



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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 условиям
образовательной организации

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
64,09 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 20 » 05 2019 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ЗФ/510-099-5-1
Курячева Анна Юрьевна

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Нуртдинова Анна Алексеевна

Челябинск

2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы исследования адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации	
1.1 Проблема адаптации к условиям образовательной организации в психолого-педагогической литературе.	7
1.2. Особенности адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.....	19
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.....	30
Глава 2. Организация исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации	
2.1. Этапы, методы и методики исследования	41
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	49
Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации	
3.1. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.....	57
3.2. Анализ результатов опытнo-экспериментального исследования.....	65
3.3. Рекомендации педагогам, родителям по адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.....	72
Заключение.....	82
Библиографический список.....	86
Приложения.....	91

Введение

Переход из младшего звена в среднее – интересный и сложный период в жизни учащегося. В пятом классе для детей многое является новым: здание, учителя, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники. И, как правило, к концу первой четверти 5 класса у ребят резко снижаются успеваемость, память, внимание, школьная мотивация, повышается утомляемость.

Одним из требований к введению ФГОС, является соблюдение психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы основного общего образования, которые должны обеспечивать адаптацию к школьному обучению через: учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся, в том числе особенностей перехода из младшего школьного возраста в подростковый, формирование психолого-педагогической компетентности обучающихся, родителей, педагогических и административных работников, вариативность направления и форм психолого-педагогического сопровождения.

В настоящее время одной из основных целей образовательной организации является содействие развитию личности учащихся и сохранению их психологического здоровья. Наиболее важное условие достижения названной цели – это сопровождение адаптации детей к условиям образовательной организации.

Адаптация детей к образовательной организации не заканчивается в первом классе, адаптация продолжается практически до окончания школы, т.к. образовательный процесс, по своей сути, предполагает постоянные изменения обстановки и протекает в условиях непрерывного развития ребенка. Однако, в процессе обучения определяют этапы, являющиеся наиболее сложными с точки зрения адаптации детей. Таким этапом выступает и переход учащихся из начальной в среднюю школу.

Практические исследования подтверждают, что для многих школьников в этот период наиболее типичными являются снижение успеваемости, памяти, внимания, школьной мотивации, нарушения поведения, эмоциональная нестабильность, повышенная утомляемость, появление страха перед уроками, педагогами, контрольной работой и т.д.

Выявление причин данных затруднений и поиск путей организации эффективного психолого-педагогического сопровождения детей при переходе в среднее звено образовательной организации школы являются актуальными задачами.

Для обеспечения благоприятной адаптации к условиям образовательной организации необходимо комплексное психолого-педагогическое сопровождение пятиклассников и их родителей.

Психологическим особенностям пятиклассников и их адаптации к условиям обучения в среднем звене образовательной организации посвящены исследования следующих отечественных ученых Т.В. Драгуновой, Е.В. Новиковой, А.М. Прихожан, О.А. Сизовой, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконина, Т.Н. Юферевой, Л.А. Ясюковой и др.

Проблема адаптации уже длительное время находится в центре внимания педагогов, психологов. Современные исследования и рекомендации о том, как подготовить учащегося к переходу в среднее звено довольно многочисленны, но носят разрозненный характер, поэтому проблема адаптации не теряет своей актуальности.

Актуальность поставленных проблем, их теоретическое, методологическое и практическое значение обусловили выбор темы исследования «Психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

Объект исследования – адаптация пятиклассников к условиям

образовательной организации.

Предмет исследования – психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

Гипотеза исследования: уровень адаптации пятиклассников возможно изменится при реализации программы психолого-педагогического сопровождения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы адаптации к условиям образовательной организации в психолого-педагогической литературе.

2. Определить особенности адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

4. Определить этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования.

5. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

8. Составить рекомендации педагогам, родителям по адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

Для решения вышеперечисленных задач использовались следующие методы исследования:

1) Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, обобщение, целеполагание.

2) Эмпирические – эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование по методикам: методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личный опросник); проективный тест личностных отношений по А. Эткинда (Эмоциональная сфера ребенка); методика «Чувства к школе» С.Л. Левченко (личный опросник).

3) Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: экспериментальная работа проводилась на базе МОУ "СОШ №4" г.Копейска Челябинской области. В исследовании приняли участие 25 учащихся 5«А» класса (10 мальчиков и 15 девочек).

Глава 1. Теоретические основы исследования адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

1.1. Проблема адаптации к условиям образовательной организации в психолого-педагогической литературе

Одной из основных характерных черт современной социально-экономической ситуации является динамичность и изменчивость. Реакции людей на изменения, происходящие как в обществе, так и их личной жизни, различны, то есть отличаются по степени приспособляемости.

Проблемы адаптации человека всегда вызывали интерес научной общественности и относятся к числу фундаментальных как в психологии, так и во многих других областях научного знания: философии, социологии, общей и медицинской психологии, психологии личности, детской психологии, психологии развития. Концептуальные основы проблемы адаптации разработаны в работах отечественных ученых К.А. Абульхановой-Славской, В.Ф. Березина, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.А. Налчаджян, А.В. Петровского, А.А. Реана, С.Л. Рубинштейна.

В научной литературе существует большое количество трактовок определений категории «адаптация», которые характеризуют этот феномен с разных сторон, в свете рассмотрения в разных областях научного знания.

Данное понятие охватывает различные адаптивные системы. Категория «адаптация» происходит от латинского слова *adaptatio* – приспособление. Может быть, поэтому большая часть ученых дают его дефиницию через перевод и определяют адаптацию как приспособление организма к условиям среды [1, с. 67].

Возьмем за основу дефиницию рассматриваемого термина, данную Ю.А. Урманцевым, как наиболее общее определение адаптации [цит. по 4, с. 173]. Адаптация – это сообразная либо сообразуемая с особенностями объекта и среды его обитания система признаков, способная реализовать его объекта цели в этой среде, созданную и создаваемую в ответ на действительные и возможные действия факторов. Вторым вариантом определения адаптации является приноравливание системы признаков объектом-системой к особенностям среды его обитания для реализации им его целей в этой среде [2, с. 21].

В более общем виде адаптация находит проявление в процессе эволюционного развития органического мира с точки зрения филогенеза: сам факт существования биологического вида – результат филогенетической адаптации. Распространенными являются адаптивные процессы в отдельном организме, которые проявляются в течении одной жизни, в онтогенезе. В категорию адаптации включено диалектическое единство среды обитания и самого объекта-системы, единство и борьба противоположностей.

В.Н. Грибов пишет о том, что адаптация в качестве процесса взаимного замирения среды и организма направлена на достижение равновесия, что выступает результатом адаптации. Процесс удержания равновесия через адаптацию называется гомеостазисом.

В.Н. Грибов выявил соотношение категорий «равновесие», «гомеостазис», «организм», «среда» через категорию «адаптация»: понятие «адаптация» является опосредованным звеном между объектами «организм» и «среда» и между процессами «равновесие» и «гомеостазис».

Разумно уточнить точку зрения В.Н. Грибова: «Равновесие между организмом и средой – это результат процесса адаптации. Сам же этот процесс есть механизм обеспечения гомеостазиса, то есть процесса, который обеспечивает равновесие между организмом и средой. Так как существует, еще одна важная точка зрения, рассматривающая адаптацию

как процесс взаимодействия субъекта и объекта, субъекта и субъекта, в результате которого неизбежно идут изменения в обеих взаимодействующих частях» [цит. по 5, с. 12].

Изменения затрагивают появление новых признаков, новой их комбинации, частичному исчезновению либо полной потери части признаков. Взаимодействие неизменно приводит к какой-либо доминанте, доминированию чего-либо: одного субъекта над другим, субъекта над объектом либо объекта над субъектом, и, согласно этому, к приспособлению к данной доминанте. При этом появление доминанты как неизбежный момент эволюции всего живого представляет собой, в сущности, вторую и ведущую, активную сторону адаптационного процесса – приспособление.

Механизм адаптации, выработанный в эволюционном развитии, дает организму возможность существовать в все время изменяющихся условиях среды. Организм также не пребывает в состоянии статики, то есть система «организм-среда» пребывает в состоянии динамического неравновесия, соответственно, адаптация должна осуществляться всегда. По данной причине в процессе адаптации достигается сохранение гомеостаза в этой системе.

Г.А. Балл считает, что при изучении адаптации нужно учитывать многослойность элементов системы «индивид-среда», так как одни и те же, в объективном проявлении события могут рассматриваться различно [цит. по 7, с. 306]. Осуществление субъектом его целей можно трактовать в качестве специфического вида ассимиляции, то есть адаптационного процесса, который обеспечивает равновесие субъекта со средой.

Принятие и решение индивидуумом задач, которые предложены ему извне, можно рассматривать в качестве проявления аккомодации, то есть приспособления к среде. В случае принятия личностью этой задачи, действия, которые направляются на ее решение, являются проявлением ассимиляции. Г.А. Балл пишет, что если говорить об аккомодации, то есть

адаптация рассматривается в узком смысле, тогда можно использовать понятия «адаптация к среде», но когда дается характеристика адаптации в широком смысле, необходимо использовать понятие «адаптация в среде».

Адаптационные процессы протекают на разных уровнях: молекулярном, клеточном, на уровне отдельных функций, органов, организма в целом и определенных систем.

В зависимости от этого ученые, изучая проблемы адаптации, рассматривают следующие виды адаптации: биологическую, физиологическую, социальную, психологическую, психическую, сенсорную, профессиональную, художественную, учебную, литературную, техническую, лингвистическую [9, с. 63].

Вышеперечисленные виды адаптации могут взаимодействовать, образуя, к примеру, биохимическую, социально-психологическую адаптацию. Сложные адаптационные процессы в реальной жизни являются единым целым.

Адаптация представляет собой свойство любого живого организма. Но человек – это не просто живой организм, а в первую очередь сложнейшая биосоциальная система. Основываясь на этом при исследовании проблем адаптации человека является целесообразным выделение трех функциональных уровней: физиологического, психического и социального:

В современных условиях в психолого-педагогической литературе выделяют следующие виды адаптации [39, с. 164]:

1. Физиологическая адаптация представляет собой изменение деятельности функциональных систем организма (дыхательной, пищеварительной, сердечнососудистой и других), которое направлено на приспособление к новым внешним условиям.

2. Психическая адаптация – это психическое явление, выражающееся в перестройке динамического стереотипа личности под новые требования внешней среды.

3. Социально-психическая адаптация (от лат. *socialis* – общественный) понимается как оптимизация взаимоотношений личности и группы, сближение целей их деятельности, ценностных ориентаций, усвоение индивидуумом норм и традиций группы, вхождение в ее ролевую структуру.

Основное значение в ходе поддержания адекватных отношений в системе «индивидуум-среда», в процессе которого могут изменяться все параметры системы, имеет психическая адаптация [10, с. 37].

Под психической адаптацией понимается результат деятельности целостной самоуправляемой системы на уровне «оперативного покоя», подчёркивая при этом системную организацию адаптации. Но данная трактовка является неполной, нужно ввести в формулировку понятие потребности. Как можно большее удовлетворение актуальных потребностей выступает, таким образом, наиболее важным признаком эффективности адаптационного процесса.

Соответственно, психическую адаптацию можно рассматривать в качестве процесса установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в процессе реализации свойственной человеку деятельности. Данный «процесс» дает возможность индивидууму удовлетворять актуальные потребности и осуществлять связанные с ними значимые цели, одновременно обеспечивая максимальное соответствие деятельности человека, его поведения требованиям среды [13, с. 240].

Психологический смысл адаптации или ее полезность для социализирующегося субъекта может заключаться в избавлении от чувства страха, одиночества либо уменьшения социального научения «обучения», когда, через опору на общественный либо групповой опыт, человек теряет необходимость совершать пробы и ошибки, сразу выбирая наиболее успешную программу поведения [24, с. 25].

Возможно, что причиной адаптации является и ее полезность для группы, которая заинтересована в сохранении своей численности, а также

стабильности психологической структуры. Для этого группа поощряет и подкрепляет такие формы поведения человека, которые не противоречат ее нормам и традициям. Действует ли одна из названных причин или их совокупность или существуют иные детерминанты процесса социальной адаптации в психологии и социологии, пока эмпирически не установлено. Можно рассудить лишь гипотетически, утверждая, что причиной социальной адаптации является полезность адаптивных изменений для самого субъекта или группы, в состав которой он входит.

Эффективность психической адаптации напрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия. При конфликтных ситуациях в семейной или производственной сфере, затруднениях в построении неформального общения нарушения механической адаптации отмечались значительно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии. Также с адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения, оценка личностных качеств окружающих как фактора привлекающего в подавляющем большинстве случаев сочеталась с эффективной психической адаптацией, а оценка таких же качеств как фактора отталкивающего – с её нарушениями.

Поскольку адаптация – это процесс реализации способности организма регулировать свои параметры таким образом, чтобы удерживать их в пределах функционального оптимума, то главным критерием их классификации служит характеристика регуляторной системы, которая ответственна за рассматриваемый адаптационный процесс. Адаптационные способности организмов, находящихся на разных уровнях филогенеза, различаются из-за продвинутой их регуляторных систем [29, с. 77].

Психофизиологическая адаптация является сплошным процессом, который, наряду с собственно психической адаптацией «то есть поддержанием психического гомеостаза», включает в себя ещё два аспекта [18, с. 480]:

1. Оптимизацию постоянного воздействия индивидуума с окружением.

2. Установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками, обеспечивая тем самым возможность прогресса.

Успешность и скорость адаптации не одинаковы у разных людей. В этом смысле принято говорить о степени социальной адаптированности или дезадаптированности индивида. Поскольку социальная адаптация протекает в условиях социального взаимодействия людей, то степень адаптированности субъекта к группе или социуму будет определяться, с одной стороны, свойствами социальной среды, а с другой – его собственными свойствами и качествами.

К числу социальных или средовых факторов, определяющих успешность адаптации, относятся однородность группы, значимость и компетентность ее членов, их социальное положение, жесткость и единообразие предъявляемых требований, численность группы, характер деятельности ее членов.

К личностным или субъективным факторам – уровень тревожности, компетентности человека, его самооценка, степень идентификации себя с группой или иной социальной общностью и приверженности ей, а также пол, возраст и некоторые типологические особенности [44, с. 69].

Эффективная психическая адаптация представляет собой одну из предпосылок к успешной профессиональной деятельности. Процесс адаптации осуществляется одновременно в сфере формальных и неформальных отношений. Происходит порой непростое совмещение личных притязаний и ожиданий с требованиями и ожиданиями на уровне групповых ценностей и нормативов жизни. Важными факторами, улучшающими психическую адаптацию в учебных классах, являются социальная сплоченность, способность строить межличностные отношения, возможность открытой коммуникации. В связи с

вышесказанным становится очевидным, что без исследований психической адаптации будет неполным рассмотрение любой проблемы психического несоответствия, а анализ описанных аспектов адаптационного процесса представляется неотъемлемой частью психологии человека. Таким образом, проблема психической адаптации представляет собой важную область научных изысканий, расположенную на стыке различных отраслей знания, приобретающих в современных условиях всё большее значение. В этой связи адаптационную концепцию можно рассмотреть как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека.

Существует достаточно устоявшееся мнение, что мера социальности человека мала в момент его появления на свет и существенно возрастает в ходе его социального развития, которое протекает исключительно в социальной среде и при посредстве ее. Поэтому младенец – существо просоциальное, его социальным качествам еще предстоит развиваться. Взрослый же – существо социальное, вращенный в обществе себе подобных и ставший одним из них. Свойство социальности человека остается неизменным на протяжении всей его жизни [16, с. 80].

Таким образом, социализация ребенка заключается не в увеличении меры его социальности, а в изменении форм его взаимодействия с социальным окружением и механизмов реализации этого взаимодействия. Даже период внутриутробного развития ребенка характеризуется не только биологическими, но и социальными формами взаимодействия его с матерью. Здесь имеет место не только созревание определенных структур и их исходное функционирование, но и взаимное воздействие, подстройка. На физиологическом уровне это проявляется как изменение самочувствия, перестройка работы различных функциональных систем организма матери, а на уровне психологическом как страх, ожидание перемен, радостное предвкушение, осознание ответственности.

То, что зародыш реагирует на изменение функционального и эмоционального состояния матери, доказано эмпирическими

наблюдениями. Более того, установлена корреляционная связь между психологическим неприятием, отторжением ребенка из-за страха беременности, неготовности к изменению своей социальной роли и связанной с нею меры ответственности, боязни физической боли и родов в целом и физическим самочувствием матери. Эта связь выражается в явлениях токсикоза. Акт рождения тоже можно рассматривать в качестве специфического совместного действия, детерминированного внутренними и внешними, средовыми факторами и связанного с сопряженными усилиями матери и ребенка [23, с. 85].

Таким образом, ребенок появляется на свет, уже будучи существом социальным. При этом под социальностью мы понимаем способность индивида вступать во взаимодействие с другими людьми, оказывать на них влияние, а также изменять себя и свое поведение в ответ на их воздействия в направлении, соответствующем их ожиданиям, т. е. проявлять качество социальной адаптивности.

Характеризуя социальную адаптацию, следует отметить, что здесь проявляется преемственность между биологическими и социальными механизмами.

Л.С. Выготский писал, что «биологическое через социальные факторы переплавляется в социальное; биологическое, органическое – в личное; «естественное», «абсолютное», безусловное – в условное. Это и есть собственный материал психологии» [цит. по 17, с. 55], тем самым, подчеркивая связь биологического, социального, психологического. Физиологическая адаптация представляет собой процесс взаимодействия биогенной основы личности с внешней средой «анатомические и возрастные особенности, процессы обмена веществ, внутренние системы, процессы созревания и развития организма».

Социальная адаптация вызывает противоречивые мнения у разных авторов. Например, Э. Эриксон, говорит об опасности ассимиляции личности, потере идентичности в предельных случаях [цит. по 53, с. 77].

Но это может выступать одним из возможных вариантов, исходов социальной адаптации. Основываясь на определении адаптации, можно сделать вывод, что целью адаптации, как процесса, является самореализация объекта-системы через систему определенных признаков, то есть позиция объекта-системы активна. Следовательно, способность объекта-системы адаптироваться говорит о сохранении его идентичности, поскольку реализуется его цель.

При широкой трактовке «Ж. Пиаже, Г. Балл» адаптация понимается как единство противоположно направленных процессов аккомодации и ассимиляции [цит. по 36, с. 105]. Причем аккомодация обеспечивает модификацию функционирования организма или субъекта в соответствии со свойствами среды, а в процессе ассимиляции изменяются те или иные компоненты среды, перерабатываемые согласно структуре организма или схемы поведения субъекта. Процессы аккомодации и ассимиляции тесно связаны между собой, но в конкретных случаях один из них может выступать в ведущей роли.

В ходе социального развития человека изменяются формы социального взаимодействия его с обществом, возрастает мера соответствия требованиям, нормам последнего. Но это есть лишь количественные изменения. В ходе индивидуального развития ребенка нельзя зафиксировать момент качественного изменения или скачка, означающего смену его биологического существования и переход к социальному. Этот скачок совершается не в ходе онтогенеза, а в процессе филогенеза рода человеческого.

Процесс адаптации реализуется через систему определенных социальных институтов, призванных корректировать формирование социальных качеств личности в соответствии с общественно значимыми ценностями, ограничивать или активизировать воздействие каких-то факторов. В связи с утратой старых социальных институтов необходима выработка новых технологий социализации, внедрение которых

способствовало бы, во-первых, удовлетворению потребностей личности, группы, общества в целом; во-вторых, обучению человека осмысленно «обрабатывать» механизм реализации своего поведения, адекватного общим социальным условиям или конкретной социальной ситуации, в которой человек находится. Представляется, что наиболее эффективно применение этих технологий к такому институту социализации как школа [22, с. 173].

В ходе нашего исследования мы изучаем учебную адаптацию школьников в процессе перехода из начальной в основную школу, которая связана родовидовыми отношениями с социальной адаптацией. Социальная адаптация, как адаптация вообще, представляет собой диалектическое единство объекта-системы и среды реализации его цели, в данном случае единство социального организма и социальной среды. С одной стороны, происходит формирование собственной природы человека, с другой – создание среды.

Мы рассматриваем социальную адаптацию школьника как процесс, с одной стороны, активного освоения личностью внешней среды «условия обучения в основной школе» с целью приспособления ее к своим индивидуальным интересам, склонностям, возможностям, таким образом, обогащается субъектный опыт личности, происходит ее дальнейшее развитие, поэтому используем выражение «адаптация ученика в основной школе». А с другой стороны, это процесс приноравливания образовательной среды школы к субъекту адаптации через создание системы адаптивных ситуаций, в то же время, школа как носитель богатейшего социального опыта, который следует передать индивиду, делает все возможное, чтобы индивид принял и усвоил его.

Социальная и психическая адаптации тесно взаимосвязаны. Мы определяем психическую адаптацию как процесс установления соответствия психических свойств, состояний и процессов личности при ее деятельности и окружающей среды. Кроме того, И.В. Дубровина

подчеркивает, что данный процесс «позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды» [32, с. 98].

Учебная адаптация, предполагает приспособление ученика к форме и содержанию обучения, что также меняется при взаимодействии с адаптантом через дифференциацию. Адаптация учащихся в основной школе является одним из видов учебной адаптации.

Под учебной адаптацией учащегося при переходе из начальной в основную школу мы понимаем процесс взаимодействия личности пятиклассника и образовательной среды основной школы, в результате чего, устанавливается оптимальное соответствие, с одной стороны, возможностей, склонностей, интересов, знаний, умений и навыков ребенка, полученных на предыдущих этапах обучения, воспитания и развития, с другой стороны, условий образовательной системы [21, с. 122].

Адаптация к условиям школы – довольно длительный процесс, имеющий и физиологические и психологические аспекты. Все ученые-психологи считают, что необходимым условием становления учебной мотивации является развитие учебной деятельности школьника в единстве всех ее компонентов. Таким образом, проблема психической адаптации представляет собой важную область научных изысканий, расположенную на стыке различных отраслей знания, приобретающих в современных условиях всё большее значение. В этой связи адаптационную концепцию можно рассматривать как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека.

Социально-психологическая адаптация младших подростков может заключаться в избавлении от чувства страха, одиночества или сокращении сроков социального научения, когда, опираясь на общественный или групповой опыт, учащиеся избавляются от необходимости проб и ошибок, сразу выбирая более подходящую программу поведения.

Процесс социально-психологической адаптации младших подростков реализуется через систему социальных институтов, одним из которых является школа, где социальные качества личности корректируются и формируются в соответствии с общественно значимыми ценностями [25, с. 95].

Таким образом, можно сделать вывод, что адаптация пятиклассников – процесс взаимодействия личности пятиклассника и образовательной среды основной школы, это сложный процесс, направленный на способность учеников изобретать новые способы поведения, в зависимости от сложившейся ситуации, то есть быть гибкими. В данном случае гибкость должна пониматься как личностное качество. Её наличие зависит от разных факторов, но в первую очередь от жизненного опыта.

1.2. Особенности адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Первые полгода обучения в средней школе – время особенное. Учащиеся решают совершенно определенные задачи: принять и понять систему новых требований, наладить отношения с педагогами, привыкшими работать с подростками, найти свое место в школе, ставшей неожиданно большой.

Очень важная задача – выйти на новый уровень учебной самоорганизации, научиться самостоятельно планировать время, отводимое на домашние задания, правильно его распределять [22, с. 81].

Отрочество, подростковый возраст – период жизни человека от детства до юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет) [26, с. 52]. В этот самый короткий по астрономическому времени период

подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. Однако раскрывающееся его сознанию общество жестоко иницирует его.

Каждый возрастной период в жизни ребенка выдвигает свои проблемы. Некоторые периоды из-за их повышенной «опасности» принято называть кризисными – 5 класс именно такой.

Новые, незнакомые условия всегда вызывают у человека напряжение и тревогу той или иной степени. Ребенок в таких условиях переживает эмоциональный дискомфорт из-за неопределенности представлений о новых аспектах учебной деятельности.

Переход из начального в среднее звено школы является переломным, кризисным периодом в жизни каждого школьника. Любой учитель скажет, что начало 5-го класса – сложный этап, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, а связаны также с организацией жизни в школе в целом и с психологической атмосферой в семье [42, с. 125].

Пятиклассник – переходный от младшего возраста к подростковому возрасту. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. Характерно усиление независимости детей от взрослых. Характерен негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности на ведущую деятельность общения – установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками. Социальные нормы поведения, установленные взрослыми, отходят на второй план. 5-классник переходит на внутригрупповые нормы поведения (те, которые установил сам и сверстники).

Стремление к личному авторитету среди сверстников порождает активный поиск для образца подражания. Начинают играть роли в школе, дома и пробуют, как на ту роль будут реагировать взрослые (роль лидера,

роль знатока, души компании, задиры). Характерно повышенное внимание ребенка к себе, к своей внешности, самопознанию, самовоспитанию. Повышенная критичность к себе и окружающим. Очень шаткая самооценка, которая зависит от: положительной либо отрицательной оценки своих школьных способностей, от того, насколько налажены межличностные отношения со сверстниками, а так же педагогами, какое взаимоотношение в семье [50, с. 133].

Подростковый возраст – это весьма сложный, таящий в себе опасность кризисных явлений, период в жизни ученика. В этот период организм ребенка претерпевает кардинальные изменения, разворачивается процесс полового созревания. А это не только физические изменения, но и психические – рывок к взрослению и переоценка всех ценностей. И 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 отгороженность.

Подросток стремится к активному общению со своими сверстниками, и через это общение он активно познает самого себя, овладевает своим поведением, ориентируясь на образцы и идеалы, почерпнутые из книг, кинофильмов, телевидения.

Подросток становится менее зависимым от взрослых еще и потому, что у него возникают такие потребности, которые он должен удовлетворить только сам (потребность в общении со сверстниками, в дружбе, в любви). Родители и вообще взрослые при всем их желании не могут решить проблемы, возникающие перед подростками в связи с возникновением у них новых потребностей. Все это зачастую болезненно сказывается на отношении учащихся к учению. «Дети 12-13 лет в подавляющем большинстве своем относятся к учению в основном

благодушно: не утруждают себя излишними раздумьями, выполняют уроки – только в пределах заданного, часто находят поводы для развлечения... Ослабление связи с учителем, снижение его влияния особенно дают о себе знать в недостатках поведения учеников на уроках. Теперь учащиеся не только иногда позволяют себе игнорировать получаемые замечания, но могут, и активно им противостоять. В средних классах можно столкнуться с изобретательными шалостями и проявлениями самого легкомысленного поведения» [44, с. 85].

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем организма) можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков [39, с. 221].

Общая картина работы учащихся-подростков на уроках по сравнению с младшими классами ухудшается. Ранее примерные и аккуратные ученики позволяют себе не выполнять задания. Тетради ведутся неряшливо. У многих учащихся меняется почерк, он становится неразборчивым и небрежным. При решении математических задач некоторые подростки не проявляют нужной настойчивости и прилежания. Попытки учителя заинтересовать учеников занимательностью формы изложения или какими-либо другими способами зачастую не приносят ожидаемого успеха,

Возрастной период 10-11 лет характерен переходом от младшего школьного возраста к отрочеству. Как и любой переходный период, он

имеет свои особенности и связан с определенными трудностями как для учащихся и их родителей, так и для учителей.

Особенно обостряется чувство собственного достоинства «и если его неосторожно затронуть, ребенок либо отвечает на обиду дерзостью, что нас ошеломляет, либо переживает обиду в себе и еще больше отгораживается от нас». Душевный мир ребенка полон противоречий и проблем: стремление быть и казаться взрослым «а близкие люди насмеются и подшучивают над ними, не зная, что могут ранить, обидеть, оттолкнуть и не вернуть уже никогда); повышенная критичность к себе и окружающим [4, с. 17].

Дети формируют себе идеал (не всегда положительный) и стремятся ему подражать. Важно, чтобы в этот момент ребенок мог откровенно общаться как с родителями, так и с учителями. Нельзя сказать, что у всех детей одинаково сложно будет проходить это время. Поэтому нужно заранее задуматься о перестройке своего отношения к ребенку, пришло время отказаться от роли всезнающего наставника и принять роль старшего друга и товарища. Так же нужно знать, что возраст характеризуется угасанием духа интеллектуального соперничества – равнодушием к учебе.

Учебная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. Они не умеют планировать свои действия, контролировать их, часто перескакивают с одного на другое, не завершив начатое. Все это связано с нервно-психическим состоянием [14, с. 12].

Адаптированный ученик 5-го класса обладает следующими качествами: есть желание идти в школу, участвовать в общественной жизни, общаться с учителями, а также устойчиво хорошее настроение и успеваемость на уровне 4-го класса или чуть ниже.

Для определения показателей готовности перехода учащихся из начальной школы в среднюю можно выделить следующие компоненты в

содержании понятия «готовность к обучению в средней школе» [10, с. 367]:

1. Сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала учащимся.

2. Сформированность у ребенка новообразований младшего школьного возраста, таких как произвольность, рефлексия, мышление в понятиях (на соответствующем возрасту содержании).

3. Качественно новый, более «взрослый» тип взаимоотношений ученика с учителями и одноклассниками.

4. Эмоциональная готовность к переходу в среднюю школу, которая выражается в адекватности переживаний и предупреждает его повышенную школьную тревожность.

5. Личностная, интеллектуальная и эмоциональная готовность ученика к обучению в данной школе.

На протяжении адаптационного периода (первое полугодие обучения) у пятиклассников должно сформироваться так называемое ощущение взрослости, которое выражается в новой индивидуальной позиции:

- 1) по отношению к учебной деятельности;
- 2) по отношению к школе и предметам;
- 3) по отношению к одноклассникам;
- 4) в новом отношении к внутреннему миру собственного «Я».

Трудность задач адаптационного периода существенно увеличивает угрозу школьной дезадаптации. Не все пятиклассники, в том числе и с высоким уровнем психологической готовности, могут успешно преодолеть трудности в обучении и общении, внутренними психологическими проблемами при переходе в среднее звено [27, с.241].

Безусловно, адекватное понимание ребенком своего школьного окружения, удачное установление взаимоотношений с одноклассниками и

новыми учителями весьма усложняются, если у него высок уровень личностной и школьной тревожности.

Поэтому, осложняется непосредственно сам процесс обучения, продуктивная деятельность на занятиях становится проблематичной. Даже потенциальный отличник может превратиться в отстающего ученика. Подобное состояние зачастую сопровождается внутренней напряженностью, в некоторых случаях затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Продолжительное психическое напряжение может завершиться школьной дезадаптацией и ученик становится тогда невнимательным, безответственным, недисциплинированным, быстро утомляется, отстает в учебе и уже не хочет идти в школу. Соматически ослабленные дети являются наиболее подверженными возникновению дезадаптации.

Определяют такие виды дезадаптации пятиклассников [25, с. 74]:

1. Интеллектуальная – низкая степень развития мышления, несформированность познавательной мотивации, несформированность учебных умений и навыков.

2. Поведенческая – расхождение поведения ребенка с правовыми моральными нормами (конфликтность, агрессивность, недисциплинированность, ассоциальность).

3. Коммуникативная – трудности в общении с ровестниками и взрослыми (тревожность, замкнутость, чрезмерная зависимость).

4. Эмоциональная – беспокойство и переживание по поводу трудностей в школе, боязнь перед учителем, нежелание посещать школу.

Причинами школьной дезадаптации пятиклассников могут быть [23, с. 95]:

1. Изменение условий обучения. Участь в начальной школе, ребенок был ориентирован на одного учителя. Именно у него надо было завоевывать авторитет. Уже через некоторое время после начала учебы этот учитель знал, на что способен Ваш ребенок, как его ободрить, поддержать, помочь

разобраться в сложной теме. Ребенок спокойно развивался, приобретал знания в одном кабинете, с одним основным учителем, его окружали одни и те же ребята, и требования к выполнению заданий и ведению тетрадей были одинаковые. Все было привычно. А учитель – практически вторая мама, которая и подскажет, и направит.

При переходе же в 5 класс ребенок сталкивается с проблемой множественности: стало много учителей-предметников, каждый предмет изучается в своем кабинете, и таких кабинетов – много.

Часто на этом этапе дети переходят в другую школу, в другой класс (например, гимназический). Тогда ко всему вышесказанному прибавляется еще и новый коллектив, много новых ребят. Рушится привычный мирок. Конечно, освоить все это непросто. Надо выучить всех новых учителей, расположение всех кабинетов. А на это требуется время. И побегать по школе придется, потому то больше некому напомнить, какой следующий урок, и в какой кабинете он будет. И ко всему прочему, необходимо помнить, что ребенку надо завоевывать авторитет по новой, и не у одного учителя, а у многих, со многими учителями выработать свои отношения. Поневоле заволнуешься, испугаешься – а в итоге повышается тревожность.

2. Изменение требований. Еще усложняет период адаптации рассогласованность требований разных учителей-предметников. И эти требования надо не только выучить, но и соблюдать, и не запутаться, где что надо делать.

3. Отсутствие контроля. Всю начальную школу ребенку помогал один учитель. Он выполнял функцию и учителя, и классного руководителя, и контролера. Быстро выучив все особенности ребенка, учитель помогает ему контролировать учебный процесс. При переходе в пятый класс такой индивидуальный подход нарушается. Происходит как бы обезличивание школьника. Есть только пятиклассники в целом. У каждого предметника большая нагрузка и много учащихся с разных параллелей. Запомнить все особенности всех учеников он просто не в

состоянии. Поэтому у ребенка создается впечатление, что он никому из учителей не нужен, что можно что-то не сделать – в общей массе это может пройти незамеченным.

С другой стороны – появляется некоторая «безнадзорность» со стороны классного руководителя. Он не следит за поведением ребенка на всех переменах. Не организовывает в полной мере досуг после уроков.

Отсюда и внезапно появившаяся у некоторых детей регрессия – начинает капризничать как маленький, играть с малышами, уходит к своей первой учительнице или бегать за классным руководителем. А у других наоборот, восторженное опьянение свободой передвижений.

4. Пробелы в знаниях. За годы обучения в начальной школе практически у каждого ученика накапливаются неувоенные темы, неотработанные умения и навыки. Они накапливаются как снежный ком. Но если в начальной школе эти «шероховатости» сглаживаются индивидуальным подходом учителя и повторными объяснениями сразу, как только было замечено не усвоение ребенком материала, то в пятом классе такого отслеживания не происходит. И не усвоив тему ребенок рискует не понять следующий материал. Материал усложняется от урока к уроку.

Таким образом, с позиции онтогенетического подхода к исследованию механизмов дезадаптации особое значение приобретают кризисные, переломные моменты в жизни человека, когда происходит резкое изменение его ситуации социального развития, вызывающие необходимость реконструкции сложившегося модуса адаптивного поведения, а так же причины и факторы которые могут носить опосредованный, не прямой характер.

Большая роль в удачном прохождении периода адаптации отводится индивидуальным особенностям детей, сформировавшимся на предыдущих этапах развития: умению взаимодействовать с другими людьми, владению

необходимыми навыками общения, способности определить для себя наилучшую позицию в отношениях с окружающими.

Состояние детей в этот промежуток времени с педагогической точки зрения характеризуется невысокой самоорганизацией, учебной невнимательностью и недисциплинированностью, уменьшением интереса к учёбе и её результатам, и с психологической стороны – снижением самомнения, значительным уровнем ситуативной тревожности.

Целостный образ «Я» ученика, сложившийся у него в процессе общения с преподавателем начальной школы, расширяется большим количеством новых составляющих, которые обозначаются поочередно – то на уроке русского языка, то на уроке биологии. Ученик уже не получает стабильного переживания успешности или неуспешности в ограниченных рамках взаимоотношений с одним учителем, так как взгляды разных преподавателей на успехи и поведение учащихся различны, в некоторых случаях и противоположны.

Для обучающегося это означает первое столкновение с противоречиями в отношениях, ведь в перспективе на его пути будут встречаться люди, воспринимающие его по-разному.

Немаловажной задачей для пятиклассника в такой ситуации считается сохранение самоуважения, в чем ему должны оказать помощь учитель и педагог-психолог. Ребенок должен сберечь чувство собственного достоинства, невзирая на то, что педагог ставит ему тройки и двойки либо что он стал объектом критики учителя биологии или завуча школы. Принятие собственных недочетов для ребенка является всего лишь пониманием им своих слабостей как составных частей положительного эмоционально окрашенного образа «Я» [32, с. 70].

Ученик должен ощущать и понимать, что причиной его неудач в сфере учения не является плохой преподаватель, а является он сам, кроме того, ребенок в состоянии сам преодолеть эти трудности и принять их.

Если же нарушается преемственность реальных школьных достижений, к примеру, в начальной школе он мог быть хорошим учеником, а в средней – успехи заметно упали, но уровень притязаний остался прежний, то задачей учителя и педагога-психолога является помощь ребенку сохранить чувство собственного достоинства как важнейшее условие преодоления неудач.

В случае, если самоуважение не будет сохранено, вся система «Я» у ребенка встает на его защиту, и он может выбрать путь лжи, мошенничества и уклонения от решения своих проблем.

Не менее значимым становится процесс адаптации учащихся и для учителей, которые, не достаточно зная своих учеников, могут сделать ошибки в оценивании их возможностей, успешной индивидуализации и дифференциации обучения. По этой причине учителям следует своевременно вносить поправки в собственную педагогическую позицию относительно класса и отдельных учеников.

Отметим, что еще одной задачей педагогов и психолога на данном этапе социализации ребенка является обучение его способности размышлять о себе, понимать собственные побуждения и мотивы, обладать умением формулировать оценочные суждения о себе.

Возрастными особенностями учащихся пятых классов являются следующие: проявляется тревога, которая может перерасти в состояние тревожности. Недостаточная познавательная активность в сочетании с быстрой утомляемостью пятиклассника серьезно тормозит его обучение и развитие.

Быстро наступающее утомление приводит к потере работоспособности.

Как следствие, возникают затруднения в усвоении учебного материала: не удерживают в памяти условие задачи (преобладает кратковременная память, рассеянность внимания), забывают слова (особенность памяти), допускают нелепые ошибки в письменных работах,

вместо решения механически – манипулируют цифрами (нет сосредоточенности внимания), не способны оценить результат своих действий (словарный запас, богатство речи), ограничены представления об окружающем мире.

Существенная роль в удачном прохождении периода адаптации отводится индивидуальным особенностям детей, сформировавшимся на предыдущих этапах развития: умению контактировать с другими людьми, владению необходимыми навыками общения, способности определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими. Поэтому смыслом адаптационного периода в средней школе является обеспечение его естественное протекание и благоприятные результаты [41].

На основе вышесказанного подчеркнем, что отличительными чертами адаптации младших подростков считаются: эмоциональный подход к любой деятельности, которую они выполняют, в том числе и к учебному предмету, общее позитивное отношение к себе и представление о своих собственных возможностях, не опирающееся на оценку своей действительной благополучности, умение установить контакт с другими людьми, владение необходимыми навыками общения, способность определить для себя наилучшую позицию во взаимоотношениях с окружающими, эмоциональное отношение школьников к учителю, одноклассникам.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

Одним из сложных периодов индивидуального развития младших подростков считается их переход из начальной школы в основную, когда

значительно меняется социальная ситуация развития. Данный переход не всегда происходит у учащихся безболезненно и бесконфликтно. Далеко не все учащиеся психологически готовы к преодолению проблем адаптационного периода, не все поднимаются в своем развитии до нового, более высокого соответственного уровня, чем на первой ступени общего образования, требованиям. Однако при верной организации процесса адаптации к среднему звену школы данный период может содействовать психологическому и социальному росту ребенка, в другом случае - способен стать болезненным процессом адаптации.

Решение любой исследовательской проблемы дается в методологической концепции, которая создается на базе определенных подходов, теорий, принципов и др. В качестве теоретико-методологической основы нами были выбраны системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы, наиболее отвечающие специфике нашего исследования.

Системный подход – это общенаучный метод анализа любого изучаемого явления, в основе которого лежит понимание объектов как систем [59].

Суть деятельностного подхода заключается в том, что овладение содержанием социально-экономического опыта, накопленным человечеством за всю историю своего существования, должно осуществляться в процессе активной деятельности субъекта. Деятельностный подход определяет деятельность как главный источник формирования личности и фактор ее развития.

Личностно-ориентированный подход предполагает целостное изучение субъекта в деятельности.

Научное обоснование модели начинается с опоры на результаты системного подхода.

Инструментом системного подхода является системный анализ, представляющий собой совокупность методов и приемов изучения объектов, в число которых входят метод «дерево целей» и моделирование.

В настоящее время современные исследования в области психологии не могут обойтись без использования метода «дерево целей», который дает возможность проводить более информативное и структурированное изучение проблемы. Профессор В.И. Долгова пишет, что в основе «дерева целей», как метода планирования, лежит непосредственно теория графов. Следовательно, этот метод представляет как траекторные, определяющие направление движения к конкретным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, характеризующих степень приближения к заданным целям по заданной траектории [29].

Осознание целей лежит в основе деятельности, поскольку под целью деятельности подразумевается её заранее запрограммированный результат. Вершиной «дерева целей» является генеральная цель исследования, ветви «дерева» – цели первого, второго и третьего порядка. Разработка «дерева целей» идет путем последовательной декомпозиции генеральной цели на подцели, основываясь на выполнении определенных правил:

- 1) формулировка целей описывает желаемые результаты, а не действия, необходимые для их достижения;
- 2) формулировка главной цели дает описание конечного результата;
- 3) содержание главной цели должно быть представлено иерархической структурой подцелей так, чтобы достижение подцелей каждого следующего уровня являлось необходимым и достаточным условием достижения целей этого уровня;
- 4) подцели каждого уровня являются независимыми и невыводимыми друг из друга;
- 5) декомпозиция завершается при достижении конкретного уровня, когда формулировка подцели дает возможность приступить к ее реализации без дальнейших пояснений [29].

Опираясь на данное построение, мы составили «дерево целей» нашего исследования (рисунок 1).

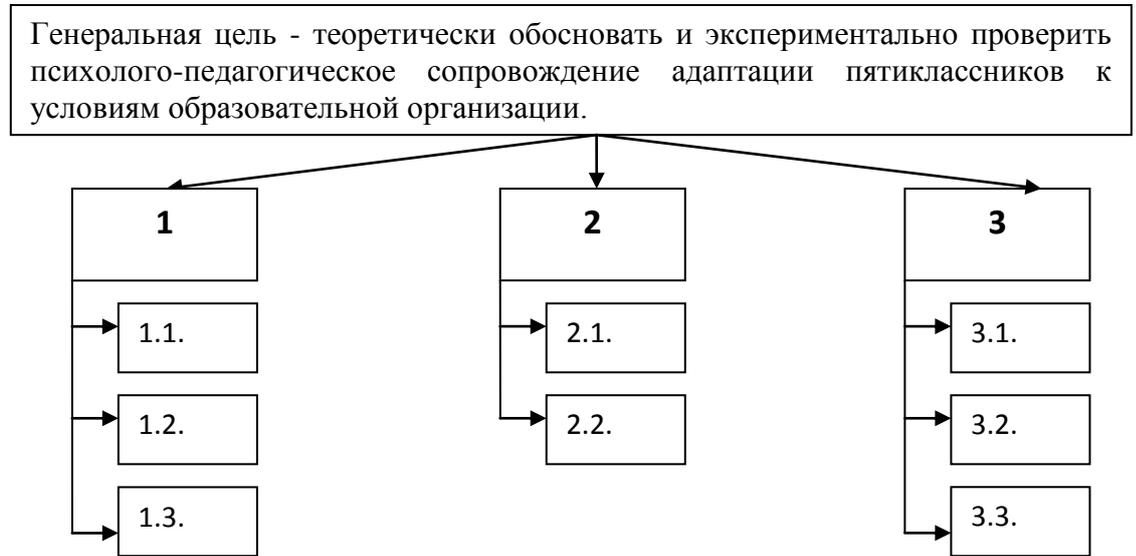


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

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).

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель - теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

Подцель 1: изучить теоретические предпосылки исследования адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

1.1. Теоретически проанализировать состояние проблемы адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации в психолого-педагогической литературе.

1.2. Определить особенности адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

Подцель 2: организовать и провести исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

2.1. Определить этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

Подцель 3: провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

Подцель 3 включает в себя следующие задачи:

3.1. Разработать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

3.3. Составить рекомендации педагогам, родителям по адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

Составив «дерево целей» нашего исследования, перейдем к моделированию процесса психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [61].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [20, с.121].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [17].

В.И. Долгова предлагает в процессе моделирования формирования эмоциональной устойчивости исходить из свойств системности исследуемого явления [29].

Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

Моделирование в психологии – создание моделей реализации тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых определенными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы [6, с. 22].

Общим вопросам разработки моделей посвящены работы В.Г. Афанасьева, Б.А. Глинских, И.Б. Новика, В.А. Штоффа и др. Модель (от лат. *modulus* – мера, образец, норма) – это искусственный или естественный объект, находящийся в некотором объективном соответствии с исследуемым объектом, способный его замещать на определенных этапах познания, дающий в процессе исследования некоторую допускающую опытную проверку информации, переводимую по установленным правилам в информацию о самом исследуемом объекте [72, с. 42].

Таким образом, модель обладает четырьмя характерными чертами: 1) объективное соответствие с моделируемым объектом; 2) способность

замещать познаваемый объект на определенных этапах познания; 3) способность в ходе исследования давать некоторую информацию, допускающую опытную проверку; 4) наличие некоторых достаточно четких правил перехода от модельной информации к информации о самом моделируемом объекте.

Моделирование процесса психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации представляется нам весьма целесообразным. Ее наличие будет способствовать упорядочиванию знаний о данном процессе, его структурных компонентах, об особенностях построения и управления данным процессом (рисунок 2).

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок: включает в себя постановку цели, подборку и анализ литературы по проблеме психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

2. Диагностический блок. Цель: выявление уровня адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

Для этого мы используем следующие методики: методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личностный опросник); проективный тест личностных отношений по А. Эткинда (Эмоциональная сфера ребенка); методика «Чувства к школе» С.Л. Левченко (личностный опросник).

3. Формирующий блок. Цель: создание и реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

Задачами психолого-педагогического сопровождения выступают:

1. Создание условий для преодоления стрессовых состояний у пятиклассников в период адаптации.

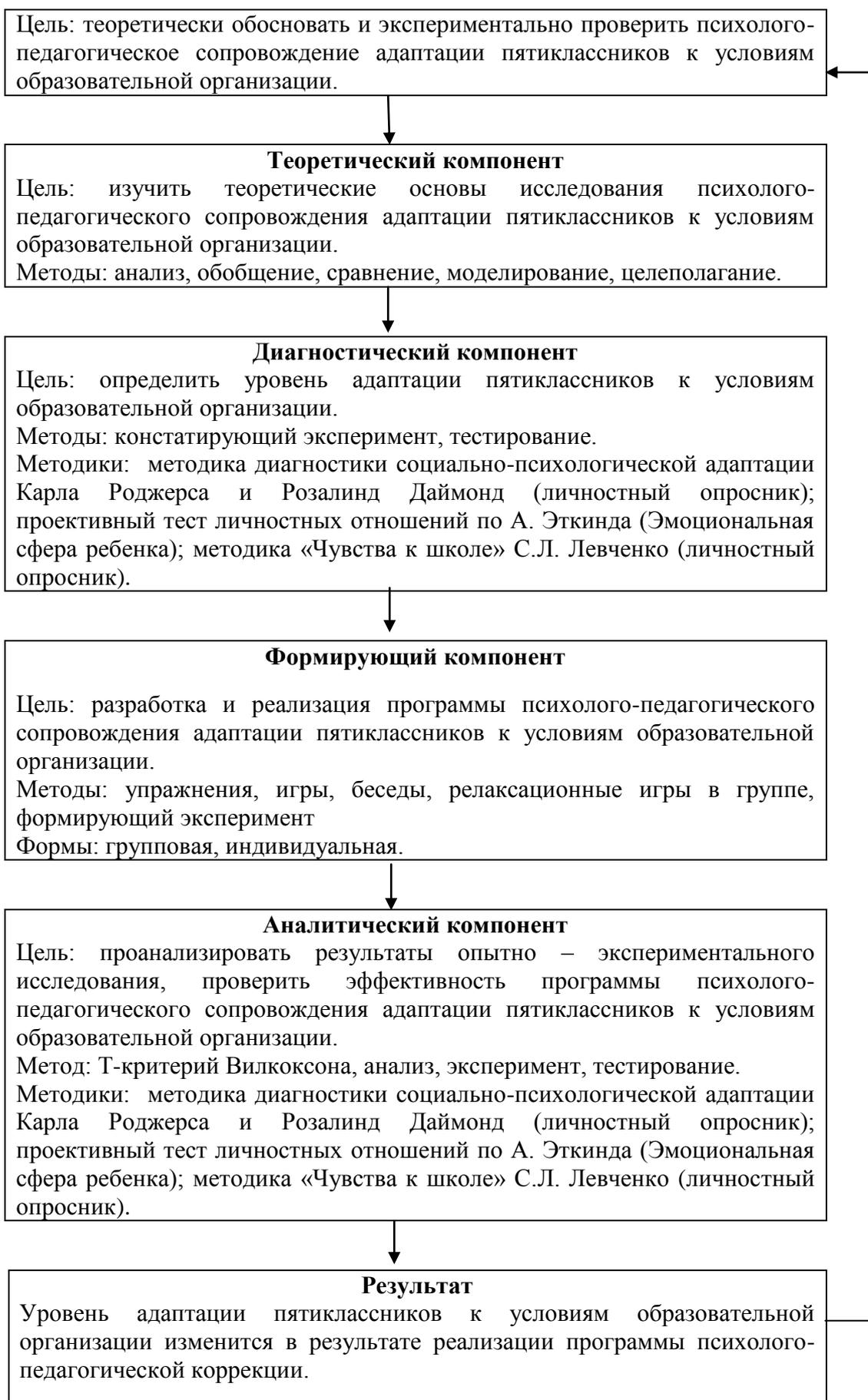


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

2. Повысить адаптивные возможности и уровень психологической комфортности школьников.

3. Повысить уровень психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Данный блок включает в себя создание психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации с помощью упражнений, игр, беседы. Просветительская работа с родителями и педагогами по повышению успешной адаптации к среднему звену.

4. Аналитический блок. Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и обработка результатов с помощью Т-Критерий Вилкоксона.

Таким образом, составлено дерево целей и теоретически обоснована и разработана психолого-педагогическая модель сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации. Дерево целей подчиняется генеральной цели.

Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации состоит из следующих блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам установить, что в отечественной науке под адаптацией пятиклассников понимается сложный процесс, направленный на способность учеников изобретать новые способы поведения, в зависимости от сложившейся ситуации, то есть быть гибкими.

Пятиклассники являются уже подростковым возрастом, охватывающим период с 10-11 до 14-15 лет. Традиционно этот возраст также называют «переходным». Возрастными особенностями адаптации пятиклассников в условиях обучения в среднем звене являются: проявление тревоги, которая может перерасти в состояние тревожности, недостаточная познавательная активность в сочетании с быстрой утомляемостью пятиклассника, что серьезно тормозит его обучение и развитие, быстро наступающее утомление, которое приводит к потере работоспособности.

Адаптированный ученик 5-го класса обладает следующими качествами: есть желание идти в школу, участвовать в общественной жизни, общаться с учителями, а также устойчиво хорошее настроение и успеваемость на уровне 4-го класса или чуть ниже.

Особенностями адаптации младших подростков являются преобладание эмоционального дискомфорта, общее положительное к себе отношение и представление о своих возможностях, не опирающееся на оценку своей реальной успешности, умение контактировать с другими людьми, владение необходимыми навыками общения, способность определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими, эмоциональное отношение школьников к учителю, одноклассникам.

Спроектированная нами модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации представлена следующими структурными компонентами:

1. Теоретический блок – происходит теоретическое обоснование проблемы психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

2. Диагностический блок – выявление, на каком уровне находится адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

3. Формирующий блок – разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

4. Аналитический блок – для оценки эффективности проведённой работы мы проводим повторную диагностику по ранее использованным методикам с целью выявления результата, а так же применяем математическую обработку данных для подтверждения наших результатов.

Любое исследование целесообразно начинать с составления «дерева целей». Генеральная цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации..

Глава 2. Организация исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации проводилось на базе МОУ "СОШ №4 г. Копейска" Челябинской области. В исследовании приняли участие 25 учащихся 5«А» класса (10 мальчиков и 15 девочек).

Исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации было организовано в три этапа:

Этап 1 – подготовительно-поисковый. Осуществлялся анализ психолого-педагогической литературы по проблеме, определение методологического аппарата и понятийного аппарата исследования. На этом этапе проведен анализ литературы по проблеме исследования, выдвинута гипотеза, сформулированы цели и задачи исследования, проанализировано понятие адаптации, разработана модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик пятиклассников и темы исследования.

Этап 2 – опытно-экспериментальный. Проводилась диагностика по методикам, анализ и обобщение полученных результатов, разработана и апробирована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации, проведена организационная, консультационно-методическая работа.

Этап 3 – контрольно-обобщающий. Нами были проведены повторная диагностика, анализ и обобщение результатов исследования, статистическая обработка результатов и разработаны рекомендации по психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

В соответствии с целью исследования выдвинута гипотеза, которая помогла сформулировать задачи, определить методы исследования и подобрать диагностический инструментарий.

Для достижения поставленных задач были использованы методы:

Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, обобщение, целеполагание.

Эмпирические – эксперимент (констатирующий, формирующий), диагностика по методикам: методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личностный опросник); проективный тест личностных отношений по А. Эткинда (Эмоциональная сфера ребенка); методика «Чувства к школе» С.Л. Левченко (личностный опросник).

Метод математической обработки результатов по Т-критерию Вилкоксона для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Дадим характеристику применяемым методам.

Анализ (от греч. analysis – разложение, расчленение) – рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Характерной особенностью психологического анализа является то, что объектом его изучения является психическая реальность, психические процессы, состояния, свойства человека. А также различные социально-психологические явления, возникающие в группах, коллективах: мнения, общение, взаимоотношения, конфликты, лидерство и

др. Методологической основой психологического анализа могут выступать философские системы, общенаучные принципы познания, а также общепсихологические положения о субъекте, связи внутреннего и внешнего, специфичности психологических закономерностей, которым подчинен тот или иной вид деятельности [3, с. 27].

Синтез (от греч. *synthesis* – соединение, сочетание, составление) – соединение различных элементов, сторон объекта в единое целое (систему). В этом значении синтез как метод научного исследования противоположен анализу, хотя в практике психолого-педагогического исследования неразрывно с ним связан. В теоретическом научном знании синтез выступает в форме взаимосвязи теорий и концепций, являясь основой интеграции в психолого-педагогическом исследовании знания из разных научных дисциплин [4, с. 173].

Обобщение – это приём мышления, в результате которого устанавливаются общие свойства и признаки объектов. Обобщение широко используется в науке не только в эмпирическом исследовании и на первых ступенях построения теоретических знаний, но и является мощным орудием построения самих фундаментальных теорий. В этом смысле обобщение может рассматриваться как переход от менее общего понятия к более общему (где действует формально-логический закон обратного соответствия между содержанием и объёмом понятия), и в более широком плане, – как переход от частного знания к знанию общему [55, с. 125].

Тест (англ. *test*) – стандартизированная методика психологического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств или состояний у индивида при решении практических задач. Тест представляет собой серию кратких испытаний (задач, вопросов, ситуаций и пр.). Как правило, показатели выполнения теста (иногда их можно называть «показателями успешности») выражаются в относительных величинах: за единицу часто принимается та или иная мера вариативности

индивидуальных данных. Результаты выполнения тестовых заданий являются индикаторами психических свойств или состояний.

Моделирование – метод опосредованного практического или теоретического оперирования объектом, при котором исследуется непосредственно сам интересующий нас объект, а используется вспомогательная искусственная или естественная система («квазиобъект»), находящаяся в определенном объективном соответствии с познаваемым объектом, способная замещать его на определенных этапах познания и дающая при ее исследовании, в конечном счете, информацию о самом моделируемом объекте [57, с.122].

Моделирование является наиболее распространенным методом исследования объектов различной природы, в их число входят и объекты сложной социальной системы. Моделирование – процесс, в котором некоторая реально существующая система моделируется в разных аспектах и разными средствами.

Целеполагание представляет собой первичную фазу управления, которая предусматривает постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с назначением (миссией) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач. «Дерево целей» – это траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям и точечные, которые определяют достижение тактических целей, характеризующих степень приближения к заданным целям по заданной траектории. Осознание целей лежит в основе деятельности, так как под целью деятельности понимается её заранее запрограммированный результат. Вершиной «дерева целей» является генеральная цель исследования, ветви «дерева целей» цели первого, второго и т.д. порядка [61].

Метод эксперимента (англ. experimental method) состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся

участники эксперимента – испытуемые. Зачастую эксперимент рассматривают как синоним понятия «исследование». Между тем, эксперимент представляет собой один из способов целенаправленного получения (а иногда сбора) информации, необходимой для доказательства/опровержения выдвинутой при исследовании гипотезы, которую нельзя получить никаким другим способом. Под экспериментом понимают «помещение» объекта исследования в специальные условия, наблюдение за его поведением, обусловленным изменением условий, и фиксацию информации (показателей), отражающей это поведение. Исходя из результатов наблюдений выдвинутая гипотеза может быть подтверждена или опровергнута. Эксперимент осуществляют чаще всего по оригинальным, тщательно продуманным методикам.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо бесспорного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [30, с. 98].

Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня адаптации пятиклассников, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента.

Целью формирующего (обучающего, преобразующего) эксперимента является активное формирование, воспитание или развитие тех или иных сторон психики, уровней деятельности и т.д. Формирующий эксперимент используется при изучении конкретных путей развития личности, обеспечивая при этом соединение психологических исследований с педагогическим поиском и проектированием наиболее эффективных форм учебно-воспитательной работы.

Формирующий эксперимент позволяет не только регистрировать выявляемые факты, но и дает возможность через создание определенных ситуаций раскрыть закономерности, динамику, механизмы, тенденции психического развития, становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса [42, с.17].

Дадим характеристику применяемым методикам.

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд (личностный опросник)

Цель: выявление особенностей адаптационного периода личности через интегральные показатели «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию».

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке — его переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Все эти высказывания испытуемый может соотнести с собственным мнением о себе.

Прочитав или прослушав высказывание, участник опроса «примеряет» его к своим привычкам, своему образу жизни и оценивает, в какой мере это высказывание может быть отнесено к нему. Чтобы обозначить свой ответ, испытуемый выбирает подходящий ему один из семи вариантов оценок.

Методика апробирована и стандартизирована на разных выборках учащихся в отечественных школах и вузах. Шкала как измерительный инструмент обнаружила высокую дифференцирующую способность в диагностике не только состояний адаптации и дезадаптации, но и особенностей представлений о себе, их перестройки в возрастные критические периоды развития и в критических ситуациях, побуждающих индивида к переоценке себя и своих возможностей (полный текст методики в Приложение 1).

2. Проективный тест личностных отношений по А. Эткинда (Эмоциональная сфера ребенка)

Цель: выявление эмоционального отношения школьников к учителю, одноклассникам и т.д.

Материал: цветные карточки из теста М. Люшера.

Процедура проведения теста:

1. Перед учащимися класса раскладываются карточки. Им предлагается выбрать цвет, который ассоциируется с определенным лицом (например, с любимым учителем) или с определенной ситуацией.

2. Протоколируются номера выбранных карточек.

3. Обработка данных: подсчитывается число выборов одинакового цвета и рассчитывается их процентное соотношение.

4. Представление результатов. Результаты целесообразно представить в виде таблицы, гистограммы или цветового круга.

5. Интерпретация данных: целесообразно иметь результаты «окраски» различных ситуаций, разных людей.

На основании доминирования цвета можно выявить как положительный, так и отрицательный эмоциональный настрой. Точкой отсчета могут служить данные отношений к любимому учителю. Значительно хуже выглядит цветовой портрет социальной ситуации, который явно неблагополучен, поскольку в подавляющем большинстве это серый и черный цвета и лишь очень незначительно представлены синий и красный.

Таким образом, при соотнесении цветовых выборов различных событий или людей можно определить относительную валидность используемого метода, поскольку полученный результат выглядит логически оправданным (полный текст методики в Приложение 1).

3. Личностный опросник «Чувства к школе» С.В. Левченко

Опросник содержит перечисление 16 чувств, из которых предлагается выбрать только 8 и отметить значком «+» те, «которые

наиболее часто испытываешь в школе». Ответы анонимны. В бланке указывается класс, дата опроса, пол и возраст.

После обработки анкет получаем сумму баллов (в %), на основе которой можно говорить о том, какие чувства преобладают в классе. Имеет смысл принимать во внимание выборы до 45–50%. Если чувство набирает меньше голосов, можно говорить об индивидуальном характере данных переживаний.

По наблюдениям психолога, в начале года мальчики испытывают беспокойство, а у девочек дезадаптация выражается в том, что они чувствуют тревогу за свое будущее. Если на фоне одного-двух «негативных» чувств дети выбирают в основном позитивные, это является нормой для переходного периода. Однако если количество выборов «негативных» чувств перевешивает, то можно сделать вывод о дезадаптации и начать глубже исследовать ее причины.

4. Математический метод обработки результатов по Т-критерию Вилкоксона.

Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом. Суть метода состоит в том, что сопоставляются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Таким образом, психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В исследовании были использованы методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, обобщение, целеполагание), эмпирические (эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личный опросник); проективный тест личностных отношений по А. Эткинда (Эмоциональная сфера ребенка); методика «Чувства к школе» С.Л. Левченко (личный опросник) и статистические (Т-критерий Вилкоксона).

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании приняли участие 25 детей из 5 «А» класса, МОУ "СОШ №4 г. Копейска" Челябинской области. Для осуществления психолого-педагогического исследования мы использовали три методики, направленные на изучение уровня адаптации младших подростков.

По результатам исследований психолога проведенных в начале учебного года в классе преимущественно дети с сангвистическим типом темперамента. Ребята активные, оптимистичные, психически уравновешенные. На уроках соблюдается дисциплина.

В беседе с классным руководителем и педагогами была информация, что все обучающиеся прилежны, опрятно одеты, обеспечены учебниками и всеми необходимыми школьными принадлежностями. Это позволяет нам сделать вывод, что родители заботятся о своих детях. В классе преобладает

позитивное настроение, положительное и ответственное отношение к учебе.

На уроках дети усидчивы, активны. Успешно сотрудничают друг с другом. Многие дети в коллективе дружелюбны, добры. Возникают мелкие конфликты, хотя крупных ссор за последний год не было. У большинства детей отмечается стремление участвовать как в командных, так и в индивидуальных соревнованиях, олимпиадах. Причём дети очень эмоционально переживают как успех, так и неудачу.

В основном дети легко и радостно идут на контакт. Большинство любит общаться и стремится к общению. Есть группа из 3 человек ребят-лидеров. Поведение, в целом, в классе хорошее. Общий эмоциональный фон – ровный и спокойный.

Дети сдружились между собой, стали терпимее друг к другу, готовы прийти на помощь. Но сплоченного коллектива еще нет. Недостаточно развита самокритика, обучающимся бывает трудно адекватно оценить свои возможности, они более требовательны к другим, чем к себе.

Из 25 ребят в классе: 15 (60%) воспитываются в полных семьях, 8 (32%) воспитываются только мамой и, 2 (8%) воспитываются мамой и бабушкой. Среди обследуемых: у 10 (40%) есть младшие братья (сестры), у 3 (12%) старшие братья (сестры). Семьи благополучные, материально обеспеченные родители принимают активное участие в жизни класса, организуют внешкольные экскурсии и походы.

В ходе проведения психодиагностической методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд (личностный опросник), были получены первичные результаты, представленные на рисунке 3 (Приложение 2, таб. 1).

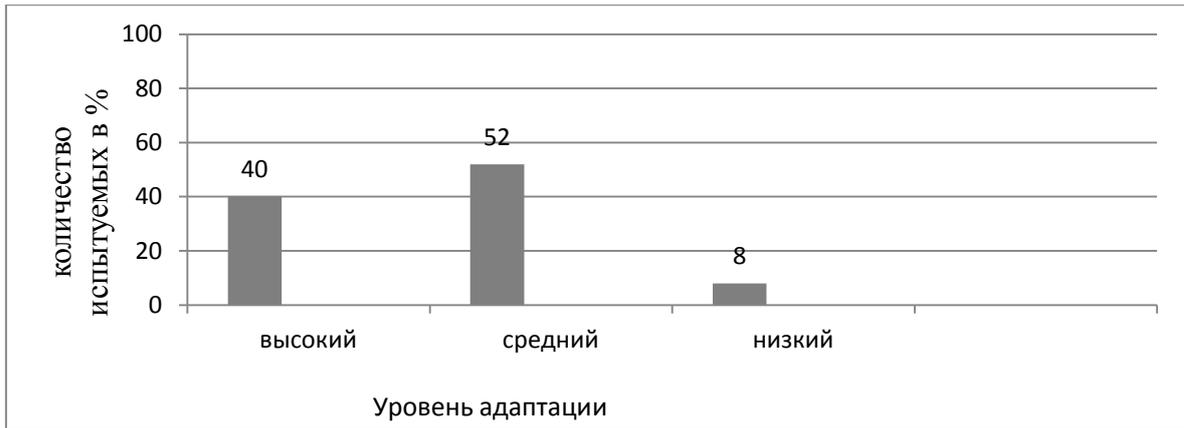


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня адаптации по методике социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд личностный опросник

У 40% (10 человек) выявили высокий уровень адаптированности. Такие дети комфортно чувствуют себя в школе, среди одноклассников. Не боятся отвечать у доски, не теряются при разговоре с учителями. В школу они ходят удовольствием.

У 52% (13 человек) уровень адаптации находится на среднем уровне. Такие дети достаточно адаптированы в кругу сверстников, их социальные связи оптимально развиты.

У 8% (2 человек) низкий уровень адаптации или дезадаптация. У них наблюдается неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками.

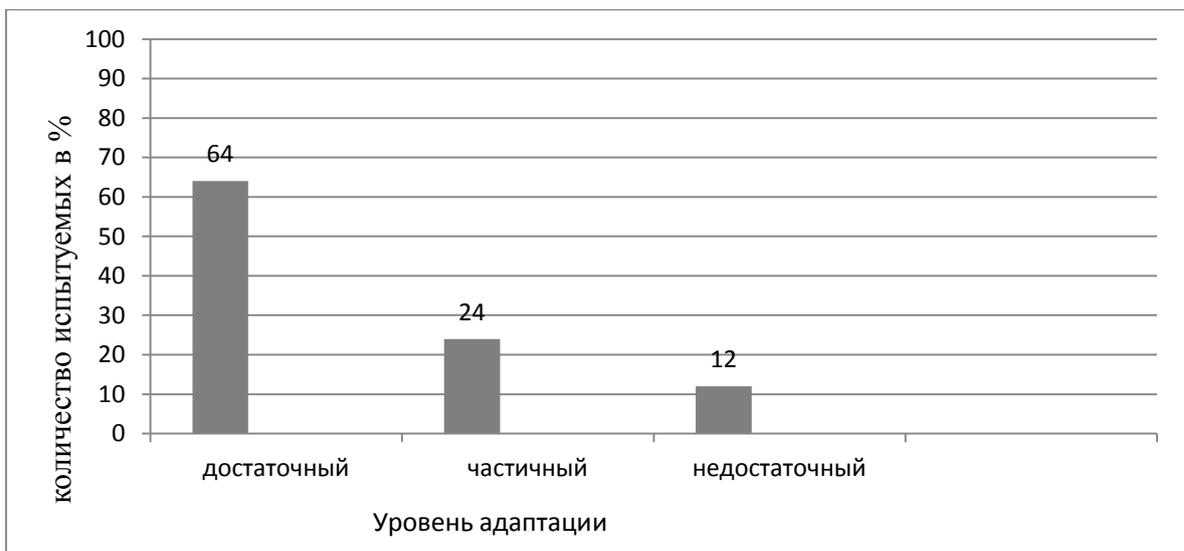


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня адаптации по методике личностных отношений по А. Эткинда

В ходе проведения психодиагностической методики, направленной на эмоциональную сферу ребенка, проективного теста личностных отношений по А. Эткинда были получены первичные результаты, представленные на рисунке 4 (Приложение 2, таб. 2).

У 64% (16 человек) уровень адаптации находится на достаточном уровне. Такие дети комфортно чувствуют себя в школе, в общении с одноклассниками не проявляют дезадаптированного поведения, легко идут на контакт с учителем.

У 24% (6 человек) частичная адаптация. Они чаще нуждаются в краткосрочной оперативной помощи со стороны психолога. Данные об их эмоциональном состоянии, материалы опроса учителя и родителей дают достаточно информации для такой работы. Причинами неполной адаптации часто могут быть повышенная тревожность, вызванная неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д. Нередко эти дети не вызывают опасений учителя, так как они усваивают программу и выполняют правила поведения школьника, однако зачастую это происходит за счет физического и психологического здоровья школьника. В зависимости от ситуации психологу необходимо проконсультировать родителей и учителей, дать рекомендации по преодолению выявленного психологического неблагополучия.

У 12% (3 человека) выявлена недостаточная адаптация. Их необходимо обследовать индивидуально, выявить причины и факторы дезадаптации, по возможности провести необходимую коррекционную работу. Как показывает практика, именно эти пятиклассники долгое время будут требовать внимания и помощи, как со стороны психолога, так и учителя.

В ходе проведения психодиагностической методики «Чувства к школе» С.Л. Левченко (личный опросник) были получены первичные результаты, предоставленные на рисунке 5 (Приложение 2, таб. 3).



Рисунок 5 – Результаты исследования уровня адаптации по методике С.Л. Левченко «Чувства в школе»

В ходе проведения данной методики мы получили следующие результаты:

Чувство радости испытывают 60% (15 человек) учащихся.

Желание приходить в школу присутствует у 56% (14 человек), симпатия к учителям отмечается у 40% (10 человек) пятиклассников. 36% (9 учеников) отметили уверенность в себе, и 36% (9 испытуемых) признаются в усталости, что, по-видимому, связано с остаточным проявлением переживанием кризиса и адаптацией к новым условиям.

Тревога за будущее характерна для 28% (7 человек), а беспокойство – для 36% (9 человек) пятиклассников. 20% (5 человек) школьников не удовлетворены собой. Чувства сомнения и скуки испытывают 12% (3 человека), а раздражение отмечается у 8% (2 человек) учащихся.

У исследуемых пятиклассников отмечается преобладание положительных чувств. Для большинства учащихся характерно спокойствие, что говорит об успешно проходящей школьной адаптации. Кроме позитивных новообразований появляются и другие возрастные изменения в возрасте ребенка.

Одно из них прямо связано с ориентацией на группу сверстников. Дело в том, что в 10-11 лет существенно меняется характер самооценки ребенка. Если раньше она складывалась под влиянием оценок учителя и эти оценки касались в основном учёбы, то теперь на характер самооценки всё больше влияют другие дети. Причём их оценки связаны с неучебными характеристиками, качествами, проявляющимися в общении. Можно говорить о возникновении в этот период кризиса самооценки. У детей резко растёт количество негативных самооценок.

Ещё одно важное изменение в личности ребёнка касается мотивационной сферы. Рубеж 4-5 классов характеризуется значительным снижением учебной мотивации [37]. На фоне формирующегося нового познавательного отношения к действительности наблюдается отрицательное отношение школе в целом, конфликты с учителями, снижение успеваемости.

На основе полученных результатов для обучающихся 5 «А» класса была разработана и реализована психолого-педагогическая программа, направленная на адаптацию младших школьников к условиям образовательной организации.

Выводы по Главе 2

Опытно-экспериментальная работа проходила в несколько этапов: поисково-подготовительный этап; опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап.

Таким образом, в опытно-экспериментальном исследовании были использованы методы и методики:

1) Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, обобщение, целеполагание.

2) Эмпирические – эксперимент (констатирующий, формирующий), диагностика по методикам: методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личностный опросник); проективный тест личностных отношений по А. Эткинда (Эмоциональная сфера ребенка); методика «Чувства к школе» С.Л. Левченко (личностный опросник).

3) Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

Выявили, что у учеников 5 «А» класса есть необходимость в прохождении коррекционно-развивающей программы.

Развитие памяти, внимания находится на высоком уровне, а значит, не тормозит процесс адаптации. Успешность адаптации к системе обучения в среднем звене обеспечивает достаточное развитие познавательных процессов. Прежде всего, это внимание, память, а так же способность к словесно-логическим операциям.

Обобщая результаты диагностик, мы получили следующие результаты: у 40% (10 человек) выявили высокий уровень адаптированности. Такие дети комфортно чувствуют себя в школе, среди одноклассников. У 52% (13 человек) уровень адаптации находится на среднем уровне. Такие дети достаточно адаптированы в кругу сверстников, их социальные связи оптимально развиты. У 8% (2 человек) низкий

уровень адаптации или дезадаптация. У них наблюдается неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками. У 64% (16 человек) уровень адаптации находится на достаточном уровне. У 24% (6 человек) частичная адаптация. Они чаще нуждаются в краткосрочной оперативной помощи со стороны психолога. Причинами неполной адаптации часто могут быть повышенная тревожность, вызванная неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д.

Исходя из полученных результатов констатирующего этапа исследования, необходимо разработать психолого-педагогическую программу, для развития уровня адаптации.

На основе полученных результатов для обучающихся 5 «А» класса была создана и реализована программа, направленная на психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся пятых к условиям образовательной организации.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

3.1. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

После проведения первичной диагностики и выявления уровней адаптированности среди учащихся пятых классов была выявлена и сформирована экспериментальная группа из учащихся, прошедших тестирование.

Для формирования высокого уровня адаптации нами была разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации.

Программа предназначена для организации в процессе учебно-воспитательной деятельности в пятом классе учащихся. Данная программа направлена на психолого-педагогическое сопровождение адаптации, повышение эмоциональной устойчивости и стабильности у учащихся, формированию адекватной самооценки, мотивов общения со сверстниками, самостоятельности.

Разработанная программа проводилась в групповой форме два раза в неделю. Длительность каждого занятия составляла 40-50 минут. Было проведено 10 встреч с испытуемыми. Программа психолого-педагогического сопровождения основывалась на трех принципах: принцип диалогического общения, аксиологический принцип, принцип идентификации (персонификации). Занятия имеют четкую структуру,

состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия занятия, ритуал прощания - смысловое завершение занятий. Методы и техники, которые мы использовали в программе: релаксация, концентрация, игротерапия, арт-терапия.

Необходимыми условиями для успешной адаптации ребенка к обучению в среднем звене общеобразовательной школы являются: согласованность действий родителей и педагогического состава, сближение подходов к индивидуальным особенностям школьника в семье и в школе. Переход учащихся из начальных классов в среднее звено можно сравнить с кризисом. В среднем звене новые условия, новый темп и стиль жизни, ребенку необходимо время, чтобы это все привыкнуть и адаптироваться. На этом фоне часто временно снижается успеваемость. Учителям и родителям необходимо тесно сотрудничать на этом этапе школьного обучения.

В педагогической литературе проблема сопровождения процесса адаптации рассматривалась М.Р. Битяновой, К.Ю. Грачёвым, В.С. Кагерманом, В.А. Караковским, В.А. Комаровым, Л.И. Кохановичем, Л.П. Лазаревой, А.П. Тряпициной, О.Е. Шафрановой и др., как система профессиональной деятельности психолога, педагога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения, самоопределения и психологического развития в ситуациях взаимодействия в процессе обучения.

Цель программы: обеспечение психологического сопровождения пятиклассников в период адаптации к условиям образовательной организации.

Задачи:

1. Повысить адаптивные возможности и уровень психологической комфортности школьников.

2. Создание условий для преодоления стрессовых состояний у пятиклассников в период адаптации.

3. Повысить уровень психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Занятия программы психолого-педагогического сопровождения входят в систему сопровождения адаптации пятиклассников в среднем звене, поэтому в ходе их проведения проходят консультации с учителями на протяжении всего учебного года, встречи с родителями индивидуально и на родительских собраниях.

При проведении внеурочной деятельности мы опирались на следующие принципы:

1. Принцип диалогического общения.
2. Аксиологический принцип.
3. Принцип идентификации (персонификации).

Организационно-методические требования к проведению занятий: Категория учащихся, для которой предназначена эта программа: экспериментальная группа учащихся пятого класса (5А) с низкими результатами тестирования.

Условия формирования группы: результаты на констатирующем этапе эксперимента, беседа с учителями учащихся.

Численность группы: 25 человек.

Продолжительность: 10 занятий по 40-50 минут.

Основные методы и приемы:

1. Метод игровой терапии: психогимнастика, включение сюжетно-ролевой игры, сказочных персонажей;
2. Игры и упражнения, направленные на снижение тревожности, формирование эмоционального контакта с психологом и сверстниками.

Занятие 1. Вводное занятие

Цель: знакомство участников, создание доверительной атмосферы.

Упражнение 1. «Приветствие без слов»

Цель: создание позитивного настроения и благоприятного эмоционального настроения на работу в классе.

Упражнение 2. «Продолжи фразу»

Цель: знакомство с ожиданиями участников, оценка эмоционального состояния.

Упражнение 3. «Те, кто»

Цель: выявление общего; создание атмосферы доверия.

Упражнение 4. «Рисуем вместе»

Цель: групповое сплочение, снятие напряжения.

Упражнение 5. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Занятие 2

Цель: создание у учеников мотивации на самопознание; способствование развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.

Упражнение 1. «Мое настроение цветом»

Цель: создание благоприятного эмоционального настроения на работу в классе.

Упражнение 2. «Найди и коснись»

Цель: развитие сензитивности к окружающим, но при этом активизирование и наблюдательных, и аналитических способностей.

Упражнение 3. «Школьный путь»

Цель: выявление представления об особенностях учебы в 5 классе.

Упражнение 4. «Вот я какой! Угадали?»

Цель: познание друг друга, сплочение ребят по общим интересам.

Упражнение 5. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Занятие 3

Цель: формирование мотивации учения, достижения успеха.

Упражнение 1. «Поздороваемся»

Цель: установление контакта между участниками.

Упражнение 2. «Самотивация»

Цель: формирование акцента на положительном аспекте защищает от мрачного пессимизма, от опасений, настраивание на успех.

Упражнение 3. «Ассоциации»

Цель: сближение группы; снятие напряжения, формирование позитивного настроения.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Занятие 4

Цель: формирование собственной значимости, желания ходить в школу.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: формирование позитивного настроения.

Упражнение 2. «Пойми меня»

Цель: развитие внимательности, умение выделения главного.

Упражнение 3. «Рисунок по инструкции»

Цель: формирование умения слушать других и действовать по инструкции.

Упражнение 4. «Передай энергию»

Цель: повышение эмоционального настроения участников через тактильный контакт.

Занятие 5

Цель: формирование позитивного настроения, снятие напряжения.

Упражнение 1. «Ты мне нравишься потому что...»

Цель: повышение самооценки, адекватному самовосприятию, применение навыков делать и принимать комплименты, уважение друг к другу.

Упражнение 2. «Морщинки»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Упражнение 3. «Ладонка»

Цель: создание доброй атмосферы и позитивного эмоционального настроя, учит правильному восприятию себя.

Упражнение 4. «Части и целое»

Цель: обучение командной работе, планированию фраз и действий, четкости выражения мыслей, последовательности и поступательности выполнения действий и т.д.

Упражнение 5. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Занятие 6

Цель: ознакомление учащихся с эмоциями; обучение определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: формирования позитивного настроя, снятие напряжения.

Упражнение 2. «Угадай эмоцию»

Цель: обучение распознаванию эмоций.

Упражнение 3. «Фигуры эмоций»

Цель: формирование умений работы в группе.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Занятие 7

Цель: помощь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам.

Упражнение 1. «Эмоции»

Цель: установление контакта.

Упражнение 2. «Как зовут учителей?»

Цель: актуализация знаний, тренировка памяти у пятиклассников.

Упражнение 3. «Настоящий учитель – это...»

Цель: анализ восприятия учителей школьниками.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Занятие 8.

Цель: снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Упражнение 1. «Коллективный счет»

Цель: повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

Упражнение 2. «Коллаж нашего класса»

Цель: формирование дружного коллектива.

Упражнение 3. «Какие мы?»

Цель: формирование групповой сплоченности, позитивного настроения.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Занятие 9

Цель: адекватное оценивание себя и своих достижений.

Упражнение 1. «Настроение в цвете»

Цель: развивать умение определять свое эмоциональное состояние.

Упражнение 2. "Мир профессий"

Цель: расширить знания о профессиях, пополнить словарный запас учащихся.

Упражнение 3. "Кем я хочу быть"

Цель: выявить у учащихся имеющиеся профессиональные знания и определить их наклонности.

Упражнение 4. "Настроение в цвете"

Цель: развивать умение определять свое эмоциональное состояние.

Занятие 10. Обобщение. Подведение итогов.

Упражнение 1. "Настроение"

Цель: развивать умение определять свое эмоциональное состояние.

Упражнение 2. "Что я умею, чего не умею, чему хочу научиться"

Цель: проанализировать свои умения и навыки.

Упражнение 3. Рисование на тему: "Наш дружный класс"

Упражнение 4. "Настроение"

Цель: развивать умение определять свое эмоциональное состояние.

Общее обсуждение вопросов "Что понравилось на занятиях, а что нет?", "Что было полезным?", "Что было самым трудным на занятиях?".

Таким образом, нами разработана и реализована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации. Были определены цели и задачи программы, составлены конспекты занятий с подробным описанием упражнений.

Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации состояла из 10 групповых занятий. В экспериментальной группе 25 детей. В ходе занятий использовали такие формы и способы адаптации детей, как релаксационные игры, сказкотерапия.

Таким образом, программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям

образовательной организации разработана с учетом возрастных особенностей пятиклассников, способствует успешной адаптации.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для определения эффективности проведенной психолого-педагогической программы, нами был использован тот же диагностический материал, что и на констатирующем этапе эксперимента.

По результатам повторного исследования по методике социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд (личностный опросник) на рисунке 6 (Приложение 4, таб. 4), мы видим что, показатели адаптированности значительно повысились. До программы психолого-педагогического сопровождения высокий уровень адаптации был выявлен у 40% (10 человек), после коррекции у 64% (16 человек). Такие дети комфортно чувствуют себя в школе, среди одноклассников. Не боятся отвечать у доски, не теряются при разговоре с учителями. В школу они ходят удовольствием.

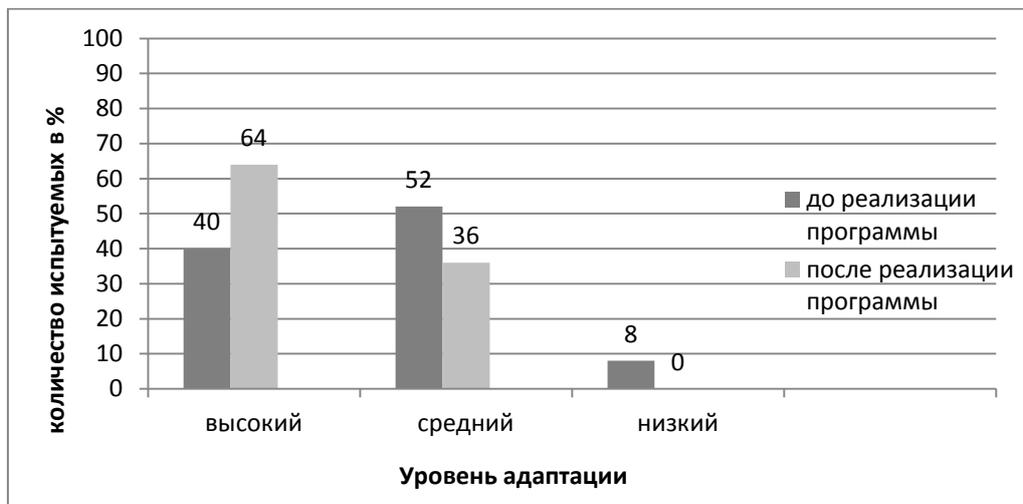


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня тревожности по методике социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд до и после реализации программы

Из этого следует, что дети повысили свои социальные навыки, обрели уверенность в себе.

У 52% (13 человек) до программы психолого-педагогического сопровождения был средний уровень адаптации, после коррекции средний уровень у 36% (9 человек). Такие дети достаточно адаптированы в кругу сверстников, их социальные связи оптимально развиты. Эти ребята значительно повысили уже имеющиеся навыки, способствующие процессу адаптации. Они стали более уверенными в себе, нашли себе друзей среди одноклассников.

У 8% (2 человек) до коррекции был выявлен низкий уровень адаптации или дезадаптация, у таких детей наблюдается неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками. После программы психолого-педагогического сопровождения дезадаптация выявлена не была.

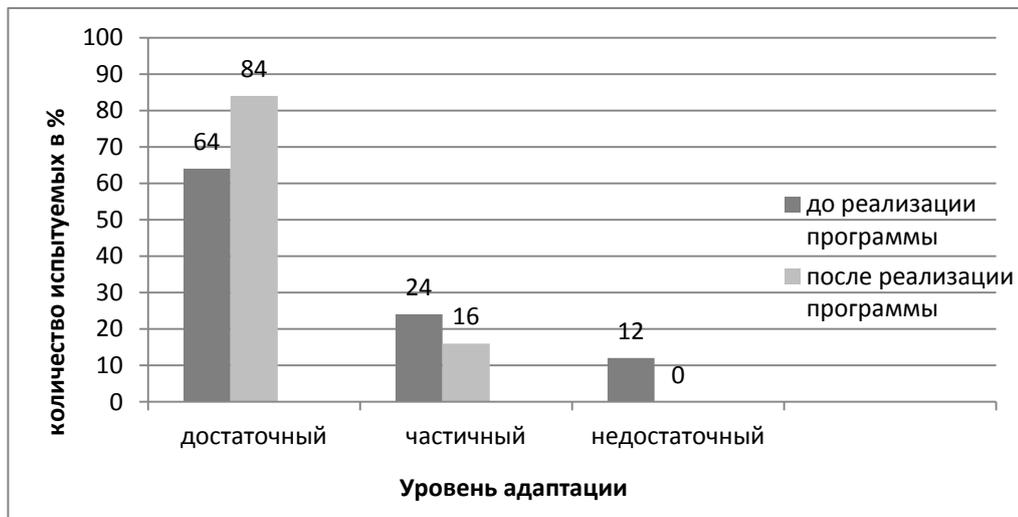


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня тревожности по методике личностных отношений по А.Эткинда до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике проективный тест личностных отношений по А.Эткинда (Эмоциональная сфера ребенка) на рисунке 7 (Приложение 4, таб. 5) мы видим что, 64% (16 человек) до прохождения программы психолого-педагогического сопровождения был выявлен достаточный уровень адаптированности, такие дети комфортно

чувствуют себя в школе, в общении с одноклассниками не проявляют дезадаптированного поведения, легко идут на контакт с учителем.

После прохождения коррекционно-развивающей программы этот показатель вырос до 84% (21 человек).

У 24% (6 человек) первичные результаты выявили частичный уровень адаптированности, они чаще нуждаются в краткосрочной оперативной помощи со стороны психолога. Данные об их эмоциональном состоянии, материалы опроса учителя и родителей дают достаточно информации для такой работы. Причинами неполной адаптации часто могут быть повышенная тревожность, вызванная неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д. Нередко эти дети не вызывают опасений учителя, так как они усваивают программу и выполняют правила поведения школьника, однако зачастую это происходит за счет физического и психологического здоровья школьника. В зависимости от конкретной ситуации психологу следует проконсультировать родителей и учителей, дать рекомендации по преодолению выявленного психологического неблагополучия.

После участия в программе психолого-педагогического сопровождения их стало 16% (4 человек) поскольку большинство детей показали высокий уровень адаптированности.

У 12% (3 человек) по первичным результатам была выявлена недостаточная адаптированность или дезадаптация, после прохождения программы психолого-педагогического сопровождения детей с такими показателями не выявлено .

По результатам повторного исследования по методике личностный опросник «Чувства к школе» С.Л. Левченко на рисунке 8 (Приложение 4, таб. 6) до прохождения программы чувство радости испытывали 60% (15 человек) учащихся, после 68% (17 человек). Что может служить

показателем эффективности программы по формированию позитивного настроения учащихся.

Желание приходить в школу присутствовало у 56% (14 человек), после у 64% (16 человек), это говорит о том что, испытуемые характеризуются стремлением ходить и учиться в школе для того, чтобы занять новую позицию в отношениях с окружающими, так же из чувства долга перед родителями. Такие дети выявляются в желании заниматься общественно значимой деятельностью, в отношении к учителю как к представителю общества, авторитет которого является безупречным.



Рисунок 8 – Результаты исследования по методике Чувства в школе, С.Л. Левченко до и после реализации программы

Симпатия к учителям отмечается у 40% (10 человек) пятиклассников, после у 60% (15 человек), активность ребенка связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. 36% (9 человек) отмечали уверенность в себе, после этот показатель вырос до 44% (11 человек), такие дети начиная дело, имеют в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие дети обычно уверены

в себе, в своих силах, ответственные, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении целеустремленность.

И 36% (9 человек) признавались в усталости, что, по-видимому, связано с остаточным проявлением переживанием кризиса и адаптацией к новым условиям, после этот показатель снизился до 20% (5 человек).

Тревога за будущее выявлена у 28% (7 человек), после у 16% (4 человека), такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Беспокойство – у 36% (9 человек) пятиклассников, после у 28% (7 человек). 20% (5 человек) были не удовлетворены собой, это вызвано неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д. Нередко эти дети не вызывают опасений учителя, так как они усваивают программу и выполняют правила поведения школьника, однако зачастую это происходит за счет физического и психологического здоровья школьника. После программы таких учеников осталось 12% (3 человека). Чувства сомнения и скуки испытывали 12% (3 человека), после 8% (2 человека), а раздражение отмечалось у 8% (2 человек) учащихся, после программы этот показатель снизился до 4% (1 человек), такие дети занимаются хорошо лишь тогда, когда им это интересно. Не любят упражнения, основанные на многократных повторениях и требующие усердия и усидчивости.

У исследуемых пятиклассников отмечается качественное повышение положительных чувств и снижение негативных проявлений. Для большинства учащихся характерно спокойствие, что говорит об успешно проходящей школьной адаптации.

Об эффективности экспериментального воздействия на процесс адаптации можно судить по результатам сравнительного анализа изменений в показателях адаптированности учащихся пятых классов по

методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд.

В результате реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к образовательной организации произошел рост всех уровней адаптированности у учеников 5А класса.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован t-критерий Вилкоксона для анализа изменения результатов по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд.

Сформулируем гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения адаптации учащихся пятого класса не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения адаптации учащихся пятого класса превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.
4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.
5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T = \sum R$, где R, – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
6. Определяем критические значения для T-критерия Вилкоксона.
7. Строим ось значимости.

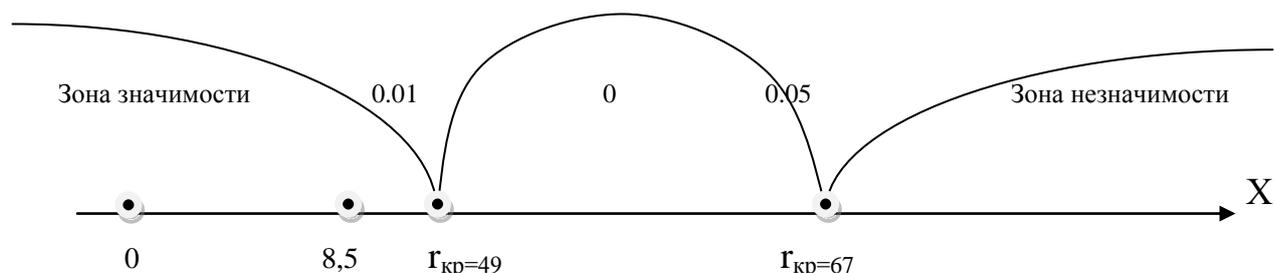


Рис.9 Ось значимости Т-критерия Вилкоксона

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{\text{эмп}} = 8,5$), и мы можем сделать вывод, что изменение уровня адаптации до проведения программы и после присутствует.

Таким образом, нами получены обобщенные результаты диагностик после прохождения программы: в общем показатели адаптированности значительно повысились.

До программы психолого-педагогического сопровождения высокий уровень адаптации был выявлен у 40% (10 человек), после коррекции у 64% (16 человек). Из этого следует, что дети обрели уверенность в себе. У 52% (13 человек) до программы был средний уровень адаптации, после средний уровень у 36% (9 человек). Эти ребята значительно повысили уже имеющиеся навыки, способствующие процессу адаптации. Они стали более уверенными в себе, нашли себе друзей среди одноклассников. У 8% (2 человек) до, был выявлен низкий уровень адаптации или дезадаптация, после программы дезадаптация выявлена не была. У 64% (16 человек) по прохождению программы психолого-педагогического сопровождения был выявлен достаточный уровень адаптированности, после прохождения программы этот показатель вырос до 84% (21 человек). У 24% (6 человек) первичные результаты выявили частичный уровень адаптированности, после участия в программе психолого-педагогического сопровождения их стало 16% (4 человек) поскольку большинство детей показали высокий уровень адаптированности. У 12% (3 человек) по первичным результатам была выявлена недостаточная адаптированность или дезадаптация, после

прохождения программы психолого-педагогического сопровождения детей с таким показателем не выявлено .

Далее мы применили метод математической статистики t-критерия Вилкоксона для анализа изменения результатов по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд.

Изменения результатов значительные ($T_{эмп}=8,5$). После реализации программы происходит изменение адаптации у учащихся пятых классов, что подтверждается уменьшением показателей низкого уровня адаптации и увеличением показателей среднего и высокого уровней.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

3.3.Рекомендации педагогам, родителям по адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

На основании изученного материала и проведенного эксперимента нами разработаны рекомендации для учителей и родителей по сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы.

Психолого-педагогическая диагностика учащихся в период перехода в среднее звено школы должна быть комплексной и включать в себя как определение показателей эмоционального состояния школьников, характеристик их мотивационно-личностной и когнитивной сферы, так и выявление особенностей взаимоотношений в классном коллективе.

Комплексная диагностика позволяет не только констатировать состояние дезадаптации класса, но и определить его причины, выявить ресурсы для построения коррекционной работы и сформулировать прогноз на будущее.

Большое значение взаимоотношений в классном коллективе для адаптации детей в средней школе выводит на первый план роль учителя в развитии коллектива [3, с. 173].

При переходе из начальной школы в среднюю должна осуществляться преемственность классного руководства. Учитель в первую очередь решает задачу передачи учащимся набора знаний, умений и навыков, тогда как остальные задачи обучения и воспитания решаются по произвольному выбору педагога.

В зависимости от вида деятельности и содержания урока учителю необходимо так организовать учебную деятельность, чтобы сформировать у школьника соответствующий этой работе мотивационный цикл.

Этот цикл имеет ряд этапов: от мотивации начала работы к мотивации выполнения работы и затем к мотивации завершения.

1 этап. Возникновение мотивации. Зафиксировать мотивы предыдущих достижений, усилить мотивы ориентации на предстоящую деятельность.

2 этап. Подкрепление и усиление возникающей мотивации. Использовать чередование разных видов деятельности, материалы различной трудности, отметки вызывающие положительные эмоции, активизировать поиск самих учащихся, подключая их к самоконтролю и самооценке.

3 этап. Мотивация завершения. Важно, чтобы каждый ученик вышел из деятельности с положительным личным опытом, чтобы в конце урока возникла положительная установка на дальнейшее учение, т.е. положительная мотивация перспективы [28, с. 110].

Практически любой учитель скажет, что начало пятого класса – сложный период, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей.

Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, но связаны и с организацией жизни в школе в целом. И хотя каждая школа – сложный и своеобразный «организм», но многие трудности, переживаемые учениками в этот период, похожи. Так, в большинстве случаев сами пятиклассники указывают, что в школе стало сложнее, потому что:

- очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);
- непривычное расписание (новый режим);
- много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены (или даже новое здание средней школы);
- новые дети в классе (или я сам в новом классе);
- новый классный руководитель;
- в средней школе мы снова – самые маленькие, а в начальной были уже большими;
- проблемы со старшеклассниками (например, в буфете или в туалетной комнате).

Для современного пятиклассника, приходящего в школу первого сентября, зачастую все оказывается новым: учителя, иногда и одноклассники, и даже обучение – предметное. Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

Среди трудностей школьной жизни пятиклассников в родительских анкетах наиболее часто указываются:

- возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают конспектировать;
- возросший объем работы, как на уроке, так и дома;
- новые, непривычные требования к оформлению работ;
- необходимость самостоятельно находить дополнительную литературу и работать с ней.

Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни, когда стремление ребенка хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять высокую активность.

Серьезной проблемой для пятиклассника является и смена классного руководителя. Ведь при переходе из младшей в среднюю школу дети особо нуждаются в установлении адекватных отношений с педагогами. Принятие классных и школьных социальных и этических норм, формирование умения соблюдать их происходит у детей также с помощью классного руководителя.

У некоторых детей появляются сложности в организации школьной жизни, нередко ребята просто недостаточно информированы: не знают требований учителей, не очень хорошо ориентируются в здании школы. В этом случае для них также очень важна поддержка классного руководителя.

Компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение к учащимся, к своим обязанностям, умение налаживать контакт и общаться с детьми - одно из главных условий успешной адаптации детей.

Проблемы привыкания, приспособления неизбежно возникают у детей (в той или иной степени) в первые месяцы обучения как в начальной, так и в средней, и в старшей школе. Каждый такой переходный период обладает своей спецификой, связанной в первую очередь с психологическим своеобразием возраста [65, с. 31].

Роль школьного психолога в формировании коллектива класса может быть только вспомогательной, потому что, прежде всего это функция классного руководителя. Взаимодействие школьного психолога и педагога является необходимым условием эффективности психолого-педагогического сопровождения учащихся.

Рекомендации для педагогов:

- учитывать трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассника в выборе способа подачи материала, терминологии;

- учитывать, что высокий темп – одна из причин, мешающая пятиклассникам усваивать материал;

- предлагать ученикам более рациональные способы выполнения домашнего задания, ознакомить с этими способами родителей, уделять на уроке время для объяснения домашнего задания;

- не забывать, что только совместная деятельность педагога и учащегося является наиболее эффективным способом передачи опыта и знаний. Стараться, как можно реже вставать на позицию «над» школьниками и подавлять их инициативу;

- поощрять детей на виду у всего класса. Уметь найти в ответах каждого ученика что-то особенное;

- создавать обстановку успеха;

- заканчивая урок, не упустить случая, чтобы перед классом приободрить тех, кто еще не уверен в себе и малоактивен, побаивается новых учителей;

- работать в контакте с семьёй ученика, классным руководителем, школьным психологом и учителем начальной школы;

- налаживать эмоциональный контакт с классом.

Но процесс адаптации пятиклассников в средней школе будет неполноценным без участия родителей, которые могут помочь своим детям пройти этот нелегкий путь [35, с. 173].

Рекомендации для родителей.

Придерживаясь этих рекомендаций с первых дней обучения подростка в средней школе, родители могут максимально обеспечить гармонию между его домашней и школьной жизнью. Ведь именно с переходом в 5-й класс зачастую и начинаются основные проблемы в обучении.

1. Воодушевите подростка на рассказы о своих школьных проблемах. Выбирайте время для общения с ребенком. Но не проявляйте интерес просто вопросом: «Как прошел школьный день?». Участвуйте в процессе диалога и запоминайте детали рассказа ребенка, тогда вы сможете представлять себя картину его школьной жизни в целом.

2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Даже если нет особого повода для беспокойства, консультируйтесь с учителями ребенка хотя бы раз в два месяца. Если же с учителем возникли серьезные разногласия, постарайтесь приложить все усилия, чтобы мирно разрешить ситуацию. Иначе можете случайно поставить подростка в неловкое положение выбора между вами и уважением к своему учителю.

3. Не связывайте оценки ребенка за успеваемость со своей системой наказаний и поощрений.

Если подросток хорошо справляется с учебной работой, больше показывайте радость. Проявляйте спокойную озабоченность, если у ребенка не все ладится. Помогите ему справиться с учебными проблемами. Наихудшим выходом будет установление правил типа: «Ты не будешь больше играть на компьютере, пока не начнешь получать хорошие оценки». Это приведет к эмоциональным проблемам [15, с. 173].

4. Знайте программу и особенности школы, где учится ребенок. Специфика школы диктует свои требования к знаниям. Зная особенности своего ребенка, сможете представить, справится ли он с учебной нагрузкой данного заведения. Однако если его успеваемость начнет падать, это будет

поводом задуматься, а правильную ли школу «класс» вы выбрали для подростка.

5. Помогайте подростку выполнять домашние задания, но не делайте их вместо него. Учите ребенка самостоятельно находить ответы на свои вопросы (но не отмахивайтесь словами «Сам думай!»). Потратьте время, чтобы объяснить подростку не понятное им, или покажите, где ему найти недостающую информацию.

6. Помогите ему почувствовать интерес к тому, что преподается в школе. Выясните, что вообще интересует ребенка. А затем установите связь между его интересами и предметами, которые он изучает в школе. Например, если ребенок увлечен компьютером и в то же время ему нравится география или история, то пусть научится делать доклады по этим предметам в виде презентаций. Также ищите любые возможности показать применение школьных знаний в домашней деятельности.

7. Особые усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни подростка происходят изменения.

Стрессовыми ситуациями для школьника являются, например, самое начало и окончание каждого учебного года. Так, в сентябре ему надо адаптироваться и привыкнуть к постоянным учебным нагрузкам, а к маю организм физически устает. Таким же сложным периодом для подростка является и переход в среднюю и старшую школу. Спокойствие домашней атмосферы поможет подростку в эти сложные моменты [4, с. 173].

8. Поддерживайте подростка в его начинаниях, пусть даже они носят временный характер. Поощряйте интересы ребенка. Постарайтесь увидеть в его самых странных увлечениях позитивное начало.

9. Укрепляйте самооценку ребенка. Обучайте его анализировать свои неудачи. Это поможет подростку в дальнейшем избегать повторных ошибок. Тем самым вы поддержите его интерес к увлечению.

10. Прививайте подростку стремление разобраться в сути явлений действительности, понимать причинно-следственные связи. Это поможет ему видеть и осмысливать закономерности, а также применять свои знания в жизни.

11. Создавайте жизненные ситуации, в которых ребенок сможет почувствовать себя победителем, успешной личностью, способной на реализацию поставленных целей.

12. Стройте свое поведение в жизни так, чтобы быть примером для подражания ребенку. Ваша уверенность по жизни – залог уверенного поведения ребенка.

13. Находите время отдыхать вместе с ребенком, снимать мышечное и эмоциональное напряжение, особенно после волнующих жизненных ситуаций.

14. Интересуйтесь эмоциональным и физическим состоянием ребенка.

15. Проявляйте свою любовь к ребенку и заботу о нем [51, с. 173].

Таким образом, нами на основе проведенного эксперимента и полученных данных нами разработаны рекомендации для родителей и педагогов по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации.

Вывод по 3 главе

Для формирования высокого уровня адаптации нами была разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации.

Программа предназначена для организации в образовательном процессе в пятом классе. Данная программа направлена на психолого-педагогическое сопровождение адаптации, повышение эмоциональной устойчивости и стабильности у учащихся, формированию высокой самооценки, навыков коммуникативного общения, мотивов общения со сверстниками, самостоятельности.

Цель программы: обеспечение психологического сопровождения пятиклассников в период адаптации к условиям образовательной организации.

Продолжительность программы составила 10 групповых занятий по 40-50 минут.

В общем, показатели после проведения программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации адаптированности значительно повысились. До программы психолого-педагогического сопровождения высокий уровень адаптации был выявлен у 40% (10 человек), после коррекции у 64% (16 человек). Из этого следует, что дети повысили свои социальные навыки, обрели уверенность в себе. У 52% (13 человек) до программы был средний уровень адаптации, после средний уровень у 36% (9 человек). Эти ребята значительно повысили уже имеющиеся навыки, способствующие процессу адаптации. Они стали более уверенными в себе, нашли себе друзей среди одноклассников. У 8% (2 человек) до был выявлен низкий уровень адаптации или дезадаптация, после программы дезадаптация выявлена не была. У 64% (16 человек) по прохождению программы психолого-педагогического сопровождения был выявлен достаточный уровень адаптированности, после прохождения программы этот показатель вырос до 84% (21 человек). У 24% (6 человек) первичные результаты выявили частичный уровень адаптированности, после участия в программе психолого-педагогического сопровождения их стало 16% (4 человек) поскольку большинство детей показали высокий уровень

адаптированности. У 12% (3 человек) по первичным результатам была выявлена недостаточная адаптированность или дезадаптация, после прохождения программы психолого-педагогического сопровождения детей с таким показателем не выявлено.

Далее мы применили метод математической статистики t-критерия Вилкоксона для анализа изменения результатов по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд. Изменения результатов значительные ($T_{эмп}=8,5$).

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

Таким образом, нами на основе проведенного эксперимента и полученных данных нами разработаны рекомендации для родителей и педагогов по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации.

Заключение

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам установить, что в отечественной науке под адаптацией пятиклассников понимается сложный процесс, направленный на способность учеников изобретать новые способы поведения, в зависимости от сложившейся ситуации, то есть быть гибкими.

Пятиклассники являются уже подростковым возрастом, охватывающим период с 10-11 до 14-15 лет. Традиционно этот возраст также называют «переходным». Возрастными особенностями адаптации пятиклассников в условиях обучения в среднем звене являются: проявление тревоги, которая может перерасти в состояние тревожности, недостаточная познавательная активность в сочетании с быстрой утомляемостью пятиклассника, что серьезно тормозит его обучение и развитие, быстро наступающее утомление, которое приводит к потере работоспособности.

Особенностями адаптации младших подростков являются преобладание эмоционального дискомфорта, общее положительное к себе отношение и представление о своих возможностях, не опирающееся на оценку своей реальной успешности, умение контактировать с другими людьми, владение необходимыми навыками общения, способность определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими.

Любое исследование следует начинать с составления «дерева целей». Генеральная цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.

Опытно-экспериментальная работа проходила в несколько этапов: поисково-подготовительный этап; опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап.

В опытно-экспериментальном исследовании были использованы методы и методики:

Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, обобщение, целеполагание.

Эмпирические – эксперимент (констатирующий, формирующий), диагностика по методикам: методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личный опросник); проективный тест личностных отношений по А. Эткинда (Эмоциональная сфера ребенка); методика «Чувства к школе» С.Л. Левченко (личный опросник).

Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

Выявили, что у учеников 5 «А» класса есть необходимость в проведении психолого-педагогической программы.

Развитие памяти, внимания находится на высоком уровне, а значит, не тормозит процесс адаптации. Успешность адаптации к системе обучения в среднем звене обеспечивает достаточное развитие познавательных процессов. Прежде всего, это внимание, память, а так же способность к словесно-логическим операциям.

Обобщая результаты диагностик, мы получили следующие результаты: у 40% (10 человек) выявили высокий уровень адаптированности. Такие дети комфортно чувствуют себя в школе, среди одноклассников. У 52% (13 человек) уровень адаптации находится на среднем уровне. Такие дети достаточно адаптированы в кругу сверстников, их социальные связи оптимально развиты. У 8% (2 человек) низкий уровень адаптации или дезадаптация. У них наблюдается неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками. У 64% (16 человек) уровень адаптации находится на достаточном уровне. У 24% (6 человек) частичная адаптация. Они чаще нуждаются в краткосрочной оперативной помощи со стороны психолога. Причинами неполной адаптации часто являются повышенная тревожность, вызванная

неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д.

На основе полученных результатов для обучающихся 5 «А» класса была создана и реализована программа, направленная на психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся пятых к условиям образовательной организации.

Программа предназначена для организации в процессе учебно-воспитательной деятельности в пятом классе. Данная программа направлена на психолого-педагогическое сопровождение адаптации, повышение эмоциональной устойчивости и стабильности у учащихся, формированию высокой самооценки, навыков коммуникативного общения, мотивов общения со сверстниками, самостоятельности.

Цель программы: обеспечение психологического сопровождения пятиклассников в период адаптации к условиям образовательной организации.

Продолжительность программы составила 10 групповых занятий по 40-50 минут.

В общем, показатели после проведения программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации адаптированности значительно повысились. До программы психолого-педагогического сопровождения высокий уровень адаптации был выявлен у 40% (10 человек), после коррекции у 64% (16 человек). Из этого следует, что дети повысили свои социальные навыки, обрели уверенность в себе. У 52% (13 человек) до программы был средний уровень адаптации, после средний уровень у 36% (9 человек). Эти ребята значительно повысили уже имеющиеся навыки, способствующие процессу адаптации. Они стали более уверенными в себе, нашли себе друзей среди одноклассников. У 8% (2 человек) до был выявлен низкий уровень адаптации или дезадаптация, после программы

дезадаптация выявлена не была. У 64% (16 человек) по прохождению программы психолого-педагогического сопровождения был выявлен достаточный уровень адаптированности, после прохождения программы этот показатель вырос до 84% (21 человек). У 24% (6 человек) первичные результаты выявили частичный уровень адаптированности, после участия в программе психолого-педагогического сопровождения их стало 16% (4 человек) поскольку большинство детей показали высокий уровень адаптированности. У 12% (3 человек) по первичным результатам была выявлена недостаточная адаптированность или дезадаптация, после прохождения программы психолого-педагогического сопровождения детей с таким показателем не выявлено.

Таким образом, данные математической статистики, с помощью критерия Т-Вилкоксона, подтвердили гипотезу о том, что интенсивность и продолжительность адаптации пятиклассников находится в зависимости от специфики психолого-педагогического сопровождения и изменится при реализации разработанной программы.

Таким образом, нами на основе проведенного эксперимента и полученных данных нами разработаны рекомендации для родителей и педагогов по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации.

Библиографический список

1. Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов: ИЦ «Наука», 2011. 110 с.
2. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах. 1, 5, 10 классы. Система работы с детьми, родителями, педагогами./ сост. Коробкина С.Н. М.: Учитель, 2015. 240с.
3. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты. М.: Владос-Пресс, 2014. 208с.
4. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для вузов. М.: Аспект Пресс, 2008. 363 с.
5. Баева И.А., Гаязова Л.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение //Электронный журнал «Психологическая наука и образование psyedu.ru» — <http://psyedu.ru/about/> (дата обращения: 21.10.2018).
6. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 2011. 63 с.
7. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология. М.: Логос, 2013. 306с.
8. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология. М.: ГУ ВШЭ, 2012, 528с.
9. Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология. В 2 частях. Часть 2. От младшего школьного возраста до юношества. М.: Владос, 2010. 344с.
10. Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология. М.: Академический проект. 2010. 416с.
11. Волков Б.С. Психология младшего школьника: Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2012. 128с.
12. Володько Н.В. Личностно-ориентированный диалог в образовательном процессе и его роль в преодолении дезадаптации ребенка к школе/ Н.В. Володько. Н.Новгород Арзамас.: АГПИ, 2006. 147 с.

13. Волынская Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла. СПб.: Флинта, 2012. 240с.
14. Гаврицкова, М. Мы – это много «Я»: программа классных часов для 5-х классов / М. Гаврицкова // Школьный психолог. 2006. № 14. С. 12.
15. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. СПб.: Речь, 2011. 398 с.
16. Гольева Г. Ю., Михайлусова К. А. Исследование уровня самооценки младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 7. С. 76–80. URL: <http://ekoncept.ru/2016/56093.htm>. (дата обращения: 04.11.2018).
17. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология: учебное пособие. М.: Гардарики, 2012. 480 с.
18. Гюру Эйстад. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей/пер. Наргис Шинкаренко. М.: Альпина Паблишер, 2014. 294с.
19. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Зыкова Н.А. Влияние детско-родительских отношений на проявления агрессивности у старших подростков // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. Т. 31. С. 51-55.
20. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе / монография. М.: Издательство Перо, 2015. 200 с.
21. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Смыслжизненные ориентации: формирование и развитие. Челябинск, 2012. 229с.
22. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография. М.: Перо, 2014. 173 с.
23. Долгова В.И., Крыжановская Н.В., Ратаева В.В. Влияние памяти на успеваемость младших школьников. Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. Т. 31. С. 96-100.
24. Долгова В.И., Мельник Е.В. Эмпатия / Монография. М.: Перо, 2014. 161с.

25. Долгова В.И. Проблемы определения уровня эмоциональной устойчивости подростков. В сборнике: FUNCTIONS OF UPBRINGING AND EDUCATION IN CONDITIONS OF THE ACCELERATED SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY IN THE MODERN SOCIETY Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. 2015. С. 91-95.
26. Долгова В.И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков: научно-методические рекомендации. Челябинск: АТОКСО, 2010 112с.
27. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Диагностико-аналитическая деятельность психолога в сфере образования: Учебник. М.: Перо, 2016. 241 с.
28. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Индивидуально-психологические детерминанты суицидального и антисуицидального поведения подростков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. № 3. С. 108-111.
29. Долгова В. И., Рокицкая Ю. А., Сметанина Д. А. Психологическая безопасность образовательной среды как условие адаптации пятиклассников с ограниченными возможностями здоровья в школе интернате // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 138–144. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56987.htm>. (дата обращения: 13.12.2018).
30. Долгова В.И., Цветкова Н.В. Влияние системы обучения младших школьников на формирование межличностной рефлексии в подростковом возрасте// Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. №7. С. 89-98.
31. Дружинин Н.Д. Экспериментальная психология. СПб.: Изд-во Питер, 2012. 320с.

32. Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2012. 98 с.
33. Жигимонт С. Н. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 20. С. 1146–1150. URL: <http://e-koncept.ru/2014/54493.htm> (дата обращения: 10.01.2019).
34. Иванова Е. И. Оценка уровня адаптации учащихся 5 класса в МБОУ «2-Жемконская СОШ» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 19. С. 284–288. URL: <http://ekoncept.ru/2016/56302.htm>. (дата обращения: 17.01.2019).
35. Казанская В.Н. Подросток: социальная адаптация. Книга для психологов, педагогов и родителей. СПб.: Питер, 2011. 230с.
36. Коваленко Е. В. Психолого-педагогическая коррекция агрессивности младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 101–105. URL: <http://ekoncept.ru/2015/95172.htm>. (дата обращения: 28.01.2019).
37. Крыжановская Н. В., Буркова Е. В. Формирование мотивации к учебной деятельности как способ школьной адаптации среди младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 7. С. 11–15. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56080.htm>. (дата обращения: 8.02.2019).
38. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для вузов. М.: Академический Проект, 2015. 432с.
39. Кулюткин Ю.Н. Психология обучения. М.: ИНФРА-М, 2011. 300с.
40. Лысенко Р. И. Педагогические условия адаптации младших школьников к обучению в основной школе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 2076–2080. URL: <http://e-koncept.ru/2015/85416.htm>. (дата обращения: 16.02.2019).

41. Магомедова М. Г. Адаптация студентов младших курсов в системе допрофессионального образования // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 861–865. URL: <http://ekoncept.ru/2015/85173.htm>. (дата обращения: 28.01.2019).
42. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество // Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр "Академия", 2010. 456с.
43. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация. М.: Эксмо, 2010. 368 с.
44. Немов Р.С. Психология. Учебник. М.: Изд-во «Юрайт», 2014. 639с.
45. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. М.: Изд-во «Юрайт», 2015. 460с.
46. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие. М.: Академия. 2013. 448 с.
47. Островский Э.В., Чернышова Л.И. Психология и педагогика: учебное пособие. М.: Вузовский учебник, 2015. 384 с.
48. Педагогическая психология: практикум: / под ред. Л.А. Регуш, В.И. Долговой, А.В. Орловой. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. 304 с.
49. Петрунук В.П., Таран Л.Н. Нелегкий шаг к юности. Родителям о нервно-психическом здоровье подростков. М.: Педагогика, 2014. 160с.
50. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум/ под ред. Головей Е.А. М.: Юрайт, 2016. 413с.
51. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2014. 816с.
52. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2013. 720с.
53. Савенков А.И. Педагогическая психология. М.: Юрайт, 2014. 672с.
54. Семечкин Е.И. Психология социальных групп. М.: Владос-Пресс, 2011. 288с.
55. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. М.: Изд-во «Речь», 2007. 350 с.

56. Социальная адаптация учащихся. 5-9 классы. Программы, планирование, тематические занятия / сост. Родионова С.Г., Корепанова Т.Н. М.: Учитель, 2015. 268с.
57. Справочник психолога средней школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. 3-е изд. Ростов н/Д.: Феникс, 2014. 512 с.
58. Тихомирова А.В. Я открываю мир. Развитие познавательных способностей детей. М.: Изд-во У-Фактория, 2015. 239с.
59. Томчук А. С. Психолого-педагогические условия успешной адаптации первоклассников к школьному обучению // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. – С. 161–165. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95076.htm>. (дата обращения 07.03.2019).
60. Урунтаева Г.А. Детская психология. Учебник. М.: Академия, 2014. 336с.
61. Утёмов В. В. Методика развития креативности учащихся основной школы // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2012. №1 (Январь). С. 6–10. URL: <http://e-koncept.ru/2012/1202.htm>. (дата обращения: 28.03.2019).
62. Хапачева С. М. Психолого-педагогические особенности адаптации подростков ко второй ступени обучения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. № S11. С. 31–35. URL: <http://ekoncept.ru/2014/14635.htm>. (дата обращения: 28.03.2019).
63. Хотина Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 146–150. URL: <http://ekoncept.ru/2015/95073.htm>. (дата обращения: 30.03.2019).
64. Хухлаева О.В., Зыков Е.В., Бубнова Г.В. Психология развития и возрастная психология. Учебник для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2016. 367с.
65. Цукерман Г.А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема // Вопросы психологии. 2001. № 5. С. 19-31.

66. Чернецкая Н. И. Деадаптивные особенности личности подростков, обучающихся по программам повышенной сложности // Научнометодический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 20. С. 696–700. URL: <http://e-koncept.ru/2014/54403.htm>. (дата обращения: 30.03.2019).
67. Чернова Т. Н. Формирование вербальных способов коммуникативной деятельности младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № S1. С. 86–90. URL: <http://ekoncept.ru/2015/75018.htm>. (дата обращения: 07.04.2019).
68. Шаграева О.А. Детская психология. Теоретический и практический курс. М.: Изд-во «Владос», 2011. 368с.
69. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2016. 576с.
70. Шаяхметова В. К., Минх Г. Р. Уровень самооценки младших подростков в период адаптации при переходе из младшего школьного звена в среднее // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № S1. С. 71–75. URL: <http://ekoncept.ru/2015/75015.htm>. (дата обращения: 15.04.2019).
71. Шешукова Н. Н., Синявина Е. Н. Психологическое сопровождение личностного развития подростков, обучающихся в школе-интернате // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 8. С. 116–122. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56131.htm>. (дата обращения: 15.04.2019).
72. Штейнмец А.Э. Общая психология. М.: Академия, 2012. 288с.

Методики исследования адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Инструкция.

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

«0» – это ко мне совершенно не относится;

«1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;

«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

«3» – не решаюсь отнести это к себе;

«4» – это похоже на меня, но нет уверенности;

«5» – это на меня похоже;

«6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник ДПА.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.

10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.

72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Показатели и ключи интерпретации.

Интегральные показатели

«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	а	Адаптивность 4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136

	b	Деадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a	Лживость –	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	b	+	8,82,92,101	
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b	Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a	Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98J3	(26-65) 26-52
	b	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

2. Проективный тест личностных отношений по А. Эткинда (Эмоциональная сфера ребенка). Цветовой тест отношений (ЦТО) — это компактный невербальный диагностический метод, отражающий сознательные и частично неосознаваемые уровни отношений человека.

Назначение: Изучение эмоциональных компонентов отношений человека к значимым для него людям и к себе и отражает как сознательный, так и частично неосознаваемый уровень этих отношений.

Инструкция: Вам нужно будет подобрать к каждому из людей и понятий, которые будут зачитываться, подходящие на Ваши цвета. Выбранные цвета могут повторяться. Цвета должны подбираться в соответствии с Вашим личным восприятием, а не по их внешнему виду.

Проведение ЦТО включает в себя следующие этапы:

1. Исследователь составляет список лиц, а также понятий, имеющих для испытуемого существенное значение.

2. Перед испытуемым раскладываются на белом фоне в случайном порядке цвета. Затем исследователь просит испытуемого подобрать к каждому из людей и понятий, которые последовательно им зачитываются, подходящие цвета. Выбранные цвета могут повторяться. В случае возникновения вопросов исследователь разъясняет, что цвета должны подбираться в соответствии с характером людей, а не по их внешнему виду.

Тест имеет два варианта проведения, различающиеся по способу извлечения цветовых ассоциаций. В кратком варианте ЦТО от испытуемого требуется подобрать к каждому лицу или понятию какой-нибудь один подходящий цвет. В полном варианте испытуемый ранжирует все восемь цветов в порядке соответствия их понятию или лицу, от «самого похожего, подходящего» до «самого непохожего, неподходящего». Краткий вариант ЦТО предназначен для задач экспресс-диагностики, полный вариант — для исследовательских целей.

3. После завершения ассоциативной процедуры испытуемый ранжирует цвета в порядке предпочтения, начиная с самого «красивого», приятного для глаза, и кончая самым «некрасивым», неприятным.

4. Интерпретация результатов теста осуществляется в два этапа:

а) сопоставление цветов, ассоциируемых с определенным понятием, с их местом (рангом) в раскладке по предпочтению.

б) интерпретация эмоционально-личностного значения каждой цветовой ассоциации, на основе чего может быть составлено представление о содержательных особенностях отношения.

Применение данного теста прежде всего требует изучения эмоциональных значений используемых цветов. Каждый из цветов ЦТО обладает собственным, ясно определенным эмоционально-личностным значением.

Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.

10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.

Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

3. Опросник «Чувства в школе», С.Л.Левченко

Опросник содержит перечисление 16 чувств, из которых предлагается выбрать только 8 и отметить значком «+» те, «которые ты наиболее часто испытываешь в школе». Ответы анонимны.

Класс _____ Дата опроса _____ Пол _____ Возраст _____

Отметь значком «+» те чувства, которые ты наиболее часто испытываешь в школе.

Я испытываю в школе	Да
Спокойствие	
Усталость	
Скуку	
Радость	

Уверенность в себе	
Беспокойство	
Неудовлетворенность собой	
Раздражение	
Сомнение	
Обиду	
Чувство унижения	
Страх	
Тревогу за будущее	
Благодарность	
Симпатию к учителям	
Желание приходить сюда	

После обработки анкет получаем сумму баллов (в %), на основе которой можно говорить о том, какие чувства преобладают в классе. Имеет смысл принимать во внимание выборы до 45–50%. Если чувство набирает меньше голосов, можно говорить об индивидуальном характере данных переживаний.

По наблюдениям, в начале года мальчики испытывают беспокойство, а у девочек дезадаптация выражается в том, что они чувствуют тревогу за свое будущее. Если на фоне одного-двух «негативных» чувств дети выбирают в основном позитивные, это является нормой для переходного периода. Однако если количество выборов «негативных» чувств перевешивает, то можно сделать вывод о дезадаптации и начать глубже исследовать ее причины.

Результаты исследования адаптации пятиклассников к условиям
образовательной организации

Таблица 1

Результаты исследования уровня социально-психологической адаптации Карла
Роджерса и Розалинд Даймонд

№ n/n	Ф.И.	Баллы	Уровень адаптации
1.	А. О.	53	Высокий
2.	А. Л.	39	Средний
3.	Б. П.	50	Высокий
4.	В. С.	54	Высокий
5.	Д. О.	25	Низкий
6.	М. П.	40	Средний
7.	М. К.	50	Высокий
8.	М. Е.	40	Средний
9.	М. З.	43	Средний
10.	В. Н.	27	Низкий
11.	В. Т.	44	Средний
12.	С. Г.	55	Высокий
13.	А. Ш.	40	Средний
14.	К. М.	55	Высокий
15.	К. А.	39	Средний
16.	Н. Ч.	50	Высокий
17.	Л. Л.	41	Средний
18.	Т. О.	60	Высокий
19.	И. Т.	43	Средний
20.	Т. Г.	59	Высокий
21.	М.З.	55	Высокий
22.	А.Н.	42	Средний
23.	А.Р.	43	Средний
24.	И.К.	39	Средний
25.	Р.Б.	40	Средний

Итого: Высокий уровень адаптации – 40% (10 человек)

Средний уровень адаптации – 52% (13 человек)

Низкий уровень адаптации – 8% (2 человека)

Таблица 2

Результаты исследования по методике «проективный тест личностных отношений» по
А.Эткинда

№ n/n	Ф.И.	Баллы	Уровень адаптации
1.	А. О.	10	Достаточный
2.	А. Л.	9	Достаточный
3.	Б. П.	9	Достаточный
4.	В. С.	9	Достаточный
5.	Д. О.	22	Недостаточный
6.	М. П.	8	Достаточный
7.	М. К.	8	Достаточный
8.	М. Е.	11	Частичный
9.	М. З.	10	Достаточный
10.	В. Н.	21	Недостаточный
11.	В. Т.	11	Частичный
12.	С. Г.	10	Достаточный
13.	А. Ш.	12	Частичный
14.	К. М.	10	Достаточный
15.	К. А.	16	Частичный
16.	Н. Ч.	10	Достаточный
17.	Л. Л.	17	Частичный
18.	Т. О.	10	Достаточный
19.	И. Т.	9	Достаточный
20.	Т. Г.	9	Достаточный
21.	М.З.	9	Достаточный
22.	А.Н.	10	Достаточный
23.	А.Р.	20	Недостаточный
24.	И.К.	16	Достаточный
25.	Р.Б.	17	Частичный

Итого: Достаточный уровень адаптации – 40% (10 человек)

Частичный уровень адаптации – 52% (13 человек)

Недостаточный уровень адаптации – 8% (2 человека)

Таблица 3

Результаты исследования по методике личностный опросник «Чувства к школе»

С.Л. Левченко

Чувства, испытываемые учениками	Количество в %	Количество человек
Радость	61	15
Желание посещать школу	59	14
Симпатия к учителям	40	10
Уверенность в себе	36	9
Усталость	36	9
Тревога	30	7
Беспокойство	35	8
Недовольство собой	20	5
Скука и сомнение	12	3
Раздражение	8	2

Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

Программа предназначена для организации в процессе учебно-воспитательной деятельности в пятом классе учащихся. Данная программа направлена на психолого-педагогическое сопровождение адаптации, повышение эмоциональной устойчивости и стабильности у учащихся, формированию высокой самооценки, навыков коммуникативного общения, мотивов общения со сверстниками, самостоятельности.

Актуальность выбранной программы определяется комплексностью развития всех признаков успешной адаптации. Программа учитывает социальные, психологические факторы, влияющие на уровень адаптации детей к обучению в средней школе.

Необходимыми условиями для успешной адаптации ребенка к обучению в среднем звене общеобразовательной школы являются: согласованность действий родителей и педагогического состава, сближение подходов к индивидуальным особенностям школьника в семье и в школе. Переход учащихся из начальных классов в среднее звено можно сравнить с кризисом. В среднем звене новые условия, новый темп и стиль жизни, ребенку необходимо время, чтобы это все привыкнуть и адаптироваться. На этом фоне часто временно снижается успеваемость. Учителям и родителям необходимо тесно сотрудничать на этом этапе школьного обучения.

В педагогической литературе проблема сопровождения процесса адаптации рассматривалась М.Р. Битяновой, К.Ю. Грачёвым, В.С. Кагерманом, В.А. Караковским, В.А. Комаровым, Л.И. Кохановичем, Л.П. Лазаревой, А.П. Тряпициной, О.Е. Шафрановой и др., как система профессиональной деятельности психолога, педагога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения, самоопределения и психологического развития в ситуациях взаимодействия в процессе обучения.

Цель программы: обеспечение психологического сопровождения пятиклассников в период адаптации к условиям образовательной организации.

Задачи:

1. Создание условий для преодоления стрессовых состояний у пятиклассников в период адаптации.

2. Повысить адаптивные возможности и уровень психологической комфортности школьников.

3. Повысить уровень психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Занятия входят в систему сопровождения адаптации десятиклассников к старшей школе, поэтому в ходе их проведения проходят консультации с учителями на протяжении всего учебного года, встречи с родителями индивидуально и на родительских собраниях.

При проведении классных часов мы опирались на следующие принципы:

1. Принцип диалогического общения.
2. Аксиологический принцип.
3. Принцип идентификации (персонификации).

Организационно – методические требования к проведению занятий: Категория учащихся, для которой предназначена эта программа: экспериментальная группа учащихся пятого класса (5А) с низкими результатами тестирования.

Условия формирования группы: результаты на констатирующем этапе эксперимента, беседа с учителями учащихся.

Численность группы: 25 человек.

Продолжительность: 10 занятий по 40-50 минут.

Основные методы и приемы:

1. Метод игровой терапии: психогимнастика, включение сюжетно-ролевой игры, сказочных персонажей;
2. Игры и упражнения, направленные на снижение тревожности, формирование эмоционального контакта с психологом и сверстниками.

Занятие 1. Вводное занятие

Цель: знакомство участников, создание доверительной атмосферы.

Упражнение 1. «Приветствие без слов»

Цель: создание позитивного настроения.

Инструкция: Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп: пионерский салют, японский поклон и др. Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ,жимают протянутую им руку и т. д.). Время: 7 минут.

Упражнение 2. «Продолжи фразу»

Цель: знакомство с ожиданиями участников, оценка эмоционального состояния.

Инструкция: На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...». Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Ведущий предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс. Время: 15 минут.

Упражнение 3. «Те, кто»

Цель: выявление общего, создание атмосферы доверия.

Инструкция: Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников. Время: 5-7 минут.

Упражнение 4. «Рисуем вместе»

Цель: групповое сплочение, снятие напряжения.

Инструкция: Возьмите каждый по листку бумаги и нарисуйте сверху голову — человека, животного, птицы. Загните лист так, чтобы нарисованного не было видно только кончик шеи. И передайте рисунок соседу. У каждого участника игры оказался новый лист с изображением, которого он не видел. Все рисуют верхнюю часть туловища, снова «прячут» рисунок и передают соседу, чтоб на новом полученном листке дорисовать конечности. А теперь разверните все рисунки и посмотрите, какие на них изображены существа. Время: 10 минут.

Упражнение 5. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Инструкция: давайте похлопаем друг другу. Начинаем тихо-тихо и заканчиваем бурными аплодисментами. Время: 3 минуты.

Занятие 2

Цель: создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии учащихся и уверенности в себе.

Упражнение 1. «Мое настроение цветом»

Цель: создание благоприятного эмоционального настроения на работу в классе.

Инструкция: Каждый ребенок в классе описывает свое настроение цветом и объясняет, почему именно такого цвета.

Упражнение 2. «Найди и коснись»

Цель: развитие сензитивности к окружающим, но при этом активизирование и наблюдательных, и аналитических способностей.

Инструкция: Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 10 см, того, что весит полкилограмма, портфеля. Время: 5-7 минут.

Упражнение 3. «Школьный путь»

Цель: выявление представлений об особенностях учебы в 5 классе.

Инструкция: Ведущий проводит беседу с ребятами о пройденном отрезке пути и о том, что еще предстоит. Время: 15 минут.

Упражнение 4. «Вот я какой! Угадали?»

Цель: узнать друг друга, сплочение ребят по общим интересам.

Инструкция: Ребята заполняют анкету, в которой описывают себя и свои увлечения, но не подписывают работу (все ставят на ней свой значок). Сдают свои варианты. Ведущий их перемешивает и раздает. Ребятам необходимо при озвучивании работы узнать, чья она. Время: 10 минут.

Упражнение 5. «Прощание»

Инструкция: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Занятие 3

Цель: формирование мотивации учения, достижения успеха.

Упражнение 1. «Поздороваемся»

Цель: установление контакта между участниками.

Инструкция: Психолог предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача -

поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров. Время: 7 минут.

Упражнение 2. «Самотивация»

Цель: сформировать акцент на положительном аспекте защищает от мрачного пессимизма, от опасений, настраивает на успех.

Инструкция: В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы? Время: 15 минут.

Упражнение 3. «Ассоциации»

Цель: сближение группы, снятие напряжения, формирование позитивного настроения.

Инструкция: 1. Если бы тебе пришлось превратиться в животное, то какое? 2. Если бы ты выбирал, то, сколько лет тебе было? 3. Если бы ты был деревом, то каким? Если бы тебе предложили роль в кино, то кого бы ты хотел играть? 5. Чем бы ты охотнее всего занимался? и т. д. Время: 10 минут.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Инструкция: закончите фразу «Я благодарен тебе(вам) за... Сегодня я научился... » Время: 7 минут.

Занятие 4

Цель: формирование собственной значимости, желания ходить в школу.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: формирование позитивного настроения.

Инструкция: Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие(помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное(пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических : групп пионерский салют, японский поклон и др. Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ,жимают протянутую им руку и т. д.). Время: 7 минут.

Упражнение 2. «Пойми меня»

Цель: развитие внимательности, умения выделять главное.

Инструкция: Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать. Время: 7-10 минут.

Упражнение 3. «Рисунок по инструкции»

Цель: формирования умения слушать других и действовать по инструкции

Инструкция: Это упражнение требует сосредоточенности и умения действовать по правилу. Сначала все рисуют свой домик. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями: партнерам дается возможность обсудить ход совместной работы. Время: 15 минут.

Упражнение 4. «Передай энергию»

Цель: повышение эмоционального настроения участников через тактильный контакт.

Инструкция: Участники молча сидят или стоят в кругу, держась за руки и сконцентрировавшись. Ведущий посылает серию импульсов в обе стороны круга, сжав руки стоящих рядом. Участники передают импульсы по кругу как электрический ток, сжимая руки стоящих рядом игроков и “энергетизируя” группу. Время: 8 минут.

Занятие 5

Цель: формирование позитивного настроения, снятие напряжения.

Упражнение 1. «Ты мне нравишься потому что...»

Цель: повышение самооценки, адекватное самовосприятие, применение навыков делать и принимать комплименты, уважение друг к другу.

Инструкция: Попросите участников сесть в круг и сказать, что им нравится в человеке справа. Дайте им время подумать над ответом! Время: 7-10 минут.

Упражнение 2. «Морщинки»

Цель: снятие мышечного напряжения

Инструкция: Наморщите лоб, представьте себе, как кожа собирается «в гармошку», а затем расправляется. Ощущения расслабленности надо удерживать в памяти. Проверяйте, насколько хорошо разгладились морщинки на лбу. Для этого можно слегка раз-другой погладить по коже лба ладонью руки 5—6 раз. Время: 5 минут.

Упражнение 3. «Ладонка»

Цель: упражнение способствует разрядке, созданию доброй атмосферы, создает позитивный эмоциональный настрой, учит правильному восприятию себя.

Инструкция: Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя и на каждом пальце то, что ему нравится в себе самом. Затем передает листочек соседу справа, и тот в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи от ладони что-то, что нравится ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается к владельцу с многочисленными надписями, пожеланиями, комплиментами. Время: 10 минут.

Упражнение 4. «Части и целое»

Цель: упражнение может быть интерпретировано, как обучение командной работе, планированию фраз и действий, четкости выражения мыслей, последовательности и поступательности выполнения действий и т.д.

Инструкция: Ведущий говорит инструкцию: “Представьте, что вы в космосе (или на подводной лодке и т.д.). У вас отказала система охлаждения, и повреждение находится снаружи. Один из вас должен “выйти в космос” и исправить повреждение. Он может слышать, но не видит предметы. Вся команда может следить за ним и давать советы, что делать”. Участнику – одному из группы, вызвавшемуся “исправить повреждение”, завязываются глаза. Он (она) усаживается за стол с завязанными глазами. Ведущий достает пирамидку (матрешку или другую игрушку, разбирающуюся на части), разбирает ее на части и раскладывает на столе перед участником с завязанными глазами. Затем ведущий дает задание: каждый участник, стоящий вокруг стола, по очереди должен дать указание сидящему, что делать. Участник должен выразить свою мысль тремя словами, не называя предметы прямыми названиями, а обозначая только качество предмета и действие. Следующий участник продолжает мысль предыдущего. Например: 1 – возьми перед собой, 2 – круглое с длинной встроеной, 3 – возьми круглое с дыркой, 4 – справа от центра, 5 – надень на то, что, 6 – у тебя в левой руке,... и т.д. Итог – пирамидка должна быть собрана. Время: 13 минут

Упражнение 5. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Инструкция: давайте похлопаем друг другу сначала тихо, а потом до оглушительных оваций. Время: 2 минуты.

Занятие 6

Цель: познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: формирование позитивного настроения, снятие напряжения.

Инструкция: Поздоровайтесь так, как здороваются ваш любимый сказочный герой. Время: 5-7 минут.

Упражнение 2. «Угадай эмоцию»

Цель: обучение распознаванию эмоций.

Инструкция: Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате. Время: 10 минут.

Упражнение 3. «Фигуры эмоций»

Цель: соотношение цвета и эмоций. Формирование умений работы в группе.

Инструкция: Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию. Время: 15 минут.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Инструкция: попрощайтесь с группой с таким выражением лица, какую эмоцию вы испытываете. Время: 5 минут.

Занятие 7

Цель: помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам.

Упражнение 1. «Эмоции»

Цель: установление контакта.

Инструкция: Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению. Время: 5-7 минут.

Упражнение 2. «Как зовут учителей?»

Цель: актуализация знаний, тренировка памяти у пятиклассников.

Инструкция: Ведущий называет предмет и имя учителя, а ребята на скорость называют отчество. Ведущий называет предмет, а ребята называют имя и отчество. Ведущий называет фамилию, а ребята – предмет и так далее. Время: 10 минут.

Упражнение 3. «Настоящий учитель – это...»

Цель: анализ восприятия учителей школьниками.

Инструкция: Каждая группа получает листок, на котором написаны различные качества и свойства человека. Среди них есть качества, важные для осуществления

педагогической деятельности, есть и нейтральные. Задача каждой группы – отметить в списке те качества, которые обязательно должны быть у настоящего учителя. Списки у всех групп одинаковые, но выбирают они нередко разные качества. Работа проводится в течение 5 минут. Затем каждая группа выбирает одного представителя. Он остается у доски, остальные садятся на свои места. Сравниваются выборы групп. Листки с выбранными качествами прикрепляются в центр листа ватмана (будущего цветка).
Время: 15-20 минут.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Инструкция: Участники молча сидят или стоят в кругу, держась за руки и сконцентрировавшись. Ведущий посылает серию импульсов в обе стороны круга, сжав руки стоящих рядом. Участники передают импульсы по кругу как электрический ток, сжимая руки стоящих рядом игроков и “энергетизируя” группу. Время: 8 минут.

Занятие 8.

Цель: снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Упражнение 1. «Коллективный счет»

Цель: Повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

Инструкция: Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. Время: 7 минут.

Упражнение 2. «Коллаж нашего класса»

Цель: формирование дружного коллектива.

Инструкция: Школьникам предлагается создать свою эмблему – визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное

качество, форму каждый выбирает свою. Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон. Ведущему необходимо подвести участников к идее, что каждый из них – частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы». В заключение нужно обсудить, может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я». Время: 20 минут.

Упражнение 3. «Какие мы?»

Цель: формирование групповой сплоченности, позитивного настроения.

Инструкция: Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

Время: 7 минут.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Инструкция: давайте похлопаем друг другу сначала тихо, а потом до оглушительных оваций. Время: 2 минуты.

Занятие 9

Цель: адекватное оценивание себя и своих достижений.

Упражнение 1. «Настроение в цвете»

Цель: Развивать умение определять свое эмоциональное состояние.

Инструкция: Детям предлагается выбрать геометрическую фигуру любого цвета, отражающую его эмоциональное состояние, на момент начала занятия.

Упражнение 2. "Мир профессий".

Цель: расширить знания о профессиях, пополнить словарный запас учащихся.

Инструкция: Ребятам предлагаются карточки с изображением рабочих инструментов (дети выбирают то, что им нравится), с помощью которых рассказывают о профессиях.

Упражнение 3. "Кем я хочу быть".

Цель: выявить у учащихся имеющиеся профессиональные знания и определить их наклонности.

Инструкция: Детям предлагается обыграть самую привлекательную на их взгляд профессию (можно использовать аксессуары, определяющие данную профессию).

Упражнение 4. "Настроение в цвете".

Цель: развивать умение определять свое эмоциональное состояние.

Инструкция: Детям предлагается выбрать геометрическую фигуру любого цвета, отражающую его эмоциональное состояние, на момент окончания занятия.

Занятие 10.

Обобщение. Подведение итогов

Упражнение 1. "Настроение".

Цель: развивать умение определять свое эмоциональное состояние.

Инструкция: Какое у вас сейчас настроение? Почему? Давайте обозначим радостное настроение с помощью нужной пиктограммы (рисунки человечков с выражением разных эмоциональных состояний).

Упражнение 2. "Что я умею, чего не умею, чему хочу научиться".

Цель: проанализировать свои умения и навыки.

Инструкция: детям предлагается составить три списка: "Что я умею", "Чего я не умею", "Чему хочу научиться", совместно обсудить то, что написали дети.

Упражнение 3. Рисование на тему: "Наш дружный класс".

Упражнение 4. "Настроение"

Цель: развивать умение определять свое эмоциональное состояние.

Инструкция: Какое у вас сейчас настроение? Почему? Давайте обозначим радостное настроение с помощью нужной пиктограммы (рисунки человечков с выражением разных эмоциональных состояний).

Общее обсуждение вопросов "Что понравилось на занятиях, а, что нет?", "Что было полезным?", "Что было самым трудным на занятиях?".

Результаты опытно – экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации

Таблица 4

Результаты исследования уровня социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд

№ n/n	Ф.И.	Баллы	Уровень адаптации
1.	А. О.	54	Высокий
2.	А. Л.	50	Высокий
3.	Б. П.	51	Высокий
4.	В. С.	55	Высокий
5.	Д. О.	39	Средний
6.	М. П.	44	Средний
7.	М. К.	51	Высокий
8.	М. Е.	41	Средний
9.	М. З.	44	Средний
10.	В. Н.	40	Средний
11.	В. Т.	50	Высокий
12.	С. Г.	55	Высокий
13.	А. Ш.	48	Высокий
14.	К. М.	53	Высокий
15.	К. А.	43	Средний
16.	Н. Ч.	51	Высокий
17.	Л. Л.	43	Средний
18.	Т. О.	60	Высокий
19.	И. Т.	50	Высокий
20.	Т. Г.	59	Высокий
21.	М.З.	55	Высокий
22.	А.Н.	50	Высокий
23.	А.Р.	48	Высокий
24.	И.К.	44	Средний
25.	Р.Б.	44	Средний

Итого: Высокий уровень адаптации – 64% (16 человек)

Средний уровень адаптации – 36% (9 человек)

Низкий уровень адаптации – 0% (0 человек)

Результаты исследования по методике «проективный тест личностных отношений» по
А.Эткинда

№ n/n	Ф.И.	Баллы	Уровень адаптации
1.	А. О.	7	Достаточный
2.	А. Л.	7	Достаточный
3.	Б. П.	7	Достаточный
4.	В. С.	6	Достаточный
5.	Д. О.	7	Недостаточный
6.	М. П.	7	Достаточный
7.	М. К.	6	Достаточный
8.	М. Е.	11	Частичный
9.	М. З.	7	Достаточный
10.	В. Н.	11	Недостаточный
11.	В. Т.	7	Частичный
12.	С. Г.	10	Достаточный
13.	А. Ш.	8	Частичный
14.	К. М.	8	Достаточный
15.	К. А.	7	Частичный
16.	Н. Ч.	7	Достаточный
17.	Л. Л.	11	Частичный
18.	Т. О.	8	Достаточный
19.	И. Т.	8	Достаточный
20.	Т. Г.	6	Достаточный
21.	М.З.	7	Достаточный
22.	А.Н.	7	Достаточный
23.	А.Р.	12	Недостаточный
24.	И.К.	8	Достаточный
25.	Р.Б.	7	Частичный

Итого: Достаточный уровень адаптации – 84% (21 человек)

Частичный уровень адаптации – 16% (4 человек)

Недостаточный уровень адаптации – 0% (0 человек)

Результаты исследования по методике «Чувства к школе» С.Л. Левченко (личностный опросник)

Чувства, испытываемые учениками	Количество в %	Количество человек
Радость	72	18
Желание посещать школу	64	16
Симпатия к учителям	60	15
Уверенность в себе	44	11
Усталость	20	5
Тревога	16	4
Беспокойство	28	7
Недовольство собой	12	3
Скука и сомнение	8	2
Раздражение	4	1

Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей методики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд. За нетипичный сдвиг было принято «нулевые значения»

№	Ф.И.	Показатели «до» проведения программы коррекции	Показатели «после» проведения программы коррекции	Разность (fпосле – fдо)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	А. О.	53	54	1	1	4
2	А. Л.	39	50	11	11	19
3	Б. П.	50	51	1	1	4
4	В. С.	54	55	1	1	4
5	Д. О.	25	39	14	14	21
6	М.П.	40	44	4	4	11
7	М.К.	50	51	1	1	4
8	М.Е.	40	41	1	1	4
9	М. З.	43	44	1	1	4
10	В. Н.	27	40	13	13	20
11	В. Т.	44	50	6	6	15
12	С. Г.	55	55	0	0	
13	А.Ш.	40	48	8	8	17,5
14	К.М.	55	53	-2	0	8,5
15	К. А.	39	43	4	4	11
16	Н. Ч.	50	51	1	1	4
17	Л. Л.	41	43	2	2	8,5
18	Т. О.	60	60	0	0	
19	И. Т.	43	50	7	7	16
20	Т.Г.	59	59	0	0	
21	М.З.	55	55	0	0	
22	А.Н.	42	50	8	8	17,5
23	А.Р.	43	48	5	5	13,5
24	И.К.	39	44	5	5	13,5
25	Р.Б.	40	44	4	4	11
Сумма рангов нетипичных значений:						8,5

$n = 21$

Тэмп = 8,5

Критические значения Тэмп

Т крит	
0,01	0,05
49	67

Тэмп находится в зоне значимости.