



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 учащихся 5-х классов к
условиям средней школы

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

Проверка на объем заимствований:
91 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«28» 05 2020 г.
Зав.кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/099-4-1
Фаткулина Ильнара Дамировна

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск,
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	9
1.1. Понятие адаптации в психолого-педагогических исследованиях.....	9
1.2. Особенности адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.....	17
1.3. Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.....	26
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	36
2.1. Этапы, методы и методики исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.....	36
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.....	44
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	52
3.1. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.....	52
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.....	60

3.3. Психолого-педагогические рекомендации учителям и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Описание методик.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования уровня адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.....	103

ВВЕДЕНИЕ

Одним из сложнейших периодов жизни школьника является переход из начальной школы в основную: появляются множество новых предметов, усложняется учебный материал, происходит смена педагогов. К школьникам предъявляются всё более высокие требования к учебной деятельности, что заметно повышает уровень тревожности у пятиклассников, вызывает у них состояние фрустрации, снижает учебную мотивацию и работоспособность.

Согласно требованиям к введению Федеральных государственных стандартов (ФГОС), одним из важнейших требований является соблюдение психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы основного общего образования. Соблюдение данных требований должно обеспечить адаптацию учеников к образовательной среде с помощью: учёта специфики возрастного и психофизического развития обучающихся (в том числе возрастных особенностей перехода от младшего школьного возраста в подростковый); формирования психолого-педагогической компетентности обучающихся, их родителей, а также педагогов и административных работников; вариативности направления и форм психолого-педагогического сопровождения.

На данный момент основной целью любой образовательной организации является содействие развитию личности обучающегося, а также сохранение и поддержание его психологического здоровья. Для достижения этой цели необходимо соблюдать важное условие, закрепляющее за собой сопровождение детей в период адаптации к условиям образовательной среды.

Процесс адаптации к условиям образовательной среды простирается на протяжении всего периода обучения: начиная с поступления в первый класс и заканчивая сдачей единых государственных экзаменов (ЕГЭ). Так,

можно сказать, что весь образовательный процесс – это не что иное, как среда постоянных изменений обстановки, протекающих в условиях непрерывного развития ребёнка. Конечно, существуют наиболее сложные стадии адаптации ребёнка к постоянно изменяющейся среде в условиях образования, как, например, переход из начальной школы в среднее звено. Многочисленные проведённые исследования подтверждают, что для большинства школьников в данный период наиболее типичными являются снижение функционирования многих психических процессов (памяти, внимания, мотивации, в том числе учебной), снижение уровня эмоционально-волевого контроля поведения, повышение тревожности и общей утомляемости учеников. Помимо этого, происходит ухудшение не только психического, но и физиологического здоровья учеников: снижается стойкость иммунной системы, из-за чего ребёнок больше подвержен простудным заболеваниям, а также проявлением некоторых неврологических болезней.

Особенно хочется подчеркнуть важность уровня тревожности на процесс адаптации школьника, ведь тревожность в высокой степени может нарушить внутреннее равновесие личности (проявляется неуверенность в себе, неуспеваемость по школьным предметам, трудности в общении со сверстниками, повышается напряжённость и боязнь перед любимыми, даже малозначительными трудностями). Как правило, всё вышеописанное влечёт за собой сложности в выстраивании межличностных отношений – такие школьники замыкаются в себе, чувствуют опасность от окружающего мира, стараются быть в стороне от школьных событий и пропускают занятия.

Десятки научных исследований в разных областях (психологии, педагогики, медицины и даже физиологии, теории и методики физического воспитания, социологии и др.) указывают на факт сложности и высокой значимости периода, связанного с адаптацией школьника к условиям

образовательной среды (Г.М. Андреева, Е.Ю. Балашова, И.В. Дубровина, Т.Л. Ульянова, А.М. Прихожан и др.).

Каждый автор в своих исследованиях разрабатывает определение понятия «адаптация» для полного рассмотрения её сущности и выявления различных видов. Однако, несмотря на явное перенасыщение исследований по запрошенной нами теме, проблема адаптации школьников при переходе из одного звена в другое до конца не исследована. Сложности разработки и апробации личностно-ориентированных технологий адаптации школьников к условиям средней школы вытекают по причине необходимости обществу и государству высокого уровня адаптированности обучающихся, при отсутствии осмысленного, отрефлексированного опыта адаптации учащихся при переходе из начальной школы в основную в принципиально новых социальных и экономических условиях.

Актуальность описанных и поставленных проблем, их теоретическое и методологическое, а также их практическое значение стали основой выбора темы исследования «Психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Объект исследования – адаптация учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Предмет исследования – психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Гипотеза исследования – показатели адаптации учащихся 5-х классов к условиям обучения в средней школе, возможно, изменятся при реализации программы психолого-педагогического сопровождения.

Задачи исследования:

1. Провести анализ состояния проблемы адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить и описать особенности адаптации учащихся 5-х классов к условиям образовательной организации.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.
4. Определить и дать описание этапам, методам и методикам опытно-экспериментального исследования.
5. Охарактеризовать избранную для проведения исследования выборку и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать и предоставить рекомендации родителям обучающихся 5-х классов и педагогам по адаптации учеников к условиям средней школы.

Для решения всех вышеперечисленных задач, в нашем исследовании использовались такие методы, как:

1. Теоретические: анализ, целеполагание, моделирование, обобщение.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты; тестирование по методикам:
 - методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р. Даймонд, в модификации А.К. Осницкого);
 - методика диагностики «Чувства в школе» (С.В. Левченко);

– методика диагностики школьной тревожности (Б. Филлипс)).

3. Математико-статистические методы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: учащиеся 5-х классов МОУ «Байгазинская СОШ д. Байгазина Челябинской области» в количестве 24 человек (9 мальчиков и 15 девочек).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

1.1 Понятие адаптации в психолого-педагогических исследованиях

Понятие «адаптации» корнями вошёл не только в научный, но и в бытовой обиход. На данный момент существует множество предложенных определений этого термина, так как сам феномен адаптации можно отнести к межпредметной категории изучаемого процесса. Так, философы, социологи, педагоги, медицинские работники разных времен проводили исследования процесса адаптации, изучая не только её структуру, но и её механизмы. Однако, говорить с уверенностью о полноценном, комплексном изучении процессов адаптации пока не приходится в связи со спецификой каждой из перечисленных выше наук: каждая из них занимается своим специфическим аспектом адаптации, рассматривая её под своей научной точкой зрения и используя собственный понятийный аппарат.

Так, с точки зрения такой науки, как биология, адаптация – это такой процесс строения и функций организма к условиям среды (динамически процесс), благодаря которому подвижные системы живых организмов – несмотря на изменчивость условий – поддерживают некоторую устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода [1, с.72]. Это значит, в системе «организм – среда» постоянно возникают какие-либо изменения и обеспечивается формирование нового гомеостатического состояния (то есть, состояние саморегуляции и способности открытой системы сохранять постоянство внутреннего состояния посредством реакции), которое позволяет достигать

достаточной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. И, в связи с тем, что организм и окружающая его среда находится в постоянном динамическом равновесии – их соотношения меняются постоянно, соответственно, существует непрерывный процесс адаптации. В целом, сам факт существования биологического вида человека – это результат филогенетической адаптации, также распространёнными являются адаптивные процессы в каждом отдельном организме в рамках всего онтогенеза.

Выработанный в эволюционном развитии механизм адаптации, даёт живому организму возможность существовать в окружающих его условиях, которые постоянно претерпевают какие-либо изменения, поэтому, можно сказать, что сам организм также постоянно изменяется, пребывает в состоянии динамического неравновесия – именно благодаря этому в процессе адаптации достигается сохранение гомеостаза в этой системе.

Обобщив всё вышеуказанное, можно заверить, что в биологии процесс адаптации рассматривается как совокупность морфофизиологических, поведенческих, популяционных и прочих особенностей биологического вида, которые обеспечивают возможность специфического образа жизни организмов в определённых условиях внешней среды. Адаптация – это так же и сам процесс выработки нужных приспособлений [1, с.75].

Также можно утверждать, что адаптация – это процесс и – в первую очередь – результат согласования человека с окружающим миром, приспособления к изменяющейся среде, к новым условиям жизнедеятельности, а также к заново сформированной структуре отношений в определённых социально-психологических общностях, установление соответствия принятым в них нормам и правилам поведения индивида [43, с.48].

В сфере медицины понятие адаптации тесно связано с нормой и патологией, отражающими определённые состояния человеческого организма (здоровье и болезнь как формы единого процесса адаптации) – по мнению медиков, о приспособительной сущности заболевания следует судить не по исходу приспособления, а по тенденции – стремление уравновеситься со средой с помощью любых имеющихся средств.

По мнению некоторых представителей психологии (Андреева Г.М., Балашова Е.Ю., Дубровина И.В., Прихожан А.М., Ульянова Т.Л. и др), необходимо сосредоточить внимание на важности адаптации индивида, поднимая вопрос о психологическом механизме адаптации, под которой понимается структура определённым образом связанных психических действий, осуществление которых приводит к состоянию адаптированности [9, с.27].

Процесс психологической адаптации включает в себя две составляющие:

1. Оптимизацию непрерывного взаимодействия индивидуума с его окружением.
2. Установление адекватного и гармоничного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками организма.

В педагогике же понятие адаптации раскрывается как «способность организма приспособливаться к различным условиям внешней среды, при этом процесс взаимодействия личности или социальной группы с окружающей средой включает усвоение норм и ценностей данной социальной среды, что происходит в процессе социализации» [Цит. по: 17, с.38].

Рассматривая понятие адаптации в сфере социальной педагогики, нами было найдено следующее определение: «адаптация – это вид воздействия личности и социальной группы с социальной средой, в ходе которого согласовываются требования и ожидания участников; важнейшим компонентом адаптации в данном контексте выступает

согласование самооценок и притязаний субъекта с его возможностями и с реальностью социальной среды, включающее также тенденции развития среды и субъекта» [Цит. по: 35, с.97].

Для такой незаменимой науки в современном обществе, как социология, безусловно, важно изучение общи и специфических законов, закономерностей развития и функционирования определённых социальных систем, механизмов действия и форм проявления данных законов жизнедеятельности, как отдельной личности, так и социальных групп, классов и народов в целом. В связи с этим, в центре внимания большинства социологов находятся, важные на их взгляд, закономерности социальной адаптации, включая её характер, содержание, темпы, типы, формы и виды адаптации, а также изучаются вопросы о социальных регуляторах, социальном механизме и критерии адаптации.

В рамках социологии различные концепции и теории адаптации осуществлялись в русле изучения и анализа влияния социальных норм на поведение индивида. Так, Эмиль Дюркгейм, французский социолог и философ, один из представителей направления позитивизма утверждал – что основу социальной реальности составляют факты, обладающие двумя основными признаками. Первое – они (факты) имеют объективное и независимое от индивида существование, второе – социальные факты способны оказывать некоторое давление на индивида, то есть, они обладают принудительной силой. Эмиль Дюркгейм подчёркивал, учитывая внешний принудительный характер социальных фактов, что социальные нормы влияют на поведение личности через определённые механизмы, а также автор утверждал, что социальное поведение всегда регулируется набором некоторых правил, являющимися обязательными и привлекательными (должными и желательными) для индивида. Однако же, Э.Дюркгейм недооценил тот факт, что разнородные социальные группы очень часто по-разному интерпретируют одни и те же социальные нормы и ценности [Цит. по: 20, с.114].

Другой известный исследователь Макс Вебер – немецкий социолог, философ, историк и политический экономист – считал, что основной характеристикой социального взаимодействия является не что иное, как рациональность, которая представляет собой осознание индивидуумом своей цели, а также соотнесение таковой с рациональными средствами достижения. Согласно этому утверждению, индивид сам соотносит свою цель и доступными средствами, узнаёт положительные и отрицательные последствия своих действий и определяет разумную меру сочетания личной цели с социальными обстоятельствами. Так, следуя мнению Макса Вебера, рационализация – то есть удовлетворение собственных потребностей наиболее оптимальным и эффективным способом – и есть сама адаптация [Цит. по: 25, с.79].

Роберт Кинг Мертон – известный американский социолог – долгое время разрабатывал концепцию адаптации, обращая особое внимание на то, что в современном обществе невозможны общие нормы и любое ролевое поведение. Структура отношений между нормами, ценностями и институциональными порядками, названная Робертом Мертоном нормативной структурой, может характеризоваться их согласованностью или конфликтностью. По мнению автора, человек в любом случае будет стремиться адаптироваться, иными словами, будет стремиться достичь своей цели всеми доступными ему способами. Значит, адаптация с точки зрения личности может выглядеть иначе и расцениваться обществом как патологическое проявление поведения [Цит. по: 32, с.31].

Роберт Мертон также разводит индивидуально-центрический и социоцентрический аспекты адаптации, но помимо этого, для раскрытия природы адаптации потребовался анализ возможностей реализации норм, целей и ценностей, которые в свою очередь также были подвержены подробному анализу.

Проблема адаптации личности по сей день вызывает интерес не только у зарубежных исследователей, но также и у отечественных.

Например, такие учёные как К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, А.А. Реан, С.Л. Рубинштейн и другие, разрабатывали концептуальные основы проблемы адаптации.

Даже в отечественной научной литературе существует множественное количество определений понятия «адаптация», что имеет происхождение от латинского слова «adaptation» и означает «приспособление». Вероятнее всего, именно из-за оснований своих определений на данном переводе, большинство исследователей определяют адаптацию как приспособление организма к окружающей его среде [1, с.84].

Рассмотрим понятие изучаемого нами термина известного учёного Ю.А. Урманцева, чьё определение считается наиболее общим. На его взгляд, адаптация – это некоторая система признаков – сообразная либо сообразуемая с особенностями объекта и среды его обитания – способная реализовать цели объекта в данной среде, созданную и создаваемую в ответ на действительные и возможные воздействия факторов. Дополнительным вариантом определения данного понятия является «приноравливание системы признаков объектом системой к особенностям среды его обитания для реализации им целей в этой среде» [Цит. по: 75, с.21].

Ещё один учёный В.Н. Грибов в своих научных работах пишет о том, что адаптация в качестве процесса взаимного замирения среды и организма направлена на достижение равновесия – это выступает как результат адаптации – а процесс удержания равновесия через процесс адаптации в данном контексте называется гомеостазисом. Также данный автор выявил, что понятие «адаптация» является опосредованным звеном между объектами «организм» и «среда», а также между процессами «равновесие» и «гомеостазис», описав прежде соотношение категорий «равновесие», «гомеостазис», «организм», «среда» через общую категорию «адаптации».

Непрерывно следует уточнить видение В.Н. Грибова – он писал: «равновесие между организмом и средой – это результат процесса адаптации, сам же этот процесс есть механизм обеспечения гомеостаза, то есть процесса, обеспечивающего равновесие между организмом и средой (в связи с чем существует ещё 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: 74, с.17].

Другой исследователь Г.А. Балл говорит, что при изучении такого сложного механизма, как адаптация необходимо учитывать многослойность элементов системы «индивид – среда», в связи с тем, что одни и те же события (в объективном проявлении) могут рассматриваться различно. Достижение субъектом собственных целей разумно трактовать в качестве специфического вида ассимиляции – то есть, адаптационного процесса, обеспечивающего равновесие субъекта со средой [Цит. по: 17, с.306].

Адаптация является свойством любого живого организма, однако человек – это, в первую очередь, сложная биосоциальная система, требующая более тщательного изучения процесса адаптации. На основании уже изученных концепций и теорий проблемы адаптации человека, выделяется три основные функциональные уровни: физиологический, психический и социальный.

Трудность изучения процесса адаптации усугубляется тем, что адаптационные процессы протекают на разных уровнях: молекулярном, клеточном, на уровне отдельных функций, органов, организма в целом и в определённых системах. От этого зависит как учёные, изучая проблему адаптации, рассматривают следующие виды адаптации – биологическую, физиологическую, социальную, психическую, психологическую, сенсорную, профессиональную, художественную, учебную, литературную, техническую или лингвистическую. Данные виды адаптации могут

образовывать различные системы при взаимодействии, например, биохимическую или социально-психологическую адаптацию [9, с.66].

Также исследователи в сфере психологии выделяют три вида адаптации:

1. Физиологическая (изменение деятельности всех функциональных систем организма или их отдельных частей – дыхательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и др., которое направлено на приспособление к новым внешним условиям).

2. Психическая (психическое явление, которое выражается в перестройке динамического стереотипа личности под новые требования внешней окружающей среды).

3. Социально-психологическая (это оптимизация взаимоотношений личности и группы, сближение целей и задач из деятельности, ценностей, жизненных ориентаций, усвоение индивидом норм и традиций группы, вхождение в её ролевую структуру).

«Полезность» – то есть психологический смысл – адаптации для субъекта, проходящего процесс социализации, может заключаться в избавлении от чувства страха, одиночества, уменьшения социального научения «обучения», когда, опираясь на общественный либо групповой опыт, человек теряет необходимость совершать пробы и ошибки, выбирая наиболее успешную программу собственного поведения [24, с.25].

Эффективность психологической адаптации индивида напрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия, например, в конфликтных ситуациях и затруднениях в построении неформального общения между людьми, нарушения механической адаптации отмечались в несколько раз чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии. К этому, с адаптацией связан анализ факторов определённой среды или окружения, оценка личностных качеств окружающих с эффективной психической адаптацией как привлекающего фактора, а оценка этих же качеств как фактора отталкивающего – с её нарушениями.

Социально-психологическая адаптация понимается рядом авторов (Я.Л. Коломинского, С.В. Кривцовой, А.А. Реана, Н.Б. Стамбуловой и др.) как направленное изменение взаимодействия личности со средой (самоизменение «Я»), которое характеризуется:

1. Осознанием необходимости для индивида постепенных (эволюционных в рамках онтогенеза) изменений в отношениях с окружающей средой через овладение новыми способами поведения и жизнедеятельности.

2. Приспособлением, которое рассматривается как процесс и как результат деятельности человека по отношению к изменяющимся условиям среды – процесс адаптации ориентирован на гармонизацию отношений личности со средой, выравнивание баланса на полюсе личности [Цит. по: 31, с.185].

Таким образом, многими авторами и исследователями адаптация определяется как процесс, в котором человека рассматривают как личность, затрагивая структурные составляющие, личностные особенности и активность индивида. Как источник адаптации психологи выделяют взаимодействие между личностью и обществом, а как средство осуществления – усвоение норм, ценностей, требований данного общества человеком. Однако, необходимо отметить, что критерий эффективности адаптационного процесса – это внутренняя структурированность личности с её основными потребностями, мотивами, установками и прочее в соответствии с требованиями общества.

1.2 Особенности адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

Период, охватывающий переход детей из начальной школы в среднюю, считается одним из самых сложных в жизни человека. На это влияют множество факторов, например, сменяется учительский состав,

добавляется количество изучаемых предметов, повышаются требования к ученикам, зачастую меняется ученический состав класса. Но самым главным фактором является переход из детского возраста в младший подростковый, что вызывает ещё череду трудностей у ребёнка, особенно это касается адаптации в первые полгода обучения в 5-м классе.

Претерпевая внутренние изменения, ученикам гораздо сложнее адаптироваться к новым учебным условиям, что приводит к повышению тревожности, замкнутости, снижением работоспособности и организованности, забывчивостью, ухудшению сна и аппетита. Теперь ученикам необходимо решать совершенно новые для них задачи, понять новую системы требований, наладить отношения с новыми педагогами, найти свое место в школе и классе. Для этого школьнику необходимо выйти на следующую ступень учебной организации, научиться самостоятельно планировать время, эффективно отведив его на решение всех повседневных дел [22, с.81].

Школьники, совершив переход из начального звена в среднее, сталкиваются с целым рядом проблем, напрямую связанных с адаптацией. Например, ребёнок плохо ориентируется в школе – для него в новой ситуации обучения первостепенно важен взрослый, который выделит его среди остальных, обратит внимание именно на него, окажет должную поддержку в трудную минуту, создавая тем самым ощущение безопасности и причастности к школе. Также ребёнок может ожидать одобрения и похвалы со стороны учителя за какой-либо поступок, из-за чего нередко испытывает чувство вины и неуверенности в правильности своего поведения, он растерян от резко возросшего количества требований от различных учителей [26, с.52].

Для пятиклассника характерно постепенное обретение чувства взрослости, что усиливает стремление независимости от взрослых и, соответственно, повышению негативизма в связи со стремлением противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям,

суждениям и чувствам взрослых. Сменяется ведущий вид деятельности с учебной на установление доверительных и дружеских отношений со сверстниками, тогда как социальные нормы поведения, установленные взрослыми, отходят на второй план. У пятиклассников появляется стремление к личному авторитету среди сверстников, что порождает активный поиск для образца подражания, а также соперничество за определённые роли в школе и дома. Повышается внимание ребёнка к себе и своей внешности, самопознанию и самовоспитанию, повышается критичность, как к себе, так и к окружающим. У пятиклассника наблюдается очень шаткая самооценка, которая зависит от многих деталей: положительной или отрицательной оценки своих школьных способностей, от того, насколько налажены межличностные отношения с окружающими, в первую очередь, со сверстниками, от взаимоотношений с членами семьи [49, с.133].

Целесообразно рассмотреть социальную адаптацию пятиклассника как процесс – первое – со стороны интенсивного освоения личностью внешней среды, в данном случае в условиях обучения в средней школе, имеющее целью приспособления её к своим индивидуальным способностям, предрасположенностям, увлечениям, посредством этого обогащается субъектный опыт индивида, происходит её последующее развитие. Второе – со стороны процесса приспособления образовательной среды школы к субъекту адаптации посредством создания определённой системы адаптивных ситуаций. Школа, в свою очередь, создаёт все возможные условия для того, чтобы индивид принял и усвоил их [82, с.54].

Так как мы рассматриваем феномен адаптации как процесс установления соотношения психических состояний, качеств и процессов индивида при её деятельности и окружающей среды, стоит заметить, что психологическая и социальная адаптация, несомненно, взаимосвязаны. К этому, А.В. Морозов уделяет особое внимание на том, что изучаемый нами процесс даёт возможность индивиду удовлетворять актуальные

потребности и осуществлять сопряжённые с ними значимые цели, обеспечивая в это же время соотношение максимальной деятельности человека и его поведения требованиям среды [Цит. по: 11, с.84].

В определение школьной адаптации включено приспособление учащегося к содержанию и форме обучения, что также изменяется при взаимодействии с адаптирующимся лицом посредством дифференциации. Приспособление учеников пятого класса к условиям средней школы считается одним из видов школьной адаптации. Под понятием школьной адаптации, в случае перехода школьника из начальной школы в среднюю, понимается процесс взаимодействия личности пятиклассника с образовательной средой основной школы. Вследствие этого, устанавливается рациональное соответствие интересов, возможностей, склонностей, комплекса знаний, умений и навыков ребёнка, полученных ранее в процессе обучения и воспитания в условиях образовательной системы [5, с.34].

Адаптация, особенно к новым школьным условиям, может занимать достаточно продолжительное время и иметь не только психологические, но также и физиологические нюансы. Множество исследователей определяют, что одним из важных условий становления учебной мотивации является формирование учебной деятельности ученика в единстве всех её частей. Поэтому проблема адаптации представляет собой одну из наиболее значительных областей среди всех научных исследований в области психологии, расположенную также на стыке многих отраслей знания, в связи с чем, адаптационную концепцию, возможно, рассматривать как один из многообещающих подходов к комплексному изучению человека и его деятельности [46, с.115].

Адаптация пятиклассников выпадает на период перехода ребёнка из детства в подростковый возраст, который охватывает период с 10-11 до 14-15 лет, совпадая с обучением детей в средних классах школы. Адаптация в этот период может состоять в освобождении от чувства страха

(постоянного или ситуационного) и одиночества либо в уменьшении сроков социального научения, при котором школьники избавляются от необходимости проб и ошибок, сразу подбирая наиболее оптимальную программу поведения, опираясь при этом на общественный или коллективный опыт. Также адаптация подростков реализуется через системы социальных институтов, в основном через школу, где социальные качества личности изменяются и развиваются в соответствии с общественно значимыми ценностями [84, с.48].

Процесс адаптации усложняется тем, что подростковый возраст сам по себе довольно сложный период, в который ребёнок претерпевает кардинальные изменения не только психические, но, в первую очередь, физиологическую. В дополнение к этому именно этот период совпадает с изменением социального окружения и социальной роли ребёнка, из-за этого начинают проявляться такие черты характера, как: упрямство, стремление к независимости и самостоятельности, замкнутость, ранимость, обидчивость. У подростка происходит смена ведущего вида деятельности – от учебной к общению со сверстниками, благодаря которому школьник активно познаёт себя и окружающий мир, овладевает своим поведением, ориентируясь на выбранные образцы и идеалы, взятые из социальных сетей, телевидения или же из книг.

Подросток становится независимым от взрослых также потому, что у него возникают собственные потребности, которые он должен удовлетворить самостоятельно. Особенно в данный период обостряется чувство собственного достоинства, на принижение которого ребёнок отвечает дерзостью или же переживает обиду в себе, отгораживаясь от окружения. Внутренний мир также полон противоречий и разного рода проблем: у подростка наблюдается повышенная критичность как к себе, так и к окружающим его людям, увеличивается стремление быть и казаться взрослым, не имея для этого достаточного опыта конструктивного взаимодействия с окружающей средой [4, с.174].

Помимо прочих трудностей сферы общения и самопознания подростка, он имеет проблемы и с учебной деятельностью, которая характеризуется крайней степенью неорганизованности и импульсивности. Школьники в это время не умеют планировать свои действия и контролировать их, часто переключаются с одной деятельности на другую, не завершив первую [14, с.121].

Желание идти в школу, активное принятие участия в общественной жизни, повышенная учебная мотивация, а также устойчивое настроение и самочувствие подростка являются показателями хорошей адаптированности ученика 5-го класса к условиям средней школы.

Выделяются пять основных показателей готовности перехода учащихся из начальной школы в среднее звено:

1. Сформированные основные компоненты учебной деятельности и успешное усвоение научного материала школьной программы учащимся.
2. Сформированные новообразования младшего школьного возраста (рефлексия, произвольность, мышление в понятиях) у ребёнка.
3. Качественно новый, более глубокий и «взрослый» тип взаимоотношений ученика с одноклассниками и учениками.
4. Готовность эмоциональной сферы к переходу в новую учебную среду, которая выражается в адекватности внутренних переживаний подростка и предупреждает его повышенную школьную тревожность.
5. Личностная и интеллектуальная готовность ученика к обучению [10, с.375].

В первом полугодии обучения, в период протекания адаптации, у учеников пятого класса должно сформироваться ощущение взрослости, которое выражается в совершенно новой индивидуальной позиции по отношению к учебной деятельности, к школе и предметам, к одноклассникам и, в частности, в новом отношении к своему внутреннему миру. Однако, 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 условия средней школы [27, с.256].

Сильное влияние на процесс адаптации является уровень личностной и школьной тревожности, так как при её высоком уровне снижается адекватность понимания ребёнком своего окружения, в частности школьного, а удачное установление взаимоотношений с одноклассниками и новыми учителями имеют риск усложниться.

В случае дезадаптации осложняется процесс обучения, снижается продуктивная деятельность на занятиях, падает уверенность школьника в себе, повышается внутреннее напряжение. Ученик также может стать невнимательным, безответственным, недисциплинированным, быстро утомляемым и отстающим в учёбе, из-за чего могут возникнуть и частые соматические заболевания.

Благодаря множеству исследований, можно выделить четыре вида дезадаптации пятиклассников:

1. Интеллектуальная (характеризуется низкой степенью развития мышления, несформированностью познавательной мотивации, учебных навыков и умений).
2. Поведенческая (характеризуется расхождением поведения ребёнка с правовыми моральными нормами);
3. Коммуникативная (характеризуется трудностью в общении с ровесниками и с взрослыми).
4. Эмоциональная (характеризуется беспокойством и переживанием по поводу трудностей в школе, боязнью перед учителем и нежеланием посещать школу) [25, с.74].

К тому же, факторами, вызывающими дезадаптацию пятиклассника определяют:

1. Изменение условий обучения.
2. Изменение требований.
3. Отсутствие контроля.

4. Пробелы в знаниях.

Рассмотрим более подробно все вышеперечисленные факторы и их влияние на провоцирование дезадаптации у пятиклассника. Обучаясь в начальной школе, ученику приходилось взаимодействовать с одним учителем, у которого надо было завоевать авторитет. Этот учитель в течении некоторого времени подробно изучал способности и интересы ребёнка, что позволяло ему оказывать необходимую поддержку вовремя, а также ученика окружали одни и те же ребята, к которым предъявляются одинаковые требования. При переходе в среднее звено школы, ребёнок впервые сталкивается с большим количеством проблем: становится много учителей-предметников, появляется необходимость ориентироваться в школьном пространстве, а так же, как правило, меняется или частично обновляется ученический коллектив.

Ко всему прочему, изменяется система требований, предъявляемых к ученику: каждый учитель выдвигает свои, тогда как главной задачей учеников является не только их соблюдать, но и запомнить, не запутавшись. И если раньше учитель оказывал ученикам постоянную моральную поддержку, то сейчас все интересы и потребности ребёнка упускаются из виду учителей-предметников, в связи с большой нагрузкой последних и множества учащихся с разных параллелей. Запомнить особенности всех учащихся и находить к каждому индивидуальный подход для учителей практически невозможно, что сильно отражается на самих учениках. С их точки зрения происходит обезличивание их личностей и слияние всего класса в одну массу, отчего у пятиклассника создаётся впечатление, что он никому не нужен.

Со стороны нового классного руководителя может проявляться некоторая «безнадзорность»: он не следит за поведением каждого ребёнка на переменах и уроках, не организовывает в полной мере досуг после занятий [32, с.75].

Одной из сложнейших задач для новоиспечённого ученика 5-го класса в такой ситуации является сохранение самоуважения и адекватной самооценки, в чём ему должны оказать помощь не только родители и учителя, но и педагог-психолог. Ученику необходимо осознать и понять, что все трудности и осложнения несут временный характер и преодолеть их можно, если не терять веру в самого себя [32, с.84].

Большую роль в успешном преодолении процесса адаптации отводят индивидуальным особенностям детей, которые формировались на предыдущих этапах развития ребёнка – умение контактировать с окружающими людьми, владение необходимыми навыками общения, способность определить для себя оптимальную и конструктивную позицию в отношениях с окружающими [41].

На основе всего вышеизложенного можно сделать вывод, что проблема изучения и сопровождения психологической адаптации представляет собой значительную область научных исследований, охватывающую множество областей знаний. Особенно остро стоит вопрос адаптации учеников 5-го класса к условиям средней школы, так как этот период охватывает не только психические, но и физиологические изменения организма ребёнка (переход из детского возрастного периода к подростковому возрасту), что вызывает в свою очередь такие особенности адаптации, как: повышенная эмоциональность реакций на внешние и внутренние раздражители, риск повышения уровня тревожности, снижение уровня школьной мотивации, смена учебной деятельности на общение со сверстниками и появление чувства взрослости. В связи с этими и не менее весомыми факторами, наиболее важным в данный период является психолого-педагогическое сопровождение адаптации учеников 5-го класса.

1.3 Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

Организация психолого-педагогической адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы начинается с построения модели сопровождения данного процесса. В.И. Долгова предлагает в процессе моделирования опираться на свойства системности исследуемого явления – определить цель, элементы и структуру, достоверность которых определяется при помощи системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями и необходимыми для этого ресурсами [28, с.17].

На данный промежуток времени существует множество определений понятия «модель», в нашем исследовании мы приведём несколько вариантов. Так, например, А.Д. Гонеев поясняет суть понятия модели следующим образом: модель – это схема, изображение или описание, какого-либо природного или общественного, искусственного или же естественного процесса, объекта или явления [16, с.79].

В нашем же понятии, «модель» подразумевается как реализованная система, которая отображает или воспроизводит объект исследования, способная его замещать; результат отображения одной структуры на другую. Также программно-проектная документация может рассматриваться и в качестве определённой модели, а одной из главных задач использования модели является оценка качества и результатов деятельности моделируемой системы до запуска функционирования системы в реальных условиях [30, с.42].

Классификацию моделей можно проводить по разным основаниям, одними из которых могут быть цели моделирования, средства, объекты, уровни (то есть, глубина) и масштабы моделирования. Так, можно сказать, что моделирование – это исследование объектов познания на их моделях, а построение и изучение моделей реально существующих объектов, явлений

или процессов с целью получения объяснений этих явлений, а также с целью предсказания явлений, вызывающих интерес исследователя [44, с.71].

Метод изучения процессов и психических состояний при помощи их реальных или идеальных моделей, то есть моделирование, довольно широко используется в области психологии с 50-х годов прошлого столетия. Потребность в использовании данного метода возникла, с учетом следующих факторов:

1. Системная сложность объекта являлась непреодолимым препятствием для создания общего изображения на всех уровнях его деятельности.

2. Если требуется оперативное исследование психологического объекта даже в ущерб детальности оригинала.

3. Когда изучению подвергаются психические процессы с высоким уровнем неопределённости, в том числе неизвестные закономерности, которым они подчиняются.

4. Когда необходима оптимизация изучаемого объекта через путь варьирования входных факторов.

Согласно позиции профессора психологических наук В.И. Долговой, целеполагание, которое представляет собой систему процедур формирования «дерева целей» - это первый этап моделирования. «Дерево целей» - как метод планирования - основывается на теории графов и представляет собой как траекторные (определяющие направления движения к заданным стратегическим целям), так и точечные (определяющие достижение тактических целей, характеризующие степень приближения к заданным целям по заданной траектории) [28, с.42].

Данный метод направлен на создание наиболее устойчивой структуры целей, направлений и проблем; при построении первого, или начального, варианта структуры необходимо учесть некоторые закономерности целеполагания и использовать при этом принципы

формирования иерархических структур. Метод «дерева целей» довольно широко используется для составления прогноза различных направлений развития техник и науки, а также для составления целей личных, коллективных и профессиональных. Метод соединяет между собой конкретные и перспективные цели и задачи на каждом иерархическом уровне - так, цель высшего порядка соответствует вершине «дерева», а ниже располагаются локальные цели и задачи, которые способствуют достижению верхнего уровня целей [25, с.24].

Согласно множеству научных источников, существует определённый алгоритм построения «дерева целей»:

- 1) определение главной, ведущей цели;
- 2) распределение этой цели на подцели первого уровня;
- 3) разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
- 4) разделение подцелей 2-го уровня на подцели 3-го уровня.

Вышесказанное стало основой для построения «дерева целей» исследования психолого-педагогической адаптации учеников 5-го класса к условиям средней школы.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

Генеральная цель: психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

1. Изучить психолого-педагогическую проблему сопровождения процесса адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы:

1.1. Изучить психолого-педагогические исследования процесса адаптации;

1.2. Выявить возрастные особенности протекания адаптации к условиям средней школы;

1.3. Обосновать процесс моделирования психолого-педагогического сопровождения адаптации учеников 5-х классов к условиям средней школы.

2. Организовать и провести исследование психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы:

2.1. Дать характеристику и описание этапов, методов и методик исследования;

2.2. Охарактеризовать отобранную выборку и провести анализ полученных результатов в ходе констатирующего эксперимента на данной выборке.

3. Провести экспериментальную деятельность по организации и осуществлению программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы:

3.1. Составить подробное описание программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учеников 5-х классов к условиям средней школы;

3.2. Провести подробный анализ результатов формирующего эксперимента;

3.3. Разработать и составить эффективные психолого-педагогические рекомендации сопровождения процесса адаптации учеников 5-х классов к условиям средней школы.

Опираясь на данное дерево целей, нами была сконструирована модель психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Во множественных научных источниках в области психологии под понятием модели понимается такая система объектов или знаков, которая воспроизводит существенные свойства, качества и связи между предметами; искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки [20, с.56].

Ещё одним из самых распространённых в использовании понятия «модель» является определение её, как «некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, но сохраняя при этом его важные свойства (например, в процессе познания или конструирования) [15, с.43].

Необходимость использования моделирования в рамках психологических исследований возникает при некоторых условиях, таких как:

- системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания его цельного образа на всех уровнях деятельности;
- когда требуется оперативное исследование психологического объекта в ущерб детальности (частичности) оригинала;
- когда исследованию подлежат психические процессы с высоким уровнем неопределённости, при этом неизвестны закономерности, которым они подчиняются;
- при востребовании оптимизации изучаемого объекта через путь варьирования входных факторов.

Так, можно сказать, что моделирование в области психологии – это не что иное, как построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их

работоспособности при наличии цели, элементов и определённой структуры. Их эффективность и научная достоверность определяется при помощи системы некоторых мероприятий, которые реализуются исполняющими лицами, выделяющими для этого все необходимые ресурсы [41, с.74].

Конкретное, целенаправленное воздействие сопровождения адаптации состоит из нескольких взаимосвязанных частей, каждая из которых направлена на решение различных задач и состоит из методов и приёмов, а формирующий комплекс включает в себя 4 основные части: теоретическая, диагностическая, формирующая и аналитическая.

На основе этого, была составлена база модели психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Разработанная нами модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы состоит из следующих пунктов: цель, задачи, формирующая работа, методы, используемые в формирующем эксперименте и, непосредственно, результаты.

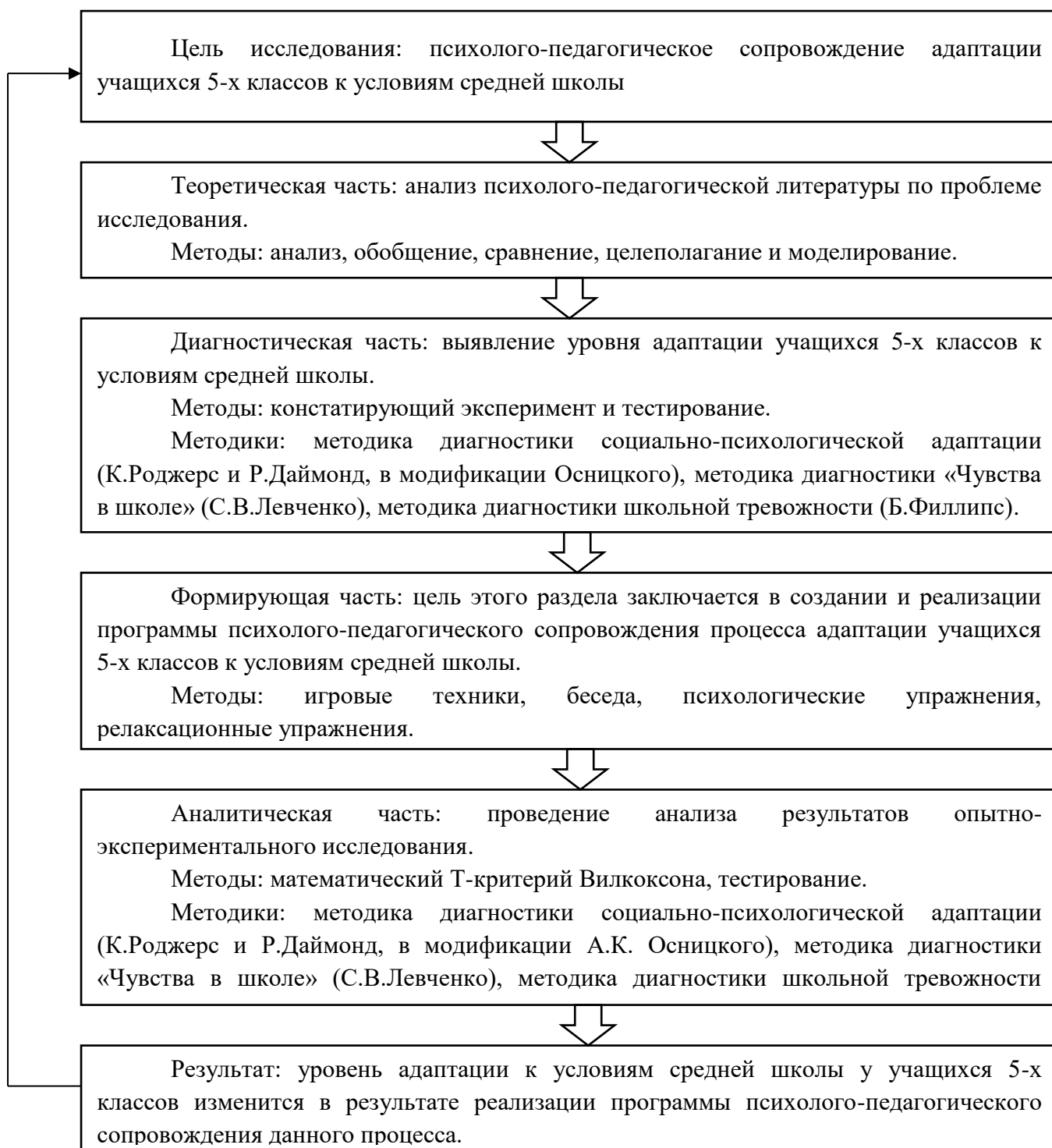


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

Для более ясного представления проделанной работы, необходимо охарактеризовать основные части модели:

1. Теоретическая часть – в её состав входит постановка цели, подборка и анализ необходимой психолого-педагогической литературы по проблеме сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы;

2. Диагностическая часть – целью данного блока является выявление уровня адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы, для чего нами используются такие методики, как: методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р. Даймонд, в модификации А.К. Осницкого), методика диагностики «Чувства в школе» (С.В. Левченко), методика диагностики школьной тревожности (Б. Филлипс);

3. Формирующая часть – цель этого раздела заключается в создании и реализации программы психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы;

4. Аналитическая часть – целью данного блока является проведение анализа результатов опытно-экспериментального исследования и обработка результатов при помощи Т-критерия Вилкоксона.

Таким образом, для того, чтобы организовать и провести программу психолого-педагогического сопровождения учащихся 5-х классов, нами использовался метод построения «дерево целей», который является структурированной, построенной по иерархическому принципу совокупностью целей систему, программы, плана, выделяющей генеральную цель. Также была разработана и представлена модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы, которая включает в себя теоретическую, диагностическую, формирующую и аналитическую части.

Вывод по главе 1

Подробный анализ научной психолого-педагогической литературы позволил нам ознакомиться с многочисленными вариантами определения широко используемого во всех сферах наук понятия «адаптации». В связи со спецификой нашего исследования, рациональнее всего будет использование психолого-педагогического определения понятия адаптации, которое гласит, что адаптация – это система определённых признаков, способная реализовать цели объекта в данной среде, созданную в ответ на действительные и возможные воздействия факторов, то есть, это приравнивание системы признаков объектом системой к особенностям среды его обитания для реализации им целей в этой среде.

Проблема изучения и сопровождения психологической адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы представляет собой значительную область научных исследований, так как этот период охватывает не только психические, но и физиологические изменения организма ребёнка (в связи с его переходом из детского возраста в подростковый), что также вызывает такие особенности адаптационного процесса, как: повышенная эмоциональность на внешние обстоятельства, повышенная тревожность, снижение уровня школьной мотивации, смена учебной деятельности на общение со сверстниками и появление чувства взрослости.

Для качественного оказания поддержки учащимся 5-х классов, нами была поставлена цель разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения учащихся 5-х классов к условиям средней школы, для составления которой был применён метод построения «дерево целей», а также разработана и представлена модель самого психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации пятиклассников, включающую в себя четыре основные части:

1. Теоретическая часть (постановка цели, подборка и анализ необходимой психолого-педагогической литературы по проблеме сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы).

2. Диагностическая часть (выявление уровня адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы при помощи трёх отобранных нами методик диагностик).

3. Формирующая часть (создание и реализация программы психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы).

4. Аналитическая часть (проведение анализа результатов опытно-экспериментального исследования и их обработка при помощи T-критерия Вилкоксона).

Генеральной целью нашего исследования является теоретическое обоснование и проверка экспериментальным путём эффективность психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

2.1 Этапы, методы и методики исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

Основная область нашего исследования заключается в практической деятельности выявления уровня адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы. Данная деятельность проходила в три постепенно переходящих этапа:

1. Поисково-подготовительная этап – включает в себя теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, формулирование гипотезы, составление цели и задач, проведение подробного анализа понятия «адаптации».

2. Опытнo-экспериментальная этап – определение базы исследования, подбор валидных и надёжных методик диагностик уровня адаптации, проведение первичной диагностики, полноценная обработка полученных результатов, разработка и реализация психолого-педагогической программы сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

3. Контрольно-обобщающая этап – повторная диагностика испытуемых по завершению реализации программы психолого-педагогического сопровождения учащихся 5-х классов к условиям средней школы, анализ и обобщение результатов исследования, проверка гипотезы и формулирование выводов о проделанной работе.

В исследовании такого сложного психического феномена как процесс адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретический метод – подробный анализ и обобщение многочисленной психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование.

2. Эмпирический метод – констатирующий и формирующий эксперименты, проведение методик диагностики, позволяющих определить уровень адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы (методика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого, методика «Чувства в школе» С.В. Левченко, методика школьной тревожности Б. Филлипса).

3. Методы математической статистики – Т-критерий Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Дадим характеристику использованных нами методов и методик в данном исследовании:

Анализ литературы – такой метод научного исследования, который предусматривает операцию мысленного расщепления целого на небольшие части, что выполняется в процессе познания или предметно-практической деятельности; содержит в себе формирование библиографии используемых научных источников, отобранных для работы, сжатое изложение основного содержания нескольких работ по заданной тематике и выделение основных идей, положений, теорий и концепций работы [35, с.104].

Обобщение – это такая форма научного исследования, при котором происходит мысленный переход от частного к общему в определённой модели мира; логическая операция, которая заключается в том, чтобы для некоторой группы явлений находить новое, более широкое по объёму и более глубокое понятие, отражающее совокупность качеств этих явлений на уровне нового знания о них. Однако, обобщение должно иметь основание, то есть такое свойство или даже совокупность свойств, которые позволяют сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием [6, с.57].

Сравнение – такой метод исследования и познания действительности, который позволяет определить общие и характерные параметры между объектами, процессами и явлениями. В основе данного метода лежит сравнение отдельных параметров или совокупных признаков исследуемых объектов, а также установление сходств и различий между ними [6, с.58].

Эксперимент – способ изучения необходимого явления в контролируемых условиях, отличительной чертой данного метода является активное взаимодействие с исследуемым объектом. В основном, эксперимент проходит в рамках научного исследования с целью проверки гипотезы, установления причинных связей между изучаемыми феноменами. Также данный метод имеет множество достоинств: он даёт возможность намеренно вызывать конкретные психические процессы, явления и реакции, воздействовать на характеристики этих явлений, устанавливать зависимость психических процессов, а также явлений от изменяемых внешних условий [35, с.56].

Тестирование – метод психодиагностики – при котором используются стандартизированные и надёжные вопросы и задания, которые в свою очередь имеют определённую шкалу значений – позволяют дать оценку индивида, соответствующую поставленной цели исследования, гарантируют вероятность получения количественной и качественной оценки на основе квантификации качественных параметров личности и удобство математической обработки. Проведение тестирования способствует получению объективных оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование, к тому же, обеспечивает сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных группах испытуемых. Среди основных достоинств данного метода выделяют: экономичность, качественный понятийный характер оценки, стандартизация и надёжность тестовых заданий, оптимальная сложность теста и т.д. [15, с.117].

Констатирующий эксперимент – один из ключевых видов эксперимента; его целью является изменение одной или даже нескольких независимых друг от друга переменных и определение их влияния на зависимые переменные, а также фиксирование изменений, происходящих с зависимыми переменными. Как известно, констатирующий эксперимент может быть естественным или лабораторным [6, с.242].

Формирующий эксперимент – определённый метод психологического исследования, при котором исследователь некоторым образом строит обучение или воспитание испытуемого с целью получить заданное изменение его психики, и направлен, в первую очередь, на выявление причин и условий протекания психических процессов испытуемого [35, с.148].

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого является личностным опросником, содержащим высказывания о человеке (его переживания, мыслях, привычках и стиле поведения), которые испытуемый может соотнести с собственным мнением о самом себе. Ознакомившись с высказыванием, испытуемый должен «примерить» его к своим привычкам, образу жизни и оценивает, в какой мере это высказывание может быть отнесено к нему, выбирая подходящий из семи предложенных вариантов оценок.

Методика универсальна тем, что она апробирована и стандартизирована на разных выборках учащихся в отечественных школах и вузах, а шкала, как измерительный инструмент, обнаружила высокую дифференцирующую способность в диагностике не только состояний адаптации и дезадаптации, но и также особенностей представлений о себе, их перестройки в возрастные критические периоды развития и в критических ситуациях, побуждающих индивида к переоценке себя и своих возможностей (полное описание методики с тестовым материалом в Приложении 1).

Методика диагностики «Чувства в школе» С.В. Левченко помогает определить доминирующие эмоциональные состояния у учащихся 5-х классов и выявить превалирующие чувства в школе, определяющие уровень адаптированности школьников, а также позволяет определить индивидуальный характер переживаний и общий «эмоциональный портрет» класса.

Методика состоит из 16 перечисленных чувств, 8 из которых ученик должен выбрать в соответствии со своими внутренними убеждениями по отношению к школе.

Норма для переходного периода определяется тогда, когда на фоне одного-двух негативных чувств, дети выбирают в основном позитивные, в противном случае можно сделать вывод о некоторой степени дезадаптации и начать глубже исследовать её причины и оказать помощь школьникам в процессе адаптации.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса позволяет диагностировать особенности испытуемого, уровень и характер его тревожности, напрямую связанной со школой, а также оценить эмоциональные особенности отношений ребёнка со сверстниками и учителями.

Данная методика даёт представление не только об общей тревожности (то есть, эмоциональном состоянии ребёнка, связанной с различными формами его включения в жизнь школы), но и о частных видах проявления школьной тревожности. Методика содержит в себе 58 вопросов, но которые необходимо ответить положительно («да») или отрицательно («нет»). Тест также охватывает 8 видов школьной тревожности:

- школьная тревожность в школе;
- переживания социального стресса;
- фрустрация потребности в достижении успеха;

- страх самовыражения;
- страх ситуации проверки знаний;
- страх не соответствовать ожиданиям окружающих;
- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
- проблемы и страхи в отношении с учителями.

Для определения направленности и выраженности изменений уровня адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы нами был использован Т-критерий Вилкоксона как метод математико-статистической обработки. Метод математической статистики – это оперирование со значениями признака, полученными у группы испытуемых в процессе психологического (или психолого-педагогического) исследования. Необходимость доказывать значимость полученных результатов возникла в связи с тем, что психолого-педагогические измерения, произведенные с помощью тестов, постоянно сопутствуются определённой ошибкой, порождённой несовершенством диагностического инструментария и разными факторами диагностического процесса [5, с.354].

Т-критерий Вилкоксона используется обычно для сравнения показателей, измеренных в 2-х различных условиях на одной и той же выборке испытуемых, и даёт возможность определить как направленность изменений, так и степень их выраженности. С помощью данного критерия мы можем установить, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [5, с.350].

Алгоритм подсчёта Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем перечень испытуемых.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения программы и после, а далее определяем, что будет считаться «типичным» и формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.

4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.

5. Высчитываем сумму рангов «нетипичных» значений по формуле (1).

$$T = \sum R_i \quad (1),$$

где R_i - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для T-критерия Вилкоксона.

7. Строим ось значимости.

Гипотеза H_0 : интенсивность сдвигов в «типичном» направлении не превосходит интенсивности сдвигов в «нетипичном» направлении.

Гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в «типичном» направлении превышает интенсивность сдвигов в «нетипичном» направлении.

Существуют также некоторые ограничения T-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, участвующих в эксперименте – 5 человек, а максимальное количество – 50 человек.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения и расчёта исключаются, соответственно, количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов [5, с.358].

Коэффициент корреляции рангов Спирмена относится к непараметрическим показателям связи между разными переменными, которые были измерены в ранговой шкале. При расчёте этого коэффициента не требуется никаких предположений о характере распределений признаков в генеральной совокупности, данный коэффициент определяет степень тесноты связи порядковых признаков, которые представляют собой ранги сравнительных величин [55, с.92]. В нашем исследовании данное измерение необходимо для установки взаимосвязи между уровнем тревожности и уровнем адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Существуют также некоторые ограничения коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена:

- по каждой переменной должно быть представлено от 5 до 40 наблюдений;

- коэффициент ранговой корреляции Спирмена при большом количестве одинаковых ранговых переменным по одной или обоим сопоставляемым, даёт огрубленные значения, тогда как в идеале, оба коррелируемых ряда должны представлять собой две последовательности несопадающих значений. В том случае, когда это условие не соблюдается, существует необходимость вносить поправку на одинаковые ранги.

Гипотезы данного метода:

H_0 – корреляция между уровнем тревожности и уровнем адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы не отличаются от нуля.

H_1 – корреляция между уровнем тревожности и уровнем адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы достоверно отличаются от нуля.

Таким образом, можно наблюдать, что данное исследование процесса адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы проходило в три фазы: поисково-подготовительной, опытно-экспериментальной и контрольно-обобщающей.

В данном исследовании использовались различные методы и методики: анализ и обобщение научной, психолого-педагогической литературы по проблеме адаптации учащихся 5-х классов, синтез, моделирование, экспериментальный метод и тестирование выборки по трём методикам.

Из множества возможных методик по заданной теме, нами были отобраны следующие: методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р. Даймонд в модификации А.К. Осницкого), методика диагностики «Чувства в школе» С.В. Левченко и методика диагностики школьной тревожности Б. Филлипса.

Для проведения сравнительного анализа полученных в ходе проведения диагностических мероприятий до и после реализации психолого-педагогической программы сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы были использованы метод математико-статистической обработки Т-критерий Вилкоксона и критерий ранговой корреляции Спирмена. Представленные и описанные в данном параграфе фазы (этапы), методы и методики исследования процесса адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы полностью отвечают поставленным целям и задачам.

2.3 Характеристика выборки и анализ результатов исследования адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

В исследовании принимали участие учащиеся 5-го класса МОУ Байгазинской СОШ в количестве 24 человек, среди которых 15 девочек и 9 мальчиков в возрасте от 11 до 12 лет.

Межличностные отношения между одноклассниками можно определить как довольно благополучные, отдельно сформированных микрогрупп, конфликтующих друг с другом не наблюдается. Как и в обычном классном коллективе присутствуют лидеры, а также отвергаемые ученики. Класс дружен, имеет единые позитивные цели и задачи; ученики свободно идут на контакт, открыты для оказания помощи и поддержки друг друга, особенно это ярко проявляется в трудных и неблагополучных ситуациях.

Взаимоотношения с классным руководителем можно охарактеризовать как тёплые, доверительные и уважительные, с другими учителями отношения более прохладные и сдержанные, но дети сохраняют своё дружелюбие и открытость даже в конфликтные периоды взаимодействия друг с другом и учителями. Однако стиль общения классного руководителя можно охарактеризовать как авторитарный, так

как наблюдается контроль, как за каждым отдельным учеником, так и за классом в целом. Благодаря этому, в классе преобладает положительный эмоциональный и психологический климат, учеников характеризует сплочённость, организованность и ответственность в принятии решений. Подобная атмосфера способствует продуктивной деятельности и достаточно хорошей успеваемости, что также благоприятно складывается на физическом и психическом здоровье учеников.

Успеваемость по изучаемым предметам в классе средняя: около половины учеников учатся на «хорошо» и «отлично», остальные имеют некоторые трудности по определённым дисциплинам, однако это не влияет на другие аспекты жизнедеятельности детей.

Дети с любопытством, интересом и ответственностью подошли к участию в нашем исследовании, дисциплина на занятиях была удовлетворительна, ученики проявляли хорошую активность и уважали себя и других.

Рассмотрим результаты, полученные после первичной диагностики посредством методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого, которые представлены на рисунке 3 (а также в Приложении 2, таблице 2.1).

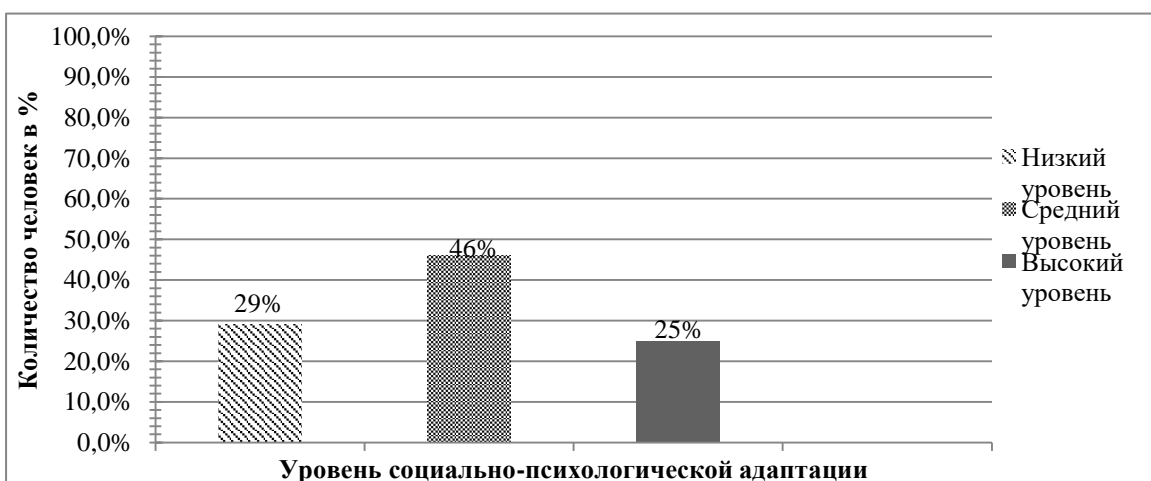


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня адаптации учащихся 5-х классов по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого.

У 29% испытуемых (7 человек) был выявлен низкий уровень социально-психологической адаптации, что также наблюдается в трудности обучения, в выстраивании межличностных отношений с одноклассниками и учителями и в проявлении психологического дискомфорта ученика.

У 46% испытуемых (11 человек) был выявлен средний уровень социально-психологической адаптации, что характеризует детей как достаточно адаптированных учеников в кругу сверстников, чьи социальные связи уже оптимально развиты.

У 25% испытуемых (6 человек) был выявлен высокий уровень социально-психологической адаптации, что внешне проявляется в психологическом комфорте учеников, отсутствием видимых страхов и переживаний, адекватный уровень самооценки и хорошо выстроенные межличностные связи.

Рассмотрим результаты методики диагностики «Чувства в школе» С.В.Левченко, полученные после первичной диагностики на учениках 5-го класса, представлены на рисунке 4 (а также в Приложении 2, таблице 2.2).

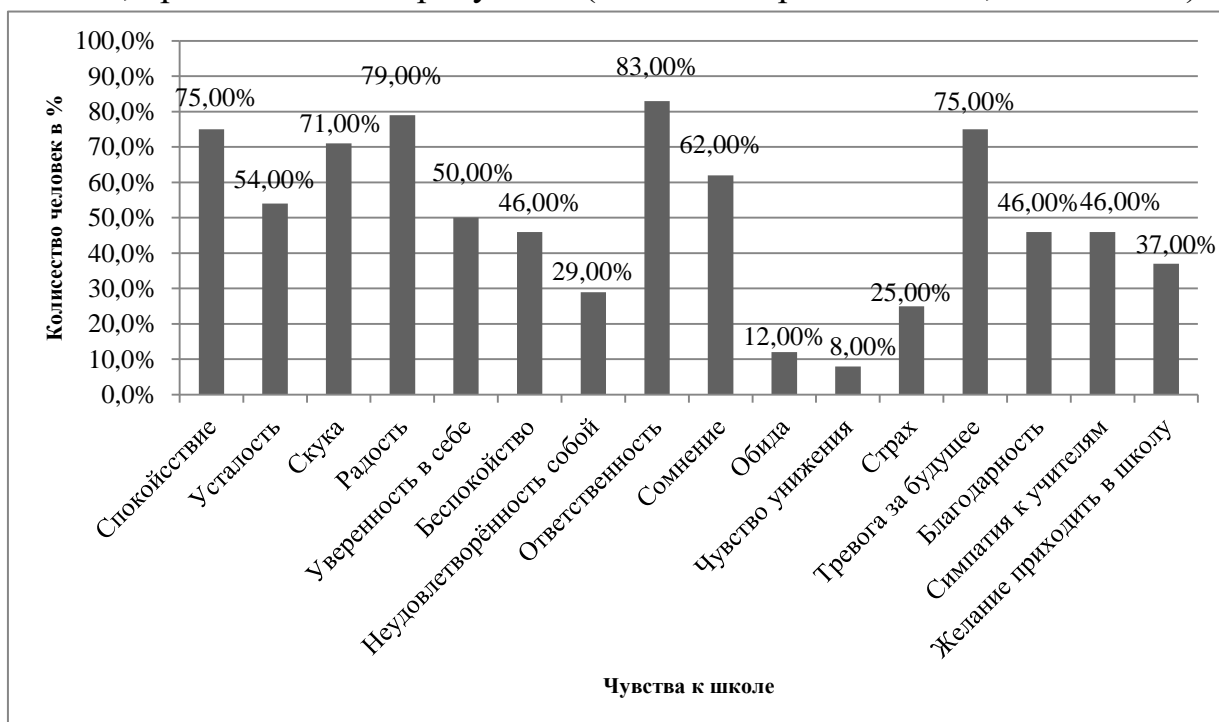


Рисунок 4 – Результаты исследования самочувствия учащихся 5-х классов по методике диагностики «Чувства в школе» С.В. Левченко

Согласно полученным результатам, спокойствие в школе испытывают 75% испытуемых (18 человек), усталость – 54% (13 человек), скуку – 71% (17 человек), радость – 79% (19 человек), уверенность в себе – 50% (12 человек). Чувство беспокойства отметили – 46% испытуемых (11 человек), неудовлетворённость собой – 29% (7 испытуемых), чувство ответственности – 83% (20 испытуемых), сомнение – 62% (15 испытуемых). Такие негативные чувства, как обида выбрало 12% испытуемых (3 человека), чувство унижения – 8% (3 человека), страх – 25% (6 испытуемых), а тревогу за будущее – 75% (18 испытуемых). Чувство благодарности отметили 46% испытуемых (11 человек), симпатию к учителям – 46% (11 испытуемых) и желание приходить в школу – 37% (9 испытуемых).

Рассмотрим результаты методики диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса, которые представлены на рисунке 5 (а также в Приложении 2, таблице 2.3).

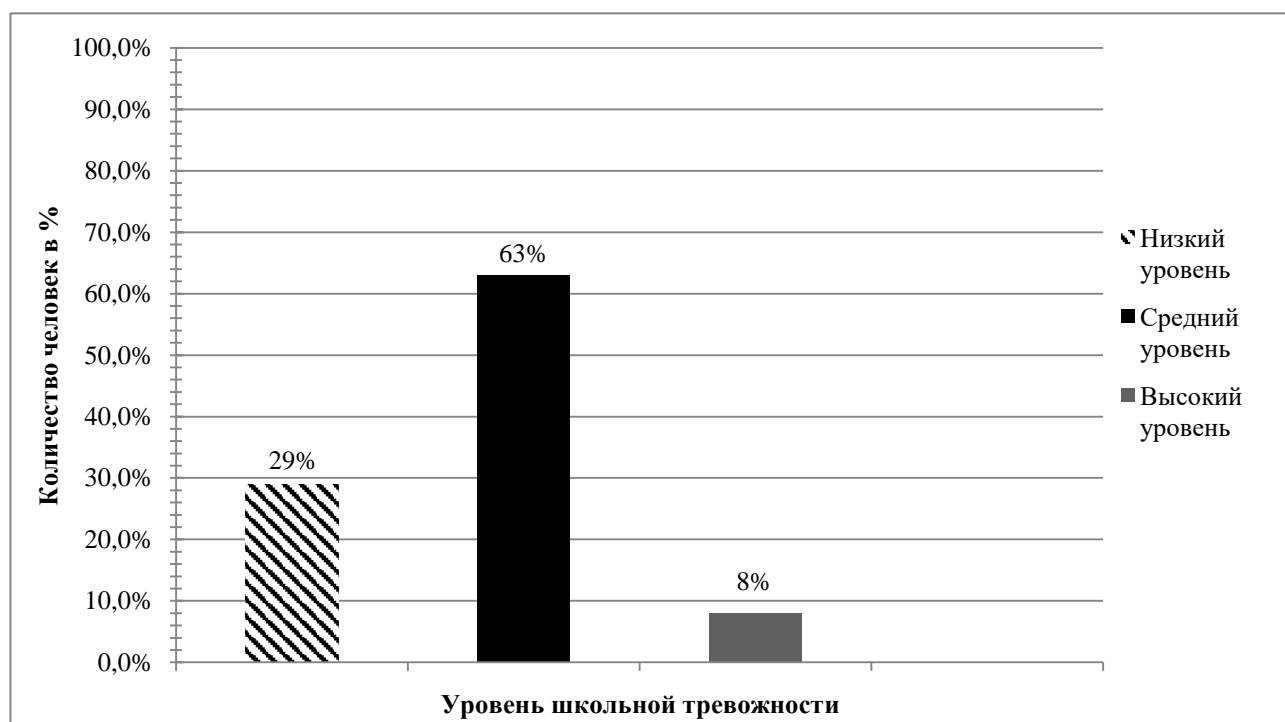


Рисунок 5 – Результаты диагностики школьной тревожности Б. Филлипса у учащихся 5-х классов в период адаптации

Согласно полученным результатам, низкий уровень школьной тревожности имеется у 29% испытуемых (7 человек), что говорит об адекватном реагировании учеников на неблагоприятные внешние условия, отсутствие страхов перед общением со сверстниками, выступлениями у доски и при взаимодействии с учителями.

Средний уровень школьной тревожности был выявлен у 63% испытуемых (15 человек). Это указывает на то, что учащийся чувствует себя комфортно в новых условиях образовательной среды, сохраняет работоспособность и эмоциональное равновесие в стрессовых ситуациях.

Высокий уровень школьной тревожности по данной методике был выявлен у 8% испытуемых (2 человека), что говорит о существенных проблемах учеников в процессе адаптации к новой образовательной среде: возможны трудности не только в выстраивании коммуникативных связей с окружающими, но также и трудности в учебной деятельности в связи с повышенной склонностью переживать тревогу по разным, порой даже незначительным причинам.

При помощи коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена был выполнен корреляционный анализ между уровнем тревожности и уровнем адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы. Для проведения данного анализа были использованы методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого и методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса. Расчёт по данному критерию представлен в Приложении 4 в таблице 4.5.

Сформулируем гипотезы:

H_0 – корреляция между уровнем тревожности и уровнем адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы не отличается от нуля.

H_1 – корреляция между уровнем тревожности и уровнем адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы достоверно отличается от нуля.

В результате $r_{s \text{ эмп}} = -0,286$, $r_s \begin{cases} 0,343, \text{ при } p \leq 0,05 \\ 0,485, \text{ при } p \leq 0,01 \end{cases}$

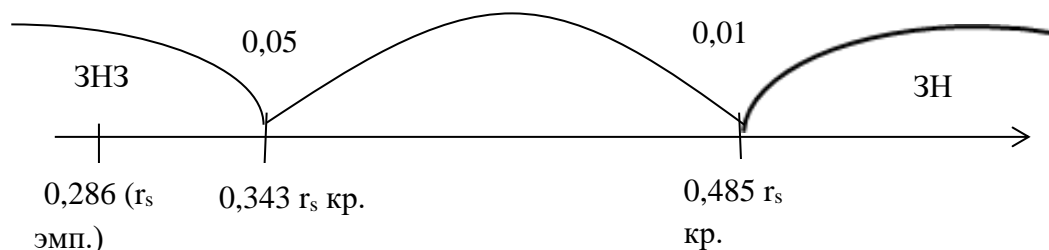


Рисунок 6 – Ось значимости

Эмпирическое значение находится в зоне незначимости, поэтому принимаем гипотезу H_0 : корреляция между признаками социально-психологической адаптации и уровнем школьной тревожности не отличаются от 0.

Проведённый нами анализ свидетельствует о незначимой корреляции по показателю «социально-психологическая адаптация» и «школьная тревожность». Данный результат говорит о том, что процесс адаптации у детей данной выборки напрямую не связан с уровнем их школьной тревожности.

Опираясь на полученные результаты, полученные в ходе первичной диагностики, для прохождения программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы были отобраны 17 человек с низким и средним уровнем социально-психологической адаптации с целью изменения данного показателя и облегчение переживания процесса адаптации к условиям средней школы.

Вывод по главе 2

Данное психолого-педагогическое исследование процесса адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы проходило в три фазы (этапа): поисково-подготовительной (включал в себя теоретическое

изучение психолого-педагогической литературы, формулирование и составление гипотезы, составление цели и задач исследования, проведение подробного анализа основного понятия), опытно-экспериментальной (определение с базой исследование, подбор необходимых методик, подготовка выборки исследование, проведение первичной диагностики, обработка полученных результатов, разработка и реализация психолого-педагогической программы сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы) и контрольно-обобщающей (проведение повторной диагностики по завершению процесса реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы, анализ и обобщение результатов исследования, проверка гипотезы и формулирование выводов). Также использовались различные методы и методики: анализ и обобщение научной психолого-педагогической литературы по проблеме адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы, синтез, моделирование, экспериментальный метод и тестирование выборки по трём методикам.

Из всех возможных методик, нами были выбраны методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого, методика диагностики «Чувства в школе» С.В. Левченко и методика диагностики школьной тревожности Б. Филлипса. Для проведения сравнительного анализа полученных в ходе проведения первичного и вторичного среза на одной и той же выборке, результатов был использован метод математической обработки Т-критерий Вилкоксона. Описанные и предоставленные нами этапы, методы и методики полностью отвечают цели и задачам исследования.

Рассматривая результаты исследования, следует отметить, что из всей выборки, согласно методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого,

лишь у 6 человек (25% испытуемых) был выявлен высокий уровень адаптации. Среди остальных испытуемых 11 человек (46%) имеют средний уровень адаптации, что указывает на достаточную степень адаптированности всех учащихся 5-го класса, однако есть 7 человек (29% испытуемых), чей уровень адаптации оказался низким. Методика диагностики школьной тревожности Б. Филлипса подтвердила наличие у пятиклассников некоторых проблем с адаптацией к новым условиям средней школы: средний уровень школьной тревожности имеют 63% испытуемых (7 человек), высокий уровень имеют 8% испытуемых (2 человека) и лишь у 29% испытуемых (7 человек) был выявлен низкий уровень школьной тревожности.

Результаты методики диагностики «Чувства в школе» С.В. Левченко показали, что чаще всего дети испытывают по отношению к школе чувство ответственности – 83% испытуемых (20 выборов), радость – 79% (19 выборов), спокойствие – 75% (18 выборов). Однако, также частым вариантом (18 выборов) является чувство тревоги за будущее – 75% испытуемых, что указывает на некоторую непостоянность в эмоциональной сфере у учащихся 5-х классов данной выборки. Еще одними из частых выборов является скука – 71% (17 выборов) и сомнение – 62% (15 выборов).

Составляя список испытуемых, благодаря которым будет реализована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы, мы опирались на полученные в ходе первичной диагностики результаты. Так, в исследовании примут участие 17 пятиклассников с низким и средним уровнем социально-психологической адаптации с целью изменения данного показателя.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

Переход из начальной школы в основную является, как известно, одним из сложнейших периодов в жизни школьника, так как появляются множество новых предметов, усложняется учебный материал, происходит смена педагогов, к ученикам предъявляются всё более высокие требования к учебной деятельности, что заметно повышает уровень тревожности у пятиклассников, вызывает состояние фрустрации, а также снижает учебную мотивацию и работоспособность. Данный период является сложным и кризисным не только для пятиклассников, но и для их родителей и педагогов, обеспокоенных о психологическом и физическом здоровье детей.

Для оказания своевременной поддержки пятиклассников в процессе адаптации к новой образовательной среде, нами была разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Разработанная программа психолого-педагогического сопровождения направлена не только на сопровождение процесса адаптации, а также на повышение эмоциональной устойчивости и стабильности пятиклассников, на формирование у них адекватной самооценки, мотивов конструктивного общения со сверстниками и развитие самостоятельности. Программа была реализована в течение 10 занятий (два занятия в неделю), длительность каждого занятия варьировалась от 40 до 50 минут. Программа также рассчитана для работы

с детьми 10-12 лет, имеющими некоторые трудности в адаптации к новым школьным условиям.

В психолого-педагогической литературе тема сопровождения адаптационного процесса не раз поднималась разными авторами, например, М.Р. Битяновой, К.Ю. Грачёвым, В.А. Караковским, Л.И. Кохановичем, Л.П. Лазаревой, и т.д., так как система профессиональной деятельности педагога-психолога направлена на создание социально-психологических условий для успешного обучения, самоопределения и психологического развития пятиклассников в ситуациях взаимодействия в процессе учебной деятельности.

Целью программы является обеспечение психолого-педагогического сопровождения учащихся 5-х классов в период адаптации к условиям средней школы.

Задачами являются:

1. Повышение адаптивных возможностей и уровня психологической комфортности пятиклассников.
2. Формирование положительного эмоционального отношения к школе.
3. Способствование снижению школьной тревожности.

В связи с тем, что занятия разработанной программы психолого-педагогического сопровождения входят в систему сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы, по ходу её реализации проводятся консультации с учителями и родителями на протяжении всего учебного года, как в индивидуальном порядке, так и на родительских собраниях.

Условия реализации программы: отдельное помещение, необходимый набор материала для проведения упражнений на занятиях; сформированная на основании результатов констатирующего эксперимента группа из учащихся 5-х классов с низкими и средними

показателями уровня социально-психологической адаптации к условиям средней школы.

Численность экспериментальной группы: 17 человек.

Продолжительность занятий: 40-50 минут.

Используемые методы: игровая терапия (психогимнастика, включение сюжетно-ролевой игры, сказочных персонажей и т.д.), игры и упражнения, направленные на снижение уровня тревожности, на формирование эмоционального контакта не только со сверстниками, но и с самим педагогом-психологом.

1 занятие.

Цель – знакомство участников друг с другом и с педагогом-психологом (ведущим), создание доверительной атмосферы.

1. Упражнение «Приветствуем друг друга без слов»

Цель – создание условий для поднятия настроения, создание благоприятного настроения на дальнейшую работу.

2. Упражнение «Закончи фразу, которую я скажу»

Цель – ознакомление с ожиданиями участников от участия в тренинговых занятиях, оценка эмоционального состояния.

3. Упражнение «Те, кто...»

Цель – выявление общих черт у участников, снятие психологического напряжения у группы.

4. Упражнение «Нарисуем вместе»

Цель – создание доверительной атмосферы, способствование групповому сплочению.

5. Упражнение «Прощаемся»

Цель – закрепление положительного впечатления от групповой работы, расслабление после работы и рефлексия занятия.

2 занятие.

Цель – создание у участников занятия мотивации на самопознание, познание окружающих, способствование развитию навыка рефлексии и повышение уверенности в себе.

1. Упражнение «Цвет сегодняшнего дня»

Цель – развитие сензитивности (чувствительности) к окружающим, активизирование аналитических и наблюдательных способностей.

2. Упражнение «Мой школьный путь»

Цель – выявление представления о некоторых особенностях учебного процесса как в 5-м классе, как и в средней школе в целом.

3. Упражнение «Угадайте, какой я?»

Цель – более глубокое познание участников друг друга, сплочение учеников посредством общности интересов.

4. Упражнение «Давай прощаться!»

Цель – закрепление дружеских, тёплых отношений среди участников, формирование позитивного климата в коллективе.

3 занятие.

Цель – формирование мотивации к учебной деятельности и самообразованию, нацеливание на достижение успеха.

1. Упражнение «Снова здравствуй!»

Цель – установление позитивного контакта между участниками.

2. Упражнение «Сам!»

Цель – формирование позитивного взгляда на трудности, настраивание на успех, повышение мотивации.

3. Упражнение «А у тебя какие ассоциации?»

Цель – сплочение группы, сближение участников, снятие психологического напряжения и формирование позитивного настроения.

4. Упражнение «Пора идти»

Цель – закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в классном коллективе, повысить навык рефлексии.

4 занятие.

Цель – оказание поддержки в формировании собственной значимости, формирование желания посещать школу.

1. Упражнение «Привет, друг!»

Цель – создание условий для сосредоточивания на предстоящей работе, формирование позитивного настроения.

2. Упражнение «Поймёшь меня?»

Цель – способствование развитию внимательности, развитие умения выделения главного из общего.

3. Упражнение «Я говорю, ты рисуешь»

Цель – формирование навыка слушать других, действовать по инструкции и доверять напарнику.

4. Упражнение «Лови мою энергию»

Цель – укрепление эмоциональных связей участников, повышение позитивного настроения через тактильный контакт.

5. Упражнение «Прощаемся»

Цель - закрепление положительного впечатления от групповой работы, расслабление после работы и рефлексия занятия.

5 занятие.

Цель – формирование позитивного отношения участников друг к другу, получение навыка самораскрытия и доверия к другим.

1. Упражнение «А ты мне нравишься, потому что...»

Цель – повышение самооценки, получение навыка самораскрытия, создание и укрепление доверительных отношений между участниками.

2. Упражнение «Мои морщинки»

Цель – снятие мышечного и психологического напряжения участников.

3. Упражнение «Наши ладошки»

Цель – создание доброй и доверительной атмосферы, позитивного эмоционального настроения и получение навыка адекватного восприятия себя.

4. Упражнение «Мы – части, мы – целое»

Цель – получение опыта в командной работе, планирование фраз и действий конструктивного взаимодействия, получение навыка формулирования и выражения мыслей и действий.

5. Упражнений «Давай прощаться»

Цель – закрепление дружеских теплых отношений, закрепление навыка рефлексии.

6 занятие.

Цель – знакомство пятиклассников со спектром эмоций человека, получение навыка определения эмоционального состояния других людей, обучение навыкам эмоционального самоконтроля, формирование эмпатии.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель – улучшение настроения участников занятия, снятие внутреннего напряжения.

2. Упражнение «Что это за эмоция?»

Цель – получение навыка распознавания той или иной эмоции человека.

3. Упражнение «У эмоции тоже есть фигура»

Цель – получение опыта командного взаимодействия, развитие креативности.

4. Упражнение «Прощай, друг!»

Цель - закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в классном коллективе, повысить навык рефлексии.

7 занятие

Цель – оказание помощи пятиклассникам в определении новой социальной позиции по отношению к учителям школы.

1. Упражнение «Emotions – значит эмоция»

Цель – установление глубокого эмоционального контакта.

2. Упражнение «Как зовут твоих учителей?»

Цель – тренировка памяти участников, актуализация знаний на предмет имён учителей.

3. Упражнение «Кто такой настоящий учитель?»

Цель – проведение анализа восприятия учителей пятиклассниками, составление портрета желаемого учителя.

4. Упражнение «Давай прощаться»

Цель – закрепление дружеских теплых отношений, закрепление навыка рефлексии.

8 занятие.

Цель – снижение уровня тревожности учащихся 5-х классов, укрепление группового сплочения, создание условий для осмысления своего персонального «Я» как части общего «Мы».

1. Упражнение «Коллективный счёт»

Цель – повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия между участниками занятия.

2. Упражнение «Большая картина нашего класса»

Цель – формирование дружественных отношений в классе.

3. Упражнение «Какие мы?»

Цель – укрепление групповой сплочённости, усиление позиции позитивного настроения.

4. Упражнение «Прощание»

Цель – закрепление полученного опыта, углубление межличностных связей участников, развитие навыка рефлексии.

9 занятие.

Цель – обучение навыку адекватного оценивания себя, своих достижений, не критичного отношения к другим людям.

1. Упражнение «Я сегодня...»

Цель – способствовать развитию умения определять своё эмоциональное состояние и выражать его.

2. Упражнение «Каков он – мир профессий?»

Цель – расширить знания учеников о профессиях, пополнить словарный запас, расширить представления о разных родах деятельности.

3. Упражнение «Кем я хочу быть»

Цель – выявить у учащихся 5-х классов имеющиеся профессиональные знания, определить их наклонности и способности.

4. Упражнение «Пора идти»

Цель – закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в классном коллективе, повысить навык рефлексии.

10 занятие.

Цель – закрепить полученный в ходе прохождения программы опыт, обобщить полученные знания, проанализировать личные и коллективные достижения.

1. Упражнение «Моё настроение»

Цель – развить умение определять своё эмоциональное состояние в моменте «здесь и сейчас».

2. Упражнение «Умею – не умею – хочу научиться»

Цель – проанализировать собственные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в будущем.

3. Упражнение «Я рисую дружный класс»

Цель – закрепить положительное отношение участников к одноклассникам, упрочнить доверительные отношения между ними.

4. Упражнение «На этом – всё»

Цель – закрепить полученный опыт, отработать навык презентации и рефлексии.

Таким образом, нами была разработана и реализована на практике программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы; для этого были поставлены цель и задачи, а также были составлены конспекты занятий с подробным описанием упражнений (Приложение 3).

В первую очередь, данная программа была направлена на снижение уровня тревожности учащихся 5-го класса, формирование дружеских и доверительных межличностных связей, повышение самооценки и уверенности в себе, развитие коммуникативных и саморегулирующих навыков, что напрямую способствовало облегчению прохождения процесса адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

В программе психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы принимали участие 17 пятиклассников, обладающих низким и средним уровнем социально-психологической адаптации согласно результатам, полученным после первичного тестирования.

С целью проверки эффективности реализованной программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы была проведена вторичная диагностика по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого, методике диагностики «Чувства в школе» С.В.Левченко, методике диагностики школьной тревожности Б. Филлипса.

Результаты диагностики уровня адаптации по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого представлены в Приложении 4 в таблице 4.1 и на рисунке 7.

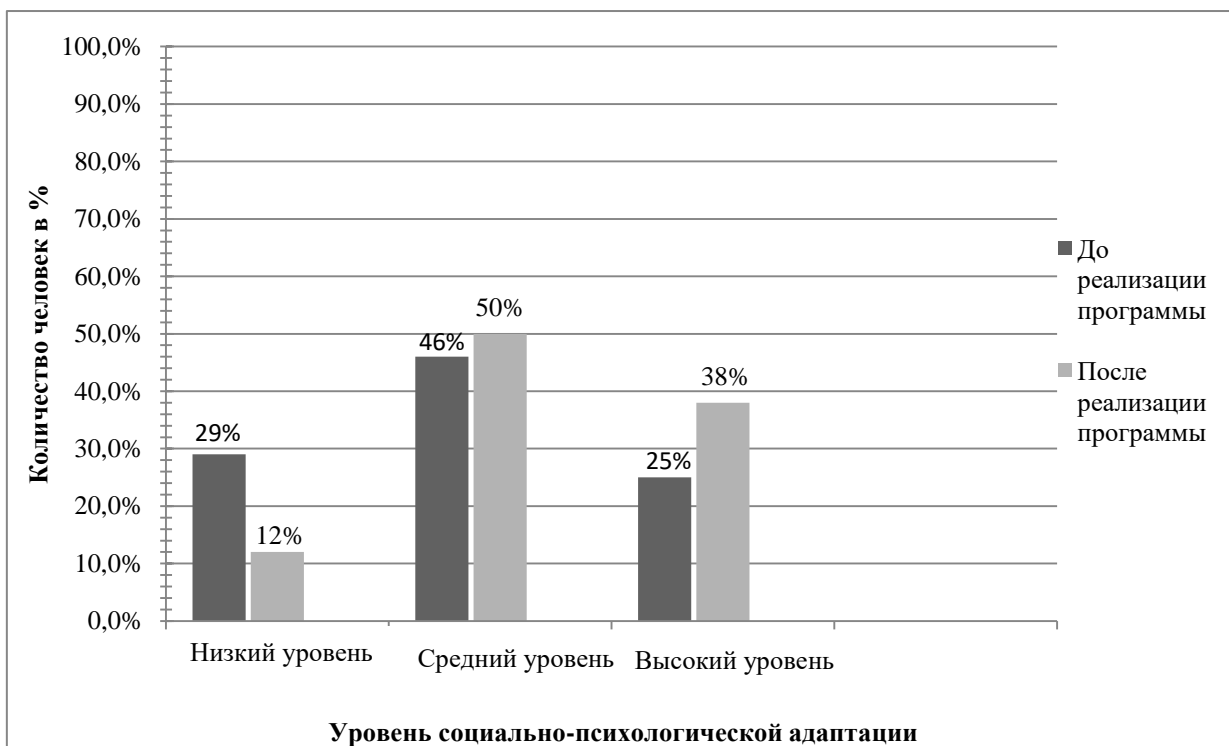


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня социально-психологической адаптации учащихся 5-х классов по методике К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого до и после реализации программы

Следуя результатам, отображённым на рисунке 7, можно наблюдать следующую динамику: после проведения программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы показатели низкого уровня значительно снизились на 17%. На момент вторичной диагностики низкий уровень социально-психологической устойчивости был выявлен у 12% испытуемых (3 человека), средний уровень – у 50% испытуемых (12 человек), а высокий – у 38% (9 человек).

Результаты методики диагностики «Чувства в школе» С.В.Левченко, полученные после первичной и вторичной диагностики на учащихся 5-го класса, представлены на рисунке 8 (а также в Приложении 4, таблице 4.2).

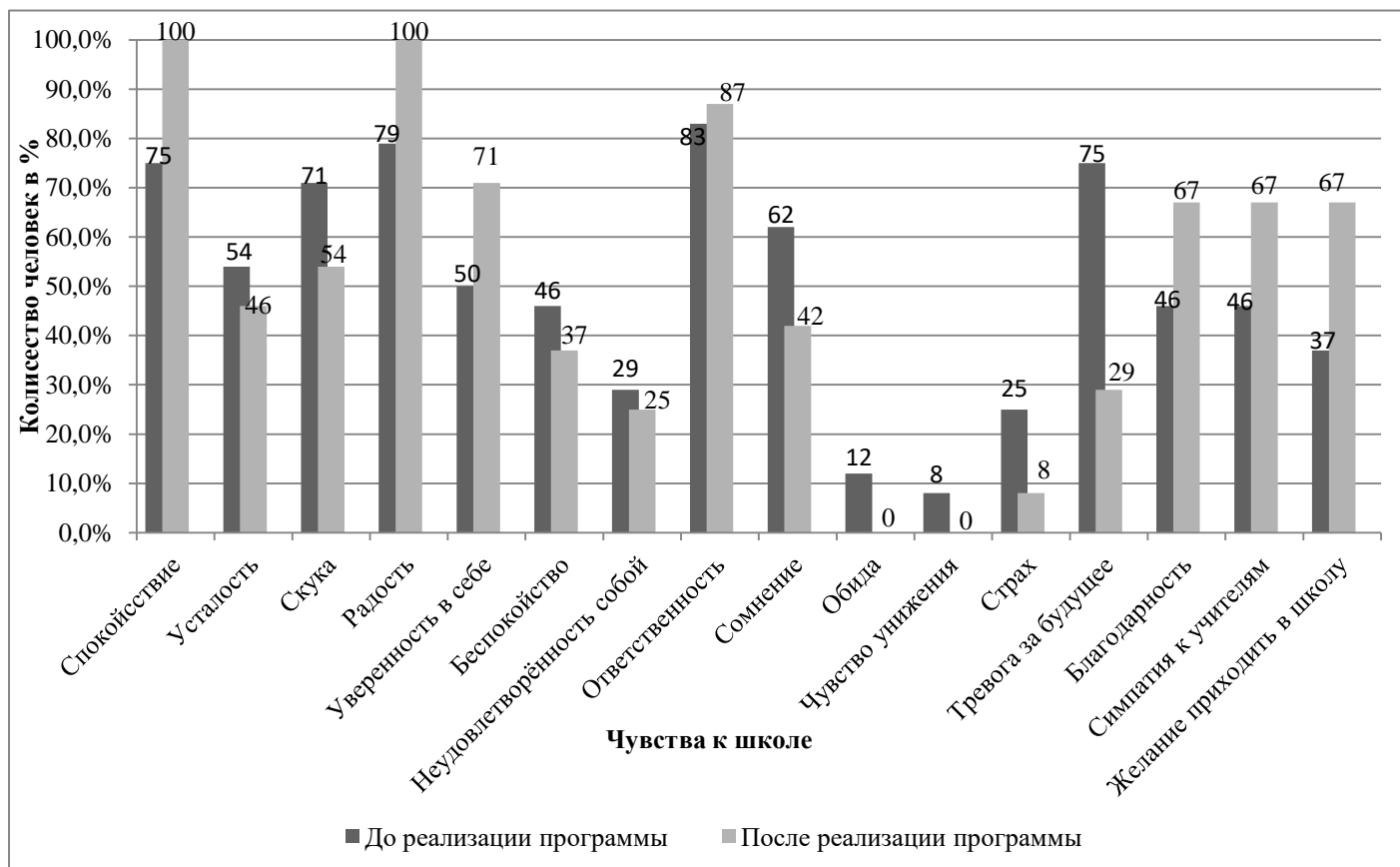


Рисунок 8 – Результаты исследования самочувствия учащихся 5-х классов по методике диагностики «Чувства в школе» С.В. Левченко до и после реализации программы

Как видно на рисунке 7, все шкалы по данной диагностике претерпели некоторые изменения: 100% опрошенных респондентов выбрали чувство спокойствия и радости, повысились показатели по шкале «ответственность» - 87% (21 человек), «уверенность в себе» - 71% (17 человек), а шкалы «благодарность», «симпатия к учителям» и «желание прийти в школу» достигли отметки в 67% (16 человек). Видимые понижения наблюдаются у остальных шкал: «усталость» - 46% (11 человек), «скука» – 54% (13 человек), «беспокойство» - 37% (9 человек), «неудовлетворённость собой» - 25% (6 человек), «сомнение» – 43% (10 человек), «страх» - 8% (2 человека), «тревога за будущее» - 29% (7 человек). До минимального значения (0%) опустились показатели по шкалам, отображающим чувства обиды и унижения. Полученные результаты могут сообщать о том, что испытуемые стали испытывать

больше положительных чувств по отношению к школе, что чувство тревоги становится меньше, дети более уверены в себе, в своём успехе, однако, ученики по-прежнему испытывают усталость.

Результаты методики диагностики школьной тревожности Б. Филлипса, полученные после первичной и вторичной диагностики учащихся 5-х классов, представлены на рисунке 9, а также в Приложении 4, таблице 4.3.

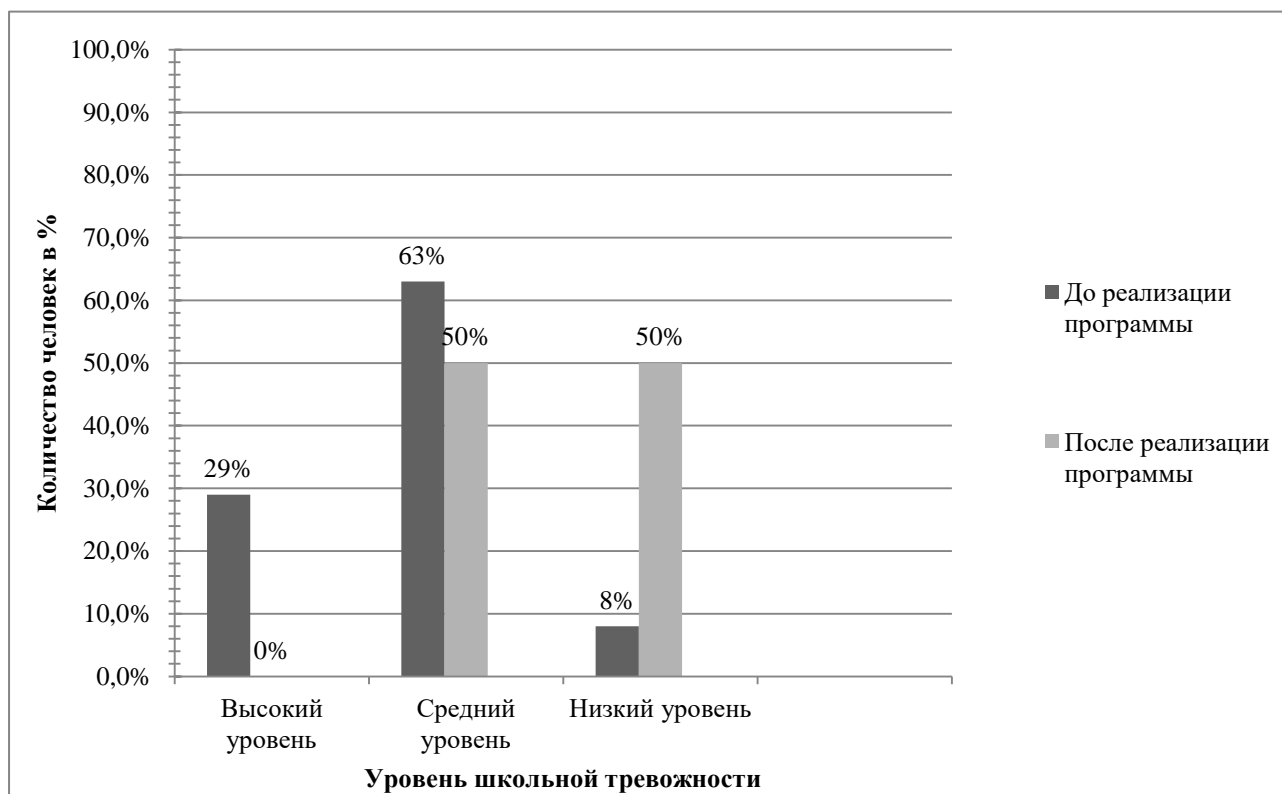


Рисунок 9 – Результаты диагностики школьной тревожности Б. Филлипса у учащихся 5-х классов в период адаптации до и после реализации программы

Как показано на рисунке 9, по результатам данной диагностики, произошли существенные изменения данных: высоким уровнем на время второй диагностики обладают 0% испытуемых, а средним и низким уровнем – 50% (12 человек). Данные результаты говорят о том, что у учащихся отсутствует ощущение сильной тревоги и переживания. Однако это может быть вследствие того, что на момент проведения диагностики перед учащимися не стояли важные задачи, например, такие как

подготовка к проверочным и контрольным работам, результаты которых могут повлиять на четвертную оценку по предметам.

Для проверки эффективности и достоверности программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы, был проведён расчёт T-критерия Вилкоксона по результатам методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого, которые представлены в Приложении 4 в таблице 4.4.

Сформулируем гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в сторону увеличения адаптации учащихся 5-го класса не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H_1 – интенсивность сдвигов в сторону увеличения адаптации учащихся 5-го класса превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

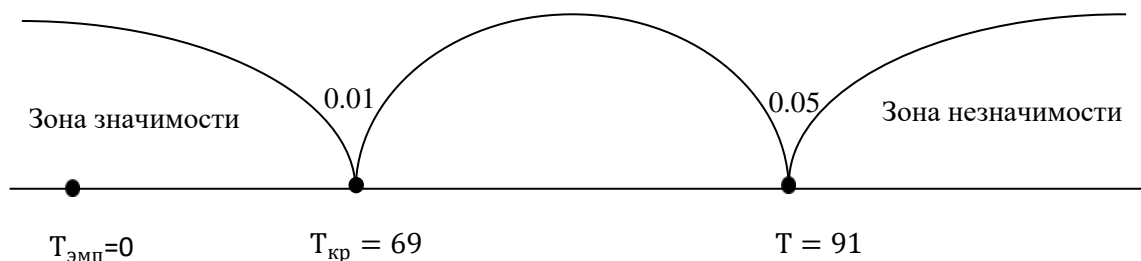


Рисунок 10 – ось значимости критерия T-Вилкоксона

$$T_{кр} = 69 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 91 (p \leq 0.05)$$

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T (1): $T = \sum R_i = 0$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=17$:

$$T_{кр} = 27 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 41 (p \leq 0.05)$$

В исследуемом случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

Принимается гипотеза H_0 , утверждающая, что интенсивность сдвигов в сторону увеличения адаптации учащихся 5-го класса не превышает интенсивности сдвигов в сторону её уменьшения. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

В ходе расчётов нами было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости, что говорит о том, что изменение уровня адаптации после реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы присутствует.

Таким образом, заявленная нами гипотеза исследования подтверждается, о чём говорят результаты проведённого нами формирующего эксперимента. Также, опираясь на полученные в ходе исследования теоретические и практические знания, нами были составлены необходимые рекомендации для учителей и родителей пятиклассников рекомендации по сопровождению детей в периоды адаптации к новой среде.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации учителям и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические и практические знания, нами были составлены необходимые рекомендации для учителей и родителей пятиклассников по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Психолого-педагогическая диагностика учащихся в период перехода из начальной школы в среднюю должна быть комплексной и включать в себя следующие аспекты: определение показателей эмоционального состояния учащихся, характеристик их мотивационно-личностной и когнитивной сферы, а также выявление особенностей взаимоотношений в классном коллективе. Такая комплексная диагностика позволяет констатировать состояние дезадаптации класса, определить его причины, выявить внутренние ресурсы для построения коррекционной работы и сформулировать прогноз на будущее [3, с.175].

Одно из наибольших значений формирования взаимоотношений в классном коллективе в средней школе отводится, в первую очередь, роли учителя. Учителю необходимо не только совершать передачу учащимся набора знаний, умений, навыков, а также организовывать учебную деятельность, чтобы сформировать у школьников соответствующий этой работе мотивационный цикл.

Подобный цикл состоит из ряда этапов (от мотивации начала работы к мотивации выполнения работы и затем к мотивации завершения):

1. Этап возникновения мотивации (фиксация мотивов предыдущих достижений, усиление мотивов ориентации на предстоящую деятельность);

2. Этап подкрепления и усиления возникающей мотивации (использование чередования разных видов деятельности, материалов различной трудности, отметки, вызывающие положительные эмоции, активизация поиска самих учащихся, подключение их к самоконтролю и самооценке);

3. Этап мотивации завершения (на данном этапе важно, чтобы каждый ученик вышел из деятельности с положительным личным опытом, чтобы в конце урока возникла положительная установка на дальнейшее учение, то есть, положительная мотивация перспективы) [28, с.118].

Проблемы адаптации пятиклассников не ограничиваются рамками учебного процесса, но также связаны и с организацией жизни в школе в целом. Несмотря на то, что каждая школа – это сложный и своеобразный организм, многие трудности, с которыми сталкиваются ученики, учителя и родители, довольно схожи. Большинство новоиспечённых пятиклассников указывают, что сложности в школе появились в связи с тем, что: появляется много разных учителей, которых необходимо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого, приходится привыкать к непривычному расписанию и новому режиму дня. Также создают трудности множество новых кабинетов, которые расположены по-новому, возможно появление новых учеников в классе и новый классный руководитель.

Все вышеперечисленные факторы в определённой мере влияют на физиологическое и психологическое здоровье и самочувствие детей. Проблемы привыкания и приспособления к новым условиям обучения неизбежно возникают у детей в первые месяцы обучения на каждой образовательной ступени, сопровождаемые спецификой психологических особенностей каждого возрастного периода [64, с.38].

Перечислим некоторые рекомендации для учителей, которые могут помочь в смягчении протекания периода адаптации учеников:

1. Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности учеников в выборе способа подачи учебного материала и терминологии.
2. Учитывайте, что высокий темп – одна из основных причин, препятствующая учащимся 5-х классов усваивать материал.
3. Не забывайте, что только совместная деятельность учителя и школьника является наиболее эффективным способом передачи опыта и знаний, старайтесь как можно реже вставать в доминирующую над школьниками позицию и подавлять их инициативу.

4. Поощряйте учеников на виду у всего класса, однако сдерживайтесь от публичного наказания, учитесь находить в ответах каждого ученика что-то особенное.

5. Чаще создавайте обстановку успеха, в которой ученики могут проявить свои способности.

6. Заканчивая урок, не забывайте приободрить тех учеников, кто не уверен в себе, кто допускал ошибки или претерпевал неудачу в усвоении новых знаний.

7. Старайтесь наладить эмоциональный контакт с классом, так как важны не только деловые, но и более глубокие личностные отношения учеников с учителями [35, с.168].

Так же В.А. Кан-Калик выделяет следующие рекомендации для педагогов:

1. Осознанная деятельность педагога – осознанное обучение. Процесс обучения принесет большой результат, если педагог организует преподавание предмета не как передачу информации, а как активизацию и стимуляцию процессов осмысленного обучения. Для того чтобы активизировать и стимулировать любознательность и познавательные мотивы, учитель должен достичь благотворных отношений с учениками, кроме того он должен хорошо знать себя. Вся деятельность, направленная на обучение, должна быть осмысленной. Это относится и к учителям, которые требуют действий от учеников.

2. Формирование внутренней мотивации – это движение вверх. Для достижения полного включения учеников в работу нужно, чтобы задачи, ставящиеся перед ними в ходе учебной деятельности, были поняты, внутренне приняты ими, это означает, что задачи приобрели важность для учеников и нашли отклик в их переживаниях. Учебная деятельность всегда включает в себя множество мотивов. В системе полимотивированной учебной деятельности переплетаются внешние и внутренние мотивы.

3. Стратегия «позитивная мотивация». Некоторым учащимся, для того чтобы прийти к изменению, нужно просто понять, какие конкретные их действия не срабатывают и какой бы мотивационный стиль приносил бы больше результатов. Безусловно, учение новому мотивационному стилю не происходит быстро, однако нацеленные действия грамотного подготовленного педагога могут посодействовать ученикам справиться с проблемой [37, с. 287].

Также необходимо выделить рекомендации для родителей пятиклассников, придерживаясь которых родители могут максимально обеспечить гармонию между его домашней и школьной жизнью:

1. Воодушевите ребёнка на рассказы о своих школьных днях, интересуйтесь не только его достижениями, но и проблемами. Выбирайте время для общения с ребёнком, будьте активным участником диалога, не ограничивайтесь вопросом «Как прошёл твой день?».

2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребёнка о его успеваемости, поведении, взаимоотношениях с одноклассниками, однако не связывайте оценки ребёнка за успеваемость со своей системой наказаний и поощрений.

3. Ознакомьтесь с программой и особенностями школы, где учится ваш ребёнок, так как специфика каждой школы диктует свои требования к знаниям. Понимая особенности своего ребёнка, вы можете помочь ему справиться с учебной нагрузкой, а также организовать внеурочную деятельность.

4. Помогайте ребёнку выполнять домашние задания, если он просит, но не делайте их вместо него, необходимо научить самостоятельно находить ответы на свои вопросы. Не отмахивайтесь со словами «думай сам», а потратьте время, чтобы объяснить ребёнку непонятное ему, или подскажите, где ему найти недостающую информацию.

5. Помогите ребёнку проявить интерес к тому, что происходит в школе, для этого стоит выяснить, что вообще интересует ученика. Затем

необходимо установить связь между его интересами и предметами, которые преподаются в школе, покажите ребёнку любые возможности показать применение школьных знаний в домашней деятельности.

6. Старайтесь защитить своего ребёнка от стрессовых ситуаций, особенно от домашних проблем, необходимо создать стабильную и благоприятную атмосферу в доме.

7. Поддержите ребёнка во всех его начинаниях, даже если они носят временный характер, поощряйте и поддерживайте возникающие интересы, старайтесь увидеть позитивное начало даже в самых странных увлечениях.

8. Прививайте ребёнку стремление разобраться в сути явлений действительности, понимать причинно-следственные связи, анализировать свои достижения и неудачи – это поможет ребёнку в дальнейшем избегать повторных ошибок и поддержать интерес к увлечению.

9. Создавайте ситуации успеха, в которых ребёнок сможет почувствовать себя победителем, успешной личностью, способной на реализацию поставленных целей, имеющей сильную поддержку со стороны родителей.

10. Находите время на совместный отдых для снятия мышечного и эмоционального напряжения, особенно, если наблюдается снижение активной деятельности ребёнка и повышается негативизм, тревожность, раздражительность.

11. Интересуйтесь эмоциональным и физическим самочувствием ребёнка, проявляйте безусловную любовь к нему и оказывайте знаки внимания [50, с.173].

Данные психолого-педагогические рекомендации помогут не только укрепить эмоциональную связь между родителями и ребёнком, но и, в первую очередь, будут способствовать облегчению преодоления периода адаптации, повысит самооценку ребёнка, его уверенность в себе, сформирует положительное представление об учёбе и т.д.

Вывод по главе 3

С целью смягчения преодоления учениками трудного периода перехода из начальной школы в среднюю и повышения уровня адаптации, нами была разработана и, впоследствии, реализована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Данная программа предназначена для осуществления своевременной помощи учащимся 5-х классов в новом для них образовательном процессе и направлена на психолого-педагогическое сопровождение адаптации, повышение эмоциональной устойчивости, стабильности у учащихся, а также на формирование высокой самооценки, повышение навыков коммуникативного общения, мотивов общения со сверстниками и самостоятельности.

Целью разработанной программы выступает обеспечение психолого-педагогическое сопровождение учащихся 5-х классов в период адаптации к условиям средней школы. Продолжительность процесса реализации программы заняла 10 групповых занятий по 40-50 минут, группа составила 17 человек.

Показатели социально-психологической адаптации после реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы значительно повысились: до проведения программы среди учеников, обладающим низким уровнем адаптации, насчитывалось 29% испытуемых (7 человек), тогда как после прохождения занятий по программе количество изменилось до 12% (3 человека). Средний уровень до программы был выявлен у 46% испытуемых (11 человек), а после – повысилось до 50% (12 человек). Высокий уровень после первичной диагностики был выявлен у 25% испытуемых (6 человек), но после вторичной диагностики они

увеличились до 38% (9 человек). Полученные наглядные данные говорят о том, что ученики за период прохождения программы стали более уверенными в себе, нашли себе друзей, повысили социальные навыки и обучились способам самоконтроля.

После сборов всех результатов по методикам диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого, нами был применен метод математической обработки Т-критерий Вилкоксона для подтверждения эффективности реализованной программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Математико-статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил практическую эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы и подтверждает достоверность выдвинутой нами гипотезу исследования.

Таким образом, на базе составленного и реализованного нами эксперимента и на основе полученных данных были разработаны практические рекомендации для учителей и родителей учащихся 5-х классов по психолого-педагогическому сопровождению адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подробный анализ научной психолого-педагогической литературы позволил нам ознакомиться с многочисленными вариантами определения понятия адаптации, которые используются во всех сферах наук. В связи со спецификой нашего исследования, рациональнее всего будет использовать такое психолого-педагогическое определение которое гласит, что адаптация – это система определённых признаков, способная реализовать цели объекта в данной среде, созданную в ответ на действительные и возможные воздействия факторов, то есть, это приравнивание системы признаков объектом системой к особенностям среды его обитания для реализации им целей в этой среде.

Проблема изучения и сопровождения психологической адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы представляет собой довольно значительную часть научных исследований, так как этот период охватывает не только психические, но и физиологические изменения организма ребёнка, что также вызывает такие особенности процесса адаптации, как – повышенная эмоциональность на внешние обстоятельства, повышенная тревожность, снижение уровня школьной мотивации, смена учебной деятельности на общение со сверстниками и появление чувства взрослости.

Для качественного и своевременного оказания поддержки учащимся 5-х классов в период адаптации, нами была поставлена цель разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения учащихся 5-х классов к условиям средней школы, для составления которой был применён метод построения «дерева целей», а также разработана и представлена модель самого психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации пятиклассников, включающую в себя четыре основные части: теоретическую, диагностическую, формирующую и

аналитическую. Генеральной целью нашего исследования является теоретическое обоснование и проверка экспериментальным путём эффективность психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Данное психолого-педагогическое исследование процесса адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы проходило в три фазы: поисково-подготовительный (включал в себя теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, формулирование и составление гипотезы, составление цели и задач исследования, проведение подробного анализа основного понятия), опытно-экспериментальной (определение с базой исследования, проведение первичной диагностики, обработка полученных результатов, разработка и реализация психолого-педагогической программы сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы) и контрольно-обобщающих (проведение повторной диагностики по завершению процесса реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы, анализ и обобщение результатов исследования, проверка гипотезы и формулирование выводов). Также были использованы такие методы и методики исследования, как: анализ и обобщение научной психолого-педагогической литературы по проблеме адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы, синтез, моделирование, экспериментальный метод и тестирование выборки по трём методикам.

Из возможных методик, нами были выбраны: методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого, методика диагностики «Чувства в школе» С.В. Левченко и методика диагностики школьной тревожности Б. Филлипса. А также для проведения сравнительного анализа полученных в ходе проведения первичного и вторичного среза на одной и той же

выборке результатов, был использован метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

С целью смягчения преодоления учениками трудного периода перехода из начальной школы в среднюю и повышения уровня адаптации, нами была разработана и, впоследствии, реализована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Данная программа предназначена для осуществления своевременной помощи учащимся 5-х классов в новом для них образовательном процессе и направлена на психолого-педагогическое сопровождение адаптации, повышение эмоциональной устойчивости, стабильности у учащихся, а также на формирование высокой самооценки, повышение навыков коммуникативного общения, мотивов общения со сверстниками и самостоятельности.

Целью разработанной программы выступает обеспечение психолого-педагогическое сопровождение учащихся 5-х классов в период адаптации к условиям средней школы. Продолжительность процесса реализации программы заняла 10 групповых занятий по 40-50 минут, группа составила 17 человек.

Показатели социально-психологической адаптации после реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы значительно повысились: до проведения программы среди учеников, обладающим низким уровнем адаптации, насчитывалось 29% испытуемых (7 человек), тогда как после прохождения занятий по программе количество изменилось до 12% (3 человека). Средний уровень до программы был выявлен у 46% испытуемых (11 человек), а после – повысилось до 50% (12 человек). Высокий уровень после первичной диагностики был выявлен у 25% испытуемых (6 человек), но после вторичной диагностики они увеличились до 38% (9 человек). Полученные наглядные данные говорят о

том, что ученики за период прохождения программы стали более уверенными в себе, нашли себе друзей, повысили социальные навыки и обучились способам самоконтроля.

После сборов всех результатов по методикам диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого, нами был применен метод математической обработки Т-критерий Вилкоксона для подтверждения эффективности реализованной программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы.

Математико-статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил практическую эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы и подтверждает достоверность выдвинутой нами гипотезу исследования.

Таким образом, на базе составленного и реализованного нами эксперимента и на основе полученных данных были разработаны практические рекомендации для учителей и родителей учащихся 5-х классов по психолого-педагогическому сопровождению адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптация личности в современном мире [Текст] : Межвуз. сб. науч. тр. – Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – 110 с.
2. Айсмонтас, Б.Б. Педагогическая психология [Текст] : схемы и тесты. / Бронюс Айсмонтас. – Москва: Владос, 2013. – 208 с.
3. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология. [Текст] / Анатолий Акрушенко. – Саратов: Научная книга, 2012. – 127 с.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] : учеб. для высш. шк. / Галина Андреева. – Москва: Аспект-Пресс, 2010. – 357с.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] : Учебник для вузов. / Галина Андреева. – Москва: Аспект-Пресс, 2008. – 363 с.
6. Баева, И.А., Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение [Электронный ресурс] / И.А. Баева, Л.А. Гаязова. / «Психологическая наука и образование psyedu.ru». – Режим доступа: <http://psyedu.ru/about/> (дата обращения 27.11.2017).
7. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток [Текст] / Роберт Байярд. – Москва: Просвещение, 2011. – 63 с.
8. Батюта, М.Б. Возрастная психология [Текст] / Марина Батюта. – Москва: Логос, 2011. – 304 с.
9. Батюта, М.Б. Возрастная психология [Текст] / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2013. – 306 с.
10. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Лидия Божович. – Москва: Просвещение, 2008. – 398 с.
11. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология [Текст] / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. – Москва: ГУ ВШЭ, 2012. – 528 с.

12. Введение в психодиагностику [Текст] : учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – Москва: ИЦ Академия, 2009. – 199 с.
13. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : хрестоматия для пед. вузов. – Москва: Академия, 2007. – 368 с.
14. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков [Текст] : учеб. пособие для вузов. – Москва: Академия, 2007. – 476 с.
15. Волков, Б.С. Возрастная психология [Текст] : В 2 ч. Ч. 2. учеб. пособие для вузов / Борис Волков. – Москва: Владос, 2005. – 366 с.
16. Волков, Б.С. Психология младшего школьника [Текст] : Учебное пособие. / Борис Волков. – Москва: Педагогическое общество России, 2012. – 128 с.
17. Волков, Б.С. Возрастная психология [Текст] : В 2 ч. Ч. 2. Часть от младшего школьного возраста до юношества. / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – Москва: Владос, 2010. – 344 с.
18. Волков, Б.С. Конфликтология [Текст] / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – Москва: Академический проект, 2010. – 416 с.
19. Володько, Н.В. Личностно-ориентированный диалог в образовательном процессе и его роль в преодолении дезадаптации ребенка к школе [Текст] / Наталья Володько. – Нижний Новгород, Арзамас: АГПИ, 2006. – 147 с.
20. Волынская, Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла [Текст] / Людмила Волынская. – Санкт-Петербург: Флинта, 2012. – 240 с.
21. Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии [Текст] / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 398 с.
22. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] / Сергей Головин. – Москва: Харвест, 2009. – 800 с.

23. Горянина, В.А. Психология общения [Текст] : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. / Валентина Горянина. – Москва: 2009. – 390с.
24. Григорович, Л.А. Педагогика и психология [Текст] : учебное пособие / Любовь Григорович – Москва: Гардарики, 2012. – 480 с.
25. Гуревич, П.С. Психология [Текст] : учебник для бакалавров / П.С. Гуревич. – Москва: Юрайт, 2013. – 608 с.
26. Гюру, Э.. Самооценка у детей и подростков [Текст] : книга для родителей / пер. Гюру Эйestad, Наргис Шинкаренко. – Москва: Альпина Паблишер, 2014. – 294с.
27. Дендебер, И.А. Теоретические основы интеллектуальной адаптации учащихся [Текст] / Игорь Дендебер. – Воронеж: Образование и о-во, 2008. – 61с.
28. Долгова, В.И. Смыслжизненные ориентации: формирование и развитие [Текст] / В.И. Долгова, Н.И. Аркаева. – Челябинск: Искра-профи, 2012. – 229 с.
29. Долгова, В.И., Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Текст] : монография. В.И. Долгова, Н.И. Аркаева, Е.Г. Капитанец. – Москва: Издательство Перо, 2015. – 200 с.
30. Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость личности [Текст] : монография. / Долгова, В.И., Гольева Г.Ю.– Москва: Перо, 2014. – 173 с.
31. Долгова, В.И. Регламент аттестационных материалов [Текст] / В.И. Долгова, Л.В. Иванова, Н.В. Крыжановская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 132 с.
32. Дубровина, И.В. Психология [Текст] / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. – Москва: Академия, 2006. – 464 с.
33. Жукова, Т.Н. Проблема адаптации подростков [Текст] / Татьяна Жукова. – Минск: Современное слово, 2008. – 49 с.
34. Иванова, Е. И. Оценка уровня адаптации учащихся 5 класса в МБОУ«2- Жемконская СОШ» // Научно-методический электронный

журнал «Концепт». – 2016 – Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2016/56302.htm>. (дата обращения 03.03.2018).

35. Индивидуализация познавательной деятельности как средство адаптации учащихся 5-х классов к многопредметному обучению. Проблемы. Концепции. Перспективы [Текст] : материалы регион. межвуз. науч.-метод. конф., нояб. Форум. – Москва: Компания Спутник+, 2008. – 175 с.

36. Казанская, В.Н. Подросток: социальная адаптация [Текст] : Книга для психологов, педагогов и родителей / Валентина Казанская. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 230с.

37. Кан–Калик, В.А. Учителю о педагогическом общении [Текст] / Виктор Кан-Калик. – Москва: Просвещение, 2008. – 358с.

38. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми [Текст] / Мария Киселева. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 158 с.

39. Коваленко, Е.В. Психолого-педагогическая коррекция агрессивности младших школьников [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2015/95172.htm>. (дата обращения 03.03.2018).

40. Коломинский, Я.Л. Социальная психология школьного класса [Текст] / Яков Коломинский. – Минск: ФУ Аниформ, 2009. – 312 с.

41. Колюцкий, В.Н. Психология развития и возрастная психология [Текст] : Полный жизненный цикл развития человека / В.Н. Колюцкий, И.Ю. Кулагина. – Москва: Академический проект. 2015. – 432 с.

42. Коробкина, С.Н. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах. 1,5, 10 классы [Текст] : Система работы с детьми, родителями, педагогами / Светлана Коробкина. – Москва: Учитель, 2015. – 240с.

43. Крайнова, Ю.Н. К вопросу об адаптации младших подростков к новым условиям обучения в средней школе [Текст] / Юлия Крайнова. –

Кострома: Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова – № 5, – 2008.– С. 178 – 182.

44. Крыжановская, Н.В. Формирование мотивации к учебной деятельности как способ школьной адаптации среди младших школьников [Электронный ресурс] /Н.В. Крыжановская, Е.В. Буркова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – Т. 7. – С. 11-15. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56080.htm>. (дата обращения 13.03.2018).

45. Кузнецова, Ю.М. Сюжетный тренинг для пятиклассников [Текст] / Юлия Кузнецова // Образование в современной школе. – № 10. – 2008. – С. 53-58.

46. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст] : Учебное пособие для вузов / Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. – Москва: Академический Проект, 2015. – 432с.

47. Леонтьев, А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения [Текст] : Авторский сборник / Алексей Леонтьев. – Москва: Смысл, 2011. – 426 с.

48. Лысенко, Р.И. Педагогические условия адаптации младших школьников к обучению в основной школе [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 2076–2080. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/85416.htm>. (дата обращения 13.03.2018).

49. Магомедова, М.Г. Адаптация студентов младших курсов в системе допрофессионального образования [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 861–865. – Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2015/85173.htm>. (дата обращения 14.03.2018).

50. Матвеева, О.А. Помощь в адаптации к средней школе [Текст] : психолого-педагогическое сопровождение V-VI классов / Ольга Матвеева // Психологическая наука и образование. – № 3. – 2001. – С. 57-79.

51. Мони́на, Г.Б. Коммуникативный тренинг [Текст] / Г.Б. Мони́на, Е.К. Лютова-Робетс. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 68 с.
52. Мухи́на, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип / Валерия Мухина. – Москва: Издательский центр Академия, 2010. – 456 с.
53. Налчаджян, А.А. Психологическая адаптация [Текст] / Альберт Налчаджян. – Москва: Эксмо, 2010. – 368 с.
54. Немов, Р.С. Основы общей психологии [Текст] / Роберт Немов. – Москва: Гуманит. изд. центр Владос, 2009. – 236 с.
55. Немов, Р.С. Психология [Текст] / Роберт Немов. – Москва: Владос, 2007. – 606 с.
56. Нижегородцева, Н.В. Системогенетический анализ готовности к обучению. [Текст] : 2-е изд. / Надежда Нижегородцева. – Ярославль: Аверс Пресс, 2012. – 90 с.
57. Новейший психолого-педагогический словарь [Текст]. – Минск. Современ. шк., 2010. – 925 с.
58. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст] : Учебник / Людмила Обухова. – Москва: Изд-во «Юрайт», 2015. – 460 с.
59. Общая психодиагностика [Текст] / Под ред. А.А. Бодалева., В.В. Столина. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 439 с.
60. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования [Текст] : учебное пособие / Раиса Овчарова. – Москва: Академия. 2013. – 448 с.
61. Овчарова, Р.В. Психология родительства [Текст] / Раиса Овчарова. – Москва: Академия, 2005. – 363 с.
62. Орлов, Р.Б. Методы современной возрастной и педагогической психологии [Текст] / Роман Орлов. – Москва: Юпитер, 2005. – 263 с.
63. Островский, Э.В. Психология и педагогика [Текст] : учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И Чернышова. – Москва: Вузовский учебник, 2015. – 384 с.

64. Петрунec, В.П. Нелегкий шаг к юности [Текст] : Родителям о нервно-психическом здоровье подростков / В.П. Петрунec, Л.Н. Таран. – Москва: Педагогика, 2014. – 160 с.
65. Пиaже, Ж. Избранные психологические труды [Текст] / Жан Пиaже. – Москва: София, 2008. – 378 с.
66. Практическая психология образования. / Под ред. И.В. Дубровиной [Текст] : Учебник для студ. высш. и средн. спец. учеб. заведений. – Москва: ТЦ «Сфера», 2008. – 528 с.
67. Психология развития и возрастная психология [Текст] : Учебник и практикум. Под ред. Головей Е.А. – Москва: Юрайт, 2016. – 413 с.
68. Работа с родителями [Текст] : Психоаналитическая психотерапия с детьми и подростками. – Москва: Когито-Центр, 2006. – 196 с.
69. Рабочая книга школьного психолога [Текст] / Под ред. Дубровиной И.В. – Москва: Сфера, 2009. – 121 с.
70. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Филип Райс. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 349с.
71. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Филип Райс. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 816с.
72. Семенюк, Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии [Текст] : Учебное пособие для студентов. / Под ред. Д.И. Фельдштейна.– Москва: Международная пед. академия, 2011. – 375с.
73. Сергачева, О. Система работы классного руководителя по адаптации пятиклассников [Текст] / Ольга Сергачева. // Народное образование. – 2009. – № 7.– С. 230-237.
74. Славутская, Е.В. Факторный анализ психологических качеств, определяющих "дезаптационный синдром пятого класса"[Текст] / Елена Славутская. // – Психология обучения. – 2008. – № 12. – С. 103-112.

75. Слободяник, Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении [Текст] : Практическое пособие / Надежда Слободяник. – Москва: Айрис, 2008 – 420с.
76. Сомько, А.Н. Введение в школьную жизнь [Текст] : Программа адаптационных занятий для пятиклассников / Сомько А.Н., Кафрияева Ю.Г. // Школьный психолог. – 2009. – № 2. – С 13–15.
77. Студеникина, Л.Н. Влияние средств музыкальной деятельности на процесс социально-педагогической адаптации подростков при переходе в среднее звено общеобразовательной школы [Текст] / Любовь Студеникина // – Вестник Ижевского гос. технич.ун-та. – 2008. – № 2. – С. 150-152.
78. Ульянова, Т.Л. Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности в общении [Текст] / Людмила Ульянова // – Средняя школа. – 2011. – №7. – С. 21–24.
79. Ушаков, Д.Н. Большой толковый словарь современного русского языка [Текст] / Дмитрий Ушаков. – Москва: Альта–Принт, 2008. – 239 с.
80. Федорова, Е.В. Специфика адаптационного ресурса при осуществлении когнитивной деятельности пятиклассниками с разной школьной успеваемостью [Текст] / Елена Федорова. – Санкт-Петербург: 2006. – 26 с.
81. Фельдштейн, Д.И. Психология младшего подростка [Текст] / Давид Фельдштейн. – Москва: Просвещение, 2010. – 357 с.
82. Цукерман, Г.А. Переход из начальной школы в среднюю, как психологическая проблема [Текст] / Галина Цукерман // Вопросы психологии. – 2009. – №5. – С.19–35.
83. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст] / Эрик Эриксон. – Санкт-Петербург: ЛЕНАТО АСТ; Фонд «Университетская книга», 2010. – 288 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Описание методик

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.

Показатели и ключи интерпретации.

Интегральные показатели

«Адаптация», формула (1.1). $A = \frac{a}{a+b} * 100\% \quad (1.1)$	«Самоприятие» (1.4). $S = \frac{a}{a+b} * 100\% \quad (1.4)$
«Приятие других» (1.2). $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} * 100\% \quad (1.2)$	«Эмоциональная комфортность» (1.5). $E = \frac{a}{a+b} * 100\% \quad (1.5)$
«Интернальность» (1.3). $I = \frac{a}{a+1,4b} * 100\% \quad (1.3)$	«Стремление к доминированию» (1.6). $D = \frac{2a}{2a+b} * 100\% \quad (1.6)$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a 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 Дезадаптивность	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 -	(68-170) 68-136	(18-45) 18-36
	b Лживость +	8,82,92,101	
3	a Принятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b Непринятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a Принятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-2
	b Непринятие 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, 79,91,98	(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	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. 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.

3. Тест школьной тревожности Филипса

Эта методика поможет вам определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения.

Инструкция. Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

Опросник

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед

всем классом?

Обработка результатов и интерпретация

Ответы, не совпадающие с ключом, свидетельствуют о наличии у ребенка проявлений тревожности. При обработке результатов подсчитывается:

- 1) Общее число несовпадений по всему тесту: если она больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.
- 2) Число совпадений по каждому из 8 факторов, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется по той же схеме, что и в первом случае.

Ключ

-	1+	1-	1-	1+	1-
-	2-	2+	2-	2-	2-
-	3-	3-	3-	3+	3-
-	4-	4+	4-	4+	4-
-	5-	5+	5+	5-	5-
-	6-	6-	6+	6-	6-
-	7-	7-	7-	7-	7-
-	8-	8-	8+	8-	8-
-	9-	9-	9+	9-	
0 -	0 +	0 +	0 -	0-	

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования уровня адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

Таблица 2.1 – Результаты диагностики уровня адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы по методике диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда в модификации Осницкого

№	Ф.И. испытуемых	Баллы	Уровень адаптации
1	А.А.	53	Средний
2	А.А.	48	Средний
3	А.В.	37	Низкий
4	Б.В.	44	Средний
5	В.А.	24	Низкий
6	Г.Э.	32	Низкий
7	Г.Д.	62	Высокий
8	З.У.	51	Средний
9	К.Д.	38	Низкий
10	К.Т.	64	Высокий
11	Л.Ф.	67	Высокий
12	М.А.	41	Средний
13	М.Р.	42	Средний
14	Н.О.	34	Низкий
15	Р.Д.	61	Высокий
16	Т.И.	41	Средний
17	Т.Ф.	34	Низкий
18	Ф.Я.	64	Высокий
19	Х.Э.	61	Высокий
20	Х.К.	59	Средний
21	Ш.Д.	51	Средний
22	Ш.Э.	41	Средний
23	Я.В.	44	Средний
24	Я.А.	39	Низкий

Высокий уровень: 25% (6 испытуемых)

Средний уровень: 46% (11 испытуемых)

Низкий уровень: 29% (7 испытуемых)

Таблица 2.2 – Результаты диагностики уровня адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы по методике «Чувства в школе» С.В. Левченко

«Я испытываю к школе».	Количество детей, выбравших чувство	Сумма баллов в %
Спокойствие	18	75
Усталость	13	54
Скука	17	71

Продолжение таблицы 2.2.

«Я испытываю к школе».	Количество детей, выбравших чувство	Сумма баллов в %
Радость	19	79
Уверенность в себе	12	50
Беспокойство	11	46
Неудовлетворённость собой	7	29
Ответственность	20	83
Сомнение	15	62
Обида	3	12
Чувство унижения	2	8
Страх	6	25
Тревога за будущее	18	75
Благодарность	11	46
Симпатия к учителям	11	46
Желание приходить сюда	9	37

Таблица 2.3 – Результаты диагностики уровня адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы по методике диагностики школьной тревожности Б.Филлипса

№	Ф.И. испытуемых	Баллы	Уровень тревожности
1	А.А.	12	Средний
2	А.А.	11	Низкий
3	А.В.	14	Средний
4	Б.В.	13	Средний
5	В.А.	18	Высокий
6	Г.Э.	15	Средний
7	Г.Д.	9	Низкий
8	З.У.	9	Низкий
9	К.Д.	17	Высокий
10	К.Т.	14	Средний
11	Л.Ф.	10	Низкий
12	М.А.	15	Средний
13	М.Р.	11	Низкий
14	Н.О.	15	Средний
15	Р.Д.	10	Низкий
16	Т.И.	13	Средний
17	Т.Ф.	13	Средний
18	Ф.Я.	9	Низкий
19	Х.Э.	14	Средний
20	Х.К.	14	Средний
21	Ш.Д.	15	Средний
22	Ш.Э.	14	Средний
23	Я.В.	15	Средний
24	Я.А.	13	Средний

Высокий уровень: 8% (2 испытуемых)

Средний уровень: 63% (15 испытуемых)

Низкий уровень: 29% (7 испытуемых)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

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 - формирование положительного эмоционального отношения к школе.
- 3 - способствование снижению школьной тревожности.

Занятия входят в систему сопровождения адаптации десятиклассников к старшей коле, 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: 17 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. «Приветствуем друг друга 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. «Закончи фразу, которую я скажу»

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 5-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. «Нарисуем 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. «Прощаемся»

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. «Цвет сегодняшнего дня»

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 3. «Мой 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. «Угадайте, какой я?»

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. «Давай прощаться!»

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

Занятие 3

Цель: формирование мотивации учения, достижения успеха.

Упражнение 1. «Снова здравствуй!»

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. «А у тебя какие 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. «Пора идти»

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. «Привет, друг»»

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. «Поймёшь 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. «Я говорю, ты рисуешь»

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. «Лови мою 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. «А 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. «Мои морщинки»

Цель: снятие мышечного напряжения

Инструкция: Наморщите лоб, представьте себе, как кожа собирается «в гармошку», а затем расправляется. Ощущения расслабленности надо удерживать в памяти. Проверьте, 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. «Наши ладошки»

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. «Мы – части, мы – 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 находимся 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 встроенной, 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. «Давай прощаться»

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. «Что за эмоция?»

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. «У эмоции тоже есть фигура»

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. «Прощай, друг!»

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. «Emotions – значит эмоция»

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. «Кто такой настоящий учитель?»

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. «Давай прощаться»

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. «Большая картина 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. «Я сегодня...»

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. «Каков он - 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).

Занятие 10.

Обобщение. Подведение итогов

Упражнение 1. «Моё 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. «Умею – не умею – 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. «Я рисую дружный класс».

Цель – закрепить положительное отношение участников к одноклассникам, упрочнить доверительные отношения между ними.

Инструкция: вам необходимо нарисовать ваш класс какой он есть.

Упражнение 4. "На этом - всё"

Цель: закрепить полученный опыт, отработать навык презентации и рефлексии. Общее обсуждение вопросов "Что понравилось на занятиях, а, что нет?", "Что было полезным?", "Что было самым трудным на занятиях?". Практика благодарностей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы

Таблица 4.1 – Результаты вторичной диагностики уровня адаптации по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого.

№	Ф.И. испытуемых	Баллы	Уровень адаптации
1	А.А.	61	Высокий
2	А.А.	49	Средний
3	А.В.	44	Средний
4	Б.В.	52	Средний
5	В.А.	38	Низкий
6	Г.Э.	39	Низкий
7	Г.Д.	62	Высокий
8	З.У.	59	Средний
9	К.Д.	41	Средний
10	К.Т.	64	Высокий
11	Л.Ф.	67	Высокий
12	М.А.	50	Средний
13	М.Р.	46	Средний
14	Н.О.	34	Низкий
15	Р.Д.	61	Высокий
16	Т.И.	48	Средний
17	Т.Ф.	45	Средний
18	Ф.Я.	64	Высокий
19	Х.Э.	61	Высокий
20	Х.К.	66	Высокий
21	Ш.Д.	61	Высокий
22	Ш.Э.	50	Средний
23	Я.В.	49	Средний
24	Я.А.	46	Средний

Высокий уровень – 38% (9 человек)

Средний уровень – 50% (12 человек)

Низкий уровень – 12% (3 человека)

Таблица 4.2 – Результаты диагностики уровня адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы по методике «Чувства в школе» С.В. Левченко

«Я испытываю к школе»..	Количество детей, выбравших чувство	Сумма баллов в %
Спокойствие	24	100
Усталость	11	46
Скука	13	54

Продолжение таблицы 4.2.

«Я испытываю к школе».	Количество детей, выбравших чувство	Сумма баллов в %
Радость	24	100
Уверенность в себе	17	71
Беспокойство	9	37
Неудовлетворённость собой	6	25
Ответственность	21	87
Сомнение	10	42
Обида	0	0
Чувство унижения	0	0
Страх	2	8
Тревога за будущее	7	29
Благодарность	16	67
Симпатия к учителям	16	67
Желание приходить сюда	16	67

Таблица 4.3 – Результаты диагностики уровня адаптации учащихся 5-х классов к условиям средней школы по методике диагностики школьной тревожности Б. Филлипса

№	Ф.И. испытуемых	Баллы	Уровень тревожности
1	А.А.	11	Низкий
2	А.А.	10	Низкий
3	А.В.	12	Средний
4	Б.В.	11	Низкий
5	В.А.	15	Средний
6	Г.Э.	13	Средний
7	Г.Д.	9	Низкий
8	З.У.	9	Низкий
9	К.Д.	15	Средний
10	К.Т.	14	Средний
11	Л.Ф.	10	Низкий
12	М.А.	12	Средний
13	М.Р.	10	Низкий
14	Н.О.	12	Средний
15	Р.Д.	10	Низкий
16	Т.И.	12	Средний
17	Т.Ф.	11	Низкий
18	Ф.Я.	9	Низкий
19	Х.Э.	14	Средний
20	Х.К.	13	Средний
21	Ш.Д.	15	Средний
22	Ш.Э.	11	Низкий
23	Я.В.	12	Средний
24	Я.А.	11	Низкий

Высокий уровень – 0%

Средний уровень – 50% (12 человек)

Низкий уровень – 50% (12 человек)

Таблица 4.4 – Расчёт T-критерия Вилкоксона по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого.

До измерения	После измерения	Разность значений	Абсолютное значение разности	Новые ранги
53	61	8	8	10
48	49	1	1	1
37	44	7	7	6,5
44	52	8	8	10
24	38	14	14	17
32	39	7	7	6,5
62	62	0	0	-
51	59	8	8	10
38	41	3	3	2
64	64	0	0	-
67	67	0	0	-
41	50	9	9	12,5
42	46	2	2	3
34	34	0	0	-
61	61	0	0	-
41	48	7	7	6,5
34	45	11	11	16
64	64	0	0	-
61	61	0	0	-
59	66	7	7	6,5
51	61	10	10	16
41	50	9	9	12,5
44	49	7	7	4
39	49	10	10	14,5
Сумма:				153

Таблица 4.5 – Расчет рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s по методикам диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого и по методике диагностики школьной тревожности Б. Филлипса.

№	Код испытуемого	Уровень социально-психологической адаптации	Ранги	Уровень школьной тревожности	Ранги	$(dx - dy)^2$
1	А.А.	61	17,5	11	10	56,25
2	А.А	49	10,5	10	5,5	25
3	АВ	44	5	12	15	100
4	БВ	52	14	11	10	16
5	ВА	38	2	15	23	441
6	ГЭ	39	3	13	18,5	240,25
7	ГД	62	20	9	2	324
8	ЗУ	59	15	9	2	169
9	КД	41	4	15	2	361
10	КТ	64	21,5	14	20,5	1
11	ЛФ	67	24	10	5,5	342,25
12	МА	50	12,5	12	15	6,25
13	МР	46	7,5	10	5,5	4
14	НО	34	1	12	15	196
15	РД	61	17,5	10	5,5	144
16	ТИ	48	9	12	15	36
17	ТФ	45	6	11	10	16
18	ФЯ	64	21,5	9	2	380,25
19	ХЭ	61	17,5	14	20,5	9
20	ХК	66	23	13	18,5	20,25
21	ШД	61	17,5	15	23	30,25
22	ШЭ	50	12,5	11	10	6,25
23	ЯВ	49	10,5	12	15	20,25
24	ЯА	49	7,5	11	10	6,25
			300		300	2950,5

Проверка ранжирования: $\frac{n*(n+1)}{2} = 300$, то есть ранжирование проведено верно.

$$\sum d^2 = 2950,5$$

Поскольку среди значений признаков x и y встречается несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется по формуле (4.1).

$$r_s = 1 - 6 \times \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N(N^2 - 1)} \quad (4.1)$$

$$r_s = 1 - 6 \times \frac{2950,5 + 37}{24(24^2 - 1)} = -0,286$$

Эмпирическое значение критерия Спирмена составляет 0,32

$$r_s \begin{cases} 0.60, \text{ при } p \leq 0,05 \\ 0.64, \text{ при } p \leq 0,01 \end{cases}$$

Эмпирическое значение находится в зоне незначимости, поэтому принимаем гипотезу H_0 : корреляция между признаками социально-психологической адаптации и уровнем школьной тревожности не отличаются от 0.