

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №4, Том 9 / 2021, No 4, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-4-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN421.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Родионова В.О., Родионов А.Н. Социально-психологический тренинг как средство развития адаптационных возможностей учащихся общеобразовательной школы при переходе от начальной к средней ступени обучения // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN421.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Rodionova V.O., Rodionov A.N. (2021). Socio-psychological training as a means of developing the adaptive capabilities of secondary school students in the transition from primary to secondary education. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN421.pdf> (in Russian)

Родионова Валерия Олеговна

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет», Смоленск, Россия
Доцент кафедры «Педагогика и психологии»

Кандидат психологических наук

E-mail: lera-sm@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=552919

Родионов Алексей Николаевич

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет», Смоленск, Россия
«Психолого-педагогический» факультет

Декан

Кандидат психологических наук

E-mail: alerod@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=651980

Социально-психологический тренинг как средство развития адаптационных возможностей учащихся общеобразовательной школы при переходе от начальной к средней ступени обучения

Аннотация. В статье рассматривается проблема адаптации детей к условиям средней школы и использование социально-психологического тренинга для восстановления адаптации учащихся общеобразовательной школы при переходе из младших в средние классы. Целью исследования является изучение возможностей социально-психологического тренинга в процессе адаптации учащихся к новым условиям обучения в средней школе. В исследовании приняли участие школьники, перешедшие из начальных в средние классы общеобразовательной школы. Для достижения намеченной цели использовался анализ научно-методической литературы, наблюдение за испытуемыми, беседа, экспериментальный метод и психодиагностические методики. Обработка полученных данных осуществлялась методами математической статистики. Результаты исследования показали, что переход ребенка из младшей в среднюю школу является своеобразным кризисом, возникающим под влиянием изменившихся условий обучения: другой системы социальных отношений, новых требований к учебной деятельности, увеличения учебной нагрузки. В результате у детей снижается самооценка, мотивация к обучению, повышается тревожность, что в свою очередь приводит к снижению уровня обучаемости и успеваемости школьников. Как показывает обзор научной литературы, проблема приспособления детей к условиям средней школы комплексно изучается сравнительно недавно, и в настоящее время нет соответствующей общепринятой технологии.

Согласно данным, выполненной нами экспериментальной работы, эффективным средством расширения и развития адаптационных возможностей ребёнка в условиях средней школы является социально-психологический тренинг. Он позволяет создать условия, максимально способствующие самореализации, снятию тревожности, развитию новых форм поведения и общения, повышению уровня самооценки и успеваемости школьников.

Ключевые слова: учащиеся начальных и средних классов; новые условия обучения; адаптация школьников; адаптационные возможности; развитие адаптации; социально-психологический тренинг

Введение (актуальность)

В жизни каждого ученика общеобразовательной школы наступает момент окончания начального обучения и перехода в средние классы. Данный период можно рассматривать как кризисный, связанный с целым рядом условий, в которых оказывается школьник. Прежде всего, резко расширяются границы социальных контактов с учителями (вместо одного, хорошо знакомого учителя появляется множество новых с разными особенностями и требованиями). Меняется обстановка, в которой осуществляется сам процесс обучения — ученики переходят из класса в класс, что приводит к дополнительной нагрузке. При этом повышаются требования к школьникам, увеличивается образовательная нагрузка, изменяются ожидания окружающих (учителей и родителей) в связи с изменением статуса ребёнка. Все эти факторы достаточно часто оказываются стрессогенными для детей, и как следствие, у них происходит повышение уровня тревожности, снижение самооценки, учебной мотивации и успеваемости, проявляется агрессия, появляются проблемы с дисциплиной и пр. [1–3]. Таким образом, в данный период обучения одной из главных задач окружающих ребёнка взрослых (учителей, школьного психолога и родителей) становится поддержание и развитие его адаптационных возможностей.

В современной науке адаптация рассматривается как процесс приспособления индивида к изменяющимся условиям среды на физиологическом, социальном и психологическом уровнях. В настоящее время в психологии активно разрабатывается проблема адаптационных способностей, проявляющихся в возможности человека справляться со стрессовыми ситуациями, устанавливать и поддерживать межличностные отношения, равновесие между личностью и средой [4–9].

Опыт изучения психолого-педагогической литературы показывает, что в настоящее время не существует общепринятой технологии по восстановлению учащихся, находящихся в ситуации нарушения адаптации к условиям обучения в средней школе.

Комплексный подход к психолого-педагогическому сопровождению детей с нарушениями адаптации подразумевает целенаправленную работу по коррекции всей системы отношений: между одноклассниками, учителями и учащимися, родителями и детьми, учителями и родителями. Он включает использование разных методов и методик: наблюдение, анкетирование, беседы, проведение психодиагностических мероприятий, тренинговую работу.

Одним из методов практической работы психолога с группами, как известно, является *социально-психологический тренинг*, способствующий реализации как развивающего, так и коррекционного направления деятельности психолога [10–13]. Социально-психологический тренинг, на наш взгляд, предоставляет большие возможности для развития адаптационных способностей учащихся 10–11 лет, приступающих к средней ступени обучения в общеобразовательной школе. Он позволяет создать оптимальные условия для самопознания детей, экспериментирования с новыми формами поведения, общения, взаимодействия, включает в себя виды деятельности, интересные и доступные для детей. С его помощью создается уникальная моделирующая среда, способствующая саморазвитию и самовоспитанию

участников. Для ребенка, испытывающего трудности в адаптации к новым условиям обучения, такая форма тренинговой работы является универсальным средством снятия тревожности, коррекции самооценки и условием осознания своей субъектности. В процессе реализации тренинговой программы возможно усвоение новых социально-психологических знаний, повышение компетентности в вопросах общения и взаимодействия, коррекция личностных качеств, приобретение нового опыта рефлексии.

В настоящем исследовании была поставлена следующая цель: изучить эффективность использования социально-психологического тренинга с целью восстановления адаптации учащихся, перешедших из младшей школы в среднюю.

Поставленная цель конкретизируется в следующих задачах:

1. Изучить и проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Организовать и реализовать экспериментальное исследование по проблеме.
3. Проанализировать полученные данные, обобщить и сделать выводы.

Для подтверждения вышеобозначенных положений нами были проанализированы данные, полученные в эмпирическом исследовании с использованием психодиагностических методик [14; 15 и др.] по выявлению выраженности изучаемых признаков дезадаптации (повышение уровня тревожности, снижение самооценки, снижение мотивации к обучению). Использовались контрольная и экспериментальная группы до и после перехода в среднюю школу. В исследовании приняли участие 120 детей в возрасте 10–11 лет.

Методы и материалы

Исследование включало в себя следующие этапы:

1. Констатирующий эксперимент с использованием психодиагностических методик с учащимися 4 класса, для выявления выраженности изучаемых признаков дезадаптации в двух группах — контрольной и экспериментальной.
2. Повторное исследование с теми же группами в 5 классе для диагностики изменений изучаемых признаков дезадаптации.
3. По результатам исследования формирование экспериментальной группы с ярко выраженными признаками дезадаптации.
4. Разработка программы социально-психологического тренинга с учетом условий обучения в данной школе.
5. Реализация программы социально-психологического тренинга с экспериментальной группой.
6. Финальная диагностика экспериментальной и контрольной групп, обработка и обобщение полученных результатов, формулирование выводов.

В исследовании использовались следующие методы исследования: наблюдение, эксперимент, беседа, психодиагностический.

Исходя из выделенных основных симптомов дезадаптации были выбраны следующие диагностические методики:

1. Оценка школьной мотивации по Н.Г. Лускановой. Цель методики: выявить отношение учащихся к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

2. Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние (М.Н. Гинзбурга). Цель: изучение мотивационной сферы учащихся на этапе перехода в среднее звено школы как показателя одной из составляющих личностных УУД.
3. Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна для подростков и юношей (с 10 лет). Цель методики: изучение самооценки испытуемого.
4. Тест школьной тревожности Филлипса. Цель методики: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Для обоснования гипотезы исследования использовались следующие методы математической статистики:

1. Т-критерий Стьюдента для независимых выборок — «предназначен для сравнения средних значений двух выборок».
2. Т-критерий Стьюдента для зависимых выборок — «позволяет сравнить средние значения двух измерений одного признака для одной и той же выборки».

Для обработки полученных результатов использовалась программа IBM SPSS Statistics.

Анализ результатов работы с испытуемыми после их перехода в среднюю школу показал, что смена условий обучения привела к изменению всех исследуемых показателей. Снижился уровень мотивации к обучению, положительного отношения к школе, интереса к различным сторонам школьной жизни. Изучение тревожности позволило выявить ее значительный рост: статистически значимые изменения произошли по шкалам «Общая тревожность в школе», «Переживание социального стресса», «Фрустрация в потребности достижения успеха», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями». Заметно изменилась и самооценка: было выявлено снижение уровня по шкалам «Самооценка умственных способностей», «Самооценка авторитета у сверстников», «Самооценка уверенности в себе». Полученные результаты подтвердили положение о том, что переход из младшей в среднюю школу является практически кризисной ситуацией, обусловленной, прежде всего, внешними факторами: сменой условий обучения и изменением требований к учащимся.

В экспериментальной группе учеников (60 человек) после их перехода в средние классы был проведен социально-психологический тренинг.

Для удобства и повышения продуктивности работы экспериментальная группа была разбита по желанию детей на малые группы по 10 человек.

Программа тренинга составлена для учащихся 4–5 классов. Она содержит задания, подготовленные на основе представленных в психолого-педагогических литературных источниках тренинговых программ [16; 17 и др.], а также наши авторские упражнения.

Тренинговая работа с испытуемыми состоит из вступительного занятия, десяти занятий длительностью сорок пять минут и завершающего занятия.

Вступительное занятие направлено на знакомство участников друг с другом, снятие напряжения, установление рабочей обстановки и атмосферы сотрудничества. Материалы для работы: белая бумага (формат А4), ножницы, цветные карандаши. Первая часть занятия включает приветствие, знакомство с группой, обозначение задач (время: 5 минут). Вторая часть занятия — «Разминка» направлена на снятие эмоционального напряжения в группе и создание положительного эмоционального фона (время 20 минут). Испытуемым предлагается выполнить упражнение «Визитная карточка». Участникам необходимо придумать и затем изготовить из бумаги, используя ножницы и цветные карандаши, свою персональную визитную

карточку, и далее — презентовать её группе. Третья часть занятия направлена на обсуждение правил группы (время 10 минут): (1) всё, что происходит — происходит здесь и теперь; (2) раз мы здесь — мы искренние и открытые, готовые к переменам; (3) мы уважаем всех, кто рядом с нами; (4) будь внимателен, когда говорят другие, чтобы не пропустить важную информацию; (5) всё, что происходит здесь — здесь и остаётся; (6) когда мы говорим, то говорим о *своих* мыслях и чувствах; (7) каждый имеет право на свою точку зрения; (8) мы оцениваем конкретные действия и поступки, а не человека в целом; (9) хочешь, чтобы было интересно — проявляй активность. Четвёртая часть занятия направлена на закрепление представлений о правилах работы на тренинге, раскрепощение участников тренинга, получение новой информации друг о друге, развитие коммуникативных навыков (20 минут). Испытуемым предложили упражнение «Ассоциации»: ведущий записывает на карточках названия любых объектов из школьной жизни, раздаёт каждому участнику по одной карточке и затем каждый участник занятия показывает жестами данный предмет так, чтобы все догадались о каком объекте идёт речь. Пятая часть занятия направлена на получение обратной связи и подведение итогов проделанной работы (5 минут).

Далее следуют основные тренинговые занятия.

Занятие 1. Тема: «Я, ты, он, она». Направлено на переосмысление учащимися своего отношения к школе, познание детьми друг друга, развитие навыков общения. Материалы: флипчарт (офисный мольберт), для каждого участника белая бумага (формат А4), ручка. Первая часть занятия: приветствие, обозначение в круге каждым участником своего ожидания от занятия (5 минут). Вторая часть занятия — разминка: упражнение «А мы похожи» (10 минут). Испытуемые делятся на пары и фиксируют 5 общих проявлений в каждой паре (черты характера, увлечения, факты биографии и т. д.). Затем составляются другие пары и упражнение повторяется. Третья часть занятия: упражнение «Хорошо — плохо» (25 минут). Участники объединяются в три или четыре группы. Каждая группа формулирует причины, по которым в школе *нравится*, а затем те, по которым *не нравится*. Далее составляется рейтинг «хорошо-плохо», обсуждаются результаты. Группы отвечают на вопрос: «Почему не нравится и что нужно изменить?» Подчёркивается роль каждого участника в положительных изменениях. Четвёртая часть занятия: подведение итогов, организация обратной связи, повторение правил работы в группе (5 минут).

Занятие 2. Тема: «Вместе мы сила». Цель: создание условий для преодоления коммуникативных барьеров, позитивной эмоциональной атмосферы, развития взаимоотношений между участниками. Материалы: писчая бумага, карандаши, ручки. Первая часть занятия: приветствие, обозначение в круге ожидания от занятия (5 минут). Вторая часть занятия — разминка: упражнение «Прилежный Пётр» (10 минут). Ведущий предлагает каждому участнику выбрать партнёра и подобрать эпитет, характеризующий этого партнёра с положительной стороны. Важное условие: эпитет должен начинаться с той же буквы, что и имя партнёра. Третья часть занятия: упражнение «Встреча двух цивилизаций» (25 минут). Группа детей делится на две команды: команду «Землян» и команду «Инопланетян». Согласно условиям игры обе команды находят Планету, необходимую всем участникам игры. Далее есть два пути: либо уничтожить команду-конкурента, либо мирно договориться с ней. В зависимости от выбора команд и умения детей договориться друг с другом складываются разные игровые ситуации, оценка которых выражается в баллах. Четвёртая часть занятия: подведение итогов, организация обратной связи, анализ психоэмоционального состояния испытуемых в ходе обсуждения, влияние эмоций на принимаемые решения и действия (5 минут).

Занятие 3. Тема: «Не боимся изменений — шаг 1». Цель: способствовать формированию новых форм поведения, развитие внимания в процессе выполнения активных

видов деятельности, нормализации психоэмоционального состояния, развитие коммуникативных умений, ролевых действий в поведении. Материалы: бумага, ручки, небольшой мяч. Первая часть занятия: приветствие, обозначение цели, обсуждение в кругу ожиданий от занятия (5 минут). Вторая часть занятия — разминка: упражнение «Следующий» (10 минут). Участники игры становятся в круг и по очереди бросают друг другу мяч. Тот, кто бросает, называет любое число, а тот, кто ловит — число на единицу больше. Третья часть занятия: упражнение «Администратор гостиницы» (25 минут). Участники объединяются в команды, каждая из которых делает попытки убедить администратора переполненной гостиницы предоставить необходимые места. Побеждает более успешная команда. Четвёртая часть занятия: подведение итогов, организация обратной связи, анализ нового позитивного опыта взаимодействия, эмоциональных состояний участников игровых ситуаций (5 минут).

Занятие 4. Тема: «Не боимся изменений — шаг 2». Цель: способствовать осознанию своей роли в группе, развитию рефлексии, коммуникативных способностей. Материалы: бумага, ручки, небольшой мяч, ватманы, маркеры. Первая часть занятия: приветствие, обозначение задач, ожиданий от занятия (5 минут). Вторая часть занятия — разминка: упражнение «Я хороший» (10 минут). Каждый участник по очереди называет 5–7 своих положительных качеств, вызывающих гордость обладателя. Третья часть занятия: упражнение «Модель идеального класса» (25 минут) предполагает совместное обсуждение тех особенностей группы, благодаря которым возможно успешное сотрудничество и каждый её участник чувствует себя хорошо. На ватмане изображается диаграмма, включающая выделенные свойства. Каждое свойство оценивается баллами. Далее делаются выводы о том, какие качества необходимо развивать каждому члену группы, чтобы совершенствовать группу в целом. Четвёртая часть занятия: подведение итогов, организация обратной связи (5 минут).

Занятие 5. Тема: «Не боимся изменений — шаг 3». Цель: создание условий для осознания и изменения участниками занятия своего отношения к школе, развитие сплочённости группы, эмпатии, мотивации работы в группе, формирование установки на позитивное восприятие школы. Материалы: белая бумага, цветные карандаши, кисти, краски. Первая часть занятия: приветствие, обозначение задач и ожиданий от занятия (5 минут). Вторая часть занятия — разминка: упражнение «Геометрические фигуры» (10 минут). По сигналу ведущего участникам занятия необходимо выстроиться в геометрическую фигуру (например, в круг) с закрытыми глазами. Делается несколько попыток. Анализируется результат, подчеркиваются особенности групповой работы, причины успеха и неудач. Третья часть занятия: упражнение «Рисунок школы» (25 минут). Разыгрывается урок изобразительного искусства, на котором учащиеся выполняют рисунок на тему: «Что мне нравится в школе». Затем организуется выставка работ, на которой авторы по очереди комментируют свои работы. Четвёртая часть занятия: подведение итогов, организация обратной связи (5 минут).

Занятие 6. Тема: «Познавая себя, познаём других». Цель: создание условий для осознания своих установок, ценностей, мотивов, личностных качеств, организация оптимальной эмоциональной атмосферы для работы группы, развитие навыков самоанализа и самовыражения. Первая часть занятия: приветствие, обозначение задач и ожиданий от занятия (5 минут). Вторая часть занятия — разминка: упражнение «Принцесса и самурай» (10 минут). Дети делятся на две команды. Обе команды одновременно показывают друг другу по одной фигуре: принцессу, самурая или дракона. Заранее все участники договариваются, как именно они будут показывать фигуры. В процессе данной игры принцесса побеждает самурая, самурай — дракона, а дракон — принцессу. Игра длится до трёх побед. Третья часть занятия: упражнение «Без маски» (25 минут). Из центра круга по очереди каждый участник занятия должен взять карточку и продолжить начало написанной на ней фразы. Сделать это нужно без подготовки, как можно откровеннее. Если остальные члены группы почувствуют, что высказывание недостаточно искренно, попытку следует повторить с другой карточкой.

Примеры фраз: — особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня ... ; — мне очень трудно забыть, и я ... ; — особенно меня раздражает то, что я ... ; — мне особенно приятно, когда меня ... ; — чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ... ; — мне бывает стыдно, когда я ... ; — иногда люди не понимают меня, потому что я ... ; верю, что я ещё ... Карточек с фразами должно быть больше, чем участников занятия. Четвёртая часть занятия: подведение итогов, организация обратной связи (5 минут). На данном этапе необходимо уделять больше внимания детям, не проявляющим инициативы и интереса. Создавать для них дополнительные стимулы.

Занятие 7. Тема: «Я получил эту роль». Цель: способствовать осознанию детьми особенностей своего ролевого поведения, осмыслению конструктивных и деструктивных ролей, типичного поведения, создание оптимальной эмоциональной атмосферы для работы в группе. Материалы: на каждого участника белая бумага (формат А4), графитный карандаш, ластик. Цветные карандаши. Первая часть занятия: приветствие, обозначение задач и ожиданий от занятия (5 минут). Вторая часть занятия — разминка: упражнение «Какой он?» (10 минут). Выбирается ведущий и выходит из комнаты, остальные участники занятия загадывают кого-то из группы. Ведущий возвращается и по наводящим вопросам, которые он сам задаёт, должен догадаться, кого загадала группа. Третья часть занятия: упражнение «Маска» (25 минут). На одной стороне листа каждый участник занятия рисует свою маску, соответствующую своему типичному образу, поведению при общении с окружающими людьми, на другой стороне листа — маску, передающую те образ и поведение, о которых, возможно, окружающие не догадываются. Далее обсуждается соответствие демонстрируемых авторами масок их восприятию окружающими, причины «использования тех или иных масок в повседневной жизни». Четвёртая часть занятия: подведение итогов, организация обратной связи (5 минут).

Занятие 8. Тема: «Учимся дарить». Цель: создание условий для сплочения группы, оптимальной эмоциональной атмосферы для групповой работы. Первая часть занятия: приветствие, обозначение задач и ожиданий от занятия (5 минут). Материалы: ватманы, ножницы, маркеры, клей, скотч, старые журналы, газеты. Вторая часть занятия — разминка: упражнение «Иностранец в школе» (10 минут). Представляемому иностранному гостю необходимо рассказать о школьной жизни одними жестами без использования слов. Участники занятия по очереди «рассказывают», а остальные в группе должны понять, о чём идёт речь. Третья часть занятия: упражнение «Коллаж» (25 минут). Каждый ребёнок в группе создает изображение предмета, который представляет ценность для группы. Затем автор комментирует значение данного предмета и прикрепляет его изображение на общий ватман. Таким образом, создаётся общий коллаж группы. Четвёртая часть занятия: подведение итогов, организация обратной связи (5 минут).

Занятие 9. Тема: «Перезагрузка». Цель: развитие мотивации к обучению в школе, оптимизация психоэмоционального состояния, создание рабочей атмосферы в группе. Материалы: бумага, ватманы, цветные карандаши, фломастеры. Первая часть занятия: приветствие, обозначение задач и ожиданий от занятия (5 минут). Вторая часть занятия — разминка: упражнение «Атомы и молекулы» (5 минут). Участники занятия хаотично передвигаются по игровой площадке, демонстрируя «атомы». По команде ведущего — «реакция идёт по два», «реакция идёт по три» и т. д., дети должны изобразить, взявшись за руки и остановившись какую-то фигуру — «молекулу». Действие завершается по команде ведущего — «реакция окончена». Третья часть занятия: упражнение «Школьная жизнь» (30 минут). Группа детей распределяется на подгруппы, каждая из которых составляет свой список интересных школьных дел. Составляется общий перечень предложений. Побеждает та подгруппа, чьи предложения набирают большую часть голосов в процессе закрытого голосования. Четвёртая часть занятия: подведение итогов, организация обратной связи (5 минут).

Занятие 10. Тема: «Давайте жить дружно». Цель: способствовать осознанию школьниками необходимости школьных правил, системы прав и обязанностей в школе. Материалы: бумага, ручки, ватман, маркеры. Первая часть занятия: приветствие, обозначение задач и ожиданий от занятия (5 минут). Вторая часть занятия — эссе на тему: «Школа без правил» (15 минут). Участники занятия объединяются в подгруппы. Каждая подгруппа на отдельном листе бумаги пишет эссе, в котором описывает школу без каких-либо правил. Далее в процессе общего обсуждения делается вывод о необходимости школьных правил для безопасности учащихся и учителей, продуктивности работы на уроках, успешного развития и самореализации. Третья часть занятия: упражнение «Права и обязанности» (20 минут). Каждый участник занятия записывает перечень прав и обязанностей ученика в школе, а затем — список прав и обязанностей школьного учителя. В результате на ватмане составляется общий список выделенных детьми прав и обязанностей учеников и учителей в школе. Четвёртая часть занятия: подведение итогов, организация обратной связи (5 минут).

Завершающее занятие. Цель: создание условий для рефлексии и обобщения полученного опыта. Материалы: листы бумаги (формат А4 и А3), ручки. Карандаши, фломастеры. Первая часть занятия: разминка: упражнение «Моя рука» (10 минут). На листе бумаги (формат А4) каждый участник занятия обводит свою ладонь. Затем каждый палец подписывается и закрашивается фломастерами: «мизинец» — мысли и знания (закрасить, если получена новая информация); «безымянный» — близость к цели (закрасить, если какие-то задачи решены); «средний» — состояние духа (закрасить, если настроение на занятиях было хорошим); «указательный» — услуга (закрасить, если кому-то помогли); «большой» — бодрость (закрасить, если физическое состояние в процессе выполнения заданий было хорошим). В общем обсуждении анализируются результат, его причины. Вторая часть занятия — упражнение «Мой опыт» (20 минут). Дети объединяются в мини-группы, каждая из которых получает своё задание: первой нужно записать на листе бумаги (формат А3) те знания, которые были получены участниками тренинга в процессе занятий, второй — ситуации, предполагающие применения полученной информации в жизни и учебной деятельности, третьей — возможные трудности по использованию приобретённого опыта и пути преодоления затруднений. Далее каждая мини-группа презентует всем участникам занятия свои идеи. Третья часть занятия: упражнение «Я пишу тебе письмо» (10 минут). Каждый ребёнок записывает анонимно и отдаёт ведущему тренинга свои пожелания в дальнейшей совместной работе (какие хочется получить знания, развить умения и навыки). Четвёртая часть занятия: подведение итогов (5 минут).

Анализируя реализацию представленной выше программы социально-психологического тренинга, можно отметить, что первые два занятия в обеих группах проходили в достаточно напряженной атмосфере: многие участники с трудом коммуницировали, держали достаточно большую дистанцию при взаимодействии и без инициативы выполняли задания. Потребовалось приложить усилия для развития мотивации участников к участию и выполнению упражнений, создания рабочей, эмоционально-положительной атмосферы. На последующих занятиях наблюдалась положительная динамика вышеобозначенных факторов: достичь оптимальной обстановки стало намного проще, был установлен контакт с участниками, детей друг с другом, которые вошли в ритм занятий и охотно выполняли предлагаемые задания. При завершении программы отмечались значительные изменения в способах общения между детьми, они поддерживали друг друга и переживали, если у кого-то возникали затруднения, наблюдалась стабильная положительная эмоциональная атмосфера.

После реализации тренинговой работы испытуемые отметили, что более позитивным стало восприятие процесса обучения в новых условиях, в положительную сторону изменилось отношение к требованиям учителей, правилам обучения в средней школе, прошли тревожность

и напряжение, значительно улучшились отношения учащихся друг с другом и эмоциональное состояние в процессе обучения. Кроме того, в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, все исследуемые показатели нарушения адаптации в школе после перехода детей в средние классы (мотивация к обучению, самооценка, тревожность) восстановились до нормальных значений. Это подтверждает эффективность социально-психологического тренинга как метода коррекции нарушения адаптации у учащихся, перешедших из младшей в среднюю школу.

Результаты и их обсуждение

Анализ результатов проведенного эксперимента показал следующие. По методике «Оценка школьной мотивации по Н.Г. Лускановой», различия в результатах, полученных при первой диагностике, когда дети учились в 4 классе, и после перехода в 5 класс статистически значимы ($p < 0,05$). Значимые различия выявлены и между данными, полученными после нарушения адаптации и после ее восстановления с помощью социально-психологического тренинга ($p < 0,05$).

Проанализировав полученные данные по методике «Тест школьной тревожности Филлипса», можно сделать следующие выводы:

1. Имеются статистически значимые различия ($p < 0,05$) между данными, полученными при диагностике детей с нарушением адаптации при их переходе из младшей школы в среднюю, и данными зафиксированными до перехода. Все показатели свидетельствуют о резком возрастании школьной тревожности.
2. Имеются статистически значимые различия ($p < 0,05$) в данных, полученных при диагностике детей после их участия в социально-психологическом тренинге и более ранними показателями, зафиксированными после их перехода в среднюю школу. Все значения уменьшились, можно констатировать, что уровень школьной тревожности снизился.

Анализируя данные математической статистики по результатам методики «Тест самооценки Дембо-Рубинштейна», можно сделать следующие выводы:

1. Есть значимые различия ($p < 0,05$) между результатами исследования самооценки по всем шкалам, которые были получены до нарушения адаптации, то есть до перехода детей в среднюю школу, и после нарушения адаптации, то есть после перехода в среднюю школу.
2. Значимые различия ($p < 0,05$) в полученных данных по всем шкалам наблюдаются при сравнении результатов исследования вовремя дезадаптации учащихся (после перехода в среднюю школу) и после участия детей в социально-психологическом тренинге, что позволяет сделать предположение о восстановлении адаптации к условиям школы.

Анализ данных математической статистики по результатам методики «Изучение мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние» показал, что существуют значимые различия ($p < 0,05$) между результатами исследования, полученными на разных этапах исследования. Исходя из этого можно сделать следующие выводы:

1. При изменении условий обучения, а именно при переходе из младшей школы в среднюю, у учащихся происходит значительное снижение мотивации к обучению.

2. При организации специализированных мероприятий по коррекции нарушения адаптации, таких как социально-психологический тренинг, возможно создать условия для формирования мотивации к обучению.

Результаты нашего исследования позволяют заключить, что, во-первых, после перехода учащихся из младшей в среднюю школу, как правило, происходит снижение самооценки, изменение мотивации к обучению, повышение тревожности. Это можно рассматривать как кризисную ситуацию. Во-вторых, программа социально-психологического тренинга, которая была реализована на втором этапе эксперимента, показала хороший результат. С одной стороны, ее участники сами отметили позитивные изменения в отношении к новым условиям обучения, с другой — анализ проведенного контрольного исследования свидетельствует о том, что показатели тревожности, мотивации к обучению, самооценки восстановились до нормативных. Это подтверждает нашу гипотезу: социально-психологический тренинг является эффективным методом коррекции нарушения адаптации у учащихся, перешедших из младшей школы в среднюю, которое проявляется в повышении тревожности, снижении мотивации к обучению и самооценки. Таким образом цель работы достигнута.

Полученные результаты могут быть использованы в работе педагогов, психологов, осуществляющих психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бикметова А.К. Исследование особенностей эмоционально-волевой регуляции при переходе из начальной школы в среднюю // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2011. № 2. С. 62–72.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 1999. 38 с.
3. Чукмаева Г.Р. Социально-психологическая адаптация школьников к обучению в среднем звене школы // Научный потенциал. 2020. № 4(31). С. 107–109.
4. Григорьева М.В. Роль адаптационных способностей учащихся в процессе взаимодействия с образовательной средой // Известия Саратовского университета. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 1. Вып. 3. С. 11–15.
5. Кайрос Н. Искажения. Прикладная психология или техники адаптации. М.: Велигор, 2019. 518 с.
6. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы). Система работы с детьми. ФГОС. М.: Учитель, 2019. 261 с.
7. Манахова Н.М., Носачев Н.Н. Адаптация пятиклассников к условиям обучения в среднем звене общеобразовательной школы // Поволжский педагогический вестник. Самара: Изд-во ФГБУО ВО Самарского государственного социально-педагогического ун-та, 2015. № 3(8). С. 72–75.
8. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации школьников // Журнал практического психолога. 1996. № 3. С. 48–53.
9. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.

10. Мосюндзь А.В., Медведева А.Л. Коммуникативный тренинг как метод активного социально-психологического обучения студентов вуза / Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса. Симферополь: Изд-во «Ариал», 2020. С. 395–399.
11. Основы социально-психологического тренинга / авт.-сост. М.А. Василенко. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 125 с.
12. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. 4-е изд. испр. и доп. М.: «Когито-центр», 2001. 251 с.
13. Мельник С.Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга. Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2004. 30 с.
14. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа. СПб.: Речь, 2006. 320 с.
15. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика. Профилактика. Коррекция. СПб.: Речь, 2004. 248 с.
16. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. СПб.: Речь, 2010. 256 с.
17. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: «Питер», 2007. 271 с.

Rodionova Valeria Olegovna

Smolensk State University, Smolensk, Russia

E-mail: lera-sm@mail.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=552919

Rodionov Alexey Nikolaevich

Smolensk State University, Smolensk, Russia

E-mail: alerod@mail.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=651980

Socio-psychological training as a means of developing the adaptive capabilities of secondary school students in the transition from primary to secondary education

Abstract. The article examines the problem of adaptation of children to secondary school conditions and the use of socio-psychological training to restore the adaptation of secondary school students in the transition from junior to middle grades. The aim of the study is to study the possibilities of socio-psychological training in the process of adapting students to new learning conditions in secondary school. The study involved schoolchildren who transferred from primary to middle grades of a comprehensive school. To achieve the intended goal, an analysis of scientific and methodological literature, observation of subjects, conversation, an experimental method and psychodiagnostic techniques were used. The obtained data were processed by the methods of mathematical statistics. The results of the study showed that the transition of a child from a junior to a secondary school is a kind of crisis that arises under the influence of changed learning conditions: a different system of social relations, new requirements for educational activities, an increase in the study load. As a result, children's self-esteem, motivation to learn, and anxiety increase, which in turn leads to a decrease in the level of learning and academic performance of schoolchildren. As a review of the scientific literature shows, the problem of adapting children to secondary school conditions has been comprehensively studied relatively recently, and at present there is no corresponding generally accepted technology. According to the data of our experimental work, an effective means of expanding and developing the adaptive capabilities of a child in secondary school conditions is social and psychological training. It allows you to create conditions that maximize self-realization, relieve anxiety, develop new forms of behavior and communication, increase the level of self-esteem and academic performance of schoolchildren.

Keywords: primary and secondary school students; new learning conditions; adaptation of schoolchildren; adaptive capabilities; development of adaptation; socio-psychological training

REFERENCES

1. Bikmetova A.K. Investigation of the peculiarities of emotional-volitional regulation during the transition from primary school to secondary school // Vestnik MGOU. Series: Psychological Sciences. 2011. No. 2. P. 62–72.
2. Bityanova M.R. Organization of psychological work at school. M., 1999. 38 p.
3. Chukmaeva G.R. Socio-psychological adaptation of schoolchildren to learning in the middle level of the school // Scientific potential. 2020. No. 4(31). P. 107–109.
4. Grigorieva M.V. The role of adaptive abilities of students in the process of interaction with the educational environment // Izvestiya Saratov University. Series: Acmeology of Education. Developmental psychology. 2012. T. 1. Iss. 3. P. 11–15.

5. Kairos N. Distortion. Applied Psychology or Adaptation Techniques. M.: Veligor, 2019. 518 p.
6. Korobkina S.A. Adaptation of students at difficult age stages (grades 1, 5, 10). System for working with children. FSES. M.: Uchitel, 2019. 261 p.
7. Manakhova N.M., Nosachev N.N. Adaptation of fifth-graders to learning conditions in the middle level of a comprehensive school // Povolzhsky pedagogical bulletin. Samara: Publishing house of FGBOO VO Samara State Social and Pedagogical University, 2015. No. 3(8). P. 72–75.
8. Osnitsky A.K. Determination of the characteristics of social adaptation of schoolchildren // Journal of Practical Psychologist. 1996. No. 3. P. 48–53.
9. Psychology of personality adaptation. Analysis. Theory. Practice / A.A. Rean, A.R. Kudashev, A.A. Baranov. SPb.: PRIME-EVROZNAK, 2006. 479 p.
10. Mosyundz A.V., Medvedeva A.L. Communication training as a method of active social and psychological training of university students / Psychological and pedagogical support of the educational process. Simferopol: Publishing house "Arial", 2020. P. 395–399
11. Fundamentals of socio-psychological training / author-comp. M.A. Vasilenko. Rostov on/D: Phoenix, 2014. 125 p.
12. Marasanov G.I. Socio-psychological training. 4th ed. rev. and add. M.: "Kogito-center", 2001. 251 p.
13. Melnik S.N. Theoretical and methodological foundations of social and psychological training. Vladivostok: Publishing house of the Far Eastern University, 2004. 30 p.
14. Miklyaeva A.V., Rummyantseva P.V. "Difficult class": diagnostic and corrective work. SPb.: Rech, 2006. 320 p.
15. Miklyaeva A.V., Rummyantseva P.V. School anxiety: diagnosis. Prevention. Correction. Saint Petersburg: Rech, 2004. 248 p.
16. Avidon I., Gonchukova O. One hundred warm-ups that will decorate your training. SPb.: Rech, 2010. 256 p.
17. Ann L.F. Psychological training with adolescents. SPb.: "Peter", 2007. 271 p.