психолог просит рассказать о том, что они изобразили. Задаются вопросы: - что ты изобразил? чем оно тебя пугает? не мешает ли это вам жить? Психолог ставит на середину комнаты небольшую корзину. «Как вы думаете, а зачем человеку нужна мусорная корзина? Почему необходимо постоянно освобождать корзину от мусора? Представьте себе жизнь без мусорной корзины, когда мусор постепенно наполняет комнаты, где мы живем, невозможно передвигаться, становится тяжело дышать, люди начинают болеть. Представили? Но ведь с чувствами также, чувства накапливаются, часто ненужные, вредные (обиды, страхи, тревоги). Для того, чтобы не копить в себе тревогу, страхи, необходимо от них избавляться. Сейчас мы этим и займемся, порвите свои нарисованные листочки со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны». Выкиньте ненужные, вредные чувства в мусорную корзину, представляя, как вы, побеждаете свои страхи, тревогу». Участники рвут свои объекты страха, тревоги. Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Какое сейчас у вас настроение?».

Занятие 8. Цель: отработать навыки саморегуляции.

23. Упражнение «Воздушный шарик». «А вы знаете, настроение повесить можно ещё одним способом. Ребята, что у меня в руках? А это не просто воздушный шарик, он нам поможет научиться правильно дышать. Представим, что воздушный шарик находится у нас в животе, мы его сейчас будем надувать. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, делаем носом вдох, надуваем живот, будто он большой воздушный шарик. Почувствуйте рукой, как он растёт. А теперь сделаем выдох ртом и сдуем животик... Отлично! Давайте повторим ещё раз. Вдох-выдох, ещё один вдох-выдох. Молодцы! У вас хорошо получается. Такое дыхание, когда мы дышим животом, делаем длинный выдох, называют правильным дыханием или успокаивающим. Как вы думаете, в каких ситуациях такое дыхание важно применять? Заканчивая наше занятие, давайте

вспомним, как можно снять напряжение? - Какой способ больше всего понравился? - В каких ситуациях вы будете применять приобретенные навыки?» Высказывания участников.

24. Упражнение «Приятное воспоминание». «Вспомните ситуации, когда вам было хорошо, спокойно, старайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали» Дать на это упражнение от 5 до 10 минут. В моменты тревоги и беспокойства, вспомните хорошие ситуации. Заканчивая наше занятие, давайте вспомним, как можно снять напряжение? — Какой способ больше всего понравился? — В каких ситуациях вы будете применять приобретенные навыки?». Высказывания участников.

Занятие 9. Цель: сформировать представление о себе.

25. Упражнение «Кто Я?». Отвечая на вопрос “Кто Я?”, вы обозначаете место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего Я. В течение пяти минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: “Кто Я?” Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову. Если вы смогли придумать себе не более пяти характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками (“Я — человек, ученик” и т.д.). Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому “достраивать” ваш образ. Проанализируем содержание ответов. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки, выпячивать их. Следуйте совету Андре Моруа: “Никогда не говорите о себе плохо. За вас это сделают ваши друзья”. Чаще всего встречаются ролевые и биографические характеристики (“юноша”, “девушка”, “сын”, “дочь”). Обратите внимание, сколько таких характеристик в вашем автопортрете. Если их большинство, возможно, вы предьявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет? Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы: увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки. В каком времени стоят глаголы в ваших ответах: в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому (“я был перспективным спортсменом”), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи. Бывает так, что человек не живет, а

готовится к жизни: “Когда я вырасту... Когда выучусь... Когда женюсь... Когда куплю машину... Когда построю дом...” — и так далее до бесконечности. Планирование — дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

26. Игра «Ладонка». Ход игры. Раздайте детям по листу бумаги и яркому фломастеру. Покажите, как можно обвести ладонку с раздвинутыми пальцами по контуру. Предложите нарисовать или написать в каждом изображенном пальчике что-нибудь хорошее о себе. Затем соберите листочки и по очереди покажите их всем детям. Прочитайте, что на них написано, а дети пусть попробуют отгадать, чья это ладонка.
27. Упражнение «Я могу, я умею». Ребята в быстром темпе перебрасываются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение («я умею петь», «я умею бегать» и т. п.)

Занятие 10. Цель: повысить самооценку.

28. Упражнение «Я горжусь собой!». Я горжусь собой! (руки вверх). Я имею право на самое лучшее! (развести руки в стороны). Я могу говорить себе нет! (ногу в сторону, руку в сторону и вверх). И даже если жизнь иногда сгибает меня! (согнуться). Я все равно нахожу в себе силы, чтобы подняться! (подняться). Чтобы дарить радость людям (руки – к людям) и самому себе (руки к себе)!
29. Упражнение «Я – звезда». Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент Украины, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».
30. Игра «Похвалилки». На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке. После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-

либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим. Формирование в человеке адекватной самооценки требует от общества постоянного и сознательно организованного совершенствования системы общественного воспитания, преодоления застойных, традиционных, стихийно сложившихся форм.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде средней школы

Таблица 4.1 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой»

ИД	ДО	ПОСЛЕ	РАЗНОСТЬ	АБС. РАЗН.	РАНГ	РАНГ (+)	РАНГ (-)	НЕНУЛ. РАЗН.
id_01	8	18	10	28	28	0	1	10
id_02	15	22	7	21	21	0	1	7
id_03	17	25	8	24	24	0	1	8
id_04	11	18	7	21	21	0	1	7
id_05	14	21	7	21	21	0	1	7
id_06	9	17	8	24	24	0	1	8
id_07	9	14	5	18	18	0	1	5
id_08	9	13	4	11	11	0	1	4
id_09	17	15	2	8	0	8	1	2
id_10	10	9	1	2	0	2	1	1
id_11	10	14	4	11	11	0	1	4
id_12	15	18	3	10	10	0	1	3
id_13	10	14	4	11	11	0	1	4
id_14	13	14	1	2	2	0	1	1
id_15	9	8	1	2	0	2	1	1
id_16	5	9	4	11	11	0	1	4
id_17	14	18	4	11	11	0	1	4
id_18	14	24	10	28	28	0	1	10
id_19	10	14	4	11	11	0	1	4
id_20	10	11	1	2	2	0	1	1
id_21	12	16	4	11	11	0	1	4
id_22	20	29	9	27	27	0	1	9
id_23	18	26	8	24	24	0	1	8
id_24	8	8	0	1	0	0	0	0
id_25	11	12	1	2	2	0	1	1
id_26	20	21	1	2	2	0	1	1
id_27	14	19	5	18	18	0	1	5
id_28	14	20	6	20	20	0	1	6
id_29	13	11	2	8	0	8	1	2
Результаты расчетов Т-критерия Вилкоксона по методике «Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой»						Тф<Ткр 0.01	20	28
						Ткр (0,01)	101	N разницы
						Ткр (0,05)	130	

Таблица 4.2 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова

ID	ДО	ПОСЛЕ	РАЗНОСТЬ	АБС. РАЗН.	РАНГ	РАНГ (+)	РАНГ (-)	НЕНУЛ. РАЗН.
id_01	2,4	3,2	0,8	0,8	16	16	0	1
id_02	3,4	3,6	0,2	0,2	3	3	0	1
id_03	2,2	3,0	0,8	0,8	13	13	0	1
id_04	1,8	1,2	-0,6	0,6	10	0	10	1
id_05	2,6	3,0	0,4	0,4	6	6	0	1
id_06	2,0	3,4	1,4	1,4	20	20	0	1
id_07	2,2	4,0	1,8	1,8	23	23	0	1
id_08	2,0	1,6	-0,4	0,4	6	0	6	1
id_09	2,4	2,8	0,4	0,4	6	6	0	1
id_10	2,0	1,4	-0,6	0,6	10	0	10	1
id_11	2,0	2,8	0,8	0,8	13	13	0	1
id_12	2,0	3,6	1,6	1,6	21	21	0	1
id_13	1,8	4,0	2,2	2,2	28	28	0	1
id_14	2,0	3,0	1	1	17	17	0	1
id_15	2,0	4,0	2	2	27	27	0	1
id_16	3,0	3,2	0,2	0,2	3	3	0	1
id_17	1,8	3,6	1,8	1,8	25	25	0	1
id_18	1,2	2,0	0,8	0,8	15	15	0	1
id_19	0,8	2,8	2	2	26	26	0	1
id_20	2,4	2,4	0	0	1	0	0	0
id_21	2,2	3,2	1	1	17	17	0	1
id_22	2,0	3,8	1,8	1,8	23	23	0	1
id_23	1,6	3,2	1,6	1,6	21	21	0	1
id_24	2,2	2,0	-0,2	0,2	3	0	3	1
id_25	1,4	3,8	2,4	2,4	29	29	0	1
id_26	2,0	3,0	1	1	17	17	0	1
id_27	3,4	2,8	-0,6	0,6	10	0	10	1
id_28	1,8	1,8	0	0	1	0	0	0
id_29	2,0	1,6	-0,4	0,4	6	0	6	1
Результаты расчетов Т-критерия Вилкоксона по методике для изучения социализированности личности обучающегося М. И. Рожкова						Тф<Ткр 0.01	45	27
						Ткр (0,01)	92	N разницы
						Ткр (0,05)	119	