

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, № 2. С. 113–121. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2022, vol. 28, № 2, pp. 113–121.

ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 159.922.7

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-2-113-121>

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА УРОВЕНЬ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Истомина Светлана Владимировна, кандидат психологических наук, Шадринский государственный педагогический университет, Шадринск, Россия, istomina-sv@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6624-8875>

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологического сопровождения обучающихся пятых классов к среднему звену школы. Показана необходимость развития таких компонентов адаптации, как психологический, учебно-мотивационный и социальный посредством реализации разработанной программы. Приведены результаты констатирующего эксперимента, проведенного на выборке 90 пятиклассников, с использованием следующего диагностического инструментария: тест школьной тревожности Филлипса, анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» Н.Г. Лускановой, методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в среднее звено М.И. Лукьяновой и И.В. Калининой, анкета для оценки привлекательности классного коллектива, экспертные оценки учителей. Анализ данных показал, что часть детей младшего подросткового возраста имеют высокий уровень школьной тревожности, отрицательное отношение к школе, позиционный и отметочные мотивы учения, классный коллектив не является для них интересным и привлекательным, они систематически нарушают правила школьной жизни, необщительны, что свидетельствовало о целесообразности разработки и реализации программы по психологическому сопровождению обучающихся при переходе на новую ступень школьного обучения. Проведено 25 групповых занятий с обучающимися с использованием ролевых игр, психогимнастических упражнений, мини-лекций, дискуссий, анализа ситуаций, арт-терапевтических, сказкотерапевтических и релаксационных техник; родительское собрание и два педагогических совета по вопросам создания условий для успешной адаптации пятиклассников. Контрольный эксперимент, а также применение методов математической статистики показали эффективность проделанной работы: наличие изменений во всех компонентах адаптации, в частности, увеличилось количество детей с более высокими показателями учебной мотивации, коммуникативных навыков, положительным отношением к школе, нормативным уровнем школьной тревожности.

Ключевые слова: адаптация, обучение в среднем звене школы, психологическое сопровождение, младшие подростки, пятиклассники.

Для цитирования: Истомина С.В. Психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся при переходе на уровень основного общего образования // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, № 2. С. 113–121. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-2-113-121>

Research Article

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF ADAPTATION OF PUPILS DURING THE TRANSITION TO THE LEVEL OF BASIC GENERAL EDUCATION

Svetlana V. Istomina, Candidate of Psychological Sciences, Shadrinsk State Pedagogic University, Shadrinsk, Russia, istomina-sv@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6624-8875>

Annotation. The article deals with the problem of psychological support of 5 form pupils to the secondary school. The necessity of developing such adaptation components as psychological, educational, motivational and social through the implementation of the developed programme is shown. The results of an ascertaining experiment conducted on a sample of 90 fifthformers using the following diagnostic tools are presented – Beeman N. Phillips' School Anxiety Scale, the questionnaire "Studying school motivation of pupils" by Natal'ya Luskanova, methodology for studying the motivation of teaching schoolchildren during the transition from primary to secondary by Margarita Luk'yanova and Natal'ya Kalinina, questionnaire for assessing the attractiveness of the classroom staff, expert assessments of teachers. The analysis of the data showed that some of the children of younger adolescence have a high level of school anxiety, a negative attitude to school, positional and marking

motives of teaching, the pedagogic staff is not interesting and attractive for them, they systematically violate the rules of school life, showing some unsociability, which indicated the expediency of developing and implementing a programme for psychological support of pupils during the transition to a new stage of school education. There were 25 group classes with pupils using role-playing games, psycho-gymnastic exercises, mini-lectures, discussions, situation analysis, art therapy, fairy-tale-therapy and relaxation techniques; a parent meeting and two pedagogic councils on creating conditions for successful adaptation of fifthformers. The control experiment, as well as the use of mathematical statistics methods, showed the effectiveness of the work done – the presence of changes in all components of adaptation, in particular, the number of children with higher indicators of educational motivation, communication skills, positive attitude to school, the normative level of school anxiety increased.

Keywords: adaptation, secondary school education, psychological support, younger teenagers, fifthformers.

For citation: Istomina S.V. Psychological support of the process of adaptation of pupils during the transition to the level of basic general education. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2022, vol. 28, № 2, pp. 113–121. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-2-113-121>

Переход обучающихся из начального в основное звено школы рассматривается как кризисный период, требующий актуализации их адаптационных ресурсных возможностей. В отличие от аналогичного этапа в начале школьного обучения этот период осложняется проявлениями начала подросткового возраста, что приводит к наложению трудностей внешнего и внутреннего плана. Внутренние противоречия, недовольство собой, формирование новых ценностей и стратегий поведения усугубляются изменением процесса обучения, увеличением объема материала, разницей в требованиях различных педагогов и пр. Все это приводит к более тяжелому протеканию адаптации у обучающихся именно в этот период.

По мнению Г.А. Цукерман, задача школы состоит в проектировании учебно-воспитательного процесса, позволяющего нивелировать трудности адаптации детей к средней школе и устранить совпадение возрастного и образовательного кризисов. При этом «... в отличие от возрастного кризиса, конструктивного даже в своих негативных проявлениях, кризис образовательный деструктивен, является типичной дидактогенией, которую можно и должно устранить» [Цукерман: 17].

Успешное прохождение адаптации во многом зависит от эффективности деятельности специалистов службы психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений. «Концепция развития психологической службы в системе образования» в качестве основной цели деятельности педагогов-психологов провозглашает психологическое здоровье обучающихся, снижение рисков их дезадаптации. В рамках психологической помощи в преодолении трудностей обучения подразумевается содействие психологической адаптации школьников при переходе в основную школу посредством создания и соблюдения в образовательной организации необходимых психологических условий [Концепция: 5].

В «Профессиональном стандарте психолога образования» указаны такие направления, как проведе-

ние диагностической работы по выявлению уровня адаптации обучающихся, планирование и реализация превентивных мероприятий по профилактике дезадаптации, организация и проведение мероприятий по коррекции нарушений адаптации обучающихся, разработка рекомендаций субъектам образовательного процесса по вопросам адаптации к новым образовательным условиям. Все это свидетельствует о важности психологического сопровождения обучающихся на этапе перехода к обучению в среднем звене школы [Профессиональный стандарт].

На актуальность сопровождения обучающихся в адаптационные периоды указывают многие специалисты (М.Р. Битянова, И.В. Дубровина, Д.В. Колесов, Т.В. Костяк, Л.А. Ясюкова и др.). При этом в психолого-педагогической литературе представлено не так много исследований, описывающих специфику протекания данного процесса. Так, Г.А. Цукерман называет в периодизациях нормального развития интервал 10–12 лет «ничьей землей» [Цукерман: 20]. При этом несоответствие педагогических задач образовательной организации и задач возрастного развития обучающихся ведут к появлению проблем широкого спектра, включая дезадаптацию.

Адаптация человека понимается как сложное, целостное, полифункциональное и полиструктурное явление, что позволяет изучать адаптацию на различных уровнях обобщенности: от самых общих описаний до описаний определенных форм психической адаптации конкретного субъекта [Вердеш: 73]. В.Д. Колесов отмечает целесообразность использования термина «адаптирование» как состояние организма в результате успешного осуществления процесса адаптации, адаптированность – его результат [Колесов: 9]. Социальная адаптация рассматривается как постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды и, собственно, как результат этого процесса [Яницкий: 31].

В качестве критериев оценки успешности учебной адаптации можно выделить следующие: объективные (качество учебной деятельности; стабиль-

ность функционирования организма обучающихся; отсутствие ярко выраженных признаков утомления, интеллектуальной пассивности в ходе выполнения учебных заданий); субъективные (удовлетворенность процессом обучения, межличностными отношениями с педагогами и сверстниками; проявление активности в учебной и внеучебной деятельности) [Асеев: 17].

В нашем исследовании при проведении диагностического этапа мы использовали четырехкомпонентную модель адаптации Д.Ю. Соловьевой [Соловьева: 25] и Т.В. Костяк [Костяк: 41–43]: физиологический, психологический, учебно-мотивационный и социальный. В рамках данной работы не рассматривается физиологическая адаптация, а для изучения особенностей других компонентов мы сочли целесообразным проведение диагностических методик (табл. 1), позволяющих оценить показатели адаптированности обучающихся [Лучшева: 168]. В эксперименте участвовало 95 обучающихся пятых классов МБОУ «Лицей № 1» г. Шадринска Курганской области.

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, позволили нам сделать некоторые выводы в отношении особенностей психологического компонента адаптации пятиклассников в начале учебного года. В таблице 2 представлены показатели по видам тревожности, выявленным по «Тесту школьной тревожности Филлипса».

Анализ данных показал, что нормативный общий уровень тревожности имеют не более трети млад-

ших подростков (в разных классах количество детей варьируется), у большинства – повышенный или высокий уровень развития данного фактора, что свидетельствует о наличии психологического дискомфорта и общей тревоги, связанной со школьным обучением.

По второму фактору результаты четырех классов существенно различаются: лишь пятая часть обучающихся 5 «В» и 5 «Г» имеют нормативный уровень переживания социального стресса, в то время как у большинства есть нарушения психологического состояния в школе. По мнению автора методики, очень часто высокую тревожность по этому фактору демонстрируют лидеры.

Положительные результаты школьники показали по фактору страха ситуации проверки знаний: практически половина детей не испытывают тревоги в подобных обстоятельствах, не боятся критических замечаний со стороны педагога. Остальные боятся публичной проверки знаний и в большей степени – неудачи, что наиболее типично для обучающихся с трудностями в освоении образовательной программы, имеющих отрицательный опыт представления результатов выполнения учебных заданий на занятиях или в ходе самостоятельной домашней работы.

Достаточно ярко выражен страх не соответствовать ожиданиям взрослых (от 43 до 70 % школьников), что свидетельствует либо о завышенных требованиях к учебным успехам ребенка со стороны взрослых, или о частых его неудачах. У малой части обучающихся данная ситуация не вызывает тре-

Таблица 1

Модель адаптационного процесса и методики исследования

Компоненты адаптации	Психодиагностический инструментарий
Психологический	Тест школьной тревожности Филлипса. Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лусканова).
Учебно-мотивационный	Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено (М.И. Лукьянова, И.В. Калинина). Экспертное оценивание учителей.
Социальный	Анкета для оценки привлекательности классного коллектива. Экспертные оценки учителей.

Таблица 2

Уровни различных факторов тревожности младших подростков

Показатели по видам (факторам) тревожности	Высокий уровень, в %				Повышенный уровень, в %				Нормативный уровень, в %			
	5А	5Б	5В	5Г	5А	5Б	5В	5Г	5А	5Б	5В	5Г
Общая тревожность в школе	26	31,8	19,2	40	39,1	45,4	42,3	32	34,9	22,8	38,5	28
Переживание социального стресса	34,7	36,3	3,8	20	34,9	18,1	73,2	56	30,4	45,6	23	24
Страх ситуации проверки знаний	17,3	27,2	19,3	20	39,1	31,9	26,9	48	43,6	40,9	53,8	32
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	39,1	45,4	23,2	36	21,7	22,7	19,2	20	39,2	31,9	57,6	44
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	17,3	9	15,3	16	65,2	63,6	57,8	60	17,5	27,4	26,9	24

воги и дискомфорта, они не боятся негативных оценок и оценивания результатов своей деятельности со стороны других.

Результаты изучения страхов в отношениях с учителями показали не совсем благоприятную картину: высокий уровень отмечается у незначительного количества подростков, но повышенный уровень страха преобладает у 60 % школьников, что может являться фактором снижения успеваемости. Положительные, не вызывающие тревогу отношения с педагогами отметили не более четверти испытуемых. Следует акцентировать внимание, что наименьшее количество обучающихся с нормативным уровнем тревожности выявлено именно по этому фактору.

Результаты данной методики показали наличие повышенной тревожности по всем показателям, что может свидетельствовать о трудностях протекания адаптационного процесса обучающихся к условиям обучения в среднем звене школы, о возможном прогнозировании дезадаптации у ряда обучающихся.

В таблице 3 представлены результаты изучения отношения к школьному обучению у школьников посредством анкеты «Изучение школьной мотивации учащихся» Н.Г. Лускановой, именно на этом мы акцентировали внимание при анализе ответов на вопросы методики.

Обучающиеся с положительным отношением благополучно чувствуют себя в школе, отличаются развитыми учебными либо внеучебными мотивами, например посещают занятия ради взаимодействия с одноклассниками и учителем. Им нравится школа, они не выразили желание выделить отдельные предметы либо пропускать занятия. Учебный процесс не является фактором, вызывающим трево-

гу и стресс. Средний процент в целом по выборке – треть всех респондентов.

Обучающиеся с нейтральным отношением к школе чаще отвечали «не знаю» на поставленные вопросы, что свидетельствует о неоднозначности эмоций, которые вызывает образовательный процесс. При этом согласны на отмену занятий и выбор наиболее интересных (или посильных для них) предметов. Эту категорию составила большая часть пятиклассников. На эти данные мы акцентировали внимание слушателей при проведении родительского собрания и педагогического совета.

Третья категория детей испытывает серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как недружелюбная среда, пребывание в которой вызывает отрицательные эмоции. Следует обратить внимание, что это четвертая часть всей выборки: вариация от 18 % до 32 % обучающихся.

Результаты изучения учебно-мотивационного компонента посредством методики М.И. Лукьяновой и И.В. Калининой представлены в таблице 4.

Во всех классах преобладает средний уровень мотивации обучения: подросток понимает учебный материал; усваивает основное в программе; самостоятельно решает типовые задачи; внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний, но требует контроля; сосредоточен по интересу, готовится к урокам, поручения выполняет; дружит со многими детьми в классе. У пятиклассников с высоким уровнем мотивации (27,9 % по выборке) нет сложностей в обучении и освоении школьной про-

Таблица 3

Тип отношения к школе пятиклассников

Классы	Тип отношения, в %		
	Положительное	Нейтральное (пассивное)	Отрицательное
5 А	43,4	30,4	26,2
5 Б	36,4	45,4	18,2
5 В	36	36	28
5 Г	24	44	32

Таблица 4

Уровень мотивации обучения пятиклассников

Классы	Уровень, в %		
	Высокий	Средний	Низкий
5 А	34,8	43,4	21,8
5 Б	25	63	12
5 В	36	48	16
5 Г	16	72	12

граммы, они владеют навыками учебной деятельности (самостоятельного выполнения поставленной задачи, способность аргументировать свои доказательства). Обучающиеся с низким уровнем мотивации неуспешны (15,5 %) в учебной деятельности, имеют несформированные учебные навыки, зачастую это приводит к снижению статуса в коллективе сверстников, сложным отношениям с одноклассниками и педагогами.

Подтверждают эти результаты данные экспертного оценивания обучающихся шестью педагогами (стаж педагогической деятельности 7–23 лет), представленные в таблице 5. В листе оценивания

мы представили показатели развитости учебно-мотивационного компонента адаптации, балл варьировался от 1 до 3 (чем выше балл, тем выше уровень показателя). Для изучения согласованности экспертных оценок мы использовали коэффициент конкордации (критерий Кендалла) (SPSS 17). Эмпирические значения коэффициента свидетельствуют о согласованности мнений педагогов, следовательно, мы можем рассматривать их оценки как надежный метод нашего исследования (табл. 6).

В таблице 7 представлены результаты анкеты для оценки привлекательности классного коллектива, в таблице 8 – для экспертного оценивания пе-

Таблица 5

Уровень мотивации обучающихся, по мнению педагогов

Классы	Уровень, в %		
	Высокий	Средний	Низкий
5 А	36,8	54,6	8,6
5 Б	32,6	48,4	19
5 В	30	54	16
5 Г	20	62	18

Таблица 6

Матрица интеркорреляций оценок педагогов

Педагоги	М. И.	Е. И.	П. С.	В. В.	Е. А.	Ю. М.
М.И.	1,000	0,311**	0,287**	0,249*	0,254*	0,323**
Е.И.	0,311**	1,000	0,313*	0,411**	0,367**	0,387**
П.С.	0,287**	0,313*	1,000	0,343**	0,245*	0,273*
В.В.	0,249*	0,411**	0,343**	1,000	0,301*	0,373**
Е.А.	0,254*	0,367**	0,245*	0,301*	1,000	0,263*
Ю.М.	0,323**	0,387**	0,273*	0,373**	0,263*	1,000

Примечание: ** – корреляции, значимые при $p = 0,01$; * – корреляции, значимые при $p = 0,05$.

Таблица 7

Уровень привлекательности классного коллектива

Классы	Уровень, в %		
	Высокий	Средний	Низкий
5 А	26,2	65,2	8,6
5 Б	31,8	50	18,2
5 В	40	44	16
5 Г	20	72	8

Таблица 8

Уровень сформированности социального компонента адаптации, по мнению педагогов

Классы	Уровень, в %		
	Высокий	Средний	Низкий
5 А	12,4	76,8	10,8
5 Б	9,8	68,2	22
5 В	8	68	24
5 Г	12	76	12

дагогов благоприятности взаимоотношений обучающихся, которые мы использовали для изучения социального компонента адаптации. В лист экспертных оценок мы включили следующие показатели: общительность, принятие обучающимся школьных правил, уровень соблюдения школьных норм поведения на уроке и перемене, сплоченность классного коллектива.

Высокий уровень привлекательности ученического коллектива свидетельствует о благоприятном психологическом климате внутри класса, положительном отношении детей друг другу, развитой коммуникации, наличии приятельских и дружеских отношений. Педагоги отметили принятие детьми правил школьной жизни, соответствие их поведения установленным нормам в ходе учебной и внеучебной деятельности. Следует отметить, что дети развитость этого компонента оценили выше, нежели педагоги.

Средний уровень характерен для подростков, эпизодически нарушающих правила, но понимающих их содержание и важность; выборочно общающихся с одноклассниками. Это наиболее многочисленная часть выборки (около 70 %).

Незначительная часть детей отметили нежелание учиться в своем коллективе. По мнению педагогов, дети общаются лишь с несколькими одноклассниками, не принимают активного участия в мероприятиях класса и школы, хотя выраженных проблем с успеваемостью не имеют, что в целом свидетельствует о низком уровне развития социальной составляющей адаптации.

Таким образом, проведенное исследование показывает наличие трудностей в становлении всех компонентов адаптации к обучению в среднем звене школы обучающихся пятых классов. В связи с этим целесообразна разработка и реализация программы сопровождения обучающихся, направленной на преодоление их адаптационных трудностей.

В процессе формирующего эксперимента нами была разработана и внедрена программа, основной целью которой является психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся при переходе на уровень основного общего образования. В качестве критериев отбора детей в экспериментальную группу (15 человек) выступили низкие показатели по всем компонентам адаптации (психологический, учебно-мотивационный и социальный). Остальные 75 младших подростков выступили в качестве контрольной группы, они к занятиям психологической направленности не привлеклись.

При создании программы мы опирались на ряд основополагающих принципов: принцип единства диагностики и реализации программы, принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей личности, деятельностный принцип,

принцип комплексности методов психологического воздействия, принцип постепенности.

Нами реализованы следующие направления сопровождения:

1. Работа с детьми предполагала проведение групповых занятий по повышению учебной мотивации, снижению уровня школьной тревожности; формированию положительного отношения к школе; развитию коммуникативных навыков.

2. Выступления перед учителями на педагогическом совете школы с целью повышения их психолого-педагогической грамотности в сфере создания условий для благоприятного протекания адаптации к данному этапу школьного обучения, помощь в разработке внеклассных мероприятий для классных руководителей, их индивидуальное консультирование по вопросам обучения и воспитания школьников с низкими показателями адаптации.

3. Проведение родительского собрания с целью ознакомления слушателей с результатами диагностического обследования пятиклассников, а также повышение их компетентности в оказании помощи детям в процессе адаптации к обучению в среднем звене школы.

Нами было проведено 25 групповых занятий длительностью 40 минут с периодичностью 2 раза в неделю. Методики и техники, применяемые в ходе занятий: ролевые игры, психогимнастические упражнения, мини-лекции, дискуссии, анализ ситуаций, арт-терапевтические, сказкотерапевтические и релаксационные техники. Психологическая работа с детьми младшего подросткового возраста включала три блока – установочный, формирующий и заключительный.

Целью установочного этапа являлось создание благоприятной атмосферы в группе, доверительных отношений участников; снятие напряжения, создание мотивации на дальнейшую продуктивную работу. Для этого использовались упражнения «Представление имени», «Если весело живется, делай так», «Принятие правил», «Ау!» и другие. Через данные упражнения реализовывались механизмы сообщения информации и групповой сплоченности.

В основном этапе программы занятия были разделены на три блока: «Дорога в пятый класс»; «Я и школа»; «Что мне нравится в школе». Первый блок направлен на успешную социальную адаптацию ребенка в основном звене школы. Целью данного блока было развитие коммуникативных навыков, принятие школьных правил и усвоение школьных норм поведения в урочной и внеурочной деятельности с помощью следующих механизмов влияния: механизм обратной связи, механизм альтруизма, механизм интерперсонального влияния и механизм групповой сплоченности (упражнения «Поговорим о главном», «Зеркало»,

«Зигзаг удачи», «Правила школьной жизни», «Вербальные и невербальные средства общения», «Золотая награда», «Групповой портрет»).

Второй блок формирующего этапа программы был направлен на развитие учебно-мотивационного компонента адаптации. Механизмами, позволяющими достичь данной цели, явились: сообщение информации, обратная связь, идентификации (дискуссия «Зачем я учусь?», упражнения «Мой портрет как ученика», «Мое будущее», «Как успешно учиться», «Метод 5П», «Все предметы нам нужны, все предметы так важны!», «Кооперация», «Тайм-менеджмент для пятиклассников» и другие).

Третий блок «Что мне нравится в школе» был направлен на развитие психологического компонента адаптации посредством формирования положительного отношения к школе и снижения уровня школьной тревожности. Для реализации этих целей были использованы упражнения «Лесная школа для медведя», «Как здорово в школе!», «Избавляемся от тревог», «Мои школьные друзья», «Что дает мне школа», ролевая игра «Учитель и ученик», сочинение сказки «Медвежонок перешел в пятый класс», релаксационные техники. Занятия проводились с учетом воздействия следующих механизмов: сообщения информации, интерперсонального влияния, конфронтации.

В рамках заключительного этапа реализации программы были подведены итоги проведенной работы, обучающиеся отметили, что занятия были разнообразными и интересными, они многое узнали и многому научились.

На этапе контрольного эксперимента выяснялась эффективность проведенной коррекционно-развивающей работы с младшими подростками с использованием того же диагностического инструмента-

рия, что и на этапе констатирующего эксперимента. Результаты повторного исследования представлены в таблицах 9 и 10.

Как видно из таблицы, в экспериментальной группе произошли изменения по всем компонентам адаптации (психологическому, учебно-мотивационному и социальному). Увеличилось количество детей, показывающих средний и высокий уровни развития изучаемых показателей, в отличие от этапа констатации первичных результатов: обучающиеся стали положительно относиться к школе, показатели тревожности (по всем факторам) снизились, педагоги отметили улучшение дисциплины в урочной и внеурочной деятельности пятиклассников, улучшение эмоционального фона класса, коммуникации, большее понимание тех норм школьной жизни, выполнение которых требуют учителя, коллектив для них стал более интересным и привлекательным, а одноклассники – более интересными для общения. Следует отметить приоритетность социального и учебного мотивов учения в отличие от отметочного и внешнего, выявленных на предыдущем этапе диагностики.

Применение пакета прикладных программ статистической обработки данных SPSS 17.0 позволил оценить степень эффективности проведенной нами работы. В таблице представлены эмпирические значения критерия Wilcoxon Signed Ranks Test, доказывающие значимость показателей сдвига до и после психологического воздействия. Наиболее значимыми оказались результаты работы по психологическому компоненту адаптации; следует отметить необходимость продолжения занятий в рамках развития показателей учебно-мотивационного компонента для получения значений на более высоком уровне значимости.

Таблица 9

Динамика показателей адаптации обучающихся экспериментальной группы, %

Компонент адаптации	Диагностический инструментарий		Уровни			G
			Высок.	Повыш.	Нормал..	
Психологический	Тест Филлипса	до	33,3	46,7	20	4,5**
		после	6,7	20	73,3	
	Методика изучения отношения к школе	до	Высок.	Средн.	Низк.	16,3**
		после	6,7	26,7	60	
Учебно-мотивационный	«Изучение мотивации учащихся»	до	20	26,7	53,3	20,5*
		после	33,3	60	6,7	
	Экспертное оценивание	до	13,3	40	46,7	21,2*
		после	26,6	60	13,3	
Социальный	Экспертное оценивание	до	13,3	46,7	40	24,8*
		после	33,3	60	6,7	
	Оценки привлекательности коллектива	до	20	26,7	53,3	11,5**
		после	53,3	40	6,7	

Примечание: ** – различия, значимые при $p = 0,01$; * – различия, значимые при $p = 0,05$.

Динамика показателей адаптации обучающихся контрольной группы, %

Компонент адаптации	Диагностический инструментарий		Уровни			t
			Высок.	Повыш.	Нормал.	
Психологический	Тест Филлипса	до	25,3	40	34,7	0,18
		после	26,7	44	29,3	
	Методика изучения отношения к школе	до	Высок.	Средн.	Низк.	0,01
		после	34,7	42,7	22,6	
Учебно-мотивационный	«Изучение мотивации учащихся»	до	21,3	42,7	36	1,43
		после	33,3	40	26,7	
	Экспертное оценивание	до	30	54	16	0,11
		после	26,7	54,7	18,6	
Социальный	Экспертное оценивание	до	60	26,7	13,3	0,14
		после	56	36	8	
	Оценки привлекательности коллектива	до	44	40	16	0,18
		после	38,6	32	29,4	

У испытуемых контрольной группы значимых сдвигов в уровне компонентов адаптации не выявлено, что подтверждает использование t-критерия Стьюдента (Paired Samples Test). Следует отметить незначительное улучшение результатов по психологической и учебно-мотивационной составляющей, так как обучающиеся включены в учебно-воспитательный процесс, деятельность психолого-педагогической службы образовательной организации. Однако это не позволяет нивелировать возможные трудности адаптационного процесса. Наглядно это демонстрирует снижение показателей социального компонента, что свидетельствует об ухудшении психологического климата в классах и снижении их привлекательности для обучающихся.

Выводы по результатам исследования

Эмпирическое исследование адаптации у обучающихся пятого класса показало, что часть школьников имеют низкие показатели по всем компонентам изучаемого явления. Это говорит о необходимости специальной работы с детьми младшего подросткового возраста, направленной на развитие показателей адаптации к обучению в среднем звене школы, профилактику дезадаптации.

В ходе формирующего эксперимента была разработана и внедрена программа сопровождения процесса адаптации школьников к обучению в среднем звене школы, которая включала проведение коррекционно-развивающих занятий с обучающимися, выступления на педагогических советах школы, проведение родительского собрания. Программа занятий со школьниками включала 3 блока (диагностический, коррекционно-развивающий и блок оценки эффективности занятий).

Эффективность программы подтвердилась увеличением количества детей подросткового возраста с более высокими показателями учебной мотивации, коммуникативных навыков, положительным отношением к школе, нормативным уровнем школьной тревожности. Для подтверждения эффективности программы использовали критерии Вилкоксона и Стьюдента. Мы выявили, что в экспериментальной группе изменения значимы, а в контрольной группе изменения хотя и присутствовали, но оказались незначимыми. Таким образом, цель работы достигнута, гипотезы исследования подтвердились.

Список литературы

Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Д.В. Колесов, И.А. Корниенко, Д.А. Фарбер и др.; под ред. Д.В. Колесова; НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР. М.: Педагогика, 1987. 148 с.

Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности: сб. ст. / Иркутский гос. пед. ин-т; отв. ред. В.Г. Асеев. Иркутск, ИГПИ, 1986. 122 с.

Вердеш Т.А. Особенности адаптации личности студента к новым условиям развития // Молодежная политика: история, теория, практика: сб. науч.-метод. материалов III Межвуз. науч.-практ. конф. Москва: ГЦОЛИФК, 2019. С. 72–76.

Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года // Вестник образования России. 2018. № 6. С. 12–20.

Костяк Т.В. Психологическая адаптация первокурсников: учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2008. 173 с.

Лучишева В.В. Особенности процесса адаптации обучающихся при переходе в среднее звено // Формирование ответов на большие вызовы в контексте психолого-педагогической науки: материалы II Всерос. молодеж. конф. / ШГПУ; отв. ред. О.В. Крежевских. Шадринск: ШГПУ, 2019. С. 166–172.

Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»: приказ Минтруда России от 24.07.2015 № 514-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185098/ (дата обращения: 28.03.2022).

Соловьева Д.Ю. Факторы адаптации первоклассников в школе // Вопросы психологии. 2012. № 4. С. 23–31.

Цукерман Г.А. Десяти-двенадцатилетние школьники: «ничья земля» в возрастной психологии // Вопросы психологии. 1998. № 3. С. 17–31.

Цукерман Г.А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема // Вопросы психологии. 2001. № 5. С. 19–34.

Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учеб. пособие. Кемерово: Кемеровский гос. ун-т, 1999. 83 с.

References

Adaptacija organizma podroستkov k uchebnoj nagruzke [Adaptation of the body of adolescents to the educational load], D.V. Kolesov, I.A. Kornienko, D.A. Farber i dr.; ed. by D.V. Kolesov; NII fiziologii detej i podroستkov APN SSSR. Moscow, Pedagogika Publ., 1987, 148 p. (In Russ.)

Adaptacija uchashhihsja i molodezhi k trudovoj i uchebnoj dejatel'nosti [Adaptation of students and youth to work and educational activities], ed. by V.G. Aseev. Irkutsk, IGPI Publ., 1986, 122 p. (In Russ.)

Verdesh T.A. *Osobennosti adaptacii lichnosti studenta k novym uslovijam razvitija* [Features of the adaptation of the student's personality to the new conditions of development]. *Molodezhnaja politika: istorija, teorija, praktika: Sbornik nauchno-metodicheskikh materialov III Mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Youth policy: history, theory, practice: DSc thesis]. Moscow, GCOLIFK Publ., 2019, pp. 72–76. (In Russ.)

Koncepcija razvitija psihologicheskoj sluzhby v sisteme obrazovanija v Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda [The concept of the development of psycho-

logical services in the education system in the Russian Federation for the period up to 2025]. *Vestnik obrazovanija Rossii* [Bulletin of Education of Russia], 2018, № 6, pp. 12–20. (In Russ.)

Kostjak T.V. *Psihologicheskaja adaptacija pervoklassnikov: ucheb. posobie dlja studentov vyssh. ped. ucheb. zavedenij* [Psychological adaptation of first graders]. Moscow, Akademija Publ., 2008, 173 p. (In Russ.)

Luchsheva V.V. *Osobennosti processa adaptacii obuchajushhihsja pri perehode v srednee zveno* [Features of the process of adaptation of students during the transition to the secondary level]. *Formirovanie otvetov na bol'shie vyzovy v kontekste psihologo-pedagogicheskoi nauki: materialy II Vseros. molodezh. konf.* [Formation of responses to big challenges in the context of psychological and pedagogical science: DSc thesis]; ShGPU, ed. by O.V. Krezhevskih. Shadrinsk, ShGPU, 2019, pp. 166–172. (In Russ.)

Professional'nyj standart «Pedagog-psiholog (psiholog v sfere obrazovanija)» [Professional standard «Teacher-psychologist (psychologist in the field of education)»]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185098/ (access date: 28.03.2022) (In Russ.)

Solov'eva D.Ju. *Faktory adaptacii pervoklassnikov v shkole* [Factors of adaptation of first graders at school]. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], 2012, № 4, pp. 23–31. (In Russ.)

Cukerman G.A. *Desjati-dvenadcatiletnie škol'niki: «nich'ja zemlja» v vozrastnoj psihologii* [Ten- to twelve-year-old schoolchildren: "no man's land" in age psychology]. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], 1998, № 3, pp. 17–31. (In Russ.)

Cukerman G.A. *Perehod iz nachal'noj shkoly v srednjuju kak psihologicheskaja problema* [Transition from primary school to secondary school as a psychological problem]. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], 2001, № 5, pp. 19–34. (In Russ.)

Janickij M.S. *Adaptacionnyj process: psihologicheskie mehanizmy i zakonomernosti dinamiki: ucheb. posobie* [Adaptation process: psychological mechanisms and patterns of dynamics]. Кемерово, Кемеровский гос. ун-т Publ., 1999, 83 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 30.03.2022; одобрена после рецензирования 15.06.2022; принята к публикации 15.06.2022.

The article was submitted 30.03.2022; approved after reviewing 15.06.2022; accepted for publication 15.06.2022.