



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся пятых  
классов к условиям образовательной среды средней школы**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры**

**«Психолого-педагогическое консультирование»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

71,57 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«05» февраля 2026 г.

зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В. Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-322-270-2-1

Ткаченко Анастасия Александровна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент, декан факультета ПиФК

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск

2026

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	11
1.1 Проблема адаптации к условиям образовательной среды средней школы в психолого-педагогических исследованиях.....	11
1.2 Особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.....	22
1.3 Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.....	28
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	37
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	48
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	62
3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.....	62

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	71
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	83
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	99
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	110
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.....	122
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.....	142
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.....	148
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.....	174
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	188

## ВВЕДЕНИЕ

Вступив в пятый класс, ученики сталкиваются с рядом новых для них факторов: сменой преподавательского состава, расширением круга школьных дисциплин, изменением формата обучения и, порой, даже новым социальным окружением. Это приводит к тому, что к завершению первой четверти наблюдается тенденция к снижению академических результатов, падению мотивации к обучению и замедлению развития когнитивных способностей у учащихся. Определение причин возникновения этих трудностей и разработка эффективных методов психолого-педагогического сопровождения детей в период перехода на ступень основного общего образования являются необходимыми и актуальными задачами на современном этапе [10, с. 231].

В возрасте 11-12 лет ребенок демонстрирует способность к абстрактному мышлению, умению соотнести теоретические знания с личным опытом и проводить рефлексию. Присущий подростковому периоду интерес к человеческим отношениям может стать дополнительным стимулом для обучения. Важно отметить, что в этом возрасте наблюдается временное снижение скорости оперативного мышления и умственной работоспособности. Однако эти явления не свидетельствуют о лени, интеллектуальной неполноценности или плохом характере. Они обусловлены физиологическими изменениями, связанными с началом полового созревания, и приводят к временному снижению самоконтроля. В связи с этим в учебной деятельности младших подростков происходят следующие изменения:

1. Замедляется темп выполнения учебных заданий.
2. Нередко проявляют рассеянность и неадекватную реакцию на корректирующие замечания.

3. Иногда наблюдается демонстрация вызывающего поведения, раздражительности и капризов, при этом эмоциональное состояние характеризуется высокой степенью лабильности.

Важно своевременно определить причины трудностей, возникающих у пятиклассника в учении, общении, и помочь ему преодолеть их [Цит. по: 10, с. 77].

Переход из начальной школы в среднее звено обуславливает изменение социальной среды развития обучающихся. Увеличение интенсивности образовательного процесса и возрастание требований к учащимся могут провоцировать эмоциональное напряжение и опасения по поводу неспособности справиться с учебной нагрузкой, а также оправдать ожидания педагогов и родителей. В совокупности эти факторы способствуют усилению уровня тревожности, что, в свою очередь, осложняет процесс адаптации к новым условиям обучения. Эмоциональное благополучие является ключевым индикатором успешной адаптации. Однако доминирование неблагоприятного уровня тревожности может привести к эмоциональной неустойчивости и нарушениям учебной деятельности, создавая препятствия на пути достижения успехов и самореализации обучающихся [Цит. по: 6, с. 10].

В ходе проведенных педагогических и психологических исследований установлено, что процесс обучения осложняется наличием определенных этапов адаптации учащихся. К числу наиболее сложных этапов относится переход обучающихся из начальной ступени образования в среднюю школу.

В настоящее время младшие подростки могут испытывать снижение успеваемости, поведенческие отклонения, повышенную нервозность и агрессивность. Также наблюдается эмоциональная нестабильность (в форме истерик или апатии), недостаток мотивации к учебе и другие негативные явления. Указанные проявления могут свидетельствовать о неполной психологической готовности учащихся к переходу на новый этап обучения.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью не только выявления вышеупомянутых проблем у современных детей, но и поиска эффективных форм и содержания психолого-педагогического сопровождения младших подростков в период адаптации к средней школе. Как отмечают Н.М. Манахова и И.В. Кондакова, адаптация учащихся пятых классов к новому уровню обучения сопряжена с большими трудностями, связанными с увеличением учебной нагрузки и ее воздействием на нервную систему и психику ребенка. О.С. Безрукавный указывает, что большинство проблем, с которыми сталкиваются пятиклассники в процессе адаптации, имеют корни в системе начального образования, а не в средней школе. Среди характерных особенностей современных детей - повышенный уровень тревожности, неадекватная самооценка, недостаточная мотивация к учебе и не сформированные коммуникативные навыки. Для успешной адаптации пятиклассников необходима грамотная организация адаптационного периода и комплексная психолого-педагогическая работа [Цит. по: 1, с. 46].

Вышеизложенное позволило сформулировать тему исследования.

«Психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы».

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

Объект исследования – адаптация учеников пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Предмет исследования – психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Гипотеза исследования:

1) в процессе адаптации к условиям образовательной среды средней школы субъектность учащихся пятых классов характеризуется низкими и средними показателями. Это проявляется в преобладании средних и низких показателей по таким параметрам, как тревожность, агрессивность и самооценка;

2) уровень субъектности учащихся пятых классов в процессе адаптации к условиям образовательной среды средней школы коррелирует с характеристиками личности: тревожность, агрессивность, самооценка;

3) уровень субъектности, самооценки, агрессивности, тревожности учащихся пятых классов возможно изменится в результате реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Задачи исследования:

1. Изучить в психолого-педагогической литературе проблему адаптации к условиям образовательной среды средней школы.

2. Проанализировать особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

3. Разработать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

4. Описать этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку, проанализировать результаты исследования.

6. Составить и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды школы.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать технологическую карту внедрения программы в практику.

Теоретико-методологические основы исследования:

1. В трудах Л.И. Бершедовой, Е.Р. Слободской, Е.В. Ануфриенко и Е.В. Давыдовой исследуются факторы, влияющие на адаптацию детей и подростков в критические периоды развития.

2. В трудах таких ученых, как Ф.З. Меерсон, Г. Селье, В.И. Медведев, Ф.Б. Березин, А.А. Реан, А.Г. Маклаков и Ю.А. Александровский, рассматривается феномен адаптации. Несмотря на значительный объем проведенных исследований, единая точка зрения на данную проблему, а также общепринятое определение понятия «адаптация» до сих пор отсутствует.

3. В трудах ряда российских исследователей – Л.И. Божович, Н.А. Жестковой, О.С. Лапковой, А.В. Гайфуллиной, А.М. Прихожан, А.А. Налчаджян предлагаются характеристики, позволяющие охарактеризовать и интерпретировать понятие субъектности. В частности, рассматриваются такие аспекты как уровень тревожности, агрессивность и самооценка.

Решение задач исследования предполагает использование следующих методов:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий, формирующий эксперимент, тестирование по методикам.

3. Психодиагностические: анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских, тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут), методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, методика определения самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн.

4. Математико-статистические: коэффициент ранговой корреляции Спирмена (программное обеспечение «IBM SPSS Statistics 22.0»), Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении психолого-педагогической литературы по проблеме адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Практическая значимость:

1. Разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

2. Программа охватывает комплекс мероприятий, направленных на всестороннюю поддержку обучающихся в этот переходный период.

К таким мероприятиям относятся:

1) диагностика – выявление индивидуальных особенностей и потребностей каждого ученика;

2) консультирование – предоставление квалифицированной помощи учащимся, родителям и педагогам по вопросам адаптации;

3) развивающая и коррекционная работа – проведение занятий, направленных на развитие необходимых навыков и преодоление трудностей в обучении и социальной адаптации;

4) психологическое просвещение и образование – формирование у учащихся знаний о процессах адаптации, развитии коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта, а также технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Базой данного исследования является МАОУ «МЛ № 148» города Челябинска. В ходе исследования была охвачена выборка из 30 учеников пятого «У» класса, в состав которой вошли 10 мальчиков и 20 девочек.

Апробация. Результаты исследования обсуждались на ежегодной студенческой научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» (Челябинск, 2021г., 2023г.).

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

## 1.1 Проблема адаптации к условиям образовательной среды средней школы психолого-педагогических исследованиях

Термин «адаптация» обладает множеством определений в научной литературе. В широком смысле, адаптацию можно определить как процесс приспособления организма к изменяющимся условиям как внутренней, так и внешней среды. Происходя от латинского слова «adaptio», термин подразумевает структурные и функциональные изменения, позволяющие организмам успешно существовать в данных условиях. Разнообразие трактовок понятия «адаптация» позволяет выявить ряд общих принципов, объединяющих эти определения.

Процесс адаптации предполагает двустороннее взаимодействие систем, осуществляемое в условиях нарушения их равновесия и систематической последовательности. Для достижения поставленных целей требуется модификация этих систем с целью обеспечения их согласованной работы. Основная задача такого взаимодействия заключается в координации поведения взаимодействующих систем. Характер и масштабы этого процесса могут быть весьма разнообразными [Цит. по: 23, с. 66].

Таким образом, адаптация представляет собой процесс, направленный на поддержание равновесия и устойчивости. Она осуществляется посредством трансформации состояния индивида в определенной среде и завершается достижением аналогичного состояния в другой среде. Приспособление же происходит в ходе изменения внутренней среды организма, окружающей среды или самого индивида. В трудах Ч. Дарвина адаптация рассматривается как совокупность изменений, происходящих в

организме в ответ на изменяющиеся раздражители из внешней среды. При этом жизнедеятельность любого организма понималась как результат функционирования целостной системы, состоящей из взаимосвязанных подсистем (кровеносной, дыхательной, нервной и др.), обеспечивающих своевременную реакцию на малейшие изменения окружающей среды – адаптацию [Цит. по: 72, с. 77].

Образовательная среда является определяющим фактором в становлении личности молодого поколения. Она служит основой для его обучения, воспитания и всестороннего развития. Формирование такой среды осуществляется, прежде всего, благодаря деятельности образовательных и культурно-просветительских учреждений. Как подчеркивают российские исследователи, результативность работы современных образовательных организаций в значительной степени определяется уровнем развития образовательной среды. В отечественной педагогической литературе образовательная среда интерпретируется как сложная система взаимосвязанных факторов. К числу факторов, определяющих специфику образовательного процесса, относятся материальные ресурсы, пространственная организация учебной среды, педагогические методы и социально-психологический климат образовательного учреждения. Взаимодействие этих компонентов является ключевым для создания эффективной образовательной среды. Каждый из них дополняет и обогащает другие, что в совокупности оказывает существенное влияние на характер и результаты обучения [Цит. по: 37, с. 89].

Как утверждает В.А. Ясвин, образовательная среда школы – это ограниченное по своим параметрам пространство и/или временной интервал, предоставляющий возможности для личностного роста учащихся. Эти возможности формируются благодаря целенаправленному созданию педагогических условий, охватывающих как организационно-технологические, так и пространственно-предметные аспекты

образовательного процесса. При этом учитывается влияние случайных факторов в контексте взаимодействия всех участников школьного сообщества [Цит. по: 13, с. 86].

Успешная адаптация учащихся пятых классов к новой образовательной среде требует анализа как личностных характеристик, так и внешних условий. С точки зрения психологии развития, важную роль здесь играют кризисные переходы, которые характеризуют нормативные изменения в структуре личности и процессе адаптации. В работах К.Н. Поливановой, обобщившей теорию развития Л.А. Кашиной, подчеркивается, что каждый возрастной этап завершается переходом к следующему уровню психического развития. Это сопровождается субъективизацией опыта, когда достижения предыдущего этапа – «стабильные ориентиры восприятия и поведения» – трансформируются в активные ментальные ресурсы, необходимые для взаимодействия с новым социальным контекстом. Таким образом, адаптация к новым условиям может рассматриваться как актуализация незавершенных кризисов младшего дошкольного или начального периода обучения, которые необходимо субъектно преодолеть. Регуляторная функция кризиса в адаптации проявляется через потребность младшего школьника в «перекодировании» своего опыта, в становлении самоорганизующихся способностей и формировании автономного отношения к содержанию и формам учебной деятельности [Цит. по: 20, с. 89].

Исследования отечественных ученых, таких как Л.И. Бершедова, Е.Р. Слободская, Е.В. Ануфриенко и Е.В. Давыдова, глубоко изучают факторы, оказывающие влияние на адаптацию детей и подростков в критические периоды их развития. Работы российских психологов раскрывают многогранную природу социальных факторов в формировании и развитии личности. Исследователи, специализирующиеся на проблеме адаптации в различные этапы жизни, выявляют ключевые факторы,

влияющие на этот процесс. Л.И. Бершедова, анализируя переход к новому этапу развития, определяет доминирующие социальные факторы, трансформирующие систему отношений ребенка с окружающим миром, самим собой и другими людьми. Е.Р. Слободская в своей диссертационной работе проводит комплексное исследование психофизиологических и социальных факторов адаптации в критические периоды развития, устанавливая взаимосвязь между процессом адаптации и индивидуальными особенностями темперамента. Е.В. Ануфриенко, применяя системный подход, выявляет доминирующие биологические и социальные факторы, которые могут нарушать процесс адаптации ребенка в критические периоды его жизни. Е.В. Давыдова исследует комплекс социально - психологических факторов, оказывающих негативное влияние на социальное самочувствие личности в периоды возрастных кризисов [Цит. по: 12, с. 692].

Исследование феномена адаптации учащихся к образовательной среде в периоды интенсивного развития личности предполагает междисциплинарный подход, охватывающий философские, медицинские, социально-психологические и педагогические аспекты. Такой комплексный анализ способствует разработке теоретических основ для углубленного изучения адаптации. Антропологический, субъектный и системный подходы рассматривают адаптацию как динамичный процесс взаимодействия личности и социальной среды. В ходе этой взаимной адаптации происходит усвоение общественных норм и ценностей, формирование отношения к ним, освоение способов деятельности и моделей межличностных отношений, а также реализация индивидуального потенциала. Адаптация характеризуется активностью, многогранностью и зависимостью от множества факторов. Она предполагает формирование у личности целостной картины восприятия реального мира, включающей как объективную действительность, так и «внутренний мир» индивида. Антропологический подход, опирающийся на идею органической связи

человека и мира, позволяет исследовать адаптацию в контексте психического развития человека и выявлять ведущие механизмы и факторы присвоения общественных форм, условий жизнедеятельности и их избирательного преобразования в средства собственного развития и изменения окружающей среды. Изучение адаптации учащихся к образовательной среде в периоды развития позволяет рассматривать школьника как субъекта жизнедеятельности, самореализующуюся личность, способную осваивать существующий мир и преобразовывать его [7, с. 80].

Адаптация личности: системный взгляд. Системный анализ адаптации личности рассматривает индивида как центральную фигуру в организации своего жизненного пути и субъектного опыта. Такой подход открывает новые возможности для изучения личности в контексте ее приспособления к динамично меняющимся условиям. Активность, свойственная такому индивиду, определяется внутренними факторами и проявляется в способности адекватно воспринимать изменения социокультурной среды, оценивать их влияние, проводить самоанализ своих возможностей и способностей, корректировать или изменять ценности и цели, а также выбирать модель поведения, способствующую успешной адаптации. Важно подчеркнуть общественную природу как вызовов, провоцирующих адаптацию, так и самого человеческого сознания. Это подчёркивает необходимость рассмотрения психики в контексте детерминизма множеством внешних и внутренних связей, в которых она существует как целостная система. Системный подход к исследованию адаптации позволяет рассматривать её как многоуровневое явление. Особенности адаптации обусловлены комплексом причин, факторов и условий, которые формируют сложную систему взаимосвязей. Например, исследование взаимосвязи причин, факторов и условий адаптации школьников к образовательной среде в критические периоды развития позволило выявить стабилизирующую

комбинацию внешних и внутренних детерминант, способствующих успешному протеканию процесса адаптации [21, с. 276].

Факторы успешной адаптации пятиклассников к образовательной среде. Успешная адаптация учащихся пятых классов к новой образовательной среде являются результатом сложного взаимодействия внутренних и внешних факторов. Внутренние факторы. Хорошее физическое здоровье и работоспособность: формирует основу для активного участия в учебной и внеурочной деятельности. Эмоциональная психологическая устойчивость: позволяет эффективно справляться с новыми требованиями, изменениями и потенциальными конфликтами. Высокий уровень интеллектуального развития: обеспечивает способность к усвоению новых знаний, анализу ситуации и адаптации к школьной программе. Развитые навыки саморегуляции, самоконтроля и самодисциплина: включает планирование, организация времени, управление эмоциями и поведением для достижения цели. Самодисциплина и ответственность: помогают ученику строго соблюдать учебные и режимные моменты, несмотря на трудности. Хорошо развитые коммуникативные способности: умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, работать в команде, аргументировать свою позицию и слушать других-ключевой момент для успешной интеграции в школьный коллектив. Сформированность компонентов учебной деятельности и внутренняя мотивация к обучению: понимание алгоритмов учебной работы, умение ставить цели, планировать их достижения и испытывать удовлетворение от познания, что значительно облегчает освоение школьной программы. Внешние факторы. Социально-экономические и психолого-педагогические характеристики семьи: поддержка со стороны родителей, их заинтересованность в образовании ребенка, создание дома атмосферы, благоприятной для учебы и отдыха. Особенности образовательной среды и ее психологический комфорт: качество материально-технической базы,

толерантная и дружеская атмосфера в коллективе, наличие четких правил и норм. Профессиональная компетентность учителей и классного руководителя, их согласованность: навыки педагогов в работе с младшими школьниками, умение создавать условия для успешной адаптации, индивидуальный подход к детям, взаимодействие преподавательского состава [30, с. 173].

Эмоциональная сфера ребенка отыгрывает ключевую роль в психофизиологическом развитии личности. Согласно теоретическим разработкам О.В. Липуновой и ее научных последователей, эмоции выступают как важнейший регулятор поведенческой активности, обеспечивая субъективно-мотивационную структуру деятельности ребенка. С этой позиции можно говорить о том, что эмоциональные процессы являются неотъемлемой составляющей системы психической регуляции, позволяющей ребенку адаптироваться к социальной среде. С точки зрения современной нейрофизиологической парадигмы, эмоции рассматривают как сложный процесс обработки информации в центрах висцерального и лимбического мозга. Структурно-функциональная система эмоционального регулирования включает как периферические (вегетативные) механизмы, так и центры высшей нервной деятельности. В этом контексте важную роль играет формализованная концепция П.В. Симонова о «информационно-потребительской природе эмоций», где эмоциональное состояние возникает при дисбалансе между потребностями личности и информационными ресурсами среды. Важнейшим аспектом эмоционального развития ребенка является его эмоциональная устойчивость, определяющая успешность социализации, адекватность когнитивного восприятия и эффективность коммуникативной деятельности. Любые значительные изменения в привычном бытии ребенка (например, переход на новый этап обучения, смена обстановки) могут спровоцировать эмоциональные реакции, соответствующие неудовлетворению актуальных потребностей и

информационного дефицита ситуации. Так, работы М.В. Волкобеева, Л.А. Авруновой и Э.Р. Розенталя показали, что к трехлетнему возрасту закладываются базовые различия в интенсивности и характеристик эмоционального поведения мальчиков и девочек, что отражается в дальнейшем развитии эмоциональной сферы [Цит. по: 4, с. 53].

Адаптированные младшие подростки демонстрируют ряд характерных черт в своем эмоциональном состоянии. Социальная адаптация: Они отличаются общительностью и доброжелательностью, проявляя активность в разрешении конфликтов и не боясь критики. При этом они характеризуются уверенностью в себе, что сказывается на их работоспособности и реалистичном взгляде на вещи. Эмоциональная сфера: Сдержанность и эмоциональная невозбудимость: низкие показатели по этому фактору указывают на уравновешенность и спокойствие учащихся.

Смелость и активность: адаптированные школьники проявляют смелость и готовность к взаимодействию с новыми людьми и обстоятельствами. Саморегуляция: Высокий уровень самоконтроля свидетельствует о способности к управлению своим поведением и хорошей социальной адаптации. Чувствительность и эмпатия: Предпочтение романтических настроений, склонность к художественному восприятию окружающего мира и непрактичность характера могут свидетельствовать о наличии у человека высокой степени эмпатии, способности к сопереживанию и глубокому пониманию других. Академическая успеваемость и социальная интеграция: адаптированные учащиеся характеризуются оптимальным уровнем школьной тревожности, что сочетается с хорошей или отличной успеваемостью, благоприятным статусом в классе и отсутствием поведенческих проблем [30, с. 173].

В трудах М.И. Тихоновой рассматриваются различные формы эмоциональной дезадаптации у учащихся. Эмоциональная нестабильность проявляется в повышенной двигательной активности, неустойчивости

эмоционального фона и нарушении внимания. Тревожность характеризуется излишней эмоциональной неустойчивостью и сниженной эффективностью в стрессовых ситуациях. Агрессивность проявляется в виде враждебности, недоверия к новому (людям, предметам, ситуациям), нестабильном внимании на уроках и отсутствии интереса к учебным заданиям. Отстраненность характеризуется тенденцией к самоустранению, проявлениями депрессии и непостоянным отношением к учебе [Цит. по: 32].

Проблема адаптации в психологии: многогранность и сложности. Проблема адаптации, будучи одновременно недостаточно изученной и чрезвычайно широкой, занимает центральное место в психологии. В силу того, что адаптация является интегральной функцией психики и направлена на приспособление к окружающей среде, практически любое психологическое явление можно объяснить с точки зрения адаптационных механизмов. Несмотря на значительные усилия в изучении адаптации в работах ведущих психологов, таких как Ф.З. Меерсон, Г. Селье, В.И. Медведев, Ф.Б. Березин, А.А. Реан, А.А. Налчаджян, А.Г. Маклаков, Ю.А. Александровский, выработка единого подхода к определению и пониманию адаптации остается сложной задачей [9, с. 368].

Субъектность: характеристики и проявления. В работах российских исследователей, таких как Л.И. Божович, Н.А. Жесткова и О.С. Лапкина, понятие субъектности представляет собой комплексное явление, включающее в себя несколько ключевых характеристик. К показателям субъектности относятся: Активное отношение к своей жизни и деятельности, инициативность, самостоятельность. Осознание своих мыслей, эмоций, мотивов, целей, понимание своих внутренних процессов. Обладает самоконтролем и саморегуляцией своего поведения, эмоций, реакций. Ощущение своей целостности и связности как личности. Автономия и самоопределение: субъектная позиция тесно связана с развитием автономии и способностью к самостоятельному принятию

решений и определению жизненной позиции. Личность с субъектной позицией стремится к самоопределению и осознанному выбору [Цит. по: 31, с. 140].

А.А. Налчаджян разбирает агрессию как защитный механизм адаптации, когда личность попадает в ситуации фрустрации и сталкивается со сложными препятствиями на пути к достижению значимой цели. Показатели агрессивности и успешной адаптации младших подростков: низкий уровень негативной агрессивности. Подросткам не характерно стремление к причинению вреда, они не склонны к мстительности. Низкий уровень конфликтности. Подростки не склонны вступать в конфликты, стараются избегать открытых столкновений в отношениях, для них характерны терпимость и доверие в отношениях с окружающими. Средний уровень агрессии. Умеренная агрессивность, уверенность в собственных силах, решительность, самостоятельность. У агрессивных подростков условием успешной адаптации являются такие качества, как разумность и рассудительность, упорство и настойчивость, рациональность и практичность, смелость и бескомпромиссность. Также успешность адаптации обусловлена особенностями стиля реагирования подростков на внешнюю ситуацию, проявляющейся в стремлении к сотрудничеству, кооперации, использованию компромиссного решения [26, с. 157].

Согласно А.В. Гайфуллину, самооценка представляет собой многогранную систему, определяющую характер отношения индивида к самому себе. Она включает в себя как общую самооценку, отражающую степень самоуважения и целостное принятие или непринятие собственной личности, так и частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным аспектам своей личности, действиям, поступкам, уровню успешности или неуспешности в различных видах деятельности. Показатели самооценки успешной адаптации младших подростков: Адекватная самооценка. Характеризует знание себя и правильное

отношение к другим. Уверенность в себе и позитивное самоотношение. Ощущение психологического комфорта и эмоционального благополучия. Согласие между оценкой со стороны окружающих и собственной самооценкой подростка играет существенную роль в его психологическом благополучии. В ситуации расхождения этих оценок, неизбежно возникает внутреннее напряжение, которое может привести к конфликтам. Отношение к допущенным ошибкам и собственным промахам. По этому показателю можно оценить самооценку личности, её отношение к недостаткам не только в учении, но и в поведении [Цит. по: 32].

Адекватная самооценка является критически важным фактором для эффективного саморегулирования и принятия решений в жизни. Без нее затруднительно определить свое место в мире и выработать целостную жизненную позицию. Правильная оценка своих возможностей и качеств способствует формированию здорового самосознания, принося человеку нравственное удовлетворение и укрепляя его чувство собственного достоинства [Цит. по: 65].

Самооценка младших школьников на ранних этапах обучения в значительной степени зависит от их академических успехов и оценок учителем их поведения. Следовательно, мнения учителей и родителей о школьной активности ребенка являются ключевыми факторами, определяющими уровень его самооценки [Цит. по: 64].

В психологии образования особое внимание уделяется педагогической тревожности учащихся, которую А.М. Прихожан связывает с повышенным тревожным состоянием в ситуациях, требующих учебной деятельности. Центральным элементом его концепции является страх не только перед неудачей, но и перед негативным осуждением со стороны учителей и сверстников. Эта постоянная предтревога ведет к психологической нестабильности, снижению самооценки и развитию склонности сомневаться в собственных знаниях и способностях. Таким образом,

А.М. Прихожан определяет «школьную тревожность» как вид тревожного расстройства, проявляющийся через чувство недостаточной подготовленности и страх неприятия [Цит. по: 5, с. 53].

Показатели тревожности и успешной адаптации младших подростков: Низкий уровень тревожности. У подростков с низким уровнем проявления тревожности преобладает высокий уровень успешности в обучении. Отсутствие эмоциональных нарушений. К ним относятся невротические и другие проявления психического нездоровья (повышенной тревожности, страхов, депрессии и т.п.). Адекватная самооценка. Подростки, демонстрирующие высокие академические результаты, характеризуются адекватной или несколько завышенной самооценкой. Среди подростков со средними успехами преобладает адекватная самооценка, в то время как у небольшой группы участников наблюдается ее завышение. Отсутствие проблем и тревог в отношениях с преподавателями является характерной чертой для этой категории подростков. Однако, стоит отметить, что уровень тревожности может быть повышен у подростков с высоким уровнем самооценки. Успешная адаптация младших подростков характеризуется не только социальными факторами, но и психологическим благополучием. К числу таких показателей относятся: чувство психологического комфорта и эмоционального благополучия; наличие уверенности в себе и позитивного самовосприятия; принадлежность к группе сверстников, пользующихся авторитетом; высокая учебная мотивация интерес к познанию; гармоничные отношения в семье [Цит. по: 28].

## 1.2 Особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Адаптация пятиклассника к научной деятельности-это многогранный и активный процесс его интеграции в новую среду развития. Это процесс обусловлен как объективными факторами (изменениями в образовательной

среде), так и субъективными (возрастными особенностями школьника). Адаптационные процессы приводят к формированию поведенческих шаблонов, адекватных требованиям образовательной среды. Эти шаблоны помогают ученику не только освоить учебную деятельность как социальную ценность, но и эффективно взаимодействовать в новой социальной обстановке, что оказывает положительное влияние на дальнейшее развитие личности. Пятиклассники сталкиваются с двойной сложностью во время адаптации. Внешняя часть кризиса обусловлена изменениями в школьной жизни: рост учебной нагрузки, необходимостью самостоятельно выполнять домашние задания, введением новых учебных методик, расширением архива предметов и адаптацией к новым педагогам. Внутренняя часть кризиса связана с возрастными изменениями, которые характерны для младшего подросткового возраста: формированием новых психических механизмов, разрешением внутренних противоречий и построением новых связей в учебной и социальной сферах [9, с. 368].

Переход в среднюю школу: влияние на адаптацию. В процессе перехода из начальной школы в среднее звено обучения у учащихся пятых классов наблюдается существенное влияние смены ведущего вида деятельности на процессы адаптации. Помимо формирования чувства взросления, ключевую роль играет трансформация учебно-познавательной активности в сторону приоритета общения со сверстниками. Многочисленные научные исследования (Божович Л.И., Драгунова Т.В., Литвиненко Н.В., Новикова Е.В., Эльконин Д.Б.) свидетельствуют о том, что для учащихся пятого класса общение со сверстниками приобретает критически важное значение в контексте их психического развития. В этом возрасте преобладающей потребностью становится стремление к интеграции в коллектив. Вследствие этого, отношения с ровесниками часто выходят на передний план, порой даже заслоняя связь с родителями. Данная тенденция может оказывать влияние на учебную мотивацию и отношение к

образовательному процессу, что, в свою очередь, способствовать возникновению трудностей в коммуникации с педагогами, классным руководителем и родителями [Цит. по: 7, с. 80].

По мнению Е.А. Овсяниковой, О.Е. Панич, А.А. Фролова, М.Ю. Худаевой, Е.М. Чепраковой, Л.А. Ясюковой и других исследователей, социальный аспект дезадаптации учащихся пятых классов является вторичным. Эксперты отмечают, что ключевые трудности, с которыми сталкиваются учащиеся пятых классов, связаны с усвоением учебного материала. В этой связи для успешной адаптации к новым условиям обучения педагогическая поддержка должна быть сфокусирована на решении следующих задач: ликвидация недостатков в формировании фундаментальных учебных навыков, заложенных на предыдущей ступени образования. Развитие интеллектуальных способностей учащихся, что позволит им более результативно усваивать новую информацию. Особенности ранней подростковой фазы обуславливают специфику протекания у пятиклассников процессов социально-психологической и учебной адаптации [Цит. по: 18, с. 62-74].

Актуальной проблемой современной педагогики является успешная адаптация младших подростков к условиям основной школы. А.А. Шарамко выделяет комплекс факторов, определяющих подготовленность к данному переходу: Академическая готовность проявляется в сформированности основных компонентов учебной деятельности - знаниях, умениях и навыках, полученных в начальной школе. Ключевыми элементами являются: сформированность мотивационной сферы ученика; умение планировать свою учебную деятельность; навыки самоконтроля и самооценки; способность к использованию знаний в практической деятельности. Психологическая готовность характеризуется развитием возрастными специфическими новообразованиями - произвольности поведения, рефлексии, понятийного мышления. Эти психические процессы являются основой для

успешного освоения школьной программы. Социальная готовность предполагает установление адекватных межличностных связей со стороны сверстников и педагогов. Важнейшими аспектами являются: навыки коммуникации и взаимодействия в группе; умение воспринимать и использовать информацию от взрослых; сформированность социальной мотивации. Эмоциональная готовность связана с развитием адекватных эмоциональных реакций на учебные и социальные ситуации. Ключевыми показателями являются: устойчивость к стрессовым ситуациям; способность к саморегуляции; позитивное отношение к обучению. Важно отметить, что успешная адаптация пятиклассника зависит от сочетания внутренних возможностей ребенка и внешних условий среды. К внутренним факторам адаптации относятся: психическое здоровье и физическое состояние; уровень развития когнитивных функций; эмоционально-волевой потенциал; адекватная самооценка и реальное понимание своих возможностей [Цит. по: 12, с. 692].

Среднее звено – это непростой переходный период от младшей школы к подростковому возрасту, когда ребенок переживает значительные изменения во всех сферах жизни. По мнению Д.Б. Эльконина, главное отличие подростков от младших школьников – в их нормативном сознании и способах регуляции поведения. Они ориентируются на сверстников, воспринимая общепринятые нормы через призму конкретных людей. Активно идет поиск себя, развитие личностных качеств. Ведущие мотивы – самовыражение, самопознание и самоутверждение. Ключевым для развития личности подростка становится формирование навыков общения и построения отношений. А.Г. Цукерман подчеркивает, как важно организовать учебное сотрудничество, учитывая психологические особенности подростков. Современные исследования показывают, что у пятиклассников снижаются адаптационные возможности, мотивация и взаимность в отношениях. Переход в среднее звено – один из самых сложных

этапов в обучении и становлении личности. Чтобы пройти его успешно, нужны как проверенные методы, так и творческий подход. Ю.Г. Максимов предлагает использовать проблемное обучение, исследовательские и творческие задания, а также элементы соревновательности. М.Р. Битянова настаивает на заблаговременной подготовке к новым условиям уже в конце 4 класса и создании благоприятной социально-психологической адаптации в первом полугодии 5 класса [Цит. по: 17, с. 62-74].

Период подросткового развития, являясь этапом перехода от детства к взрослости, характеризуется ускоренным физическим ростом. При этом отмечается временное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы, что может привести к функциональным нарушениям кровообращения, проявляющимся в головокружении, головных болях и повышенной утомляемости. Вследствие этих физиологических изменений происходит существенная перестройка познавательной деятельности учащихся. Наблюдается снижение темпа учебной работы, увеличение времени, необходимого для выполнения заданий. Пятиклассники проявляют повышенную отвлекаемость, могут реагировать на замечания учителей неадекватно, иногда демонстрируют вызывающее поведение, капризность и раздражительность, а также частую смену настроения. Такие особенности поведения становятся причиной замечаний со стороны педагогов, что, в свою очередь, приводит к снижению уровня усвоения учебного материала и возникновению конфликтов во взаимоотношениях с учителями и одноклассниками. Дополнительную сложность для пятиклассников представляет необходимость адаптации к индивидуальному стилю преподавания каждого учителя на каждом уроке [11, с. 134-137].

Важные факторы: педагогические, семейные, психологические, медико-биологические, личностные и коммуникативные. Влияние на: социальные, коммуникативные, психологические и мотивационно-академические трудности. Обусловлено: индивидуальными особенностями

подростков и неблагоприятной социальной средой в школе или неадекватным подходом педагогов. Современные условия школьного обучения предъявляют особые требования к коммуникативным процессам, которые становятся ключевым фактором успешной адаптации младших подростков. Нарушения в этой сфере могут спровоцировать развитие различного рода трудностей, которые комплексно сказываются на успеваемости, мотивации и общем психологическом состоянии учащихся. Среди учащихся выделяются следующие группы, члены которых наиболее уязвимы к возникновению коммуникативных трудностей: подростки с ОВЗ и инвалидностью нуждаются в адаптационных методах взаимодействия; одаренные и талантливые учащиеся часто испытывают трудности в интеграции в групповую среду; дети из социально – неблагополучных семей сталкиваются с ограничениями в развитии коммуникативных навыков; мигранты и инофонные школьники испытывают языковой барьер и культурные особенности общения; подростки с эмоционально-поведенческими нарушениями демонстрируют специфические особенности взаимодействия [Цит. по: 27, с. 109-126].

Анализ мнений педагогического сообщества свидетельствует о том, что наибольшую сложность с адаптацией испытывают следующие категории учащихся: подростки с поведенческими и эмоциональными нарушениями, дети мигрантов и инофонов, подростки в трудной жизненной ситуации, ученики с ОВЗ. Каждая из этих групп сталкивается со специфическими барьерами в процессе перехода к новым условиям обучения [Цит. по: 19, с. 123].

Успешная адаптация к новым требованиям в средней школе невозможна без развития у учащихся чувства ответственности за свое образование. Именно в этот период они осознают важность самостоятельной работы и эффективного управления временем для достижения учебных целей. Это осознание, с одной стороны, повышает

внутреннюю мотивацию, стимулируя интерес к углубленному изучению предметов и самореализации через творческие проекты. С другой стороны, может возникнуть сложность в грамотном распределении ресурсов и планировании учебной нагрузки [Цит. по: 67, с. 22].

Как отмечает И.А. Ларина, успешная адаптация к условиям среднего образования в значительной степени зависит от индивидуальных характеристик ребенка, сформировавшихся на предыдущих этапах его развития. К числу таких характеристик относятся. Способность к установлению и поддержанию межличностных отношений, владение навыками эффективной коммуникации, умение определять свою позицию в системе социальных взаимодействий. Следовательно, основной задачей адаптационного периода в средней школе является создание условий, способствующих естественному ходу этого процесса и достижению желаемых результатов [Цит. по: 60, с. 14-21].

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Моделирование – это научный метод изучения реальных объектов путем использования их моделей. Модель является искусственно созданным объектом, который воспроизводит ключевые характеристики и свойства изучаемого объекта [55, с. 126].

В психолого-педагогических исследованиях моделирование выступает как отдельный метод, отличный от общепринятых теоретических и эмпирических подходов. Традиционные теории применяют дедукцию – логическое движение от универсальных положений к конкретным примерам. Эмпирические же техники, например, статистический анализ, используют индукцию, обнаруживая тенденции через изучение обширного массива информации. Моделирование же выделяется использованием аналогий,

предполагающих переход от одного частного случая к другому, что дает возможность разрабатывать и анализировать модели, отображающие специфические элементы реальных психологических и педагогических явлений [23, с. 89-98].

Первый этап моделирования включает в себя определение целей и установление дополнительных параметров, необходимых для эффективного управления реализацией задуманной идеи. На втором этапе осуществляется построение иерархической структуры целей, известной как «дерево целей» [55, с. 126].

Структура дерева целей представляет собой модель технологического подхода к формированию и достижению целей. Она охватывает как внутренние, так и внешние цели организации. Данный метод планирования, опирающийся на теорию графов, визуализирует траекторию движения к стратегическим целям. Ребра графа символизируют эту самую траекторию, а вершины графа-конкретные этапы (результаты), которые определяют достижение тактических целей и характеризуют степень продвижения к стратегическим целям по заданной траектории [Цит. по: 22, с. 123-128].

Алгоритм построения «дерева целей», следующий:

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

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

Анализ психолого-педагогической литературы по теме позволил разработать дерево целей. Дерево целей исследования представлено на рисунке 1.

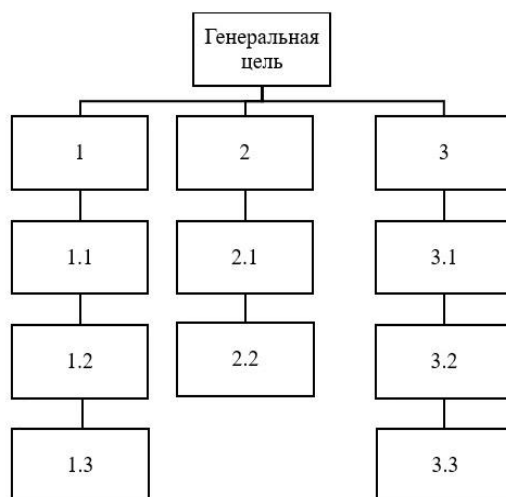


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

1.1. Проанализировать состояние проблемы адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

1.2. Определить особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

2. Организовать и провести исследование адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

3.1. Разработать психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

3.3. Составить рекомендации педагогам, родителям по адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

В результате анализа дерева целей была построена модель, призванная способствовать адаптации учащихся пятых классов к образовательной среде средней школы. Данная модель, как правило, представляет собой искусственно созданный объект, реализованный в форме схемы, системы математических уравнений, физической конструкции или набора данных с соответствующими алгоритмами обработки [55, с. 126].

В педагогике и психологии под моделью понимается система, составленная из объектов или знаков. Такая система должна адекватно отражать основные характеристики, свойства и взаимосвязи реальных предметов [Цит. по: 65, с. 166-170].

Моделирование в психологии представляет собой процесс создания теоретических конструкций, имитирующих функционирование определенных психологических явлений. Цель такого моделирования - проведение формального анализа и оценки адекватности этих конструкций реальным процессам [33, с. 126].

В.И. Долгова подчеркивает необходимость системного подхода при моделировании процесса формирования эмоциональной устойчивости, учитывая взаимосвязанность всех факторов, влияющих на данное явление [17, с. 227].

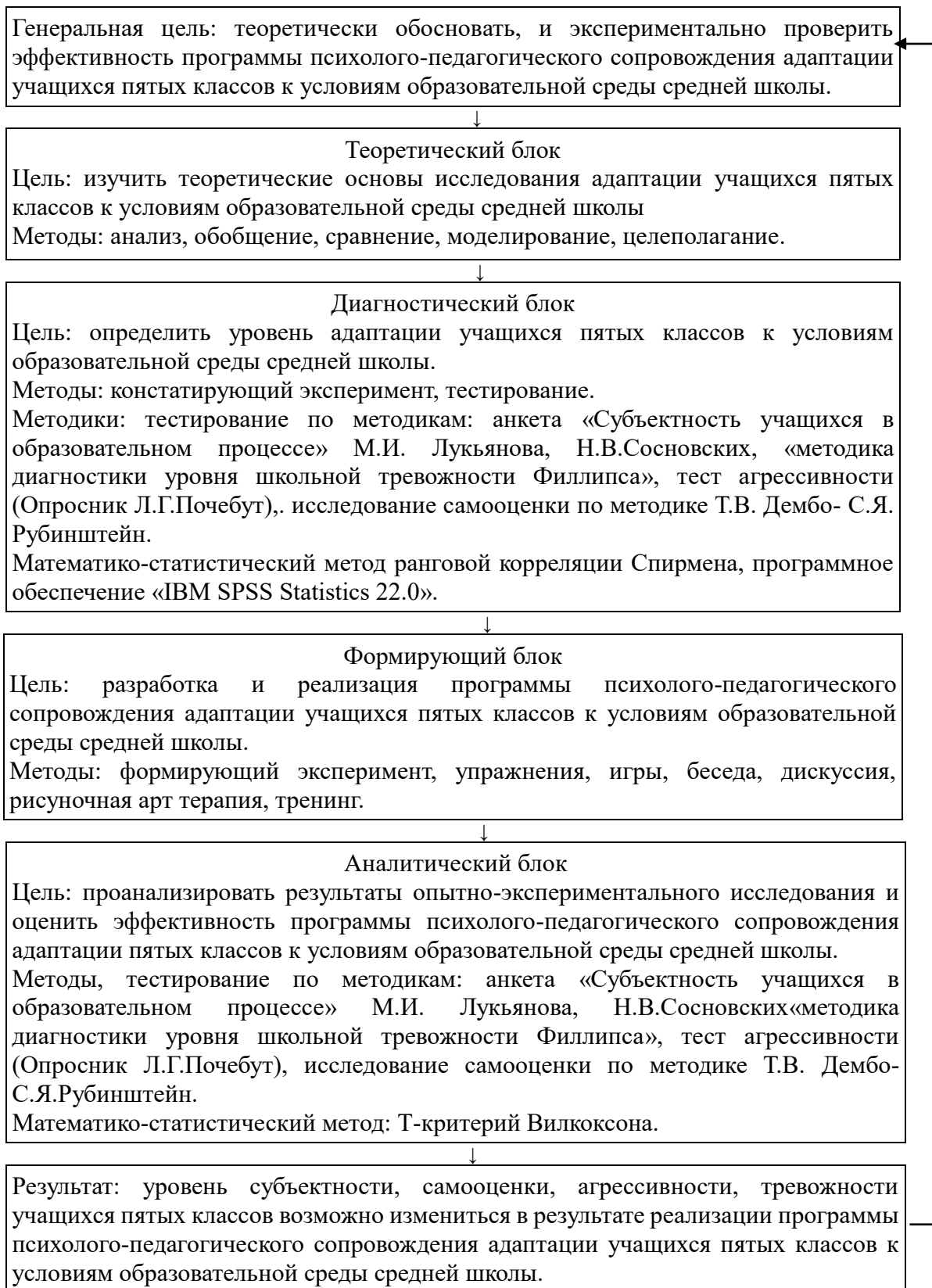


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Таким образом, модель характеризуется следующими четырьмя основными свойствами:

1. Объективное соответствие – модель достоверно отражает существенные характеристики и отношения моделируемого объекта.

2. Заместимость – модель способна временно выполнять функции познаваемого объекта в процессе исследования, облегчая его изучение.

3. Проверимость – модель генерирует информацию, которая может быть подтверждена или опровергнута посредством экспериментальных наблюдений.

4. Переходность – существуют ясные правила, позволяющие интерпретировать модельную информацию и применять ее к характеристикам самого моделируемого объекта.

Создание модели психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к новым условиям обучения является актуальной задачей. Такая модель позволит упорядочить представления о процессе, его ключевых компонентах, а также о методах его организации и управления (см. рисунок 2).

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок включает в себя постановку цели, подборку и анализ литературы по проблеме адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

2. Диагностический блок.

Цель: выявление уровня адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Для этого мы используем следующие методики:

- анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских;
- «Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса»;
- тест агрессивности (Опросник Л.Г.Почебут);

– исследование самооценки по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн;  
– математико-статистический метод ранговой корреляции Спирмена,  
программное обеспечение «IBM SPSS Statistics 22.0».

### 3. Формирующий блок.

Цель: создание и реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Задачами психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы выступают:

1. Создание условий для адаптации у учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

2. Повысить адаптивные возможности и уровень психологической комфортности учащихся пятых классов к условиям образовательной среды.

3. Повысить уровень психологической компетентности как педагогов, так и родителей в вопросах, связанных с периодом адаптации пятиклассников к новым условиям обучения.

4. Осуществление психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов посредством проведения специально подобранных упражнений, игр и бесед.

5. Проведение просветительской работы с родителями и педагогами, направленной на повышение эффективности адаптации детей к среднему звену образования.

### 4. Аналитический блок.

Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и обработка результатов с помощью ключа.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам.

Методики:

- анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе», М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских;
- «Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса»;
- тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут);
- исследование самооценки по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн;
- математико-статистический метод Т-критерий Вилкоксона.

По итогам исследований создана схема целеполагания, а также сформирована и аргументирована научно-исследовательская работа, посвященная изучению механизмов приспособления пятиклассников к особенностям школьной образовательной системы. Дерево целей организовано исходя из главной задачи исследования. Разработанная схема психологической и педагогической поддержки адаптации учеников пятого класса к школе включает в себя такие этапы: теоретическую базу, диагностику, коррекцию и анализ результатов.

#### Выводы по 1 главе

Анализ исследований в сфере психолого-педагогических наук показал, что в российской научной среде адаптация учащихся пятого класса трактуется как комплексный, многоступенчатый процесс. Этот процесс предполагает формирование у учащихся умения адекватно реагировать на изменяющиеся условия обучения, демонстрируя гибкость и способность к модификации своего поведения в соответствии с требованиями ситуации. Учащиеся пятых классов относятся к младшему подростковому периоду, охватывающему возраст от 10-11 до 14-15 лет. Этот этап развития традиционно именуется «переходным».

Адаптированный к условиям средней школы, ученик пятого класса характеризуется желанием посещать школу, участвовать в общественной жизни, общаться с педагогами и демонстрирует стабильно положительный эмоциональный фон. Ученик проявляет инициативу, самостоятельность и

активно взаимодействует с окружающей средой. Он обладает самосознанием, пониманием собственных внутренних процессов, а также способностью к самоконтролю и регуляции своего поведения в соответствии с поставленными целями и ценностями. Ученик стремится к самоопределению и осознанному выбору. Для успешной адаптации всех подростков важно чувство уверенности в себе, позитивное самовосприятие, ощущение психологического комфорта и эмоционального благополучия.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил сформулировать иерархию целей исследования, посвященного психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы. Основной целью данного исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности психолого-педагогического сопровождения в процессе адаптации учащихся пятых классов к образовательной среде средней школы. На основе сформулированной иерархии целей была разработана модель формирования адаптации, предполагающая последовательную реализацию четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Психолого-педагогическое исследование было проведено в три этапа:

1. Первый этап, поисково-подготовительный, включал в себя: определение актуальности темы исследования, формулирование цели, объекта и предмета исследования, разработка рабочей гипотезы и задач исследования. На этом этапе также проводилось теоретическое изучение психолого-педагогической литературы по выбранной теме. Были подобраны адекватные психодиагностические методики, учитывающие возрастные особенности испытуемых и тематику выпускной квалификационной работы. Была разработана модель исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

2. Опытно-экспериментальный этап. Данный этап характеризуется применением четырех выбранных методик для диагностики адаптации подростков. Была разработана и успешно внедрена программа психолого-педагогической поддержки, направленная на адаптацию учащихся пятых классов к учебной среде средней школы.

3. Контрольно-обобщающий этап. Проведена повторная диагностика качественный и количественный анализ полученных результатов, произведена математико-статистическая обработка полученных данных, их теоретическое обоснование, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В ходе исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретические методы-анализ психолого-педагогической литературы и обобщение найденной информации, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы-констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских, тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут), методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, методика определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн.

3. Методы математико-статистической обработки данных: метод ранговой корреляции Спирмена, программное обеспечение «IBM SPSS Statistics 22.0», Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Метод научного анализа литературы подразумевает декомпозицию целого на его составляющие, осуществляемую как в мыслительной, так и в практической форме. Данный процесс неотъемлемо связан с познавательной деятельностью человека и может быть применен к анализу как материальных объектов, так и их свойств или отношений.

Обобщение – мысленный переход от класса рассматриваемых отдельных объектов (предметов, фактов, понятий) на более высокую степень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития т.д), применяемых к каждому из рассматриваемых объектов [Цит. по: 11, с. 134].

Метод моделирования представляет собой научный подход к исследованию психических процессов, заключающийся в создании моделей, имитирующих эти процессы. Моделирование включает в себя определение цели исследования, выделение характерных элементов изучаемого процесса и построение структуры модели. Проверка адекватности модели реальности осуществляется с помощью специальных процедур, проводимых квалифицированными исследователями. Можно сказать, что метод моделирования является методом аналогии, позволяющим исследовать

сложные объекты и явления путём создания их упрощённых представлений [Цит. по: 49, с. 107].

Моделирование представляет собой процесс идентификации и анализа последовательностей идей и действий, направленных на решение конкретной задачи. Как отмечает Ю.З. Кушнер, моделирование – это «метод создания и исследования моделей, позволяющий получить новое знание, целостную информацию об объекте» [36, с. 398].

При создании модели необходимо соблюдать определенную последовательность действий:

Первый этап предполагает тщательное изучение имеющейся информации об исследуемом объекте или явлении, ее анализ и формулировку гипотезы, которая послужит основой для модели.

Второй этап включает разработку «Дерева целей», планирование этапов исследования и проведение самого исследования в соответствии с этим планом. В ходе исследования могут быть внесены коррективы, основанные на полученных результатах. На этом этапе уточняется первоначальная гипотеза.

Третий этап посвящен утверждению окончательной модели исследования после рассмотрения различных вариантов объекта или явления, предложенных на втором этапе.

Данный подход широко используется в педагогике для решения разнообразных дидактических задач. Например, с помощью моделирования разрабатываются модели формирования познавательной активности и личностно-ориентированного подхода у учащихся в процессе обучения [45, с. 208].

Целеполагание является основополагающим этапом любого исследования. Оно подразумевает формулировку главной цели и системы подчиненных ей локальных целей, отражающих задачи, решаемые системой в целом. Практическая значимость целеполагания заключается в создании

образа желаемого результата и его реализации в конкретных действиях. При этом необходимо учитывать возможные отклонения от намеченного курса для обеспечения достижения поставленных целей [Цит. по: 48, с. 66–70].

Эксперимент является одним из фундаментальных методов научного познания. Он характеризуется активным воздействием исследователя на исследуемую ситуацию, включающим целенаправленное изменение одной или нескольких переменных и последующую фиксацию возникающих изменений в поведении объекта исследования. В данном исследовании использовался констатирующий эксперимент [Цит. по: 44, с. 40-50].

Констатирующий эксперимент представляет собой методику исследования, направленную на выявление свойств психики, играющих роль в формировании личности, но не зависящих от процессов обучения и воспитания. Целью такого эксперимента, который может проводиться как в лабораторных, так и в естественных условиях, является установление взаимосвязи между различными независимыми переменными и зависимыми переменными, а также определение характера их изменений. В отличие от формирующего эксперимента, констатирующий эксперимент фокусируется на выявлении уже произошедших изменений в зависимых переменных, не ставя целью анализ факторов, которые могли на них повлиять [Цит. по 13, с. 82].

Тестирование – это экспериментальный метод психодиагностики, служащий для измерения и оценки психологических характеристик и состояний личности [Цит. по: 6, с. 53].

Результат тестирования представляет собой количественную оценку, которая позволяет сделать выводы о степени выраженности изучаемого процесса у испытуемого на основе проведенных расчетов. Данная оценка должна быть сопоставлена с установленными нормами для данной категории испытуемых. Таким образом, тестирование служит для определения уровня развития определенного свойства у объекта

исследования с последующим сравнением полученных показателей с нормативами или результатами предыдущих исследований. Проведение тестирования должно осуществляться в соответствии с следующими правилами:

- 1) информирование испытуемого о целях исследования;
- 2) подробное ознакомление с инструкцией по выполнению тестовых заданий и проверка понимания инструкции испытуемым;
- 3) создание спокойной и комфортной обстановки для выполнения заданий;
- 4) мониторинг соблюдения принципа самостоятельности при выполнении заданий;
- 5) соблюдение методических рекомендаций по обработке полученных данных и интерпретации результатов;
- 6) обеспечение конфиденциальности результатов исследования;
- 7) ознакомление испытуемого (или его законного представителя) с результатами тестирования в соответствии с этическими и моральными нормами;
- 8) анализ и систематизация полученных данных, сопоставление результатов, обобщение информации, формулирование общих выводов и картины ситуации [Цит. по: 18, с. 62].

При проведении исследования крайне важно обеспечить соответствие используемых методов следующим ключевым критериям качества:

1. Валидность – выбранный метод должен быть адекватным для измерения целевого показателя, то есть достоверно отражать измеряемую характеристику.

2. Надежность – этот критерий характеризует точность получаемых с помощью метода психологических измерений. Определяется посредством дисперсионного и факторного анализа.

3. Научность – применение методики должно быть научно обоснованным, а ее связь с фундаментальными исследованиями в данной области очевидной.

Для достижения максимальной точности и полноты картины по исследуемому фактору рекомендуется комплексное применение различных методик. Это объясняется тем, что преимущества одних методов могут компенсировать недостатки других, что в итоге приводит к более объективным и всесторонним результатам. Исходя из вышеперечисленных критериев были выбраны и применены такие методики, как: анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе», тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут), тест школьной тревожности Филлипса, методика определения самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн (см. Приложение 1).

Охарактеризуем использованные методы.

1. Методика диагностики субъектности учащихся. Анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских).

Целью настоящего исследования является комплексный анализ активности и ответственности обучающихся в процессе усвоения знаний. В рамках исследования планируется:

- определить уровень вовлеченности учащихся в образовательный процесс и выявить их социальную роль в нём;
- проанализировать степень осознанности обучающимися собственных действий, направленных на саморазвитие и самообразование;
- оценить уровень самостоятельности учащихся как в учебной, так и во внеучебной деятельности.

Вопросы анкеты характеризуют поведение и позицию школьника в образовательном процессе.

Инструкция. Дорогой друг, прочти внимательно каждое суждение и реши, с какими из них ты согласен, с какими нет. Если суждение совпадает

с твоим мнением о себе, то поставь рядом с номером вопроса знак «+» Если не согласен, то знак «-» [4, с. 15].

2. Методика диагностики агрессивного поведения. Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут).

В рамках этнопсихологических исследований значительное внимание уделяется изучению феномена агрессивного поведения. Оценка уровня агрессии может способствовать профилактике межэтнических конфликтов и стабилизации социально-экономической ситуации в стране.

Агрессивное поведение представляет собой специфическую форму действий, характеризующуюся демонстрацией силы или ее применением по отношению к другому лицу или группе лиц с целью причинения вреда.

Целесообразно рассматривать агрессивное поведение как противоположное адаптивному поведению. Адаптивное поведение предполагает взаимодействие индивидов, согласование их интересов, требований и ожиданий. Ученые Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, позволяющий оценить уровень агрессивного поведения человека.

Шкалы теста:

- вербальная агрессия;
- физическая агрессия;
- агрессия по отношению к объектам;
- эмоциональная агрессия;
- самоагрессия.

«Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений» [Цит. по: 8].

3. Методика диагностики уровня школьной тревожности А. Филлипса. Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности,

связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности - эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде.

На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Инструкция «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны» [27, с. 39–54].

4. Методика Дембо-Рубинштейн в модификации Прихожан. Данная методика направлена на прямое измерение уровня развития у школьников ряда личностных характеристик.

К таким характеристикам относятся:

- физическое здоровье;
- интеллектуальные способности;
- черты характера;
- авторитет среди сверстников;
- навыки самостоятельной деятельности;
- ловкость рук;
- внешний вид;
- уверенность в себе.

Испытуемым предлагается оценить степень развития у них каждой из перечисленных характеристик, используя вертикальные шкалы и специальные знаки. Кроме того, испытуемые должны указать желаемый уровень развития каждой характеристики, соответствующий их притязаниям. Для каждого участника исследования используется бланк методики, содержащий подробные инструкции и задание.

Инструкция.

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя - на самую высокую. Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает. Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметьте на каждой линии эту самооценку. После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (x) [Цит. по: 31].

5. Для исследования взаимосвязи между наборами данных был использован непараметрический метод – коэффициент ранговой корреляции Спирмана. Данный метод используется в статистическом анализе для определения зависимости между явлениями и позволяет оценить степень тесноты связи между двумя рядами количественных данных. Расчет коэффициента Спирмана предполагает наличие двух упорядоченных по величине рядов данных, в которых каждому значению присваивается соответствующий ранг.

Применение критерия ограничено следующими условиями: объём выборки должен находиться в интервале от 5 до 40 наблюдений включительно; в случае совпадения рангов необходимо провести корректировку расчётов; для определения критических значений

коэффициента корреляции рангов следует воспользоваться специальной таблицей [39, с. 595].

#### 6. Т-критерий Вилкоксона.

В процессе исследования для оценки статистически значимых различий между показателями, полученными в двух различных условиях у одной и той же группы испытуемых, был использован Т-критерий Вилкоксона. Данный непараметрический метод анализа позволяет не только определить направление изменений изучаемого параметра, но и установить, является ли оно статистически значимым. Результаты применения критерия Вилкоксона позволяют сделать вывод о преобладающем направлении и степени выраженности изменений параметра в разных условиях [58, с. 192].

Данный критерий применяется для анализа данных, измеренных по шкале порядка или выше, когда возможна упорядоченная оценка изменений между первым и вторым измерениями. Метод основан на сравнении абсолютных значений сдвигов в различных направлениях.

#### Процедура:

1. Ранжируются все абсолютные значения сдвигов.
2. Суммируются ранги для сдвигов в каждом направлении.

Гипотеза о случайности изменений: если изменения происходят случайно, суммы рангов для противоположных направлений будут близки.

Предположение: исходно предполагается, что более частым является сдвиг в определенном направлении (типичное направление).

#### Гипотезы критерия Вилкоксона:

Нулевая гипотеза ( $H_0$ ): интенсивность сдвигов в типичном направлении не превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Альтернативная гипотеза ( $H_1$ ): интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении [58, с. 194].

Исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к средней школе было проведено в три этапа.

На первом, поисково-подготовительном этапе, были определены: актуальность темы, цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования. Также на этом этапе было проведено теоретическое изучение литературы, подобраны психодиагностические методики, соответствующие возрасту учащихся и теме работы, и разработана модель исследования.

1. Теоретический этап: исследования планируется провести тщательный анализ имеющейся психолого-педагогической литературы. Данный этап включает в себя систематизацию и обобщение информации, полученной из различных источников. На основании проведённого анализа будут сформулированы цели и задачи настоящего исследования. В завершение теоретического этапа будет разработана модель адаптации учащихся, которая послужит основой для дальнейшего эмпирического изучения.

2. Опытно-экспериментальный этап: применение четырех методик для диагностики адаптации подростков: анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских, тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут), методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, методика определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн.

3. Контрольно-обобщающий этап. На заключительном этапе исследования проводилась повторная диагностика уровня адаптации учащихся пятых классов. Полученные данные подвергались качественному и количественному анализу. Для математико-статистической обработки использовались метод ранговой корреляции Спирмена и Т-критерий Вилкоксона с применением программного обеспечения «IBM SPSS Statistics 22.0».

На основании полученных данных проводилось теоретическое обоснование, формулировались выводы и проверялись гипотезы исследования. Данное исследование позволило выявить ключевые факторы, оказывающие влияние на адаптацию учащихся к условиям обучения в средней школе. Результаты исследования послужили основой для разработки программы психолого-педагогического сопровождения, направленной на оптимизацию процесса адаптации учащихся пятых классов.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В ходе проведенного исследования в МАОУ «МЛ №148» города Челябинска приняли участие 30 учащихся пятого класса (10 мальчиков и 20 девочек), все из одного класса. Из них 29 участников достигли одиннадцатилетнего возраста, один участник - десяти лет. 10 детей воспитываются в неполных семьях, остальные 20 - в полных.

Данный класс был выбран по рекомендации психолога.

Коллективов педагоги характеризуют как слаженный, активный, учащиеся не имеют проблем во взаимоотношениях с педагогами и сверстниками, успевают по предметам. Во время учебных занятий в классе рабочая обстановка, подростки соблюдают дисциплину.

С целью измерения уровня субъектности учащихся пятых классов мы провели исследование по анкете «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских), результаты представлены в Таблице 1 (Приложение 2, таблица 2.1).

Таблица 1 – Результаты исследования уровня субъектности учащихся пятых классов по методике анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских)

Уровни сформированности качества	Количество учащихся	%
Низкая	12	40
Средний	15	50
Высокая	3	10

По итогам анкеты «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских) выявлены следующие результаты: 12 учеников (40 %) от общего числа испытуемых в группе имеют низкий уровень - субъектная позиция учащегося в образовательном процессе выражена очень слабо либо практически отсутствует. В ходе образовательного процесса учащийся преимущественно демонстрирует пассивную позицию, проявляя активность лишь эпизодически и предпочитая использовать указания педагога без выражения собственного мнения.

В учебном процессе наблюдается недостаток инициативы со стороны обучающихся. Они пребывают в рамках традиционной модели пассивного восприятия информации, рассматривая себя как объект педагогического воздействия. Ученики не демонстрируют стремления к самостоятельности, выполняя задания исключительно по указаниям преподавателя и не проявляя интереса к самостоятельному определению направлений своей учебной деятельности.

Низкий уровень субъектности учащихся выражается в трудностях с адаптацией к новым условиям обучения.

50 % учащихся (15 человек) демонстрируют средний уровень развития субъектности. Это означает, что у них присутствует определенная степень самостоятельности и самовыражения как личностное качество. Они проявляют стремление к активности, однако инициатива у них проявляется нечасто. В отношении выполнения самостоятельных заданий они избирательны. Попытки выработать собственную позицию по различным вопросам наблюдается.

У 3 учеников 10 % преобладает, высокий уровень-субъектная позиция ученика в образовательном процессе является ярко выраженной. Ученик проявляет как внутреннюю активность, осознавая свою роль в процессе обучения и понимая зависимость результатов от личных усилий и

интеллектуальной включенности в учебный материал, так и внешнюю активность, выражаясь по поводу обсуждаемых вопросов, обращаясь к учителю с вопросами и предложениями по организации учебного процесса.

Высокий уровень субъектности обучающихся характеризуется успешной адаптацией к образовательной среде.

Гипотеза о преобладании среднего и низкого уровня показателей субъектности подтвердилась.

Для оценки уровня тревожности среди пятиклассников был использован тест школьной тревожности Филлипса. Полученные данные представлены в Таблице 2 (Приложение 2, таблица 2.2).

Таблица 2 – Результаты исследования школьной тревожности учащихся пятых классов по тесту Филлипса

№	Шкалы теста	Высокая	Средняя	Низкая
		Количество учащихся (%)	Количество учащихся (%)	Количество учащихся (%)
1	Общая тревожность в школе	2 (7 %)	3 (10 %)	25 (83 %)
2	Переживание социального стресса	4 (13 %)	1 (3 %)	25 (83 %)
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	5 (16 %)	0 %	25 (83 %)
4	Страх самовыражения	9 (30 %)	4 (13 %)	17 (56 %)
5	Страх ситуации проверки знаний	3 (10 %)	11 (36 %)	16 (53 %)
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	5 (16 %)	9 (30 %)	16 (53 %)
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	2 (7 %)	5 (16 %)	23 (76 %)
8	Проблемы и страхи в отношении с учителями	12 (40 %)	0 %	18 (60 %)

Проанализируем итоги исследования школьной тревожности, основанного на тесте Филлипса. Общая тревожность, отражающая эмоциональное состояние детей в связи с их вовлеченностью в школьную жизнь, ухудшение физического самочувствия, проявления раздражительности, агрессии, снижение концентрации, нежелание

посещать занятия, у 25 учеников (83 % от общего числа участников) находятся в пределах допустимых значений. У 2 учеников (7 %) высокий уровень тревожности, у 3 учеников (10 %) средний уровень.

Переживание социального стресса, эмоционального состояния, на фоне которого развиваются социальные контакты ребенка (прежде всего со сверстниками) диагностировано 1 ученик 3 % имеет средний показатель тревожности по данной шкале, у 4 учеников (что составляет 13 % от общего числа) зафиксирован высокий уровень тревожности. В то же время, у 25 учащихся (83 % от общего числа) выявлен низкий уровень тревожности.

Фрустрация потребности в достижении успеха, неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата выявлен. Из 25 учащихся 83 % демонстрируют показатели, соответствующие установленным нормам. У 5 учащихся (16 %) зафиксирован повышенный уровень показателей.

Страх самовыражения, негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью раскрытия, предъявления себя другим. При оценке уровня тревожности у учащихся, продемонстрировавших свои способности, было выявлено следующее распределение.

Высокий уровень тревожности зафиксирован у 9 учеников, что составляет 30 % от общего числа участников. Средний уровень тревожности наблюдается у 4 учеников, или 13 % от общего числа. Низкий уровень тревожности характерен для 17 учеников, что составляет 56 % от общего числа.

Страх ситуации проверки знаний, негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно-публичной) знаний, достижений, возможностей. Анализ уровня тревожности среди учащегося показал следующие результаты. У 11 учащихся (36 %) был выявлен средний

уровень тревожности, у 3 учащихся (10 %) - высокий уровень, а у 16 учащихся (53 %) - низкий.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих, ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок среди опрошенных учащихся наблюдается следующая картина по уровню тревожности. У 5 учеников (16 %) выявлен высокий уровень тревожности, у 9 учеников (30 %) - средний, и у 16 учеников (53 %) - низкий.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу-особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды наблюдается у 2 учащихся 7 % высокая тревожность, 5 учеников 16 % средний показатель тревожности, у 23 учащихся 76 % низкие показатели тревожности.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями, общий негативный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения отмечается у 12 учеников 40 % высокая тревожность, у 18 учеников 60 % низкие показатели тревожности.

Таким образом, у испытуемых преобладает низкий и средний уровень тревожности. При средней степени личностной тревожности учащиеся чувствуют себя спокойно и уверенно в знакомых ситуациях, сохраняя эмоциональную стабильность и работоспособность. Однако при возникновении осложнений или дополнительных трудностей, они могут испытывать беспокойство, напряжение и эмоциональный дискомфорт.

С целью измерения уровня агрессивности учащихся пятых классов мы провели тест агрессивности Л.Г. Почебут, результаты представлены в Таблице 3 (Приложение 2, таблица 2.3).

Таблица 3 – Результаты исследования уровня агрессии учащихся пятых классов по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут

Уровни	Общий результат		
	Интервалы	Количество детей	%
Средний	11-24 балла	24	80%
Высокий	Превышает 25балла	2	7%
Низкий	0-10 балла	4	13%

По итогам методики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, выявлены следующие результаты: 2 ученика – 7 % от общего числа испытуемых в группе проявляют высокий уровень агрессивности и низкие адаптационные возможности. Могут проявляться в следующих признаках: негативное или апатичное отношение к школе, проблемы с дисциплиной, трудности с сосредоточением на уроках и самостоятельным обучением, повышенной утомляемостью и апатии, нежелание обсуждать школьные события, попытки избежать разговоров о школе, перенаправляя внимание на другие темы. Снижение мотивации к выполнению домашних заданий, формировании негативного отношения к школе, педагогам и сверстникам. Частых жалобах на происходящее в учебном заведении, нарушениях сна (беспокойный сон, трудности с пробуждением). Из 24 учеников, составляющих 80 % от общего числа участников исследования, у большинства наблюдается средний уровень агрессивности и адаптированности. Данный уровень может проявляться в умеренных проявлениях агрессии, уверенности в собственных возможностях, решительности и независимости. Как правило, такой уровень характеризуется спонтанностью поведения.

4 ученика - 13 % от общего числа испытуемых, имеют низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения могут проявляться следующим образом: миролюбивость, отсутствие стремления к причинению вреда, не склонность вступать в конфликты. Учащиеся стараются избегать открытых столкновений в отношениях, для них

характерны терпимость и доверие в отношениях с окружающими, понимание, что можно делать, а что нельзя. Даже если учащиеся могут начать испытывать агрессию, они понимают, что можно делать, а что нельзя. Таким образом, у испытуемых преобладает средний и низкий уровень агрессивности. У младших подростков с низкой степенью агрессивности не наблюдается склонности к враждебности, жестокости или насильственным действиям. Для таких индивидуумов свойственны эмпатия, доброжелательность и развитые навыки социальной адаптации, позволяющие устанавливать конструктивные межличностные контакты. Умеренный уровень агрессии у данной возрастной группы может выражаться через соревновательность, отстаивание личной позиции и демонстрацию уверенности. Однако, подобное состояние может сопровождаться повышенной тревожностью и подтвержденностью стрессу, что, в свою очередь, способно провоцировать проявления агрессивного поведения. Важно отметить, что умеренная агрессия не всегда является негативным фактором и может служить стимулом для достижения целей, в то время как дистресс, связанный с ней, требует своевременной коррекции и психосоциальной поддержки. Для них характерны вспышки агрессии в качестве самозащиты и негативные высказывания в адрес товарища.

С целью исследования самооценки учащихся пятых классов провели исследование по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, результаты представлены в Таблице 4 (Приложение 2, таблица 2.4).

Таблица 4 – Результаты исследования самооценки учащихся пятых классов по методике Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн

Параметр	Низкая	Средняя	Высокая
Уровень самооценки	5 (16 %)	13 (43 %)	12 (40 %)

Согласно результатам исследования, установлено следующее распределение уровней самооценки среди участников. Низкий уровень самооценки отмечен у 16 % респондентов (5 человек), адекватный уровень

самооценки превалирует, составляя 43 % (13 человек), завышенный уровень самооценки выявлен у 40 % участников исследования (12 человек).

Таким образом, у испытуемых преобладает средний и высокий уровень самооценки. Средний уровень самооценки свидетельствует о том, что ребенок имеет к себе уважение, но при этом осознаёт свои слабые стороны и стремится к личностному росту.

Высокий уровень самооценки может указывать на искаженное восприятие себя, на наличие идеализированного образа собственных возможностей, личности и значимости для окружающих. В таких случаях индивид игнорирует неудачи, чтобы сохранить завышенную оценку своей персоны и своих действий. Слишком низкая или высокая самооценка приводит к нарушению саморегуляции и ослаблению самоконтроля. Подобные паттерны поведения проявляются в процессе коммуникации, когда лица с заниженной и завышенной самооценкой становятся инициаторами конфликтов.

Для оценки взаимосвязи субъектности, тревожности, агрессивности, самооценки учащихся пятых классов в процессе адаптации к условиям образовательной среды средней школы был выполнен расчет ранговой корреляции Спирмена с помощью программы «IBM SPSS Statistics 22.0».

1. Были выявлены следующие корреляционные связи, представленные в Таблице 5 (Приложение 2, таблица 2.5).

Нами были выявлены следующие значимые корреляционные связи (на уровне значимости 0,01):

Между уровнем субъектности и агрессивности выявлена прямая корреляционная связь, т.е. высоким показателям субъектности соответствует высокий уровень агрессивности. Уровень субъектности и агрессивности человека проявляется в его поведении посредством развития регуляторных способностей. Ключевыми факторами являются:

– способность строить отношения, основанные на взаимопонимании и сотрудничестве. Это указывает на зрелость социальной адаптации и умение находить компромиссы;

– эмоциональный контроль, способность управлять своими эмоциями и избегать агрессивных реакций свидетельствует о высокой степени саморегуляции и социальной ответственности.

2. Были выявлены следующие корреляционные связи, представленные в Таблице 6 (Приложение 2, таблица 2.6).

Между уровнем субъектности и самооценки наблюдается прямая корреляционная связь, т.е. высокому уровню субъектности соответствует высокий уровень самооценки. Это проявляется в поведении человека через нестабильность демонстрации адекватной самооценки, активности как субъекта, планирования и контроля собственной деятельности, способности к самокритике, объективной оценке своих возможностей и умения ставить реалистичные цели.

3. Были выявлены следующие корреляционные связи, представленные в Таблице 7 (Приложение 2, таблица 2.7).

Выявлена обратная связь между уровнем субъектности и тревожности. Данный факт свидетельствует о том, что повышение уровня субъектности сопряжено с понижением уровня тревожности, и, наоборот, рост тревожности сопровождается снижением субъектности.

Гипотеза исследования о том, что уровень субъектности учащихся пятых классов в процессе адаптации к условиям образовательной среды средней школы коррелирует с характеристиками личности: тревожностью, агрессивностью и самооценкой, подтвердилась.

Обоснование необходимости разработки и реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы основано на данных исследования,

выявляющих ряд проблемных аспектов психологического состояния учеников, которые требуют системной поддержки:

1. Во-первых, учащихся отмечается низкий уровень самооценки, что может негативно сказываться на их субъектности, социальной адаптации и общем психологическом благополучии. В то же время, у учеников завышенная самооценка свидетельствует о возможных трудностях в адекватной самооценке своих возможностей, что также мешает успешной адаптации.

2. Во-вторых, результаты теста агрессивности показывают, что ученики проявляют высокий уровень и низкие адаптационные возможности, увеличивая риск конфликтных ситуаций. У большинства средняя степень агрессии, эта категория требует особого внимания и целенаправленной работы в развитии навыков эмоциональной регуляции, формировании адекватных представлений о межличностных отношениях.

3. В-третьих, уровень тревожности учащихся находится в пределах нормы, выявлены признаки повышенной тревожности, что негативно сказывается на успешности учебной деятельности и адаптации в коллективе.

Также установленная корреляционная связь между уровнем субъектности и показателями самооценки демонстрирует важность педагогической поддержки формирования позитивных установок на результаты обучения.

На основе этих данных очевидна необходимость системной психолого-педагогической поддержки, направленной на коррекцию низкой и завышенной самооценки, снижение уровня агрессивности и тревожности, развитие субъектности и адаптивных возможностей. Реализуемая программа позволит повысить уровень психологической устойчивости, социализации и успешности учащихся, обеспечивая их комфортную адаптацию к условиям средней школы и формирование позитивного отношения к учебе и себе.

## Выводы по главе 2

Наше исследование проходит в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В ходе исследования адаптации учащихся пятых классов, были применены: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение данных, моделирование, стандартизированные методики, психологическое тестирование.

Использование диагностических инструментов, таких как:

- анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе»;
- тест агрессивности (Опросник Л.Г.Почебут);
- «методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса»;
- методика определения самооценки Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн;
- методы математико-статистической обработки данных метод ранговой корреляции Спирмена.

Проведение диагностики осуществлялось на базе МАОУ «МЛ №148» города Челябинска среди учеников пятого класса. Выборку составили ученики, присутствующие на занятиях на момент диагностики, в количестве 30 человек, из них 20 девочек и 10 мальчиков. Средний возраст испытуемых 11 лет.

По итогам «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских) в ходе исследования установлено следующее распределение уровней субъектной позиции учащихся. Низкий уровень у 12 учеников (40 %), что свидетельствует о слабо выраженной или практически отсутствующей субъектной позиции в образовательном процессе. Средний уровень у 15 учеников (50 %), демонстрируют определенную степень субъектности как личностное качество, которое выражено у них в достаточной мере. Высокий уровень у 3 ученика (10 %), характеризуются ярко выраженной субъектной позицией в образовательном процессе.

По итогам методики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, выявлены следующие результаты. 2 ученика 7% от общего числа испытуемых в группе проявляют высокий уровень агрессивности и низкие адаптационные возможности. 24 ученика 80 % от общего числа испытуемых, имеют средний уровень агрессивности и адаптированности. 4 ученика 13 % от общего числа испытуемых, имеют низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

Проанализируем итоги исследования школьной тревожности, основанного на тесте Филлипса. Общая тревожность, отражающая эмоциональное состояние детей в связи с их вовлечённостью в школьную жизнь, ухудшение физического самочувствия, проявления раздражительности, агрессии, снижение концентрации, нежелание посещать занятия, у 25 учеников (83 % от общего числа участников) находятся в пределах допустимых значений. У двоих школьников (7 %) выявлен повышенный уровень тревожности, а у трёх (10 %) - средний.

Согласно результатам исследования, по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн установлено следующее распределение уровней самооценки среди участников. Низкий уровень самооценки отмечен у 16 % (5 человек), адекватный уровень самооценки превалирует, составляет 43 % (13 человек), завышенный уровень самооценки выявлен у 40 % участников исследования (12 человек).

Для оценки взаимосвязи уровня субъектности, тревожности, агрессивности, самооценки учащихся пятых классов был выполнен расчет ранговой корреляции Спирмена с помощью программы «IBM SPSS Statistics 22.0». Были выявлены следующие корреляционные связи, представленные в таблицах 2.5, 2.6, 2.7. Приложении 2.

Нами были выявлены следующие значимые корреляционные связи (на уровне значимости 0,01):

1. Между уровнем субъектности и агрессивности выявлена прямая корреляционная связь.

2. Между уровнем субъектности и самооценки (выявлена прямая) корреляционная связь.

3. Выявлена (обратная связь) между уровнем субъектности и тревожности.

Обоснование необходимости разработки и реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы основано на данных исследования, выявляющих ряд проблемных аспектов психологического состояния учеников, которые требуют системной поддержки:

1. Во-первых, у учащихся отмечается низкий уровень самооценки, что может негативно сказываться на их субъектности, социальной адаптации и общем психологическом благополучии. В то же время, у учеников завышенная самооценка свидетельствует о возможных трудностях в адекватной самооценке своих возможностей, что также мешает успешной адаптации.

2. Во-вторых, результаты теста агрессивности показывают, что ученики проявляют высокий уровень и низкие адаптационные возможности, увеличивая риск конфликтных ситуаций. У большинства средняя степень агрессии, эта категория требует особого внимания и целенаправленной работы в развитии навыков эмоциональной регуляции, формировании адекватных представлений о межличностных отношениях.

3. В-третьих, уровень тревожности учащихся находится в пределах нормы, выявлены признаки повышенной тревожности, что негативно сказывается на успешности учебной деятельности и адаптации в коллективе. Также установленная корреляционная связь между уровнем субъектности и показателями самооценки демонстрирует важность педагогической поддержки формирования позитивных установок на результаты обучения.

На основе этих данных очевидна необходимость системной психолого-педагогической поддержки, направленной на коррекцию низкой и завышенной самооценки, снижение уровня агрессивности и тревожности, развитие субъектности и адаптивных возможностей. Реализуемая программа позволит повысить уровень психологической устойчивости, социализации и успешности учащихся, обеспечивая их комфортную адаптацию к условиям средней школы и формирование позитивного отношения к учебе и себе.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Задачи программы:

- формирование позитивной самооценки и субъектности учащихся пятых классов;
- снижение уровня школьной тревожности повысит субъектность учащихся пятых классов;
- формирование адекватных форм поведения, способность строить отношения, основанные на взаимопонимании и сотрудничестве в новых школьных ситуациях учащихся пятых классов.

При составлении программы были использованы материалы:

1. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс – программа адаптации детей к средней школе.
2. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность – диагностика, профилактика, коррекция.
3. Прихожан А. М. Пятиклассники – собрание для родителей пятиклассников.

Методы и приемы.

Программа реализуется с использованием следующих методов и приемов:

- дозированная педагогическая помощь (обучающая, стимулирующая, организующая, направляющая);
- постепенное предъявление материала;
- учет индивидуальных психолого-возрастных особенностей учащихся;
- эмоционально окрашенная подача материала.

Используемые методы: упражнения, игры, беседы, дискуссии, рисуночная арт-терапия, тренинг.

В результате реализации программы ожидается:

- формирование умения самостоятельно проявлять активность и сотрудничать со сверстниками, педагогами и сотрудниками школы;
- снижение уровня школьной тревожности;
- развитие навыков уверенного поведения и умения ориентироваться в новых школьных ситуациях;
- формирование адекватной позитивной осознанной самооценки самопринятия.

Мониторинг и контроль.

Программа предполагает постоянный мониторинг эмоционального состояния учащихся и контроль за реализацией программы.

Успешная адаптация учащихся пятого класса характеризуется следующими признаками:

- высокий уровень удовлетворенности учебным процессом и школьной средой в целом;
- достижение положительных академических результатов;
- гармоничные межличностные отношения с одноклассниками и преподавателями.

Сроки реализации программы: сентябрь-декабрь.

Структура занятий:

1. Программа рассчитана на 10 занятий по 40 минут каждое (продолжительность может варьироваться в зависимости от эмоционального состояния учащихся).

2. Занятия организованы таким образом, чтобы способствовать консолидации коллектива, созданию позитивной и доверительной атмосферы, развитию навыков межличностного общения у детей.

3. Основной упор делается на развитие эмоционально-волевой сферы и формирование нравственных ценностей.

4. Данная форма работы способствует выявлению учащихся, испытывающих личностные трудности.

Представим краткое содержание занятий реализуемой программы.

Полное содержание всех занятий будет представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Занятие № 1 «Знакомство».

Цель: данное занятие направлено на создание комфортной и позитивной атмосферы в группе.

Основными задачами являются:

– установление межличностных контактов;

– снятие психологического напряжения у участников;

– формирование понимания нового социального статуса

пятиклассника.

Форма проведения: дискуссия.

Структура занятия:

1. Вступительная часть. Приветствие, ознакомление с целями занятий и принятие правил взаимодействия в группе.

2. Разминочный этап. Упражнение «Ассоциации», для активизации внимания и вовлечения участников.

3. Основной этап. Работа по теме занятия. Упражнение «Твой лицевой такой, каким ты его видишь», направлено на формирование представлений о лице и его роли в жизни пятиклассников.

4. Заключительная часть. Рефлексия. Упражнение «Спасибо!» позволит участникам выразить благодарность друг другу и создать атмосферу доверия и поддержки.

Занятие № 2 «Такой важный пятый класс».

Цель:

- данное занятие направлено на активизацию знаний и представлений о себе;
- осознание ценности и уникальности каждой личности;
- формирование позитивного отношения к учебной деятельности и мотивации к обучению;
- содействие формированию сплоченности в группе;
- помощь учащимся в определении своих целей на период обучения в пятом классе.

Форма проведения:

- дискуссия;
- игры в формате тренинга (включая работу с метафорическими картами). Авторы: Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Зинкевич Александра [29, с. 12].

Структура занятия:

1. Приветствие. Сообщение целей и задач занятия. Принятие правил взаимодействия.
2. Разминка. Упражнение «Отличия».
3. Работа по теме. Упражнение «Школьный путь».
4. Рефлексия. Обсуждение: что понравилось, что получилось, какие вопросы остались без ответа. Упражнение «Нарастающие аплодисменты».

Занятия № 3 «Путь к знаниям».

Цель занятия:

- способствовать развитию у детей важных учебных навыков;
- помочь им лучше понять друг друга, а также развить эмпатию;

Задача состоит в том, чтобы они осознали, какие качества необходимы для успешной учебы, и попрактиковались в воображении и совместной деятельности.

Форма проведения: дискуссия и рисуночная арт-терапия.

Структура занятия:

1. Приветствие. Преподаватель приветствует детей, обозначает цели занятия. Участники формулируют правила взаимодействия, создавая комфортную атмосферу.

2. Разминка. Упражнение «Наши учителя» способствует вспомнить любимых педагогов выделить их положительные качества.

3. Основная работа. Упражнение «Что поможет мне учиться»

– направлено на определение факторов, способствующих эффективному обучению;

– деятельность способствует развитию социальных навыков, эмпатию, командную работу.

Занятие № 4 «Букет эмоций».

Цель занятия:

- расширение кругозора в области психологии;
- знакомство с понятием «эмоции».

Форма работы: в рамках занятия будут использованы дискуссионный формат и метод рисуночной арт-терапии.

Структура занятия:

1. Введение. Приветствие участников, ознакомление с целями занятия и принятие правил взаимодействия.

2. Разминка. Упражнение «Приветствие» для создания комфортной атмосферы.

3. Основная часть. Упражнение «Угадай эмоцию» для развития навыков распознавания эмоциональных состояний.

4. Заключительная часть. Рефлексия, подведение итогов занятия и обсуждение полученных знаний и навыков.

Занятие № 5 «Определение личных целей».

Цель: данное занятие направлено на содействие учащимся в осознании и формулировании индивидуальных целей на период обучения в пятом классе.

Форма проведения: комбинированный формат, включающий беседу, рисуночную арт-терапию и игровую деятельность.

Структура занятия:

1. Вступительная часть. Приветствие участников, ознакомление с целями занятия и принятие правил поведения.

2. Разминка. Упражнение «Я могу, я умею» поможет вспомнить свои достижения и умения.

3. Основная часть:

- упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя», оценить уровень самоверия;

- упражнение «Мои цели» – сформулировать конкретные и выполнимые цели.

4. Заключительная часть: рефлексия, обсудить впечатления, трудности и открытия.

Занятие № 6 «Мы вместе».

Цель:

- развитие навыков межличностного взаимодействия в группе;
- формирование понимания ценности дружбы ее важных качеств;
- повышение самооценки участников.

Форма проведения: беседа, рисуночная арт-терапия, игра.

Ход занятия:

1. Вступительная часть. Приветствие, ознакомление с целями занятия, установление правил поведения.

2. Разминка. Упражнение «Что я люблю делать», для создания комфортной атмосферы и активизации участников.

3. Основная часть. Упражнение «Настоящий друг», направленное на анализ и осуждение качеств, необходимых для построения дружеских отношений.

4. Заключительная часть. Рефлексия в форме продолжения предложенной фразы, позволяющей участникам подвести итоги занятия и высказать свои мысли и чувства.

Занятие № 7 «Изучение школьных страхов».

Цель. Данное занятие направлено на обучение детей:

- идентификации и понимания своих школьных страхов;
- помощь в разработке стратегий их преодоления с целью снижения уровня школьной тревожности.

Форма работы. В ходе занятия будут использоваться следующие формы работы: беседа, рисуночная арт-терапия, игры.

Структура занятия:

1. Приветствие и ознакомление с целями. Преподаватель приветствует участников и сообщает цели занятия. Вместе с детьми устанавливаются правила поведения на занятии.

2. Разминка. Проводится упражнение «Если весело живется, делай так», направленное на создание позитивной и непринужденной атмосферы.

3. Работа по теме:

- упражнение «Чего я боюсь», поможет детям определить свои страхи;
- упражнение «На ошибках учатся», позволит участникам понять, что ошибки-это часть процесса обучения и не следует бояться их совершать;
- упражнение «Рисуем слово», позволит детям выразить свои чувства и мысли о страхе через рисование.

4. Рефлексия. В завершении занятия проводится обсуждение итогов встречи, давая детям возможность поделиться своими мыслями и чувствами.

Занятие № 8 «Конфликт или взаимодействие?».

Цель. Данное занятие направлено на развитие навыков:

– межличностного общения и разрешения конфликтов;

– поощрение детей к свободному выражению своих мыслей без боязни осуждения.

Форма проведения: дискуссия, игра.

Структура занятия:

1. Вступительная часть. Приветствие, объяснение целей занятия, установление правил взаимодействия.

2. Разминка. Упражнение «Назови чувство», для активизации участников и создания комфортной атмосферы.

3. Основная часть:

– упражнение «Конфликт или взаимодействие», для анализа различных ситуаций и определения границ между конфликтом и взаимодействием;

– упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации», для выработки практических навыков мирного урегулирования разногласий.

4. Заключительная часть. Рефлексия, обсуждение итогов занятия, выдача домашнего задания.

Занятие № 9 «Работа с негативными переживаниями».

Цель. Данное занятие направлено на повышение уровня:

– эмоциональной устойчивости у детей;

– формирование навыков конструктивного взаимодействия с собственными негативными эмоциями;

– развитие умения адекватно воспринимать критику.

Форма работы: дискуссия, рисуночная арт-терапия.

Ход занятия:

1. Вступительная часть. Приветствие участников, ознакомление с целями и правилами занятия.

2. Анализ домашнего задания.

3. Основная часть:

– упражнение «Как реагировать на обидное замечание?», направлено на выработку стратегий поведения в ситуации критики;

– упражнение «Рисуем обиду», использование арт-терапии для выражения и осмысления негативных эмоций;

– упражнение на релаксацию – способствует снятию эмоционального напряжения;

– упражнение «Знакомство с закрытыми глазами», развитие навыков невербальной коммуникации и эмпатии.

4. Заключительная часть. Рефлексия, обсуждение результатов занятия, выдача домашнего задания.

Занятие № 10 «Мы и наш класс».

Цель:

– снижение уровня тревожности у участников;

– укрепление внутригрупповых связей и повышение сплоченности коллектива;

– осознание индивидуальной идентичности каждого участника в контексте единения группы.

Форма проведения: дискуссия, рисуночная арт-терапия, игровых упражнений, характерных для тренинговых программ.

Структура занятия:

1. Вступительная часть. Приветствие участников, сообщение целей занятия и установление правил взаимодействия.

2. Разминка. Проведение упражнения «Карандаши», для активизации внимания и создания комфортной атмосферы.

3. Работа по теме. Упражнение «Соты», упражнение «Какие мы».

#### 4. Рефлексия.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

В ходе контрольного этапа исследования, проведенного среди 30 учащихся пятых классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Многопрофильный лицей №148» в городе Челябинске, была проведена оценка эффективности программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к обучению в средней школе. Целью повторной диагностики на заключительном этапе эксперимента являлось обобщение и анализ полученных результатов. Для этого были использованы те же психодиагностические методики, что и в начальной фазе исследования. В результате реализации сопровождающей программы пятиклассники продемонстрировали положительные изменения в показателях субъектности в образовательном процессе, что отражено в результатах анкетирования по методике М.И. Лукьяновой и Н.В. Сосновских в Таблице 5 (Приложение 4, таблица 4.1).

Таблица 5 – Результаты исследования уровня субъектности учащихся пятых классов по методике Анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских) до и после сопровождения

Уровни сформированности качества	До		После	
	Количество учащихся	%	Количество учащихся	%
Низкий	12	40 %	9	30 %
Средний	15	50	17	57 %
Высокий	3	10	4	13 %

В результате исследования наблюдается динамика изменения уровня субъектности учащихся. Низкий уровень субъектности учащихся понизился с 12 учеников (40 %) от общего числа испытуемых до 9 учеников (30 %). Что свидетельствует о росте их инициативности и ответственности.

Средний уровень развития субъектности повысился с 15 учащихся (50 %) до 17 учеников (57 %). Что указывает на улучшение общего уровня развития субъектных качеств у большинства учащихся, повышение активности и самостоятельности в учебной деятельности.

Высокий уровень повысился с 3 учащихся (10 %) до 4 учеников (13 %). Это свидетельствует о успешной адаптации к образовательной среде. В целом, изменения в поведении учащихся указывают на положительную динамику в их личностном развитии и формировании более зрелого и самостоятельного поведения в образовательной среде.

С целью измерения уровня агрессивности учащихся пятых классов мы провели тест агрессивности Л.Г. Почебут, результаты представлены Таблице 6 (Приложение 4, таблица 4.2).

Таблица 6 – Результаты исследования уровня агрессии учащихся пятых классов по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут до и после сопровождения

Уровни	До		После	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	4	13 %	5	17 %
Средний	24	80 %	24	80 %
Высокий	2	7 %	1	3 %

Анализ данных показывает, что уровень агрессивности у учащихся в целом остался относительно стабильным.

Средний уровень агрессивности сохраняется у 24 учеников (80 %), что указывает на уменьшение проявлений агрессивного поведения у наиболее конфликтных учащихся.

Наблюдается снижение высокого уровня агрессивности с 2 учеников (7 %) до 1 ученика (3 %), что указывает на уменьшение проявлений агрессивного поведения у наиболее конфликтных учащихся.

Отмечается рост числа учащихся с низкой степенью агрессивности с 4 учеников (13 %) до 5 учеников (17 %), что подтверждает положительную динамику в формировании у детей более спокойного и уравновешенного поведения, способствующего успешной адаптации к условиям средней школы. В целом, результаты свидетельствуют о тенденции к снижению проявлений высокой агрессивности и укреплению позитивных поведенческих характеристик у учащихся.

С целью измерения уровня тревожности учащихся пятых классов мы провели тест школьной тревожности Филлипса, результаты представлены в Таблице 7 (Приложение 4, таблица 4.3).

Таблица 7 – Результаты исследования школьной тревожности учащихся пятых классов по тесту Филлипса до и после сопровождения

№	Шкалы теста	До			После		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Общая тревожность в школе	2 (7 %)			3 (10 %)		
2	Переживание социального стресса	4 (13 %)			1 (3 %)		
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	5 (16 %)			0 %		
4	Страх самовыражения	9 (30 %)			4 (13 %)		
5	Страх ситуации проверки знаний	3 (10 %)			11 (36 %)		
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	5 (16 %)			9 (30 %)		

*Продолжение таблицы 7*

7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	2 (7 %)	5 (16 %)
8	Проблемы и страхи в отношении учителями	12 (40 %)	0 %

Анализ результатов диагностики школьной тревожности при помощи теста Филипса позволяет сделать вывод о том, что после сопровождения общий уровень тревожности в школе изменился.

Количество учащихся с высоким уровнем тревожности снизилось с 2 человек (7 %) до 0 человек (0 %), что указывает о снижении тревожности у наиболее тревожных учащихся.

Количество учащихся со средним уровнем тревожности возросло с 3 (10 %) до 4 (13 %) человек, что может указывать на переход части учащихся из высокого уровня в средний уровень, свидетельствующий о снижении тревожности.

Количество учащихся с низким уровнем тревожности увеличилось с 25 (83 %) до 26 человек (87 %), что может говорить о формировании у большинства учеников более спокойного и уверенного поведения в школьной среде.

Общее снижение высокого уровня тревожности среди учащихся является положительным результатом, свидетельствующим о повышении психологической устойчивости учащихся и успешной адаптации к школьной среде.

**Переживание социального стресса.**

Высокий уровень тревожности снизился с 4 учащихся (13 %) до 2 учеников (6 %). Снижение указывает на улучшение состояния у части учащихся.

Число учащихся со средним уровнем тревожности увеличилось с 1(3 %) до 2(6 %). Несмотря на незначительное увеличение, этот рост может

указывать на то, что некоторые учащиеся начали испытывать дополнительные трудности.

Количество учащихся с низким уровнем тревожности возросло с 25 (83 %) до 26 (87 %). Это также положительная тенденция, показывающая, что все большее число учащихся чувствуют себя комфортно и уверенно.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике уровня тревожности у обучающихся, в особенности у тех, кто изначально характеризовался высоким уровнем тревожности. Необходимо уделить особое внимание учащимся со средним уровнем тревожности с целью предупреждения потенциального ухудшения их психоэмоционального состояния.

Фрустрация потребности в достижении успеха.

Высокий уровень фрустрации: количество учащихся с высоким уровнем фрустрации снизилось с 5 (16 %) до 3 (3 %). Это говорит о положительной динамике, так как меньшее количество учащихся сталкивается с сильным разочарованием из-за неудач в достижении успеха.

Средний уровень фрустрации: учащихся со средним параметром увеличилось с 0 (0 %) до 1 (3 %). Наблюдение хотя бы одного ученика в данной категории требует дополнительного внимания, так как это может указывать на возникновение дополнительных трудностей.

Количество учеников с низким уровнем фрустрации заметно возросло с 25 (83 %) до 26 (87 %). Это свидетельствует о том, что подавляющее большинство учеников демонстрируют позитивное отношение к обучению и чувствуют удовлетворение от достигнутых результатов.

Общие данные демонстрируют положительную динамику. Практически все ученики показывают минимальные уровни тревожности, что указывает на улучшение психологического состояния. Важно обращать внимание на учащихся с средним уровнем, для предотвращения ухудшения ситуации.

Страх самовыражения.

Высокие показатели снизились с 9 (30 %) до 7 (24 %) учеников. Это говорит о том, что уровень страха самовыражения уменьшился.

Средние результаты возросли от 4 (13 %) до 5 (16 %) учащихся. Возможно, некоторые пятиклассники перешли из категории «высокие в средние значения».

Низкий параметр увеличился с 17 учеников (56 %) до 18 (60 %). Также это является положительным знаком, указывающим что большинство учащихся чувствуют себя уверенно.

Страх ситуации проверки знаний.

Количество учеников с высокой степенью тревожности сократилось с 3 (10 %) до 1 (3 %). Данная тенденция указывает на хорошую динамику в отношении учащихся к контрольным мероприятиям.

Средние показатели повысились от 11 (36 %) до 12 (40 %) учащихся.

Что свидетельствует о переходе некоторых учеников из одной категории в другую.

Наблюдается повышение низкого значения с 16 учеников (53 %) до 12 (57 %). В целом, эти изменения могут указывать на рост уверенности в себе и способности справляться с проверочными работами в образовательном процессе.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

Высокий уровень снизился с 5 (16 %) до 4 (13 %) человек. Что является положительным результатом данного исследования.

Анализ средних показателей остался стабильным 9 учеников (30 %), можно предположить, что изменения в этой категории требует более длительного времени.

Учащихся с низкими значениями незначительно увеличилось с 16 (53 %) до 17 (57 %). Данная тенденция указывает, на то, что более

значительная часть подростков ощущает себя увереннее и не испытывает тревоги по поводу соответствия ожиданиям окружающих.

Можно предположить, что наблюдаемые изменения подтверждают рост самоуважения учеников и снижение влияния социального давления, что благоприятно сказывается на их психологическом состоянии.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

Высокая тревожность незначительно снизилась от 2 (6 %) до 1 (3 %) человека. Что также является положительным результатом.

Результаты средних значений изменились с 5 (17 %) до 6 учеников (20 %). Это может рассматриваться как шаг к снижению общего уровня тревожности.

Низкие показатели остались неизменными 23 ученика (77 %). Можно сказать о том, что большинство обучающихся не испытывают сильной тревоги, становясь более устойчивыми к стрессу.

Проблемы и страхи в отношении с учителями.

Результаты повторной диагностики показывают, что высокий уровень снизился с 12 учащихся (40 %) до 11 (37 %). Это указывает на уменьшение доли учеников, испытывающих значительные проблемы и страхи в отношении с учителями, является положительным результатом.

Средний показатель вырос с 0 % до 1 (3 %). Хотя это не значительные изменения, но стоит обратить внимание на учеников в данной группе.

Низкий уровень остался на прежнем уровне в (60 %), то есть 18 человек. Это говорит о том, что большинство учеников не испытывают серьезных проблем и страхов в отношениях с учителями, что является хорошим знаком для образовательной среды. Эти изменения указывают на то, что в целом ученики становятся более уверенными в своих отношениях с учителями, что может быть связано с улучшением коммуникации, поддержкой со стороны педагогов и созданием более доверительной атмосферы в классе.

С целью исследования самооценки учащихся пятых классов мы провели исследование по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, результаты представлены в Таблице 8 (Приложение 4, таблица 4.4).

Таблица 8 – Результаты исследования самооценки учащихся пятых классов по методике Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн до и после сопровождения

Параметр	До			После		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Уровень самооценки	5 (16 %)	13 (43 %)	12 (40 %)	3 (10 %)	15 (50 %)	12 (40 %)

В результате проведенной работы наблюдаются позитивные изменения. Ключевым достижением является снижение количества учеников с низким уровнем с 5 (16 %) до 3 человек (10 %).

В тоже время заметно возросло число учащихся, имеющих средний уровень самооценки с 13 (44 %) до 15 (50 %).

Значительной остается доля с высоким уровнем 12 (40 %) учащихся. Общая тенденция свидетельствует о формировании более позитивного отношения к себе у значительной части школьников.

Наблюдается положительная тенденция в снижении числа учащихся с низким уровнем самооценки и увеличении числа учащихся со средним уровнем. Высокий уровень остался стабильным. Это может свидетельствовать о повышении общей самооценки среди учащихся.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень субъектности, самооценки, агрессивности, тревожности учащихся пятых классов возможно измениться в результате реализации программ психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, был использован Т-критерий Вилкоксона по методике диагностики анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских), результаты представлены на рисунке 3 (Приложение 4, таблица 4.5).

Сформулированы 2 гипотезы.

H0: Интенсивность отрицательного сдвига показателя субъектности после проведения опыта превышает интенсивность положительного сдвига.

H1: Интенсивность отрицательного сдвига показателя субъектности после проведения опыта не превышает интенсивность положительного сдвига.

Ось значимости представлена на рисунке 3.

$T_{крит} = 120$  при  $\rho = 0,01$ .

$T_{крит} = 151$  при  $\rho = 0,05$ .

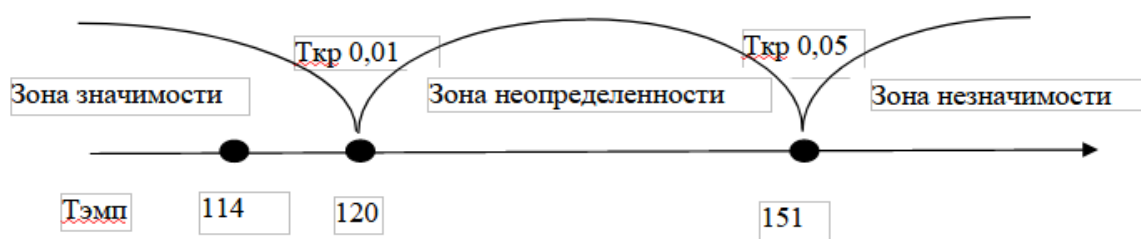


Рисунок 3 – Ось значимости для расчета T-критерия Вилкоксона данных методики Анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских)

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ( $T_{эмп}=114$ ), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в повышении уровня субъектности подростков до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H0.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень субъектности, самооценки, агрессивности, тревожности учащихся пятых классов возможно измениться в результате реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, был использован T-критерий Вилкоксона по методике диагностики уровня

школьной тревожности Филлипса, результаты представлены на рисунке 4 (Приложение 4, таблица 4.6).

Сформулированы 2 гипотезы.

$H_0$ : Интенсивность отрицательного сдвига показателя уровня страх ситуации проверки знаний после проведения опыта превышает интенсивность положительного сдвига.

$H_1$ : Интенсивность отрицательного сдвига показателя уровня страх ситуации проверки знаний после проведения опыта не превышает интенсивность положительного сдвига.

Ось значимости представлена на рисунке 4.

$$T_{\text{крит}} = 120 \text{ при } \rho = 0,01.$$

$$T_{\text{крит}} = 151 \text{ при } \rho = 0,05.$$

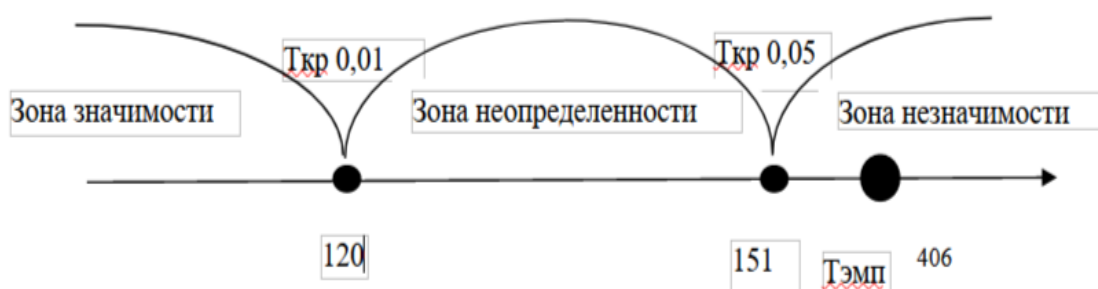


Рисунок 4 – Ось значимости для расчета T-критерия Вилкоксона данных методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне незначимости ( $T_{\text{эмп}}=406$ ), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в снижении уровня, страх ситуации проверки знаний подростков до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза  $H_1$ .

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень субъектности, самооценки, агрессивности, тревожности учащихся пятых классов возможно измениться в результате реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых

классов к условиям образовательной среды средней школы, был использован Т-критерий Вилкоксона по методике диагностики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, результаты представлены на рисунке 5 (Приложение 4, таблица 4.7).

Сформулированы 2 гипотезы.

$H_0$ : Интенсивность отрицательного сдвига показателя агрессивности после проведения опыта превышает интенсивность положительного сдвига.

$H_1$ : Интенсивность отрицательного сдвига показателя агрессивности после проведения опыта не превышает интенсивность положительного сдвига.

Ось значимости представлена на рисунке 5.

$T_{\text{крит}} = 120$  при  $\rho = 0,01$ .

$T_{\text{крит}} = 151$  при  $\rho = 0,05$ .

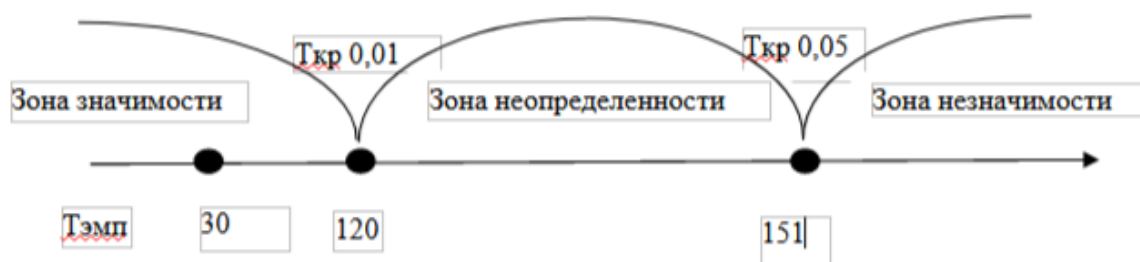


Рисунок 5 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня методике диагностики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ( $T_{\text{эмп}}=30$ ), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в снижении уровня агрессивности подростков до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза  $H_0$ .

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень субъектности, самооценки, агрессивности, тревожности учащихся пятых классов возможно измениться в результате реализации программы

психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, был использован Т-критерий Вилкоксона по методике определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, результаты представлены на рисунке 6 (Приложение 4, таблица 4.8).

Сформулированы 2 гипотезы.

$H_0$ : Интенсивность отрицательного сдвига показателя самооценки после проведения опыта превышает интенсивность положительного сдвига.

$H_1$ : Интенсивность отрицательного сдвига показателя самооценки после проведения опыта не превышает интенсивность положительного сдвига.

Ось значимости представлена на рисунке 6.

$$T_{\text{крит}} = 120 \text{ при } \rho = 0,01.$$

$$T_{\text{крит}} = 151 \text{ при } \rho = 0,05.$$

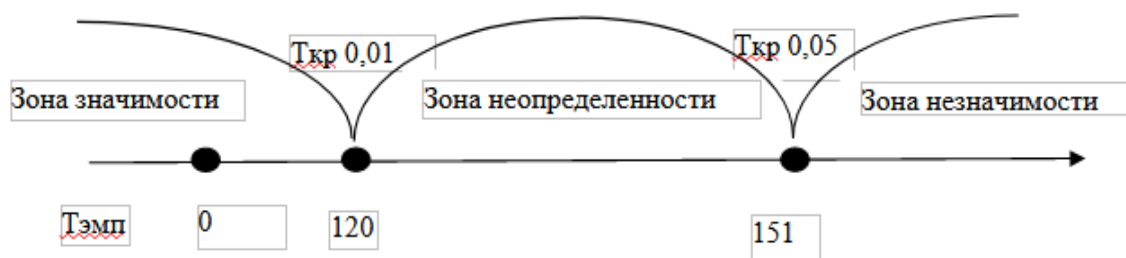


Рисунок 6 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня методике определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ( $T_{\text{эмп}}=30$ ), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги уровня самооценки подростков до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза  $H_0$ .

Гипотеза исследования о том, что уровень субъектности, самооценки, агрессивности, тревожности учащихся пятых классов возможно измениться в результате реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, подтверждена.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было выявлено, что после реализации разработанной программы происходит изменение уровня субъектности, самооценки, агрессивности, тревожности учащихся пятых классов. Проведенный статистический анализ результатов экспериментального исследования свидетельствует о высокой эффективности программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям обучения в средней школе. Полученные данные подтверждают выдвинутую гипотезу исследования, демонстрируя ее обоснованность и достоверность.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Для обеспечения максимальной эффективности реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям обучения в средней школе разработана технологическая карта, направленная на внедрение данной программы в практическую деятельность образовательного учреждения.

1-й этап. «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы».

Цели: изучить необходимые документы по предмету внедрения.

2-й этап. «Формирование положительной психологической установки на внедрение».

Цели: выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения.

3-й этап. «Изучение предмета внедрения».

Цели: изучить нормативные документы по теме.

4-й этап. «Опережающее освоение предмета внедрения».

Цели: создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

5-й этап. «Фронтальное освоение предмета внедрения».

Цели: мобилизовать педагогический коллектив на внедрение по проблеме исследования.

6-й этап. «Совершенствование работы над темой».

Цели: совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.

7-й этап. «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения».

Цели: изучить и обобщить опыт внедрения по проблеме исследования.

Подробно технологическая карта представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Психолого-педагогические рекомендации сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Практические рекомендации для педагогов:

1. Обучение должно рассматриваться не как пассивный процесс передачи знаний, а как активное содействие осмысленному познанию. Для достижения максимальной эффективности обучения необходимо стимулировать у учащихся любознательность и познавательную мотивацию. Это достигается за счет установления педагогом позитивных отношений с учащимися и глубокого самопонимания. Любая педагогическая деятельность должна быть тщательно спланирована и осмыслена как самим учителем, так и с учетом ожидаемых действий учащихся [22, с. 160].

2. Формирование внутренней мотивации у учащихся представляет собой процесс интенсификации их вовлеченности в образовательный процесс. Ключевым фактором достижения этой цели является не просто понимание, но и принятие учащимися поставленных перед ними задач. Важно, чтобы задачи приобретали для учеников личную ценность и находили отклик в их эмоциональной сфере. Следует подчеркнуть, что учебная деятельность всегда определяется совокупностью разнообразных мотивирующих факторов. В контексте полимотивированной учебной деятельности происходит взаимопереплетение как внешних, так и внутренних стимулов.

3. Стратегия «Позитивная Мотивация». Некоторые учащиеся испытывают затруднения в достижении успеха из-за неэффективных стратегий мотивации. Для них важно понять, какие конкретные действия препятствуют их прогрессу и как изменить стиль мотивации для достижения лучших результатов. Изменение стиля мотивации-это постепенный процесс, требующий времени и усилий. Однако своевременное и грамотное педагогическое вмешательство может оказать существенную поддержку учащимся в преодолении этих трудностей [22, с. 287].

4. Меры по организации адаптации учащихся к новому учебному году. Цель: обеспечить комфортное и успешное начало учебного года для всех участников образовательного процесса.

Улучшение коммуникации в классе:

- для облегчения запоминания имён учителей, рекомендуется использование визиток с крупным шрифтом на первых уроках;
- знакомство с новыми учениками лучше проводить в неформальной обстановке, например, во время совместной деятельности;
- классный руководитель должен провести встречу с новыми учениками до начала учебного года.

Подготовка к учебному году:

– педагогам, рекомендуется применять методики преподавания согласно возрастным особенностям пятиклассников;

– обязательное присутствие всех преподавателей на первом родительском собрании для ознакомления родителей с учебной программой.

Формирование учебных привычек:

– проверка готовности учащихся к урокам в течении первого месяца (наличие учебных материалов, тетрадей) способствует развитию навыков

подготовки к занятиям.

5. Координация работы преподавателей. Необходимо согласовать требования учителей – предметников и обеспечить равномерное распределение учебной нагрузки по дисциплинам. Для снижения уровня тревожности учащихся и обеспечения комфортной адаптации важно создать поддерживающую среду. В течении первой недели учебного года можно провести экскурсию по школе, демонстрируя расположение кабинетов и других необходимых помещений. Разработать и довести до сведения всех учеников список правил для дежурных. Строгое соблюдение режима звонков. Необходимо придерживаться графика звонков на перемены, избегая задержки учащихся после сигнала к началу урока. Своевременный отдых поможет избежать негативных эмоций, связанных с ожиданием и позволит учащимся лучше сосредоточиться на учебном процессе.

6. Выработка единых требований к ученикам:

- приветствовать учителей и гостей стоя;
- не прерывать речь учителя или других учащихся;
- поднимать руку для задавания вопросов или ответов;
- строго соблюдать режим занятий и избегать опозданий.

7. Организация учебного процесса:

- учащиеся должны иметь все необходимые учебные пособия;

– тетради должны быть оформлены в соответствии с требованиями: поля, дата, надписи «Классная работа» и «Домашняя работа».

8. Взаимоотношения в учебном процессе. Уважительное отношение. В образовательном процессе крайне важно выстраивать отношения на основе взаимного уважения между учителем и учениками. Это предполагает: вежливое общение, внимательное отношение друг к другу и создание атмосферы доверия. Кроме того, ученики должны проявлять заботу о своих товарищах, оказывая поддержку тем, кто заболел.

9. Значение дневника. Необходимо провести беседу с учениками о назначении дневника как инструмента для записи домашнего задания или выставление оценок. При этом важно разъяснить требования к его ведению: аккуратность, полнота информации, своевременность записей.

10. Создание благоприятной социальной среды в классе:

– обеспечить каждого ученика информацией о контактных данных одноклассников;

– предоставить сведения об именах и отчествах родителей учащихся;

– провести в начале учебного года мероприятия, способствующие сплочению коллектива;

– тренинги по развитию навыков групповой работы, тематические классные часы и другие активности, направленные на преодоление барьеров в общении между учениками;

– поощрять активное участие всех педагогов в установлении дружеских отношений между учащимися старших и младших классов.

Реализация этих мер позволит создать комфортную и безопасную учебную среду, что в свою очередь способствует снижению уровня тревожности у учащихся и повышению эффективности их обучения [Цит. по: 35, с. 41-43].

Рекомендации для родителей:

1. Для того чтобы построить конструктивный диалог с ребенком о его школьной жизни, важно избегать поверхностных вопросов типа «Как дела в школе?». Следует регулярно выделять время для неформальных бесед в спокойной обстановке, свободной от рабочих и домашних забот. Проявляйте искренний интерес к деталям его школьного дня: событиям, ситуациям, урокам, одноклассникам и учителям. Запоминайте эти детали, чтобы впоследствии использовать их как повод для начала разговора. Это позволит ребенку почувствовать, что его опыт и мысли ценны, а вы-настоящий слушатель, готовый к глубокому пониманию его школьной жизни [34, с. 27].

2. Для обеспечения успешной школьной жизни вашего ребенка настоятельно рекомендуется поддерживать регулярную коммуникацию с его учителями. Обсуждайте вопросы, касающиеся его учебной успеваемости, поведения в классе и отношений с одноклассниками. В случае недостатка информации о школьной деятельности вашего ребенка или возникновения каких-либо трудностей, связанных с образовательным процессом, не стесняйтесь обратиться к педагогу за консультацией. При отсутствии поводов для беспокойства, целесообразно проводить встречи с учителем не реже одного раза в два месяца. Во время каждой беседы демонстрируйте свою заинтересованность в улучшении школьной жизни ребенка и готовность к совместным усилиям. В случае возникновения разногласий с педагогом, прилагайте все усилия для мирного урегулирования спора, даже при необходимости привлечения директора школы. Важно помнить, что конфликтные ситуации могут поставить ребенка в неловкое положение, вынуждая его выбирать между лояльностью к вам и уважением к учителю [35, с. 76].

3. Не следует отождествлять низкие академические показатели ребенка с системой поощрений и наказаний. Для ребенка важен успех в учебе как внутреннее вознаграждение, а неудачи - как стимул к саморазвитию. В ситуации успешной учебы стоит выразить ребенку свою

радость и одобрение, возможно, устроив скромное семейное торжество. Если же ребенок сталкивается с трудностями в обучении, проявите свою озабоченность и поощряйте его к более ответственному выполнению домашних заданий и участию в учебном процессе. Не рекомендуется устанавливать прямую связь между оценками и материальными или временными привилегиями (например, дополнительным временем за компьютером). Такая практика может привести к негативным эмоциональным последствиям у ребенка [35, с. 80].

4. Ключевым фактором успешного обучения пятиклассника является безусловное принятие ребенка родителями. Это означает признание его ценности независимо от трудностей, с которыми он сталкивается в учебном процессе. Родителям необходимо проявлять активный интерес к школьной жизни ребенка: посещать школу, знакомиться с учителями и одноклассниками, обсуждать с ребенком каждый учебный день. Важно также создать условия для неформального общения с ребенком после школы, где он сможет поделиться своими переживаниями и впечатлениями. Исключительно важно обеспечить безопасную и комфортную среду для обучения. Любые формы физического или психологического насилия, лишения удовольствий, а также запугивания недопустимы. При организации учебного процесса необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, предоставлять ему возможность самостоятельности в выполнении заданий и осуществлять обоснованный контроль за его учебной деятельностью. Помимо поощрения за успехи в учебе, важно развивать у ребенка самоконтроль, самооценку и уверенность в себе [Цит. по: 50].

5. Важной задачей является поощрение у ребенка искреннего интереса к школьным предметам. Для этого необходимо определить сферу его увлечений и найти точки соприкосновения между этими интересами и учебными дисциплинами. Например, страсть ребенка к кинематографу можно использовать для формирования привычки чтения, преподнеся ему

книгу, послужившую основой для любимого фильма. Аналогично, увлечение играми может быть преобразовано в жажду знаний, предоставляя ребенку возможность применять полученные в школе умения в игровой форме. В повседневной жизни следует искать возможности для практического применения школьных знаний и навыков, что сделает обучение более увлекательным и понятным [13, с. 163].

6. Особое внимание следует обратить на поддержание спокойной и стабильной домашней обстановки в периоды школьных перемен. Образовательные события, например, начало учебного года, его завершение или смена ступени обучения, могут вызывать стрессовые состояния у обучающихся. В связи с этим желательно по возможности ограничить внесение существенных изменений или нарушений привычного образа жизни в семье во время этих периодов [48, с. 60].

#### Выводы по 3 главе

В рамках настоящего проекта была разработана программа психолого-педагогического сопровождения, направленная на адаптацию учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы. Продолжительность программы составляет с сентября по декабрь текущего года. В программе определены ее цели и задачи, составлены детальные конспекты занятий с описанием используемых упражнений. Программа включает в себя 10 занятий продолжительностью 40 минут (каждое время может быть скорректировано в соответствии с эмоциональным состоянием участников).

Занятия организованы таким образом, чтобы способствовать сплочению коллектива, созданию позитивной и доверительной атмосферы, развитию навыков межличностного общения у детей.

Основной упор делается на развитие эмоционально-волевой сферы и формирование нравственных ценностей.

Данная форма работы способствует выявлению учащихся, испытывающих личностные трудности. Программа составлена на основе: Коблик Е.Г, Микляева А.В. Румянцева П.В. Шупикова, Прихожан А.М.

Далее была проведена повторная диагностика по методикам:

«Субъектность учащихся в образовательном процессе» М.И. Лукьянова, Н. В. Сосновских). «Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса». Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут). Исследование самооценки по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн. Математико- статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Проведенный статистический анализ результатов опытно-экспериментального исследования позволил подтвердить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения, направленной на адаптацию учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы. Полученные данные достоверно свидетельствуют о справедливости сформулированной гипотезы исследования.

В ходе эксперимента и анализа полученных данных нами были разработаны рекомендации для педагогов и родителей по организации психолого – педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям к условиям обучения в средней школе. Также была дана теоретическая основа для технологической карты, обеспечивающей внедрение результатов исследования в практику.

Результаты повторной диагностики показали, что по итогам «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских) в результате исследования наблюдается динамика изменения уровня субъектности учащихся.

Низкий уровень субъектности учащихся понизился с 12 учеников (40 %) от общего числа испытуемых до 9 учеников (30 %). Что свидетельствует о росте их инициативности и ответственности.

Средний уровень развития субъектности повысился с 15 учащихся (50 %) до 17 учеников (57 %). Что указывает на улучшение общего уровня развития субъектных качеств у большинства учащихся, повышение активности и самостоятельности в учебной деятельности.

Высокий уровень повысился с 3 учащихся (10 %) до 4 учеников (13 %). Это свидетельствует о успешной адаптации к образовательной среде.

В целом, изменения в поведении учащихся указывают на положительную динамику в их личностном развитии и формировании более зрелого и самостоятельного поведения в образовательной среде.

Результаты повторного исследования уровня агрессии учащихся пятых классов по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут после сопровождения показывает, что уровень агрессивности у учащихся в целом остался относительно стабильным.

Средний уровень агрессивности сохраняется у 24 учеников (80 %), что указывает на уменьшение проявлений агрессивного поведения у наиболее конфликтных учащихся.

Наблюдается снижение высокого уровня агрессивности с 2 учеников (7 %) до 1 ученика (3 %), что указывает на уменьшение проявлений агрессивного поведения у наиболее конфликтных учащихся.

Отмечается рост числа учащихся с низкой степенью агрессивности с 4 учеников (13 %) до 5 учеников (17 %), что подтверждает положительную динамику в формировании у детей более спокойного и уравновешенного поведения, способствующего успешной адаптации к условиям средней школы.

В целом, результаты свидетельствуют о тенденции к снижению проявлений высокой агрессивности и укреплению позитивных поведенческих характеристик у учащихся.

Анализ результатов диагностики школьной тревожности при помощи теста Филиппа позволяет сделать вывод о том, что после сопровождения общий уровень тревожности в школе изменился.

Количество учащихся с высоким уровнем тревожности снизилось с 2 человек (7 %) до 0 человек (0 %), что указывает о снижении тревожности у наиболее тревожных учащихся.

Количество учащихся со средним уровнем тревожности возросло с 3 (10 %) до 4 (13 %) человек, что может указывать на переход части учащихся из высокого уровня в средний уровень, свидетельствующий о снижении тревожности.

Количество учащихся с низким уровнем тревожности увеличилось с 25 (83 %) до 26 человек (87 %), что может говорить о формировании у большинства учеников более спокойного и уверенного поведения в школьной среде.

Общее снижение высокого уровня тревожности среди учащихся является положительным результатом, свидетельствующим о повышении психологической устойчивости учащихся и успешной адаптации к школьной среде.

Переживание социального стресса.

Высокий уровень тревожности снизился с 4 учащихся (13 %) до 2 учеников (6 %). Снижение указывает на улучшение состояния у части учащихся.

Число учащихся со средним уровнем тревожности увеличилось с 1 (3 %) до 2 (6 %). Несмотря на незначительное увеличение, этот рост может указывать на то, что некоторые учащиеся начали испытывать дополнительные трудности.

Количество учащихся с низким уровнем тревожности возросло с 25 (83 %) до 26 (87 %). Это также положительная тенденция, показывающая, что все большее число учащихся чувствуют себя комфортно и уверенно.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике уровня тревожности у обучающихся, в особенности у тех, кто изначально характеризовался высоким уровнем тревожности. Необходимо уделить особое внимание учащимся со средним уровнем тревожности с целью предупреждения потенциального ухудшения их психоэмоционального состояния.

Фрустрация потребности в достижении успеха.

Высокий уровень фрустрации: количество учащихся с высоким уровнем фрустрации снизилось с 5 (16 %) до 3 (3 %). Это говорит о положительной динамике, так как меньшее количество учащихся сталкивается с сильным разочарованием из-за неудач в достижении успеха.

Средний уровень фрустрации: учащихся со средним параметром увеличилось с 0 (0 %) до 1 (3 %). Наблюдение хотя бы одного ученика в данной категории требует дополнительного внимания, так как это может указывать на возникновение дополнительных трудностей.

Количество учеников с низким уровнем фрустрации заметно возросло с 25 (83 %) до 26 (87 %). Это свидетельствует о том, что подавляющее большинство учеников демонстрируют позитивное отношение к обучению и чувствуют удовлетворение от достигнутых результатов.

Общие данные демонстрируют положительную динамику. Практически все ученики показывают минимальные уровни тревожности, что указывает на улучшение психологического состояния. Важно обращать внимание на учащихся с средним уровнем, для предотвращения ухудшения ситуации.

Страх самовыражения.

Высокие показатели снизились с 9 (30 %) до 7 (24 %) учеников. Это говорит о том, что уровень страха самовыражения уменьшился.

Средние результаты возросли от 4 (13 %) до 5 (16 %) учащихся. Возможно, некоторые пятиклассники перешли из категории «высокие в средние значения».

Низкий параметр увеличился с 17 учеников (56 %) до 18 (60 %). Также это является положительным знаком, указывающим что большинство учащихся чувствуют себя уверенно.

Страх ситуации проверки знаний.

Количество учеников с высокой степенью тревожности сократилось с 3 (10 %) до 1 (3 %). Данная тенденция указывает на хорошую динамику в отношении учащихся к контрольным мероприятиям.

Средние показатели повысились от 11 (36 %) до 12 (40 %) учащихся.

Что свидетельствует о переходе некоторых учеников из одной категории в другую.

Наблюдается повышение низкого значения с 16 учеников (53 %) до 12 (57 %). В целом, эти изменения могут указывать на рост уверенности в себе и способности справляться с проверочными работами в образовательном процессе.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

Высокий уровень снизился с 5 (16 %) до 4 (13 %) человек. Что является положительным результатом данного исследования.

Анализ средних показателей остался стабильным 9 учеников (30 %), можно предположить, что изменения в этой категории требует более длительного времени.

Учащихся с низкими значениями незначительно увеличилось с 16 (53 %) до 17 (57 %). Данная тенденция указывает, на то, что более значительная часть подростков ощущает себя увереннее и не испытывает тревоги по поводу соответствия ожиданиям окружающих.

Можно предположить, что наблюдаемые изменения подтверждают рост самоуважения учеников и снижение влияния социального давления, что благоприятно сказывается на их психологическом состоянии.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

Высокая тревожность незначительно снизилась от 2 (6 %) до 1 (3 %) человека. Что также является положительным результатом.

Результаты средних значений изменились с 5 (17 %) до 6 учеников (20 %). Это может рассматриваться как шаг к снижению общего уровня тревожности.

Низкие показатели остались неизменными 23 ученика (77 %). Можно сказать о том, что большинство обучающихся не испытывают сильной тревоги, становясь более устойчивыми к стрессу.

Проблемы и страхи в отношении с учителями.

Результаты повторной диагностики показывают, что высокий уровень снизился с 12 учащихся (40 %) до 11 (37 %). Это указывает на уменьшение доли учеников, испытывающих значительные проблемы и страхи в отношении с учителями, является положительным результатом.

Средний показатель вырос с 0 % до 1 (3 %). Хотя это не значительные изменения, но стоит обратить внимание на учеников в данной группе.

Низкий уровень остался на прежнем уровне в (60 %), то есть 18 человек. Это говорит о том, что большинство учеников не испытывают серьезных проблем и страхов в отношениях с учителями, что является хорошим знаком для образовательной среды. Эти изменения указывают на то, что в целом ученики становятся более уверенными в своих отношениях с учителями, что может быть связано с улучшением коммуникации, поддержкой со стороны педагогов и созданием более доверительной атмосферы в классе.

Результаты исследования самооценки учащихся пятых классов по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн после сопровождения.

В результате проведенной работы наблюдаются позитивные изменения. Ключевым достижением является снижение количества учеников с низким уровнем с 5 (16 %) до 3 человек (10 %).

В тоже время заметно возросло число учащихся, имеющих средний уровень самооценки с 13 (44 %) до 15 (50 %).

Значительной остается доля с высоким уровнем 12 (40 %) учащихся. Общая тенденция свидетельствует о формировании более позитивного отношения к себе у значительной части школьников.

Наблюдается тенденция в снижении числа учащихся с низким уровнем самооценки и увеличении числа учащихся со средним уровнем. Высокий уровень остался стабильным. Это может свидетельствовать о повышении общей самооценки среди учащихся.

Методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона мы проверили эффективность разработанной и реализованной программы психолого - педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Расчеты по Т-критерий Вилкоксона показали статистически значимые результаты ( $T_{эмп}=114$ ,  $p < 0,05$ ), что позволяет сделать вывод, что значимые сдвиги в изменении уровня субъектности, самооценки, агрессивности, тревожности учащихся пятых классов до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е., принимается гипотеза  $H_0$ .

Проведенное исследование, основанное на эксперименте и анализе собранных данных, привело к формированию рекомендаций для родителей и педагогов по оказанию психолого-педагогической поддержки адаптации учащихся пятых классов к среде обучения в средней школе. В работе представлено теоретическое обоснование технологической карты,

направленной на внедрение результатов исследования в практику образования.

Гипотеза исследования о том, что уровень субъектности, самооценки, агрессивности, тревожности учащихся пятых классов возможно измениться в результате реализации программы психолого - педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, подтверждена.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ работ в области психолого-педагогической науки выявил, что в отечественной научной среде адаптация пятиклассников рассматривается как многоуровневый процесс. Этот процесс предполагает формирование у учащихся умения адекватно реагировать на изменяющиеся условия обучения, демонстрируя гибкость и способность к модификации своего поведения в соответствии с требованиями ситуации.

Учащиеся пятых классов относятся к младшему подростковому периоду, охватывающему возраст от 10-11 до 14-15 лет. Этот этап развития традиционно именуется «переходным».

Адаптированный к условиям средней школы, ученик пятого класса характеризуется желанием посещать школу, участвовать в общественной жизни, общаться с педагогами и демонстрирует стабильно положительный эмоциональный фон. Ученик проявляет инициативу, самостоятельность и активно взаимодействует с окружающей средой. Он обладает самосознанием, пониманием собственных внутренних процессов, а также способностью к самоконтролю и регуляции своего поведения в соответствии с поставленными целями и ценностями. Ученик стремится к самоопределению и осознанному выбору.

Для успешной адаптации всех подростков важно чувство уверенности в себе, позитивное самовосприятие, ощущение психологического комфорта и эмоционального благополучия.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил сформулировать иерархию целей исследования, посвященного психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы. Основной целью данного исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности психолого-педагогического сопровождения в процессе адаптации учащихся пятых классов к образовательной среде средней школы. На основе

сформулированной иерархии целей была разработана модель формирования адаптации, предполагающая последовательную реализацию четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

Наше исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В ходе исследования адаптации учащихся пятых классов, были применены: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение данных, моделирование, стандартизированные методики, психологическое тестирование, использование диагностических инструментов, таких как методика определения самооценки Т.В. Дембо-Рубинштейн, «методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса», тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут), анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе», методы математико-статистической обработки данных: метод ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Проведение диагностики осуществлялось на базе исследования МАОУ «МЛ №148» города Челябинска среди учеников пятого класса. Выборку составили ученики, присутствующие на занятиях на момент диагностики, в количестве 30 человек, из них 20 девочек и 10 мальчиков. Средний возраст испытуемых 11 лет.

Согласно результатам исследования, по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн установлено следующее распределение уровней самооценки среди участников: низкий уровень самооценки отмечен у 16 % респондентов (95 человек), средний уровень самооценки преобладает, составляет 43 % (13 человек), завышенный уровень самооценки выявлен у 40 % участников исследования (12 человек).

По результатам диагностики школьной тревожности с использованием теста школьной тревожности Филлипса можно говорить о том, что в целом по классу показатели общей школьной тревожности находятся в пределах нормы (25 ученика 83 % имеют низкий показатель, 2

ученика 7 % высокий показатель тревожности, 3 ученика 10 % средний показатель тревожности).

По итогам методики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, выявлены следующие результаты: 2 ученика 7 % от общего числа испытуемых в группе проявляют высокий уровень агрессивности и низкие адаптационные возможности. 24 ученика 80 % от общего числа испытуемых, имеют средний уровень агрессивности и адаптированности. 4 ученика 13 % от общего числа испытуемых, имеют низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

По итогам «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских) в ходе исследования установлено следующее распределение уровней субъектной позиции учащихся. Низкий уровень: 12 учеников (40 %), что свидетельствует о слабо выраженной или практически отсутствующей субъектной позиции в образовательном процессе. Средний уровень: 15 учеников (50 %), демонстрируют определенную степень субъектности как личностное качество, которое выражено у них в достаточной мере. Высокий уровень: 3 ученика (10 %), характеризуются ярко выраженной субъектной позицией в образовательном процессе.

Для оценки взаимосвязи уровня субъектности, тревожности, агрессивности, самооценки учащихся пятых классов был выполнен расчет ранговой корреляции Спирмена с помощью программы «IBM SPSS Statistics 22.0».

Нами были выявлены следующие значимые корреляционные связи (на уровне значимости 0,01):

1. Между уровнем субъектности и агрессивности выявлена прямая корреляционная связь.
2. Между уровнем субъектности и самооценки выявлена прямая корреляционная связь.

3. Выявлена (обратная связь) между уровнем субъектности и тревожности.

Гипотеза исследования о том, что уровень субъектности учащихся пятых классов в процессе адаптации к условиям образовательной среды средней школы коррелирует с характеристиками личности: тревожностью, агрессивностью и самооценкой, подтвердилась.

На основе результатов констатирующего этапа исследования можно заключить, что для повышения уровня адаптации необходима специально разработанная психолого-педагогическая программа.

На основании проведенного анализа был создан и внедрен комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на поддержку адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы. Программа включает в себя:

- диагностику – определение уровня готовности детей к обучению в средней школе;
- консультирование – предоставление рекомендаций учащимся, родителям и педагогам по вопросам адаптации;
- развивающую и коррекционную работу – формирование необходимых навыков и компетенций у учащихся;
- психологическое просвещение – повышение уровня психологической грамотности всех участников образовательного процесса;
- мониторинг и оценку – определение эффективности программы.

В ходе опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы были получены данные, на основе которых сформулированы выводы.

Результаты повторной диагностики показали, что по итогам «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова,

Н.В. Сосновских) в результате исследования наблюдается динамика изменения уровня субъектности учащихся.

Низкий уровень субъектности учащихся понизился с 12 учеников (40 %) от общего числа испытуемых до 9 учеников (30 %). Что свидетельствует о росте их инициативности и ответственности.

Средний уровень развития субъектности повысился с 15 учащихся (50 %) до 17 учеников (57 %). Что указывает на улучшение общего уровня развития субъектных качеств у большинства учащихся, повышение активности и самостоятельности в учебной деятельности.

Высокий уровень повысился с 3 учащихся (10 %) до 4 учеников (13 %). Это свидетельствует о успешной адаптации к образовательной среде.

В целом, изменения в поведении учащихся указывают на положительную динамику в их личностном развитии и формировании более зрелого и самостоятельного поведения в образовательной среде.

Результаты повторного исследования уровня агрессии учащихся пятых классов по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут после сопровождения показывает, что уровень агрессивности у учащихся в целом остался относительно стабильным.

Средний уровень агрессивности сохраняется у 24 учеников (80 %), что указывает на уменьшение проявлений агрессивного поведения у наиболее конфликтных учащихся.

Наблюдается снижение высокого уровня агрессивности с 2 учеников (7 %) до 1 ученика (3 %), что указывает на уменьшение проявлений агрессивного поведения у наиболее конфликтных учащихся.

Отмечается рост числа учащихся с низкой степенью агрессивности с 4 учеников (13 %) до 5 учеников (17 %), что подтверждает положительную динамику в формировании у детей более спокойного и уравновешенного поведения, способствующего успешной адаптации к условиям средней школы.

В целом, результаты свидетельствуют о тенденции к снижению проявлений высокой агрессивности и укреплению позитивных поведенческих характеристик у учащихся.

Анализ результатов диагностики школьной тревожности при помощи теста Филипса позволяет сделать вывод о том, что после сопровождения общий уровень тревожности в школе изменился.

Количество учащихся с высоким уровнем тревожности снизилось с 2 человек (7 %) до 0 человек (0 %), что указывает о снижении тревожности у наиболее тревожных учащихся.

Количество учащихся со средним уровнем тревожности возросло с 3 (10 %) до 4 (13 %) человек, что может указывать на переход части учащихся из высокого уровня в средний уровень, свидетельствующий о снижении тревожности.

Количество учащихся с низким уровнем тревожности увеличилось с 25 (83 %) до 26 человек (87 %), что может говорить о формировании у большинства учеников более спокойного и уверенного поведения в школьной среде.

Общее снижение высокого уровня тревожности среди учащихся является положительным результатом, свидетельствующим о повышении психологической устойчивости учащихся и успешной адаптации к школьной среде.

Переживание социального стресса.

Высокий уровень тревожности снизился с 4 учащихся (13 %) до 2 учеников (6 %). Снижение указывает на улучшение состояния у части учащихся.

Число учащихся со средним уровнем тревожности увеличилось с 1(3 %) до 2(6 %). Несмотря на незначительное увеличение, этот рост может указывать на то, что некоторые учащиеся начали испытывать дополнительные трудности.

Количество учащихся с низким уровнем тревожности возросло с 25 (83 %) до 26 (87 %). Это также положительная тенденция, показывающая, что все большее число учащихся чувствуют себя комфортно и уверенно.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике уровня тревожности у обучающихся, в особенности у тех, кто изначально характеризовался высоким уровнем тревожности. Необходимо уделить особое внимание учащимся со средним уровнем тревожности с целью предупреждения потенциального ухудшения их психоэмоционального состояния.

Фрустрация потребности в достижении успеха.

Высокий уровень фрустрации: количество учащихся с высоким уровнем фрустрации снизилось с 5 (16 %) до 3 (3 %). Это говорит о положительной динамике, так как меньшее количество учащихся сталкивается с сильным разочарованием из-за неудач в достижении успеха.

Средний уровень фрустрации: учащихся со средним параметром увеличилось с 0 (0 %) до 1 (3 %). Наблюдение хотя бы одного ученика в данной категории требует дополнительного внимания, так как это может указывать на возникновение дополнительных трудностей.

Количество учеников с низким уровнем фрустрации заметно возросло с 25 (83 %) до 26 (87 %). Это свидетельствует о том, что подавляющее большинство учеников демонстрируют позитивное отношение к обучению и чувствуют удовлетворение от достигнутых результатов.

Общие данные демонстрируют положительную динамику. Практически все ученики показывают минимальные уровни тревожности, что указывает на улучшение психологического состояния. Важно обращать внимание на учащихся с средним уровнем, для предотвращения ухудшения ситуации.

Страх самовыражения.

Высокие показатели снизились с 9 (30 %) до 7 (24 %) учеников. Это говорит о том, что уровень страха самовыражения уменьшился.

Средние результаты возросли от 4 (13 %) до 5 (16 %) учащихся. Возможно, некоторые пятиклассники перешли из категории «высокие в средние значения».

Низкий параметр увеличился с 17 учеников (56 %) до 18 (60 %). Также это является положительным знаком, указывающим что большинство учащихся чувствуют себя уверенно.

Страх ситуации проверки знаний.

Количество учеников с высокой степенью тревожности сократилось с 3 (10 %) до 1 (3 %). Данная тенденция указывает на хорошую динамику в отношении учащихся к контрольным мероприятиям.

Средние показатели повысились от 11 (36 %) до 12 (40 %) учащихся.

Что свидетельствует о переходе некоторых учеников из одной категории в другую.

Наблюдается повышение низкого значения с 16 учеников (53 %) до 12 (57 %). В целом, эти изменения могут указывать на рост уверенности в себе и способности справляться с проверочными работами в образовательном процессе.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

Высокий уровень снизился с 5 (16 %) до 4 (13 %) человек. Что является положительным результатом данного исследования.

Анализ средних показателей остался стабильным 9 учеников (30 %), можно предположить, что изменения в этой категории требует более длительного времени.

Учащихся с низкими значениями незначительно увеличилось с 16 (53 %) до 17 (57 %). Данная тенденция указывает, на то, что более значительная часть подростков ощущает себя увереннее и не испытывает тревоги по поводу соответствия ожиданиям окружающих.

Можно предположить, что наблюдаемые изменения подтверждают рост самоуважения учеников и снижение влияния социального давления, что благоприятно сказывается на их психологическом состоянии.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

Высокая тревожность незначительно снизилась от 2 (6 %) до 1 (3 %) человека. Что также является положительным результатом.

Результаты средних значений изменились с 5 (17 %) до 6 учеников (20 %). Это может рассматриваться как шаг к снижению общего уровня тревожности.

Низкие показатели остались неизменными 23 ученика (77 %). Можно сказать о том, что большинство обучающихся не испытывают сильной тревоги, становясь более устойчивыми к стрессу.

Проблемы и страхи в отношении с учителями.

Результаты повторной диагностики показывают, что высокий уровень снизился с 12 учащихся (40 %) до 11 (37 %). Это указывает на уменьшение доли учеников, испытывающих значительные проблемы и страхи в отношении с учителями, является положительным результатом.

Средний показатель вырос с 0 % до 1 (3 %). Хотя это не значительные изменения, но стоит обратить внимание на учеников в данной группе.

Низкий уровень остался на прежнем уровне в (60 %), то есть 18 человек. Это говорит о том, что большинство учеников не испытывают серьезных проблем и страхов в отношениях с учителями, что является хорошим знаком для образовательной среды. Эти изменения указывают на то, что в целом ученики становятся более уверенными в своих отношениях с учителями, что может быть связано с улучшением коммуникации, поддержкой со стороны педагогов и созданием более доверительной атмосферы в классе.

Результаты исследования самооценки учащихся пятых классов по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн после сопровождения.

В результате проведенной работы наблюдаются позитивные изменения. Ключевым достижением является снижение количества учеников с низким уровнем с 5 (16 %) до 3 человек (10 %).

В тоже время заметно возросло число учащихся, имеющих средний уровень самооценки с 13 (44 %) до 15 (50 %).

Значительной остается доля с высоким уровнем 12 (40 %) учащихся. Общая тенденция свидетельствует о формировании более позитивного отношения к себе у значительной части школьников.

Наблюдается тенденция в снижении числа учащихся с низким уровнем самооценки и увеличении числа учащихся со средним уровнем. Высокий уровень остался стабильным. Это может свидетельствовать о повышении общей самооценки среди учащихся.

Методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона мы проверили эффективность разработанной и реализованной программы психолога - педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Расчеты по Т-критерий Вилкоксона показали статистически значимые результаты ( $T_{эмп}=114$ ,  $p < 0,05$ ), что позволяет сделать вывод, что значимые сдвиги в изменении уровня субъектности, самооценки, агрессивности, тревожности учащихся пятых классов до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е., принимается гипотеза  $H_0$ .

Проведенное исследование, основанное на эксперименте и анализе собранных данных, привело к формированию рекомендаций для родителей и педагогов по оказанию психолога - педагогической поддержки адаптации учащихся пятых классов к среде обучения в средней школе. В работе представлено теоретическое обоснование технологической карты,

направленной на внедрение результатов исследования в практику образования.

Гипотеза исследования о том, что уровень субъектности, самооценки, агрессивности, тревожности учащихся пятых классов возможно измениться в результате реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиева О. О. Проблемы адаптации младших школьников при переходе из начальной школы в основную / Алиева О. О. / Е. В. Чердынцева // Детство, открытое миру : Сб. мат-ов Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Омск, 25 февраля. – 2020. – Омск : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Омский государственный педагогический университет». – 2020. – С. 46–49.

2. Акчурина К. Р. Модель психолого-педагогического сопровождения личности подростков / К. Р. Акчурина // Технопарк универсальных педагогических компетенций : матер-лы II Всеросс. науч. практ. конф. – Чебоксары : Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда». – 2023. – С. 64 – 67.

3. Актуальные проблемы обучения и сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях цифровизации образования : сборник трудов Международной научно-практической конференции, Оренбург – Уральск, 20 – 21 апреля 2021 года / Оренбургский государственный педагогический университет; Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова. – Киров : Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании. – 2021. – С. 201. – ISBN 978-5-907419-41-4.

4. Терехина Т. В. Способы диагностики субъектности учащихся в образовательном процессе / Терехина Т. В. / Н. А. Разина / М. И. Лукьянова // Педагогическая диагностика. – 2004. – № 4.

5. Бусловская Л. К. Эмоциональное состояние ребенка как критерий адаптации к новым социальным условиям / Бусловская Л. К. / А. Ю. Ковтуненко / Ю. П. Рыжкова // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 6. – С. 53.

6. Бусловская Л. К. Эмоциональное состояние ребенка как критерий адаптации к новым социальным условиям / Бусловская Л. К. / А. Ю. Ковтуненко / Ю. П. Рыжкова // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 6. – С. 53. – URL : <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30331>. (дата обращения : 11.09.2024).

7. Блинова Ю. Л. Психолого-педагогическое сопровождение процесса взаимодействия участников образовательного сообщества средствами мультимодальных арт-технологий // Психология и психотехника. – 2018. – №2. – С. 1–10. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologopedagogicheskoesoprovozhdenieprotsessavzaimodeystviyauchastnikovobrazovatelnogosoobschestvasredstvami> (дата обращения: 29.01.2025).

8. Бобровникова, Н. С. Исследование проявлений агрессивности первокурсников колледжа / Бобровникова Н. С. // Молодой ученый. – 2016. – URL : <https://moluch.ru/archive/105/25019> (дата обращения: 29.01.2025).

9. Воскресенко О. А. Адаптация пятиклассников : особенности, факторы, педагогическое обеспечение успешности / Воскресенко О. А. // Общество : социология, психология, педагогика. – 2020. – № 10 (78). – С. 80 – 83.

10. Всероссийский форум студентов и учащихся – 2024 : сб. ст. Всеросс. науч.-практ. конф. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП. Ивановская И. И.), 2024. – С. 296 . – ISBN 978-5-00215-261-2.

11. Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия : для ст. высш. педагог. учеб. заведений / Дубровина И. В./ А. М. Прихожан / В. В. Зацепин. – Москва : Академия, 2019. – С. 368. – ISBN 5-93134-195-1.

12. Васильева Н. Н. Мотивационная структура педагогической деятельности в сфере психолого-педагогического сопровождения детей с овз // Высшее образование сегодня. – 2022. – №8. – С. 77–82. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnayastruktura pedagogicheskoydeyatelnosti-v-sfere-psihologo-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-detey-s-ovz> (дата обращения: 29.01.2025).

13. Гринин А. В. Адаптация учащихся пятого класса к обучению в основной школе : проблемы и пути их разрешения / Гринин А. В. / Е. Е. Андреева // Актуальные проблемы социогуманитарного образования : Сборник статей / Научная редакция Е. В. Донгаузер / Т. С. Дороховой. Том Выпуск 5. – Екатеринбург : [б.и.], 2022. – С. 134–137.

14. Гурьянова М. П. Актуальные проблемы профилактики агрессивного поведения в образовательной среде : на примере трех школ российской глубинки / Гурьянова М. П. / Е. И. Селиванова // Вестник РУДН. Серия : Психология и педагогика. – 2021. – №4. – С. 692–707. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-profilaktiki-agressivnogo-povedeniya-v-obrazovatelnoy-srede-na-primere-treh-shkol-rossiyskoj-glubinki> (дата обращения: 29.01.2025).

15. Гладких В. Г. Технология разработки «дерева целей» и использования в методической деятельности будущего педагога профессионального обучения / В. Г. Гладких // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – № 3. – С. 86-91.

16. Геворкян Е. Н. Инновационные процессы в высшем и среднем профессиональном образовании и профессиональном самоопределении : 80-летию Российской академии образования посвящается / Геворкян Е. Н. / Н. Д. Подуфалов / М. Н. Стриханов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Экон-Информ», 2022. – С. 386. – ISBN 978-5-907427-97-6.

17. Горбунова Н. В. Моделирование как метод психолого-педагогических исследований // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №64 – 2. – С. 66–68 URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovaniekakmetodpsihologopedagogicheskih-issledovaniy> (дата обращения: 28.01.2025).

18. Гуревич П. С. Психология: учебник для бакалавров. – Москва : Юрайт, – 2013. – С. 608.

19. Долгова В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании / Долгова В. И. – Москва : КДУ, – 2009. – С. 227. – ISBN 978-5-98227-711-4.

20. Декина Е. В. Развитие признаков одаренности учащихся классов психолого - педагогической направленности / Декина Е. В. / К. С. Шалагинова // Концепт. – 2023. – №12. – С. 62–74. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-priznakov-odarennosti-uchaschihsya-klassov-psihologo-pedagogicheskoy-napravlennosti> (дата обращения: 29.01.2025).

21. Декина Е. В. Развитие признаков одаренности учащихся классов психолого педагогической направленности /Декина Е. В. / К. С. Шалагинова // Концепт. – 2023. – № 12. – С. 62–74. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-priznakov-odarennosti-uchaschihsya-klassov-psihologo-pedagogicheskoy-napravlennosti> (дата обращения: 25.12.2025).

22. Диких Э. Р. Методическое сопровождение развития готовности педагогов к формированию функциональной грамотности обучающихся /Диких Э. Р. / Н. С. Макарова // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2021. – №4 (33). – С. 123–128. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskoesoprovozhdenierazvitiyagotovnosti-pedagogov-k-formirovaniyufunktsionalnoygramotnostiobuchayuschisya> (дата обращения: 28.01.2025).

23. Долгова В. И. Влияние системы обучения младших школьников на формирование межличностной рефлексии в подростковом возрасте /

Долгова В. И. / Н. В. Цветкова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2014. – № 7. – С. 89–98.

24. Долгова В. И. Диагностико-аналитическая деятельность психолога в сфере образования : Учебник / В. И. Долгова / Ю. А. Рокицкая. – Москва : Издательство «Перо». – 2016. – С. 276. (Психологическая диагностика в сфере образования). – ISBN 978-5-906900-47-0.

25. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе/монография. Долгова В. И. / Н. И. Аркаева / Е. Г. Капитанец. – Москва : Издательство Перо. – 2015. – С. 200.

26. Долгова, В. И. Инновационные технологии деятельности волонтера по коррекции самооценки младших школьников / В. И. Долгова / О. А. Кондратьева / И. А. Карпушина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 8. – С. 16–23. – URL : <http://e-koncept.ru/2017/770003.htm>.

27. Егоренко Т. А. Опросник «Школьная тревожность» Б. Филлипса : результаты стандартизации русскоязычной версии «Тест школьной тревожности Филлипса» / Егоренко Т. А / А. В. Лобанова / Д. В. Чумаченко // Сетевой журнал «Вестник практической психологии образования». – 2023. – № 3. – С. 39–54.

28. Жуйкова Т. П. Характеристика метода моделирования в формировании пространственных представлений у детей старшего дошкольного возраста / Т. П. Жуйкова. – Текст : непосредственный // Актуальные задачи педагогики : Издательство Молодой ученый, 2012. – С. 41–44. – URL : <https://moluch.ru/conf/ped/archive/59/2408/> (дата обращения: 23.01.2025).

29. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Мастерская сказок для детей / Зинкевич А. / А. Зинина. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – С. 318. ISBN 978-5-17-112565-3

30. Куликова А. С. Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста из семей военнослужащих в условиях дошкольной образовательной организации / Куликова А. С. / М. В. Сычева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 102-1. – С. 44–47.

31. Коповая О. В. Исследование готовности обучающихся к освоению образовательной программы основного общего образования / Коповая О. В. / С. В. Шанин // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2022. – № 5. – С. 46–52.

32. Колягина В. Г. Психолого-педагогическое сопровождения детей с ТМНР и их семей / Колягина В. Г. / О. В. Шохова // Наука на благо человечества - 2020 : Материалы Международной научной онлайн-конференции молодых учёных (статьи преподавателей и аспирантов), Москва, 20–24 апреля 2020 года / Отв. редактор и составитель / Певцова Е. А. – Москва : Московский государственный областной университет, 2020. – С. 162–171.

33. Карелина И. О. Эмоциональная сфера ребенка как объект психологических исследований : избранные научные статьи. – Прага : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2017. – С. 157. ISBN 978-80-7526-216-5.

34. Краса Е. А. Оценка учителями проблем школьной адаптации младших подростков с трудностями учебных коммуникаций // Наука и школа. – 2023. – № 5. – С. 109–126.

35. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс : Программа адаптации детей к средней школе. – Москва : Генезис. – 2003. – С. 122.

36. Кан – Калик В. А. Учителю о педагогическом общении. – Москва : Просвещение. – 2008. – С. 358.

37. Капустина, В. А. Психолого-педагогическое сопровождение одаренной молодежи на примере проекта «Школа талантов» / Капустина В.

А. / А. В. Тараканов / Л. В. Кавун // Психология и Психотехника, 2018. – №. 2(2). – С. 47–57. <https://doi.org/10.7256/2454-0722.2018.2.25841>

38. Ляшенко Н. В. Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста / Ляшенко Н. В. / К. С. Шалагинова // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 1. – URL : <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19517> (дата обращения: 28.01.2025).

39. Литвиненко Н. В. Теоретические подходы к исследованию адаптации школьников к образовательной среде в критические периоды развития // Психология. Психофизиология. – 2013. – №1. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-issledovaniyu-adaptatsii-shkolnikov-k-obrazovatelnoy-srede-v-kriticheskie-periody-razvitiya> (дата обращения : 25.11.2024).

40. Литвиненко Н. В. Социально-психологическая адаптация младших подростков : диагностика, профилактика и коррекция : научно-методическое пособие / Литвиненко Н. В. / В. А. Маликова ; Оренбургский гос. пед. Ун-т. – Оренбург : РЦРО, 2007. – С. 173. : ил., табл. : 21 см.; ISBN 978-5-91442-007-6.

41. Лапкина О. С. Субъективный контроль в развитии субъектности младших школьников и младших подростков / Лапкина О. С. // Мир психологии. – 2007. – № 3(51). – С. 140–145.

42. Микляева А. В. Школьная тревожность : диагностика, профилактика, коррекция / Микляева А. В. / П. В. Румянцева – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – С. 248 .

43. Мухина В. С. Детская психология. Москва : Академия, 2005. – С. 272.

44. Максимова Д. А. Профилирование готовности обучающихся к образовательным программам // Сборник трудов и конференции. – 2020. – С. 138–139. УДК : 373.1.

45. Николаева И. А. Особенности самооценки у тревожных детей старшего дошкольного возраста / Николаева И. А. / В. В. Вершинина / М. М. Силакова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т.10. – № 5.
46. Новейший психолого – педагогический словарь. – Минск : Современ. шк, 2010. – С. 925.
47. Находкин В. В. Азимут научных исследований : педагогика и психология. Находкин В. В. / Ю. Г. Кривошапкина // Научный сетевой журнал. – 2020. – Т. 9. – № 3 (32). – С. 350–352.
48. Олейникова С. А. Моделирование : учебное пособие / С. А. Олейникова ; ФГБОУ «Воронежский государственный технический университет». – Воронеж : Изд-во ВГТУ, 2020. – С. 126. – ISBN 978-5-7731-0901-3.
49. Психолого - педагогическое сопровождение образовательного процесса : Сборник трудов I Международной научно-практической конференции, Евпатория, 10–11 декабря 2021 года / Редколлегия : Колосова Н. Н. / А. В. Хитрова. – Симферополь : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2022. – С. 506. – ISBN 978-5-907506-85-5.
50. Поскребышева Т. А. Моделирование как педагогическое явление понятие модели / Т. А. Поскребышева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – №4. – С. 70–72. – URL:<https://research-journal.org/archive/4-23-2014-april/modelirovanie-kak-pedagogicheskoye-yavlenie-ponyatie-modeli>(дата обращения : 24.10.2024).
50. Прихожан А. М. Пятиклассники : Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты) : методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября». – 2002. – №12. – С. 12.
51. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса : проблемы, перспективы, технологии : Материалы IX

Международной научно-практической конференции, Орел, 31 марта – 01 2022 года / Под общей редакцией / Ахулковой А. И. / Е. Г. Речицкая – Орел : Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева, 2022. – С. 398. – ISBN 978-5-9929-1163-3.

52. Пискарева С. А. Влияние уровня самооценки на предрасположенность к сердечно – сосудистым заболеваниям / Пискарева С. А / С. Г. Гвардеева / Е. В. Сарчук // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 44–48.

53. Современное состояние готовности специальных педагогов к психолого–педагогическому сопровождению детей с ограниченными возможностями в условиях инклюзивного образования / Дузелбаева А. Б. / Д. С. Хамитова / З. А. Мовкебаева / Б. А. Дюсенбаева // Вестник Казахского национального педагогического университета имени Абая. Серия : Педагогические науки. – 2023. – №. 1. – С. 77.

54. Сидорова А. А. Психология адаптации человека : учебное пособие / А. А. Сидорова. – Санкт-Петербург : Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2019. – 112 с. – ISBN 978-5-8290-1783-5.

55. Савенков А. И. Педагогическая психология : учебник для вузов/ А. И. Савенков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, – 2025. – С. 595. – (Высшее образование). – ISBN978-5-534-18073-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/568788> (дата обращения: 28.01.2025).

56. Сапаров А. А. Психолого-педагогическое сопровождение подростков в сфере игровых IT технологий. // Казанский педагогический журнал. – 2023. – № 2. – С. 200 –207.

57. Семаго Н. Я. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка с РАС / Соломахина Е. А / Н. Я. Семаго // Аутизм и нарушения развития. – 2017. – Том 15. – № 1. – С. 4–14.

58. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. Москва : Изд-во «Речь», 2007. – С. 350.
59. Семенюк Л. М. Хрестоматия по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов. Под ред. Д. И. Фельдштейна. Москва : Международная пед. Академия, 2011. – С.375.
60. Смелков М. Ю. Теоретический анализ проблемы социальной адаптации в контексте социализации личности / М. Ю. Смелков // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2011. – № 4. – С. 14-21.
61. Теоретические аспекты персонализации образования детей с ограниченными возможностями здоровья / Дружинина Л. А. / Л. Б. Осипова / Н. Ю. Степанова / М. С. Коробинцева // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2023. – Т. 8. – № 8. – С. 872–880.
62. Сидоров К. Р. Концепт «Уровень притязаний» в современной психологии // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2014. – №2. – С. 40–50. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/kontsept-uroven-prityazaniy-v-sovremennoy-psihologii> (дата обращения : 28.01.2025).
63. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Л. В. Тарабакина. – Москва : Прометей, 2019. – С. 208. – ISBN 978-5-4263-0028-6.
64. Фонарева Е. Л. Влияние тревожности на адаптацию младших подростков при переходе из начальной школы в среднее звено / Е. Л. Фонарева // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития : Материалы V Международной научно-практической конференции, Брянск, 24 апреля 2020 года. – Брянск : Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2020. – С. 166 –170.
65. Фельдштейн Д. И. Психология младшего подростка. – Москва : Просвещение, 2010. – С. 357.

66. Хоженоева А. Н. Психолого-педагогическое сопровождение детей с аутизмом в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе /Цэдашиева В. Л. / А. Н. Хоженоева // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. – 2021. – №2. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-detey-s-autizmom-vspetsialnoykorrektsionnoy-obsheobrazovatelnoy-shkole> (дата обращения: 23.10.2024).

67. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – №3. – С. 66–70. – URL : <http://e-koncept.ru/2015/15068.htm> (дата обращения : 22.10.2024).

68. Шельшакова Н. Н. Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста, находящихся на лечении в условиях госпитализации // Общество : социология, психология, педагогика. – 2019. – №10. – С. 107–110. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-detey-doshkolnogo-vozrasta-nahodyaschihsya-na-lechenii-v-usloviyah-gospitalizatsii> (дата обращения : 23.10.2024).

69. Шупикова К. Ю. Программа по адаптации обучающихся пятых классов « Я пятиклассник». – 2024. – № 205. – С. 5.

70. Шахмалова И. Ж. Особенности психолого-педагогической адаптации обучающихся 5-х классов / И. Ж. Шахмалова // Управление образованием: теория и практика. – 2025. – №7-1. – С. 19–26. – DOI 10.25726/u9489-8273-2416-w. – EDN VEOSMN.

71. Шамонина С. Д. Психолого-педагогическое сопровождение детей с РАС в условиях общеобразовательной организации / С. Д. Шамонина // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №95-3. – С. 31–35. – DOI 10.18411/trnio-03-2023-116. – EDN QVEEQS.

72. Эхаева Р. М. Научно-теоретические основы изучения особенностей адаптации младших школьников к учебной деятельности / Эхаева Р. М. / К. Х. Тухиева // МНКО. – 2021. – №5. – С. 90. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchno-teoreticheskie-osnovy-izucheniya-osobennostey-adaptatsii-mladshih-shkolnikov-k-uchebnoy-deyatelnosti> (дата обращения : 27.11.2024).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

1. Анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских).

Цель: определить степень активности и ответственности учащихся в ходе освоения учебного материала, их социальную роль в образовательном процессе, осознанность собственных действий, направленных на образование себя, степень самостоятельности и выраженности этой характеристики в учебной и внеурочной работе.

Вопросы анкеты характеризуют поведение и позицию школьника в образовательном процессе.

Инструкция.

«Прочти внимательно каждое суждение и реши, с какими из них ты согласен, а с какими нет. Если суждение совпадает с твоим мнением о себе, то поставь рядом с номером вопроса знак «+». Если не согласен, то знак «-».

1. На уроках я обычно активен и проявляю инициативу.
2. Мне не нравится выполнять самостоятельные задания.
3. Мне нравится выполнять по поручению учителя дополнительные творческие задания.
4. На уроке я в любое время могу задать учителю интересующий меня вопрос.
5. На уроках мне не интересно слушать учебный материал.
6. Я люблю участвовать в обсуждении на уроке какого-либо вопроса вместе с другими учениками.
7. На уроках я не проявляю любопытства.

8. Я не оцениваю сам свою работу на уроке, потому что это должен делать учитель.

9. Мои успехи в учебе зависят только от меня.

10. На уроках я часто поднимаю руку, когда нужно ответить на поставленный вопрос.

11. Мне нравится в дополнительной литературе искать интересную информацию к какому-либо уроку.

12. Я сам могу оценить качество выполненной мной работы.

13. Я активен на уроках только тогда, когда мне нужно получить отметку.

14. Не могу сказать, что учусь в полную меру своих сил.

15. Мне больше нравится, когда на уроке говорит сам учитель, а нас, учеников, он не беспокоит вопросами.

16. На уроках я часто испытываю желание высказать свою точку зрения, свое мнение.

17. Если на уроке мне что-то непонятно, я не буду беспокоить учителя дополнительными вопросами.

18. Мне не интересно то, что происходит на уроке, и потому чаще всего я скучаю.

19. Мне нравится, когда учитель на уроке привлекает нас, учеников, к разговору и задает нам вопросы.

20. Если на уроке я что-либо не понял, то обязательно дополнительно позанимаюсь дома и разберусь (или попрошу учителя мне разъяснить непонятный вопрос)

Благодарим за ответы на вопросы анкеты!

Обработка результатов

При подведении итогов опроса по анкете за совпадение с ключом начисляется 1 балл и подсчитывается общее количество баллов. Ключ к

анкете для 5-7 классов: Ответ «Да» - вопросы № 1, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 12, 16, 19, 20. Ответ «Нет» — вопросы № 2, 5, 7, 8, 13, 14, 15, 16, 17.

Выводы: Низкий уровень (от 0 до 10 баллов) — субъектная позиция ученика в образовательном процессе выражена очень слабо либо практически отсутствует (при самых низких баллах). В процессе учебной деятельности школьник занимает чаще всего пассивную позицию, активность проявляет крайне редко, эпизодически, предпочитает быть в роли исполнителя учительских указаний и не выражать своего отношения к ним. К самостоятельности не стремится, различные виды самостоятельной работы выполняет в силу заданности их учителем и не стремится к их собственному выбору. Инициатива на 17 уроке практически отсутствует. Ориентирован на традиционное выполнение роли ученика как объекта педагогических воздействий, на усвоение знаний, умений, навыков.

Средний уровень (от 11 до 15 баллов) - в определенной степени субъектность присуща ученику как его личностное качество, выражена у него в достаточной мере. Ученик стремится проявлять некоторую активность, но инициативным бывает редко. Выборочно относится к участию в самостоятельных заданиях. Пытается вырабатывать свою личную позицию в тех или иных вопросах, но далеко не всегда стремится выражать свое отношение к тем или иным аспектам организации образовательного процесса.

Высокий уровень (от 16 до 20 баллов) - субъектная позиция ученика в образовательном процессе ярко выражена, сформирована на высоком уровне. Ученику присущи как внутренняя активность (переживание своей причастности к процессу образовывания себя, осознание того, что результат в учебной деятельности будет зависеть от степени личных усилий, интеллектуальная включенность в предлагаемый учебный материал), так и внешняя (выражение своего мнения по поводу обсуждаемой проблемы, обращение к учителю с вопросами и уточнениями, внесение предложений

по организации учебного процесса и другое). Ученик в высокой степени самостоятелен в освоении учебной деятельности, ориентирован на выполнение различных видов самостоятельных работ. Часто проявляет инициативу. Если суждение совпадает с твоим мнением о себе, то поставь рядом с номером вопроса знак «+». Если не согласен, то знак «-».

Таблица 1.1 – Бланк для ответов

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

## 2. Тест школьной тревожности Филлипса.

Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями. Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности - эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Инструкция «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов. При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% - о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Таблица 1.2 – Обработка и интерпретация результатов теста

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$

*Продолжение таблицы 1.2*

5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma=8$

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности

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

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

3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный 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 не соответствовать 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.

#### Представление результатов

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса абсолютное значение в процентах: <50; >50; >.75.

Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).

4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.

5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста). Полученные результаты можно представить в сводной таблице, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

Таблица 1.3 – Ключ (тест школьной тревожности Филлипса)

1		-	11		+	21		-	31		-	41		+	51		-
2		-	12		-	22		+	32		-	42		-	52		-
3		-	13		-	23		-	33		-	43		+	53		-
4		-	14		-	24		+	34		-	44		+	54		-
5		-	15		-	25		+	35		+	45		-	55		-

*Продолжение таблицы 1.3*

6		-	16		-	26		-	36		+	46		-	56		-
7		-	17		-	27		-	37		-	47		-	57		-
8		-	18		-	28		-	38		+	48		-	58		-
9		-	19		-	29		-	39		+	49		-			
10		-	20		+	30		+	40		-	50		-			

Таблица 1.4 – Бланк для ответов

1			11			21			31			41			51		
2			12			22			32			42			52		
3			13			23			33			43			53		
4			14			24			34			44			54		
5			15			25			35			45			55		
6			16			26			36			46			56		
7			17			27			37			47			57		
8			18			28			38			48			58		
9			19			29			39			49					
10			20			30			40			50					

Текст опросника Филлипса:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний 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 опасаясь 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, что 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, если 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. Работаш ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты 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 остальных те ученики, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
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, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, 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 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, что 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?

3. Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут):

1. Шкалы ( вербальная агрессия; физическая агрессия; предметная агрессия; эмоциональная агрессия; самоагрессия).

2. Назначение теста (диагностика агрессивного поведения).

Описание теста.

В этнопсихологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике межэтнических конфликтов и стабилизации социальной и экономической ситуации в стране. Агрессивное поведение - это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб. Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному. Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников. Психологи Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, оценивающий уровень агрессивного поведения человека.

Инструкция к тесту.

«Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений».

Тест:

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.

3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.

20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.

21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.

22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.

23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.

24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.

25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.

26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.

27. В детстве я избегал драться.

28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.

29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.

30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.

31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.

32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.

33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.

34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.

35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.

36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.

37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.

38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.

39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку

40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Обработка и интерпретация результатов теста.

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) - человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается незащищенным в агрессивной среде.

Математическая обработка. Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов выше 5, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности. Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

Если сумма превышает 25 баллов, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов от 11 до 24 соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности.

Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

В результате проведенных исследований валидность теста проверена на 483 испытуемых. Внутришкальные коэффициенты корреляции превышают 0,35 и значимы на 5%-ном уровне.

Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 утверждений  
Таблица 1.5 – Протокол. Опросник Л.Г. Почебут

1		11		21		31	
2		12		22		32	
3		13		23		33	
4		14		24		34	
5		15		25		35	
6		16		26		36	
7		17		27		37	
8		18		28		38	
9		19		29		39	
10		20		30		40	

Таблица 1.6 – Обработка и интерпретация результатов теста

Тип агрессии	№?		$\Sigma$	>5 высокая степень агр-сти и низкая степень адаптивности по шкале 3-4 средняя степень 0-2 низкая степень и высокая
	да	нет		
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17		
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27		
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20		
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23		

Продолжение таблицы 1.6

СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31		
Всего				>25 означает высокую степень агрессивности низкие адаптационные возможности  11-24 средний уровень агрессивности и адаптированности

4. Методика определения самооценки Т.В. Дембо -С.Я.Рубинштейн.

Создатель метода - Тамара Вульфовна Дембо, американский психолог, ученица Курта Левина, доктор Университета Кларка. Тест создан в 1962 году. В 1970 году он был доработан Сусанной Яковлевной Рубинштейн (психолог, сотрудник лаборатории патопсихологии). Правки заключались в добавлении расшифровки результатов.

Имя, фамилия \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

здоровый	хороший характер	умный	способный	авторитетен у сверстников	красивый	уверенный в себе
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

Рисунок 1.1. – Бланк к методике

Бланк методики определения самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн. Возьмите чистый лист бумаги. Начертите 4 вертикальные линии. Их высота не должна превышать 10 см. На середине каждой линии поставьте отметку. 1 мм равен 1 баллу.

Линии обозначают: характер, состояние здоровье, умственные способности, счастье.

По желанию можно вписать оптимизм, удовлетворенность собой (качествами).

Если тест Дембо-Рубинштейн проходит подросток, добавьте способности, внешность, авторитет среди сверстников, уверенность в себе.

Верх линий - наивысший показатель для параметра, например, самый умный, самый красивый т.д.

Низ, соответственно, – самый низкий.

Задумайтесь, как вы оцениваете себя в свете каждого параметра:

1. Насколько вы счастливы?
2. Считаете ли вы себя красивым и счастливым человеком?
3. Пользуется ли подросток авторитетом среди друзей или одноклассников?
4. Уверен ли он в себе или страдает от комплексов?

Ноликами («0») отметьте желаемый уровень. Крестиками («X») - объективную оценку. Горизонтальной черточкой - текущий показатель того или иного параметра. Используя линейку, измерьте и запишите расстояние от нижней части линии до крестика. Это будет уровень притязаний или желаемый показатель. От нолика до горизонтальной полоски - самооценка. Также нужно посмотреть расхождение между притязаниями и самооценкой.

Интерпретация результатов методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн выглядит так:

1. 50-75 баллов - средняя и высокая самооценка. Человек оценивает себя адекватно, реально смотрит на вещи.
2. 75-100 баллов - завышенная самооценка. Возможно, в процессе формирования личности произошли какие-то нарушения. Человек воспринимает себя искаженно, он не хочет учиться чему-то новому, не замечает свои ошибки, нечувствителен к критике и замечаниям.
3. Меньше 50 баллов – низкая самооценка.

После оценки результатов нужно выяснить, почему человек именно так относится к себе. По каким причинам он сомневается в своих возможностях или, наоборот, чрезмерно превозносит себя. Здесь также есть несколько вариантов оценки результатов:

- 1) 60-90 баллов - реальный уровень притязаний.

2) 90-100 -нереалистичный взгляд на себя, отсутствие самокритики.

3) Показатель меньше 60 баллов - слишком низкие притязания.

Свидетельство неправильного развития характера и личностных качеств. В традиционной модификации методики Дембо-Рубинштейн человек с адекватной самооценкой поставит отметку (горизонтальная полоска) немного выше середины линии. Идеальным (0) для него будет вариант ниже верхней части шкалы. Наилучшее место для расположения X - посередине самооценкой и желаниями. Если актуальная самооценка отмечена ниже середины шкалы, человек страдает от излишней самокритичности, слишком многого требует от себя.

5. Для исследования взаимосвязи между наборами данных был использован непараметрический метод - коэффициент ранговой корреляции Спирмана. Данный метод используется в статистическом анализе для определения зависимости между явлениями и позволяет оценить степень тесноты связи между двумя рядами количественных данных. Расчет коэффициента Спирмана предполагает наличие двух упорядоченных по величине рядов данных, в которых каждому значению присваивается соответствующий ранг.

Применение критерия ограничено следующими условиями:

1. Объём выборки должен находиться в интервале от 5 до 40 наблюдений включительно.

2. В случае совпадения рангов необходимо провести корректировку расчётов. Для определения критических значений коэффициента корреляции рангов следует воспользоваться специальной таблицей [39, с. 595].

6. Т-критерий Вилкоксона.

В процессе исследования для оценки статистически значимых различий между показателями, полученными в двух различных условиях у одной и той же группы испытуемых, был использован Т-критерий

Вилкоксона. Данный непараметрический метод анализа позволяет не только определить направление изменений изучаемого параметра, но и установить, является ли оно статистически значимым. Результаты применения критерия Вилкоксона позволяют сделать вывод о преобладающем направлении и степени выраженности изменений параметра в разных условиях [58, с. 192].

Данный критерий применяется для анализа данных, измеренных по шкале порядка или выше, когда возможна упорядоченная оценка изменений между первым и вторым измерениями. Метод основан на сравнении абсолютных значений сдвигов в различных направлениях. Процедура:

1. Ранжируются все абсолютные значения сдвигов.
2. Суммируются ранги для сдвигов в каждом направлении.

Гипотеза о случайности изменений: если изменения происходят случайно, суммы рангов для противоположных направлений будут близки.

Предположение: исходно предполагается, что более частым является сдвиг в определенном направлении (типичное направление).

Гипотезы критерия Вилкоксона:

Нулевая гипотеза ( $H_0$ ): интенсивность сдвигов в типичном направлении не превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Альтернативная гипотеза ( $H_1$ ): интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении [58, с. 194].

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня субъектности учащихся по методике Анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских)

№	ФИО	Возраст	Балл	Уровни сформированности качества
1	001 А	11	12	Средний уровень
2	002 А	11	14	Средний уровень
3	003 А	11	11	Средний уровень
4	004 А	11	13	Низкий уровень
5	005 Б	10	5	Низкий уровень
6	006 В	11	10	Низкий уровень
7	008 Д	11	15	Средний уровень
8	009 Д	11	15	Средний уровень
9	0010 К	11	10	Низкий уровень
10	0011 К	11	10	Низкий уровень
11	0012 К	11	8	Низкий уровень
12	0013 К	11	18	Высокий уровень
13	0014 К	11	17	Высокий уровень
14	0015 М	11	12	Средний уровень
15	0016 М	11	7	Низкий уровень
16	0017 Н	11	11	Средний уровень
17	0018 Р	11	14	Средний уровень
18	0019 С	11	14	Средний уровень
19	0020 М	11	5	Низкий уровень
20	0021 М	11	4	Низкий уровень
21	0022 Т	11	11	Средний уровень

Продолжение таблицы 2.1

22	0026 К	11	18	Высокий уровень
23	0027 В	11	9	Низкий уровень
24	0028 В	11	10	Низкий уровень
25	0029 Е	11	14	Средний уровень
26	0030 К	11	13	Средний уровень
27	0031 П	11	10	Низкий уровень
28	0032 П	11	15	Средний уровень
29	0033 В	11	19	Высокий уровень
30	0034 В	11	8	Низкий уровень
Примечание: низкий уровень (от 0 до 10 баллов), средний уровень (от 11 до 15 баллов), высокий уровень (от 16 до 20 баллов)				

Таблица 2.2 – Результаты исследования школьной тревожности по тесту «Филлипса»

№	ФИ	Показатели по видам (факторам) тревожности (в %)							
		Общая тревожность	Переживание 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 отношениях с учителями
1	001 А	С (55%)	В (86%)	Н (15%)	Н (0%)	Н (20%)	Н (0%)	Н (50%)	Н (25%)
2	002 А	Н (27%)	Н (46%)	Н (47%)	Н (50%)	С (60%)	Н (20%)	Н (38%)	Н (45%)

*Продолжение таблицы 2.2*

3	003 А	Н(36%)	Н (46%)	В (83%)	Н (50%)	Н (40%)	С (60%)	С (75%)	В (80%)
4	004 А	Н (27%)	Н (31%)	Н (47%)	В (83%)	С (60%)	С (60%)	Н (50%)	В (80%)
5	005 Б	В (85%)	Н (38%)	В(100%)	В (83%)	В(100%)	В(100%)	Н (50%)	В (86%)
6	006 Д	Н (18%)	Н (23%)	Н (37%)	С (67%)	С (60%)	Н (40%)	Н (38%)	Н (45%)
7	008 Д	Н (27%)	С (54%)	Н (27%)	Н (33%)	С (70%)	Н (0%)	С (75%)	Н (36%)
8	009 И	Н (27%)	Н (31%)	Н (50%)	В(100%)	С (70%)	В (80%)	Н (50%)	Н (21%)
9	0010 К	Н (36%)	В (76%)	Н (27%)	В(100%)	В(100%)	В(100%)	Н (50%)	В (100%)
10	0011 К	Н (36%)	Н (38%)	В(100%)	В(100%)	С (60%)	В (80%)	Н (50%)	В (95%)
11	0012 К	Н (18%)	Н (38%)	Н (33%)	Н (17%)	Н (40%)	Н (20%)	Н (50%)	Н (45%)
12	0013 К	Н (27%)	Н (15%)	Н (17%)	С (67%)	Н (20%)	Н (20%)	Н (38%)	Н (32%)
13	0014 К	Н (18%)	Н (15%)	Н (50%)	Н(33%)	Н(40%)	Н(0%)	Н (38%)	Н (27%)
14	0015 М	В (91%)	В (76%)	В(100%)	Н (50%)	В(100%)	В(100%)	Н (53%)	В (82%)
15	0016 М	Н (36%)	Н (15%)	Н (17%)	Н (17%)	Н (20%)	Н (20%)	Н (25%)	Н (14%)
16	0017 Н	Н (18%)	Н (15%)	Н (17%)	Н (17%)	Н (0%)	Н (0%)	Н (25%)	Н (5%)
17	0018 Р	Н (9%)	Н (23%)	Н (50%)	Н (33%)	Н (40%)	С(70%)	Н (38%)	Н (45%)
18	0019 С	Н (9%)	Н (23%)	Н (0%)	Н (17%)	Н (20%)	Н (0%)	Н (38%)	Н (9%)
19	0028 С	Н (18%)	Н (31%)	Н (17%)	В (83%)	Н (20%)	С (60%)	С (63%)	В (100%)
20	0020 Т	С (55%)	Н (46%)	Н (33%)	В (83%)	С (60%)	С (55%)	Н (25%)	Н (36%)
21	0022 Х	Н (27%)	В (78%)	В (87%)	В (83%)	С (60%)	Н (0%)	С (63%)	Н (50%)
22	0025 Т	Н (27%)	Н (15%)	Н (17%)	Н (17%)	Н (20%)	Н (20%)	Н (25%)	Н (14%)
23	0027 Д	Н (45%)	Н (42%)	Н (20%)	Н (47%)	С (70%)	Н (20%)	В (80%)	В(80%)
24	0027 Д	Н (45%)	Н (32%)	Н (33%)	Н (37%)	С (70%)	Н (20%)	В (80%)	Н(50%)
25	0028 С	Н (18%)	Н (31%)	Н (17%)	В (83%)	Н (20%)	С (60%)	С (63%)	В(100%)
26	0028 Ч	С (55%)	Н (46%)	Н (33%)	С (63%)	С (70%)	С (65%)	Н (25%)	Н(36%)
27	0028 Ф	Н (27%)	Н (50%)	Н (47%)	С (53%)	Н (50%)	Н (0%)	Н (45%)	В(100%)
28	0030 Э	Н (15%)	Н (0%)	Н (0%)	Н (50%)	Н (39%)	Н (15%)	Н (25%)	Н (36%)

Продолжение таблицы 2.2

29	0031 Ж	Н (14%)	Н (15%)	Н (50%)	Н (25%)	Н (17%)	С (56%)	Н (40%)	В (80%)
30	0032 Т	Н (50%)	Н (27%)	Н (15%)	Н (36%)	Н (50%)	С (55%)	Н (49%)	В (80%)
Примечание: н-низкая тревожность >50%; с-средняя тревожность <50%; в-высокая тревожность <75%.									

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня агрессии по методике «Тест агрессивности» Л.Г.Почебут

№	ФИ	Вербальная агрессия	Физическая агрессия	Предметная агрессия	Эмоциональная агрессия	Самоагрессия	Сумма баллов
1	001А	0	0	1	2	5	8%(Н)
2	002А	0	0	3	2	6	11%(С)
3	003А	2	2	5	4	6	19%(С)
4	004А	0	2	1	1	3	7%(Н)
5	005Б	0	1	2	3	4	11%(С)
6	006Д	4	4	3	1	3	15%(С)
7	008Д	1	1	4	4	6	16%(С)
8	009И	2	1	4	5	6	18%(С)
9	0010К	4	6	2	1	2	15%(С)
10	0011К	7	6	6	3	7	29%(В)
11	0012К	0	3	4	2	4	13%(С)
12	0013К	1	5	4	6	7	23%(С)
13	0014К	4	1	5	1	4	14%(С)
14	0015М	3	5	1	4	1	14%(С)
15	0016М	5	1	4	3	5	18%(С)
16	0017Н	0	4	5	4	4	17%(С)
17	0018Р	2	0	4	0	3	9%(Н)
18	0019С	2	2	6	3	5	18%(С)
19	0028С	3	4	6	4	5	22%(С)
20	0020Т	7	3	3	2	3	18%(С)

Продолжение таблицы 2.3

21	0022X	4	4	2	1	3	13%(С)
22	0025Г	5	6	1	3	1	16%(С)
23	0026С	5	5	5	3	8	26%(В)
24	0027Д	3	1	2	2	2	9%(Н)
25	0028С	3	2	0	4	5	14%(С)
26	0028И	3	0	4	3	3	14%(С)
27	0030Л	0	0	0	4	7	11%(С)
28	0031Д	1	1	4	4	8	20%(С)
29	0032В	3	1	4	3	3	14%(С)
30	0033Ы	2	2	6	3	4	17%(С)
Примечание: в - высокая степень более 25 баллов; с - средний уровень от 11 до 24 баллов; н - низкая степень от 0 до 10.							

Таблица 2.4 – Результаты исследования самооценки подростков по методике определения самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	70	Средний
2	43	Низкий
3	62	Средний
4	75	Высокий
5	41	Низкий
6	80	Высокий
7	58	Низкий
8	70	Высокий
9	85	Высокий
10	50	Низкий
11	65	Средний
12	82	Высокий
13	68	Средний
14	85	Высокий
15	65	Средний
16	70	Высокий
17	65	Средний
18	90	Высокий
19	72	Средний

Продолжение таблицы 2.4

20	85	Высокий
21	85	Высокий
22	62	Средний
23	90	Высокий
24	63	Средний
25	85	Высокий
26	65	Средний
27	65	Средний
28	40	Низкий
29	65	Средний
30	70	Средний
Итого: низкий уровень – 5 человек (16%), средний уровень – 13 человек (43%), высокий уровень – 12 человек (40%)		

Таблица 2.5 – Корреляционные связи между уровнем субъектность учащихся и агрессии

	Агрессивность
Субъектность	1000**
** Корреляция значима на уровне 0,01(двухсторонняя)	

Таблица 2.6 – Корреляционные связи между уровнем субъектность учащихся и самооценка подростков

	Самооценка
Субъектность	1000**
** Корреляция значима на уровне 0,01(двухсторонняя)	

Таблица 2.7 – Корреляционные связи между уровнем субъектность учащихся и школьная тревожность

	Тревожность
Субъектность	-804**
** Корреляция значима на уровне 0,01(двухсторонняя)	

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

#### Занятие № 1 «Знакомство»

Цели:

- знакомство и создание положительного эмоционального настроения;
- снятие психологического напряжения в группе;
- развитие представления о новом социальном статусе пятиклассника.

Форма работы: дискуссия.

Ход занятия:

1. Приветствие. Сообщение целей занятий.

Принятие правил:

- не перебивать друг друга;
- не осуждать друг друга;
- каждый имеет право на ошибку;
- быть вежливым, уважать друг друга;
- постоянно участвовать в работе группы;
- быть активным;
- правило « Стоп».

2. Разминка. Упражнение «Ассоциации». Детям предлагается назвать ассоциации связанные со словом «школа» (класс, учебник, тетрадь, учеба, диктант, контрольная, портфель, пенал, парта, учитель, уроки, школьная форма, математика т.д).

3. Работа по теме. Упражнение «Твой лицевой такой, каким ты его видишь».

Вопросы к упражнению:

1. Как вы думаете, все ли люди испытывают одинаковые чувства по отношению к лицу?

2. Почему впечатления одних людей сильно отличаются от впечатлений других?

3. Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у вас в пятом классе?

4. О чем вы хотели бы узнать, что хотели бы обсудить за время наших занятий?

Упражнение «Пустой или полный». Показать детям, что один и тот же факт, одно и то же событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то - негативным.

Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему. «Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины. Одни люди скажут, что он наполовину пустой, а другие – что наполовину полный. И то и другое - правда, однако эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное. Пусть возникают сложности, но всегда можно найти что-то хорошее. Давайте попробуем увидеть положительные стороны в новой ситуации обучения».

В ходе упражнения дети стараются увидеть плюсы в негативных проявлениях школьной жизни.

Например:

- у нас появились новые учителя;
- у них новые требования;
- к ним трудно привыкать – зато интересно, узнаешь новых людей;
- задают много домашних заданий;
- учишься быть более организованным.

4. Рефлексия.

### Упражнение «Спасибо!»:

– детям предлагается мысленно положить на левую руку все, то с чем они пришли сегодня, свой багаж: настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового;

–затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА!  
или СПАСИБО.

### Занятие № 2 «Такой важный пятый класс».

#### Цель :

– активизация знаний и представлений о себе, осознание ценности и уникальности личности каждого;

– формирование положительного отношения к учению, мотивов учения;

– способствовать формированию групповой сплоченности;

– помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

Форма работы: дискуссия, игры в тренинге ( в том числе работа с метафорическими картами). Издательство MACagds.

#### Структура занятия:

1. Приветствие. Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. Разминка. Упражнение «Отличия»:

– дети в группах записывают и называют отличия начальной школы от 5 класса;

– организуется шуточное соревнование, ответы детей фиксируются на доске, обобщаются.

3. Работа по теме.

Упражнение «Школьный путь». На доске (слайде) изображен рисунок «Школьный путь». На нем изображены гора в виде крутого подъёма, изображающая классы.

– дети представляют, что они путешественники-альпинисты, впереди у них трудный подъем;

- посмотрите внимательно на свой путь;
- вы дошли почти до середины своего школьного пути. Что-то вы уже видели, знаете, умеете, а что-то вам предстоит еще узнать, научиться;
- давайте найдем нынешнее место.

Преодолев самую трудную часть пути, почти достигнув середины, мы решили сделать привал:

1. О чем говорят путники на привале?
2. Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.
3. Что встречалось вам на пути? (предметы, учителя, дневники, уроки, перемены т.д).
4. Что запомнилось на пройденном участке пути? (первый учитель, класс т.д).
5. Что ждет вас впереди? (новые предметы, новые учителя, множество кабинетов, разные требования, самостоятельность т.д).

Обобщение высказываний: вы все имеете довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. А вот каким он будет, зависит от вас но без того времени, не было бы того, что есть у вас сейчас. Надо быть благодарным за то, что с тобой происходит.

Упражнение «Благодарность начальной школе» (работа с метафорическими картами):

- учащиеся «в слепую» вытаскивают карту из колоды («радости внутреннего ребенка»);
- и глядя на карту, исходя из своих ассоциаций заканчивают фразу «Начальная школа, спасибо за...».

4. Рефлексия. Что понравилось? Что получилось? Какие вопросы остались неразрешенными? Упражнение «Нарастающие аплодисменты».

Занятие № 3 «Путь к знаниям».

Цель:

– способствовать развитию учебных навыков, самораскрытию детей и развитию эмпатии;

– помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику;

– способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.

Форма работы: дискуссия, рисуночная арт-терапия.

1. Приветствие. Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. Разминка. Упражнение «Наши учителя».

Цель: оказать помощь в запоминании имен учителей-предметников.

Психолог бросает детям мяч, называя вопрос, касающийся имен учителей, предметов, которые они преподают, в каких кабинетах, дети бросают мяч обратно, называя ответ. Вопросы:

1. Как зовут учителя математики?

2. В каком кабинете проходит урок русского языка?

3. Как зовут директора школы?

4. Как отчество учителя истории?

5. На каком этаже находится кабинет №34?

6. Кто там преподаёт? т.д.

3. Работа по теме. Упражнение «Что поможет мне учиться» Сегодня мы все вместе попробуем ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?».

У нас будет «голосование» (большой палец, поднятый вверх, означает «согласен», опущенный вниз – «не согласен»), можно отвечать письменно (да, нет) со следующим утверждением:

– я умею находить плюсы даже в трудной ситуации;

– я точно знаю, что мне по силам;

– я знаю, что я уже умею делать, а чему мне еще надо учиться;

– я умею планировать свое время и быть организованным;

– я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила;

- я представляю, где и у кого могу получить помощи;
- я умею внимательно слушать в классе;
- я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга;
- я умею заботиться о своем здоровье.
- обсудите, что из перечисленного дети считают особенно важным;
- пусть желающие расскажут о том, что еще помогает им в учебе.

Рисунок «Я ученик»

Цель:

- расширить представление о себе;
- способствовать предположению другого, не привычного представления о самом себе;
- формирование позиции «ученика».

4. Рефлексия. Добрые пожелания в адрес всех присутствующих.

Занятие № 4 «Букет эмоций».

Цель:

- познакомить учащихся с понятием «эмоции»;
- научить определять эмоциональное состояние других людей;
- тренировать умение владеть своими эмоциями.

Форма работы: дискуссия, рисуночная арт-терапия.

Структура занятия:

1. Приветствие. Сообщение целей занятий. Принятие правил.
2. Разминка. Упражнение «Приветствие»

Ребята в парах приветствуют друг друга разными способами:

- приветствие по пионерски (рука над головой);
- как индейцы (трутся носами);
- как реперы (плечами);
- как дипломаты (за руки);
- как друзья (обняться);
- ребята делятся своими эмоциями от разминочного упражнения.

### 3. Работа по теме. Упражнение «Угадай эмоцию»:

– вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков;

– ученики угадывают, какие эмоции изображены на плакате;

– анализируется по каким признакам догадались.

### 4. Рефлексия. Давайте посмотрим, как прошло наше занятие:

– выберите две рожицы из четырех, каждая из них подписана;

– интересно или неинтересно;

– трудно или легко.

### Занятие № 5 «Определение личных целей».

Цель: данное занятие направлено на содействие учащимся в осознании и формулировании индивидуальных целей на период обучения в пятом классе.

Форма работы: беседа, рисуночная арт-терапия, игра.

Структура занятия:

1. Приветствие. Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. Разминка. Упражнение «Я могу, я умею» Педагог в быстром темпе бросает детям мяч. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое - либо свое умение («я умею петь», «я умею бегать» т.д).

3. Работа по теме. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?».

Прочтите детям следующие утверждения и попросите оценить их. Если утверждение верно, то дети должны поставить знак плюс, если же утверждение не подходит, знак минус.

Утверждения:

– мне нравится мое отражение в зеркале;

– обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении;

– я очень люблю школу;

– в моей жизни много хорошего;

- я оптимист (оптимистка);
- я могу посмеяться над своими ошибками;
- в моей жизни почти ничего не надо менять в лучшую сторону;
- я интересная личность;
- мне нравятся те перемены, которые произошли со мной;
- я добрый и любящий;
- мои друзья ценят мое мнение;
- я доволен собой;
- я не боюсь выражать свои чувства;
- у меня интересная и веселая жизнь.

Вывод:

- если ты согласился с большинством утверждений, значит, ты вполне уверен в своих силах и многое можешь сделать самостоятельно;
- если же больше было таких, с которыми ты не согласен, не огорчайся, у тебя еще все впереди!

Беседа. Что такое успех для школьника?

Это, например:

- хорошие оценки;
- активная работа на уроках;
- хорошие отношения с учителями и одноклассниками;
- взаимопонимание с родителями;
- умение справляться с любыми возникающими проблемами;
- как ваши сегодняшние успехи могут повлиять на ваше будущее?

Любое из этих положений можно определить, как одну из целей на данном отрезке жизни, и при желании их можно дополнить тем, что вы считаете важным.

Упражнение «Мои цели»:

– дети рисуют радугу из 5 строчек, написать на каждой строчке главные желания или цели, учитывая свои возможности «Я хочу...» Чему хотите научиться, каким стать, что узнать за период обучения в 5 классе т.д.;

– прежде чем написать про свою цель, подумайте про себя, что вы можете сделать, чтобы исполнилось то, что хотите;

– по окончании задания, дети зачитывают свои цели.

4. Рефлексия. Что понравилось? Что было трудным? Что было интересным?

Занятие 6 «Мы вместе».

Цель:

- развитие навыков межличностного взаимодействия в группе;
- формирование понимания ценности дружбы ее важных качеств;
- повышение самооценки участников.

Форма работы: беседа, рисуночная арт-терапия, игра.

Ход занятия:

1. Приветствие. Сообщение целей занятий. Принятие правил.
2. Разминка. Упражнение «Что я люблю делать».

В школе мы все собираемся вместе, здесь нас ждут друзья, учителя. Каждый из вас - интересная личность, достойная уважения, каждый вносит собственный вклад в наши отношения, в дела класса.

– передавая мяч друг другу, назовите свое имя и скажет о том, что каждый из вас любит делать и что у вас хорошо получается;

– можно также сказать о том, чему вы могли бы обучить других ребят;

– после того как все участники выскажутся, они могут сказать друг другу о том, чему каждый из них хотел бы научиться у других.

3. Работа по теме. Упражнение «Настоящий друг». Каждый человек в течение своей жизни приобретает и теряет друзей. Дружеские отношения постоянно меняются по мере того, как растем и меняемся мы сами, появляются новые друзья, иногда исчезают старые. Друзей не бывает много,

хотя отношения могут быть добрыми и теплыми со всеми одноклассниками, лишь некоторым мы доверяем свои проблемы и переживания.

Попросите каждого ребенка, передавая мяч другому, закончить предложение:

- «Друг - это тот, кто...»;
- выпишите на доску качества, которые предлагают дети;
- спросите, почему они считают важными именно эти качества.

4. Рефлексия. Продолжить фразу:

- сегодня я узнал...;
- было интересно...;
- было трудно...или легко.

Занятие 7 «Изучение школьных страхов».

Цель:

- идентификации и понимания своих школьных страхов;
- помощь в разработке стратегий их преодоления с целью снижения уровня школьной тревожности.

Форма работы: беседа, рисуночная арт-терапия, игра.

Материалы: таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Чего я боюсь?»); бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово»).

Структура занятия:

1. Приветствие.
2. Разминка. Упражнение «Если весело живется, делай так».
3. Работа по теме Упражнение «Чего я боюсь?».

Развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены комнаты. Предложите детям послушать утверждения, которые вы будете читать, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой.

Прочитайте следующие утверждения:

- я волнуюсь по поводу своей учебы;

– я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения;

– у меня часто болит голова или живот;

– мне трудно сосредоточиться;

– мне трудно принимать решения;

– иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми;

– я чувствую, что на меня давят другие люди;

– ночью я не всегда отдыхаю хорошо;

– думаю, я слишком много волнуюсь;

– взрослые слишком многого от меня ждут;

– я боюсь ошибаться и прерывать.

1. Спросите детей, похожи ли их проблемы?

2. Многие ли отвечали на вопросы одинаково?

Скажите следующее:

– человеку свойственно тревожиться в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, например, неожиданная контрольная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаем, как к этому отнесется учитель;

– вы можете начать переживать неудачу заранее, еще даже не отдавая себе отчета в том, что вас конкретно беспокоит.

Бывают ли у вас такие ситуации, что вы выучили стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибки? Вспомните. такие случаи.

Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски - это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же мы слишком тревожимся, то, наоборот, иногда забываем даже то, что знаем хорошо. Можно научиться справляться со своим страхом, стоит только захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки».

### Упражнение «На ошибках учатся».

Это упражнение поможет детям осознать неизбежности ошибок и научиться извлекать из них пользу, снизив таким образом страх перед ошибками. Дети смогут поговорить друг с другом о том, как они обычно реагируют на свои ошибки.

Скажите следующее:

1. Каждый из нас совершает ошибки, только таким образом мы можем чему-то учиться.
2. Каждый из вас знает, что он время от времени ошибается.
3. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою крупную ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым разом они учатся и не делают больших проблем из своих неудач. А как вы реагируете на свои ошибки? Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете еще и нарисовать небольшие иллюстрации к своему рассказу.

Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что же вы думаете по этому поводу. А сейчас возьмите новый лист бумаги и напишите на нем очень крупно:

- «Делать ошибки - это нормально;
- на своих ошибках мы учимся»;
- украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть;
- потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память.

После завершения работы задайте следующие вопросы:

1. Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
2. Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?
3. Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

### Упражнение «Рисуем слово».

Это необычное упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

Скажите следующее: «Иногда одно имя, без реального присутствия человека, или название предмета, которого мы боимся, может вызвать страх. При словах математика и учитель у некоторых школьников даже дома опускаются руки и портится настроение. Таким образом, слово, произнесенное вслух или про себя, вновь и вновь воскрешает переживания прошлого опыта. Одно и то же слово может вызывать у разных людей разные чувства. Например, я произношу слово «контрольная №».

Все реагируют на него по-разному: Дима расцветает, приободряется, радуется, что точно знает тему и уверен в отличной оценке, а Кирюша готов уже что-то придумать, чтобы школу прогулять, и грустно ему, и стыдно, и тоскливо, и вспоминается, как огорчалась мама из-за очередной его двойки.

1. Что это слово значит для тебя?
2. Какие чувства и воспоминания приходят?
3. Какие возникают ассоциации?
4. Представь себе это слово написанным на листе бумаги, как оно выглядит?

5. Как звучит слово «контрольная»? (Пусть каждый ребенок коротко ответит на эти вопросы.) Сегодня мы, как волшебники, научимся заряжать слова волшебной силой, превращать их в «магические», менять свое отношение к ним. Итак, начнем:

- предлагаю для начала определить проблему, которая вас тревожит;
- теперь составьте список слов, относящихся к данной проблеме.

Продолжите предложение:

1. «Стоит мне услышать слово...».
2. Какое это слово для вас?
3. Какое слово заставляет вас волноваться сильнее всего?

Каждый из вас будет работать со своим словом. Пожалуйста, закройте глаза и вообразите, что это слово написано на бумаге...

1. Как оно выглядит?
2. Оно напечатано или написано от руки?
3. Какие по размеру буквы?
4. Они цветные?

Обращайте внимание только на те представления, которые возникают у вас легко, будто сами по себе. Ваше слово может навеять впечатления, о которых я вас не спрошу. Обращайте внимание и на них тоже.

Задавая детям вопросы, придерживайтесь следующего порядка: анализ структуры слова, зрительные особенности.

Способ написания слова:

- печатные буквы или рукописные;
- если печатные – только заглавные или и заглавные, и строчные;
- если рукописные – собственный почерк или кого-то другого (если другого, то чей);
- если почерк собственный – нынешний или «более ранний» (например, как в первом классе).

Характер изображения букв:

- изображены в цвете;
- сделаны из чего-либо (например, высечены из камня; с подсветкой, выведены кремом на торте т.д).

Величина букв:

- большие (как, например, на рекламном щите) или маленькие (как в книге).

Цвет букв:

- цветные или черно-белые;
- если цветные, то каким цветом написаны.

Фон: светлый, темный, цветной.

Особенности формы:

- буквы острые;
- округлые;
- жирные;
- каракули.

Особенности начертания:

- прямое, наклонное, несимметричное (то так, то эдак) т.д.;
- нестандартные буквы – например, одна из букв слишком большая

(кривая) т.д.

Где размещены (относится к представлению):

- надо мной;
- передо мной;
- подо мной;
- сбоку от меня.

Звуковые особенности. Чей голос произносит слово?:

- мой собственный;
- голос женщины; мужчины; ребенка; чей конкретно;
- несколько голосов;

Громкость: громко; тихо.

Высота тона: высокий, средний или низкий.

Акустические особенности: например, эффект «эха».

Темп: быстро; медленно.

Мелодия слов: раскатисто, монотонно, напевно.

Как произносится слово:

- негативно, жалобно, угрожающе, по-военному, тревожно;
- позитивно, дружески, ободряюще, воодушевляюще, радостно,

многообещающе т.д.

Источники звука в пространстве:

- слово звучит сзади; спереди; сверху;

– стереоэффект.

Другие особенности.

Материал, из которого сделано слово:

– мягкий или твердый;

– колющийся или гладкий;

– теплый или холодный;

– легкий или тяжелый;

Запах:

1. Ассоциируется ли изображение с запахом?

2. Какой это запах?

Вкус:

1. Ассоциируется ли изображение со вкусом?

2. Какой это вкус?

Если вы хотите научиться спокойно и уверенно реагировать на мысли о каком-то событии, то уже само слово, обозначающее это событие, должно вызывать у вас чувство уверенности и спокойствия. Я хотела бы сделать так, чтобы это слово вызывало у вас хорошее настроение. Итак, теперь давайте мысленно изобразим слово по-другому, чтобы оно стало для нас приятным, привлекательным.

1. Как должно быть написано слово?

2. Как должно оно звучать?

3. Как вы должны его ощущать?

4. Какие другие особенности имеются у этого слова?

Приукрасьте ваше слово, пусть оно станет "безобидным". А сейчас возьмите карандаши, маркеры, гуашь и нарисуйте, как преобразается слово».

4. Рефлексия.

После окончания работы дети показывают свои рисунки, делятся впечатлениями. Обсуждение итогов встречи.

Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание: ежедневно, например, с 18.00 до 18.30 превращайте слово, с которым работали в классе (или другое), в магическое. Проследите, изменились ли в результате «колдовства» чувства, связанные с этим словом, в лучшую сторону.

Прощание.

Занятие 8 «Конфликт или взаимодействие?».

Цели:

- межличностного общения и разрешения конфликтов;
- поощрение детей к свободному выражению своих мыслей без боязни осуждения.

Форма работы: дискуссия, игра.

Материалы:

- небольшая чаша, кувшин или горшочек, плакат с изображением эмоций (например, плакат «Что ты сейчас чувствуешь?» издательства «Генезис»);
- мяч (для упражнения «Назови чувство»);
- стол, стулья, какие-нибудь призы, например, две ручки или шоколадки (для упражнения «Конфликт или взаимодействие?»);
- плакат с «Правилами обсуждения» (для упражнения «Как разрешать конфликтные ситуации»).

Структура занятия:

1. Приветствие, объяснение целей занятия, установление правил взаимодействия.

2. Разминка. Упражнение «Назови чувство» передавая мяч друг другу по кругу, назовите чувства: одно положительное, одно отрицательное.

Обсуждение домашнего задания.

Предложите желающим прочитать свои статьи об учителе, у которого они брали интервью (не больше двух статей).

Затем скажите следующее:

1. «Дома каждый из вас должен был написать наиболее интересующий вас вопрос по поводу взаимоотношений с учителями и одноклассниками, и меня на столе стоит чаша.

2. Положите в нее листочки я вопросами. Эта чаша, назовем ее «Чаша чувств», будет в моем кабинете постоянно, и вы сможете в течение недели опускать в нее листочки с вопросами, которые будут у вас. возникать. На следующих занятиях мы будем брать наугад по 2-3 вопроса из чаши, чтобы обсудить их со всей группой и найти решение проблемы».

3. Работа по теме занятия. Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»

Цель этого упражнения – продемонстрировать детям, что часто люди относятся к жизненным ситуациям как к соревнованиям, в которых есть победители и проигравшие.

Участники рассаживаются парами за столами лицом друг к другу (как в армрестлинге).

Скажите следующее:

– «Ваша задача - за 30 секунд «уложить» руку партнера как можно больше раз;

– как только его рука коснется стола, возвращайтесь в исходное положение и начинайте снова;

– приз достанется той паре, которая наберет больше всего очков (1 касание - 1 очко)».

Большинству пар придется бороться за каждое очко, но! некоторые участники не будут оказывать никакого сопротивления тому, кто наклоняет их руку, а будут сами помогать в этом партнеру. Когда время, отведенное на упражнение, закончится, вручите призы победителям.

Дискуссия на тему занятия.

Обсудите с ребятами различия между парами, которые состязались и которые действовали сообща:

1. Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе?

2. Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание с победителем и проигравшим, в то время как сообща можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации.

3. Как люди договариваются, кто будет решать, а кто - подчиняться решениям?

Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»:

Цель:

– это упражнение поможет учащимся научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации;

– понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.

Возьмите «Чашу чувств» и скажите следующее:

– «То, что у нас накопились вопросы по поводу взаимоотношений;

– хорошо, хотя бы потому, что вы о них не постеснялись написать;

– не побоялись неодобрения, а приняли решение разобраться в ситуации.

Конфликты – это часть нашей жизни. Предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем? Какие чувства вызывает у нас соперник?

Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты. Для начала давайте попробуем вместе подумать о том, как лучше всего

поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт. Я буду называть ситуацию, а вы – обсуждать ее по следующим правилам».

Правила обсуждения:

- рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову;
- не осуждайте чужие идеи;
- выдвигая свои идеи, используйте уже высказанные;
- предлагайте как можно больше идей.

Из следующего списка ситуаций выберите одну и предложите участникам обдумать все возможные варианты ее решения. Записывайте ответы детей на доске, и после проигрывания ситуаций обсудите варианты, выбрав среди них приемлемые:

- кто-то дразнит или обзывает тебя;
- учитель несправедливо обвиняет тебя в списывании во время контрольной;
- родители на неделю запретили тебе ходить гулять с друзьями за драку с младшим братом;
- во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно колет тебя в спину ручкой или бросает в тебя ластик.

После того как ребята предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.

Дискуссия на тему занятия.

Обсудите следующие вопросы:

1. В чем причины конфликтов?
2. Как можно предотвратить конфликт?
3. Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?
4. Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгарания?

Пусть дети по ролям разыграют конфликтные ситуации из «Чаша чувств», придумав для них благополучный исход.

Обсуждение итогов занятий.

Обсудите действия, ощущения всей группы. Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали и какие вопросы остались неразрешенными.

4. Заключительная часть. Рефлексия, обсуждение итогов занятия, выдача домашнего задания. Прощание.

Домашнее задание:

- допишите свои вопросы в «Чашу чувств»;
- нарисуйте чувства, которые проявляются во время конфликтов, свои эмоции, которые вам не нравятся;
- нарисуйте ситуацию счастья и подготовьте рассказ о ней.

Рисунок может быть любым:

- можно изобразить конкретную ситуацию;
- просто раскрасить листок;
- изобразить что-нибудь непонятное. Главное, чтобы он передавал настроение.

Занятие 9 «Работа с негативными переживаниями».

Цель:

- повышение эмоциональной устойчивости детей;
- формирование навыков принятия собственных негативных эмоций;
- формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.

Форма работы: дискуссия, рисуночная арт-терапия.

Материалы: плакат с изображениями эмоций, альбомные листы, цветные восковые мелки или карандаши, повязки на глаза (для упражнения «Знакомство с закрытыми глазами» и «Рисуем обиду»).

1. Приветствие.

## 2. Обсуждение домашнего задания.

Перемешайте рисунки и разложите их так, чтобы удобно было рассматривать. Очень часто ощущение счастья связано у детей с хорошими оценками, с успешностью в школе, победой в спортивных соревнованиях, с выступлением на сцене.

Обратите внимание детей на то:

- какие рисунки встречаются чаще всего;
- чем различаются рисунки (у каждого - свое переживание счастья).

Выслушайте несколько рассказов детей, а затем спросите:

1. «Кто самый счастливый из тех, кого вы знаете?
2. Что делает этого человека счастливым?
3. Некоторые люди редко радуются, какой совет вы могли бы им дать?»
4. Попросите детей привести пример самого счастливого момента в их

жизни.

Спросите:

1. «Что помогло бы вам быть счастливыми?
2. Как вы могли бы помочь окружающим людям почувствовать себя

счастливее?».

## 3. Работа по теме занятия.

Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?». Обсудите с детьми, что такое обида, обидное замечание.

Приведите примеры таких замечаний, вспомните обидные ситуации, которые вы сами пережили или наблюдали со стороны.

Спросите детей, что они могут сказать или сделать в ответ на обидное замечание. Запишите на доске варианты ответов.

Попросите детей разыграть обидные ситуации, которые они вспомнили, обсудите возможные пути выхода из конфликта. Затем можно рассмотреть 1-2 ситуации из «Чаша чувств».

Дискуссия на тему занятия. Обсудите с детьми следующие вопросы:

1. Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного?

2. Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент?

3. Как относиться к обидчику?

4. Как долго сохраняются обиды?

5. Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды?

6. Как выразить обиду?

Упражнение «Рисуем обиду».

Попросите детей вспомнить случаи, когда они почувствовали сильную обиду. Спросите, когда это было, где, кто там был. Пусть дети нарисуют свою обиду. Обсудите рисунки желающих. Есть ли в них что-то общее?

Упражнение на релаксацию.

Выполните вместе с детьми следующие действия: закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажата в кулак обида, почувствуйте напряжение в кистях, напрягите руки. Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руку. Ваша обида исчезла.

Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами».

Скажите следующее: «Сейчас вам предоставляется возможность узнать что-нибудь новое друг о друге необычным способом. Для этого нужно распределиться по парам, сесть на стулья, повернувшись лицом друг к другу, и закрыть глаза. Нельзя открывать глаза до тех пор, пока не последует разрешение. Если вам трудно держать глаза закрытыми возьмите повязку на глаза». Когда группа распределится по парам и каждый ребенок закроет глаза, перемешайте пары, осторожно перемещая участников к новому месту. Закончив перемещение, предложите детям вытянуть руки вперед и найти руки своего партнера, затем познакомиться руками (1 мин),

поссориться (1 мин), помириться (1 мин), подружиться (1 мин), поддержать друг друга (1 мин).

Сразу после окончания упражнения дети рисуют чувства, которые они испытали. Затем попросите детей ответить на вопросы:

1. Что вы чувствовали в момент знакомства?
2. Что было наиболее приятно?
3. Что вас удивило?
4. Что было легче делать?
5. Чего не хотелось делать?
6. Какие чувства вызывали у вас прикосновения к рукам партнера?
7. Что вы можете сказать о партнере?

Предложите желающим рассказать о своих рисунках постараться угадать, кто был их партнером.

Обсуждение итогов встречи. Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали и какие вопросы остались неразрешенными.

4. Заключительная часть. Рефлексия, обсуждение результатов занятия, выдача домашнего задания.

Домашнее задание. Принести бланки «Мои цели», которые заполняли на втором занятии.

Прощание.

Занятие 10 «Мы и наш класс».

Цель:

- снижение тревожности;
- достижение внутригруппового сплочения;
- осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Форма работы: дискуссия, рисуночная арт-терапия, игры в тренинге.

Структура занятия:

1. Приветствие. Сообщение целей занятий. Принятие правил.
2. Разминка. Упражнение «Карандаши»

Прошу всех встать по парам. Вам необходимо удерживать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Попробуйте. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг и, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

5. Присесть, встать.

3. Работа по теме. Упражнение «Соты».

Школьникам предлагается создать свой герб (эмблему – визитку) на листочке бумаги шестиугольной формы, на котором должно быть написано имя участника, какое-либо его отличительное (положительное) качество и нарисовать что-то, характеризующее ребенка.

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 свой герб на общий шаблон.

Психолог обращает внимание ребят, что общий «герб» похож на пчелиные соты. А, как известно, соты - это очень прочная конструкция, а пчелы необычайно трудолюбивы и всегда приходят друг другу на помощь. Каждый из вас - частичка целого класса, все отдельные «Я» составляют общее «Мы». Все вместе составляем единое «МЫ».

Упражнение «Какие мы».

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...». Делается общая фотография группы. Оценка эффективности занятий. Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий. АНКЕТА Уважаемый пятиклассник!

Ты принял участие в занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в будущем учебном году сделать такие занятия еще интересней и полезней. Спасибо!

1. Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились?

2. Что тебе больше всего понравилось: какие упражнения, игры, темы занятий?

3. Что тебе совсем не понравилось?

4. Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни?

5. О чем бы ты хотел узнать на будущих занятиях?

4. Рефлексия.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня субъектности учащихся по методике Анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских) после реализованной программы

№	ФИО	Возраст	Балл	Уровни сформированности качества
1	001 А	11	12	Средний уровень
2	002 А	11	14	Средний уровень
3	003 А	11	11	Средний уровень
4	004 А	11	13	Средний уровень
5	005 Б	10	11	Средний уровень
6	006 В	11	12	Средний уровень
7	008 Д	11	15	Средний уровень
8	009 Д	11	15	Средний уровень
9	0010 К	11	10	Низкий уровень
10	0011 К	11	10	Низкий уровень
11	0012 К	11	15	Средний уровень
12	0013 К	11	18	Высокий уровень
13	0014 К	11	17	Высокий уровень
14	0015 М	11	12	Средний уровень
15	0016 М	11	7	Низкий уровень
16	0017 Н	11	11	Средний уровень
17	0018 Р	11	14	Средний уровень

*Продолжение таблицы 4.1*

18	0019 С	11	14	Средний уровень
19	0020 М	11	5	Низкий уровень
20	0021 М	11	4	Низкий уровень
21	0022 Т	11	11	Средний уровень
22	0026 К	11	18	Высокий уровень
23	0027 В	11	9	Низкий уровень
24	0028 В	11	10	Низкий уровень
25	0029 Е	11	14	Средний уровень
26	0030 К	11	13	Средний уровень
27	0031 П	11	10	Низкий уровень
28	0032 П	11	15	Средний уровень
29	0033 В	11	19	Высокий уровень
30	0034 В	11	8	Низкий уровень
Примечание: низкий уровень (от 0 до 10 баллов), средний уровень (от 11 до 15 баллов), высокий уровень (от 16 до 20 баллов)				

Таблица 4.2 – Результаты исследования школьной тревожности по тесту «Филлипса» после реализованной программы

№	ФИ	Показатели по видам (факторам) тревожности (в %)							
		Общая тревожность	Переживание 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 отношениях с учителями
1	001 А	С (55%)	С (55%)	Н (15%)	Н (0%)	Н (20%)	Н (0%)	Н (50%)	Н (25%)
2	002 А	С (55%)	Н (46%)	Н(47%)	Н (50%)	С (60%)	Н (20%)	Н (38%)	Н (45%)
3	003 А	Н (36%)	Н (46%)	В(83%)	Н (50%)	Н (40%)	С (60%)	С (75%)	С (60%)
4	004 А	Н (27%)	Н (31%)	Н (47%)	В (83%)	С (60%)	С (60%)	Н (50%)	В (80%)
5	005 Б	Н (26%)	Н (38%)	С (55%)	С (53%)	С (55%)	Н (20%)	Н (50%)	В (86%)
6	006 Д	Н (18%)	Н (23%)	Н (37%)	С (67%)	С (60%)	Н (40%)	Н (38%)	Н (45%)
7	008 Д	Н (27%)	С (54%)	Н (27%)	Н (33%)	С (70%)	Н (0%)	С (75%)	Н (36%)
8	009 И	Н (27%)	Н (31%)	Н (50%)	Н (18%)	С (70%)	В (80%)	Н (50%)	Н (21)
9	0010 К	Н (36%)	Н (25%)	Н (27%)	В(100)	В(100)	В(100)	Н (50%)	В(100)
10	0011 К	Н (36%)	Н (38%)	Н (15%)	В(100)	С(60%)	В(80%)	Н(50%)	В (95%)
11	0012 К	Н (18%)	Н (38%)	Н (33%)	Н (17%)	Н (40%)	Н (20%)	Н (50%)	Н (45%)
12	0013 К	Н (27%)	Н (15%)	Н (17%)	С (67%)	Н (20%)	Н (20%)	Н (38%)	Н (32%)
13	0014 К	Н (18%)	Н (15%)	Н (50%)	Н (33%)	Н (40%)	Н (0%)	Н (38%)	Н (27%)
14	0015 М	Н (45%)	В(76%)	В(100)	Н (50%)	Н (16%)	В(100)	Н (53%)	В (82%)
15	0016 М	Н (45%)	Н(15%)	Н (17%)	Н (17%)	Н (20%)	Н(20%)	Н (25%)	Н (14%)
16	0017 Н	Н (18%)	Н(15%)	Н (17%)	Н (17%)	Н (0%)	Н (0%)	Н (25%)	Н (5%)
17	0018 Р	Н (9%)	Н(23%)	Н (50%)	Н (33%)	Н (40%)	С(70%)	Н (38%)	Н (45%)

Продолжение таблицы 4.2

18	0019 С	Н (9%)	Н (23%)	Н (0%)	Н(17%)	Н(20%)	Н (0%)	Н (38%)	Н (9%)
19	0028 С	Н (18%)	Н (31%)	Н (17%)	В(83%)	Н(20%)	С (60%)	С (63%)	В(100%)
20	0020 Т	С (55%)	Н (46%)	Н (33%)	В(83%)	С (60%)	С (55%)	Н (25%)	Н (36%)
21	0022 Х	Н (27%)	В (78%)	В (87%)	В(83%)	С (60%)	Н (0%)	С (63%)	Н (50%)
22	0025 Т	Н (27%)	Н (15%)	Н (17%)	Н(17%)	Н(20%)	Н (20%)	Н (25%)	Н (14%)
23	0027 Д	Н (45%)	Н (42%)	Н (20%)	Н(47%)	С (70%)	Н (20%)	С (60%)	В (80%)
24	0027 Д	Н (45%)	Н (32%)	Н (33%)	Н(37%)	С (70%)	Н (20%)	В (80%)	Н (50%)
25	0028 С	Н (18%)	Н (31%)	Н (17%)	В(83%)	Н(20%)	С (60%)	С (63%)	В (100%)
26	0028 Ч	С (55%)	Н (46%)	Н (33%)	С(63%)	С (70%)	С (65%)	Н (25%)	Н (36%)
27	0028 Ф	Н (27%)	Н (50%)	Н (47%)	С(53%)	Н(50%)	Н (0%)	Н (45%)	В (100%)
28	0030 Э	Н (15%)	Н (0%)	Н (0%)	Н(50%)	Н(39%)	Н (15%)	Н (25%)	Н (36%)
29	0031 Ж	Н (14%)	Н (15%)	Н (50%)	Н(25%)	Н(17%)	С (56%)	Н (40%)	В (80%)
30	0032 Т	Н (50%)	Н (27%)	Н (15%)	Н(36%)	Н(50%)	С (55%)	Н (49%)	В (80%)
Примечание: н-низкая тревожность>50%; с-средняя тревожность<50%; в-высокая тревожность<75%.									

Таблица 4.3 – Результаты исследования уровня агрессии по методике «Тест» агрессивности» Л.Г. Почебут после реализованной программы

№	ФИ	Вербальная агрессия	Физическая агрессия	Предметная агрессия	Эмоциональная агрессия	Самоагрессия	Сумма баллов
1	001 А	0	0	1	2	5	8 % (Н)
2	002 А	0	0	3	2	6	11 % (С)
3	003 А	2	2	5	4	6	19 % (С)

*Продолжение таблицы 4.3*

4	004 А	0	2	1	1	3	7 % (H)
5	005 Б	0	1	2	3	4	11 % (C)
6	006 Д	4	4	3	1	3	15 % (C)
7	008 Д	1	1	4	4	6	16 % (C)
8	009 И	2	1	4	5	6	18 % (C)
9	0010 К	4	6	2	1	2	15 % (C)
10	0011 К	4	1	2	2	1	10 % (H)
11	0012 К	0	3	4	2	4	13 % (C)
12	0013 К	1	5	4	6	7	23 % (C)
13	0014 К	4	1	5	1	4	14 % (C)
14	0015 М	3	5	1	4	1	14 % (C)
15	0016 М	5	1	4	3	5	18 % (C)
16	0017 Н	0	4	5	4	4	17 % (C)
17	0018 Р	2	0	4	0	3	9 % (H)
18	0019 С	2	2	6	3	5	18 % (C)
19	0028 С	3	4	6	4	5	22 % (C)
20	0020 Т	7	3	3	2	3	18 % (C)
21	0022 Х	4	4	2	1	3	13 % (C)
22	0025 Т	5	6	1	3	1	16 % (C)
23	0026 С	3	1	1	2	2	9 % (H)
24	0027 Д	3	1	2	2	2	9 % (H)
25	0028 С	3	2	0	4	5	14 % (C)
26	0028 И	3	0	4	3	3	14 % (C)

*Продолжение таблицы 4.3*

27	0030 Л	0	0	0	4	7	11 % (С)
28	0031 Д	1	1	4	4	8	20 % (С)
29	0032 В	3	1	4	3	3	14 % (С)
30	0033 Ы	2	2	6	3	4	17 % (С)
Примечание: в-высокая степень более 25 баллов; с-средний уровень от 11 до 24 баллов; н-низкая степень от 0 до 10.							

Таблица 4.4 – Результаты исследования самооценки подростков по методике определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн после реализованной программы

№	Баллы	Уровень самооценки
1	70	Средний
2	70	Средний
3	62	Средний
4	75	Высокий
5	65	Средний
6	80	Высокий
7	58	Низкий
8	70	Высокий
9	85	Высокий
10	50	Низкий
11	65	Средний
12	82	Высокий
13	68	Средний
14	85	Высокий
15	65	Средний
16	70	Высокий
17	65	Средний
18	90	Высокий
19	72	Средний
20	85	Высокий

Продолжение таблицы 4.4

21	85	Высокий
22	62	Средний
23	90	Высокий
24	63	Средний
25	85	Высокий
26	65	Средний
27	65	Средний
28	40	Низкий
29	65	Средний
30	70	Средний
Итого: низкий уровень-5 человек (16%), средний уровень-13 человек (43%), высокий уровень-12 человек (40%)		

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерий Вилкоксона уровня субъектность учащихся по методике анкета «Субъектность учащихся в образовательном процессе» (М.И. Лукьянова, Н.В. Сосновских)

№ п/п	Количество баллов до	Количество баллов после	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	12	12	0	0	13.5
2	14	14	0	0	13.5
3	11	11	0	0	13.5
4	10	13	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>28</b>
5	5	11	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>29</b>
6	10	12	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>27</b>
7	15	15	0	0	13.5
8	15	15	0	0	13.5
9	10	10	0	0	13.5
10	10	10	0	0	13.5
11	8	15	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>30</b>
12	18	18	0	0	13.5
13	17	17	0	0	13.5

Продолжение таблицы 4.5

14	12	12	0	0	13.5
15	7	7	0	0	13.5
16	11	11	0	0	13.5
17	14	14	0	0	13.5
18	14	14	0	0	13.5
19	5	5	0	0	13.5
20	4	4	0	0	13.5
21	11	11	0	0	13.5
22	18	18	0	0	13.5
23	9	9	0	0	13.5
24	10	10	0	0	13.5
25	14	14	0	0	13.5
26	13	13	0	0	13.5
27	10	10	0	0	13.5
28	15	15	0	0	13.5
29	19	19	0	0	13.5
30	8	8	0	0	13.5
Итого					465

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma = 465$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.1).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} - \frac{(1+30)30}{2} = 465 \quad (4.1)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае -отрицательными. В Таблице 4.5 эти направления и соответствующие им ранги выделены полужирным начертанием. Сумма рангов «редких» направлений составляет:  $T = \sum R_i = 114$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=30$ :

$T_{кр} = 120 (p \leq 0.01); T_{кр} = 151 (p \leq 0.05)$ .

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости. Гипотеза  $H_0$  принимается.

Интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике диагностики уровня школьной тревожности по тесту Филлипса

№ п/п	Количество баллов до	Количество баллов после	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	55	55	0	0	13.5
2	27	55	28	28	28
3	36	36	0	0	13.5
4	27	27	0	0	13.5
5	85	26	-59	59	30
6	18	18	0	0	13.5
7	27	27	0	0	13.5
8	27	27	0	0	13.5
9	36	36	0	0	13.5
10	36	36	0	0	13.5
11	18	18	0	0	13.5
12	27	27	0	0	13.5
13	18	18	0	0	13.5
14	91	45	-46	46	29
15	36	45	9	9	27
16	18	18	0	0	13.5
17	9	9	0	0	13.5
18	9	9	0	0	13.5
19	18	18	0	0	13.5
20	55	55	0	0	13.5
21	27	27	0	0	13.5
22	27	27	0	0	13.5
23	45	45	0	0	13.5



Таблица 4.7 – Расчет T-критерий Вилкоксона по методике диагностики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут

№ п/п	Количество баллов до	Количество баллов после	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	8	8	0	0	15
2	11	11	0	0	15
3	19	19	0	0	15
4	7	7	0	0	15
5	11	11	0	0	15
6	15	15	0	0	15
7	16	16	0	0	15
8	18	18	0	0	15
9	15	15	0	0	15
10	29	10	<b>-19</b>	<b>19</b>	<b>30</b>
11	13	13	0	0	15
12	23	23	0	0	15
13	14	14	0	0	15
14	14	14	0	0	15
15	18	18	0	0	15
16	17	17	0	0	15
17	9	9	0	0	15
18	18	18	0	0	15
19	22	22	0	0	15
20	18	18	0	0	15
21	13	13	0	0	15
22	16	16	0	0	15
23	9	9	0	0	15
24	9	9	0	0	15
25	14	14	0	0	15
26	14	14	0	0	15

Продолжение таблицы 4.7

27	11	11	0	0	15
28	20	20	0	0	15
29	14	14	0	0	15
30	17	17	0	0	15
Итого					465

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=465$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.3).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} \cdot \frac{(1+30)30}{2} = 465 \quad (4.3)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае - положительными. В Таблице 4.7 эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия:  $T = \sum i = 30$ .

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=30$ :

$T_{эмп} = 120 (p \leq 0.01)$ ;  $T_{кр} = 151 (p \leq 0.05)$ .

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$

Гипотеза  $H_0$  отвергается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таблица 4.8 – Расчет T-критерий Вилкоксона по методике диагностики определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн

№ п/п	Количество баллов до	Количество баллов после	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	70	70	0	0	14.5
2	43	70	27	27	30

*Продолжение таблицы 4.8*

3	62	62	0	0	14.5
4	75	75	0	0	14.5
5	41	65	24	24	29
6	80	80	0	0	14.5
7	58	58	0	0	14.5
8	70	70	0	0	14.5
9	85	85	0	0	14.5
10	50	50	0	0	14.5
11	65	65	0	0	14.5
12	82	82	0	0	14.5
13	68	68	0	0	14.5
14	85	85	0	0	14.5
15	65	65	0	0	14.5
16	70	70	0	0	14.5
17	65	65	0	0	14.5
18	90	90	0	0	14.5
19	72	72	0	0	14.5
20	85	85	0	0	14.5
21	85	85	0	0	14.5
22	62	62	0	0	14.5
23	90	90	0	0	14.5
24	63	63	0	0	14.5
25	85	85	0	0	14.5
26	65	65	0	0	14.5
27	65	65	0	0	14.5
28	40	40	0	0	14.5

Продолжение таблицы 4.8

29	65	65	0	0	14.5
30	70	70	0	0	14.5
Итого					465

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=465$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.4).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} - \frac{(1+30)30}{2} = 465 \quad (4.4)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае - отрицательными. В Таблице 4.8 эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия:  $T = \sum i = 0$ .

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=30$ :

$$T_{\text{эмп}} = 120 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}} = 151 (p \leq 0.05)$$

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

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

1-й этап. «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы».						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1 Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение необходимой литературы, закона «Об Образовании»	Сообщения, обсуждения	Психологическая служба, научный руководитель	1	Сентябрь	Директор, психолог
1.2 Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждения	Психологическая служба	1	Сентябрь	Психолог
1.3 Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ личных дел школьников, программы внедрения	Психологическая служба, Психологический совет	1	Сентябрь	Директор, психолог
1.4 Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ необходимости внедрить программу, анализ работы школы по теме предмета внедрения	Состояние программы внедрения	Педагогический совет, психологическая служба	1	Сентябрь	Директор, психолог

Продолжение таблицы 5.1

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1 Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения	Формирование готовности внедрить тему, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития самоконтроля общения, взаимопонимания)	Индивидуальные беседы, психотерапевтический практикум	1	Октябрь	Директор, психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения.	Пропаганда уже имеющегося положительного опыта внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости в других школах.	Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами	Изучение опыта, психотерапевтический практикум	3-4	Сентябрь Октябрь	Психолог
2.3. Сформировать веру в свои силы по внедрению	Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинги (развития, общения, уверенности)	Педагогический совет, психотерапевтический практикум	1	Октябрь	Психолог, научный руководитель

*Продолжение таблицы 5.1*

3-й этап «Изучение предмета внедрения».						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Изучить нормативные документы по теме	Изучение и анализ материалов Конституции, документов о школе, инструктивно-методических указаний, закона «Об Образовании»	Фронтально	Семинары, собрания	1	Ноябрь	Директор, психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Декабрь	Психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Январь	Директор

*Продолжение таблицы 5.1*

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения».						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная	Наблюдение, анализ	Внеурочные мероприятия, консультации	4-5	Февраль, март	Директор, психолог
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Семинары, консультации	1	Апрель	Директор
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Обсуждения, экспертная оценка, самооценки	Производственное собрание	1	Май	Психолог
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Анализ изменений, корректировка методике	Посещение уроков, внеурочных форм работы	6	1-е полугодие	Директор, психолог
5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения».						

Продолжение таблицы 5.1

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение по проблеме исследования	Проанализировать работу инициативной группы	Тренинги (развития саморегуляции), сообщение результатов внедрения программы	Педагогический совет, психологическая служба	1	Январь	Директор, психолог, научный руководитель
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Повторный анализ литературных источников, обновление знаний, изучение и совершенствование теории внедрения	Обмен опытом, самообразование	Консультации, семинары	1	Январь, февраль	Директор, психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	Педагогический совет, психологическая служба	1	Март	Научный руководитель
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии	Психологическая служба, консультации, практические занятия	1	Апрель, май	Психолог
6-й этап «Совершенствование работы над темой».						

*Продолжение таблицы 5.1*

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственн ые
6.1. Совершенств овать знания и умения, сформирован ные на прошлом этапе	Совершенство вание знаний	Наставничест во, обмен опытом, анализ	Конференция	1	Сентябрь	Директор, психолог
6.2. Обеспечить условия совершенство вания методики работы по предмету внедрения	Анализ полученных результатов по внедрению программы	Обработка результатов, доклад	Психологичес кая служба, педагогическ ий совет	1	Октябрь	Директор, психолог, научный руководител ь
6.3 .Совершен ствовать методику освоения темы	Формировани е единого методическог о обеспечения освоения темы	Обработка результатов, доклад, обсуждение, тренинг	Психологичес кая служба, педагогическ ий совет	3	Каждое полугодие	Директор, психолог, научный руководител ь
7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»						

Продолжение таблицы 5.1

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственн ые
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Анализ полученных результатов по внедрению программы, изучение и обобщение внутришкольного опыта по внедрению программы.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ	Уроки, стенды, буклеты	5	Октябрь, декабрь	Директор, психолог, научный руководитель
7.2. Обобщить опыт работы по теме	Обмен опытом с другими школами, обучение учителей	Наставничество, консультации	Семинары, собрания	5	Январь, февраль, март	Директор, психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступления	Семинар, конференция	1	Сентябрь, октябрь	Директор, психолог
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдения, анализ	Семинар	2	Январь, февраль	Директор, психолог