

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Институт русского языка и словесности
Кафедра психологии профессиональной деятельности

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ОБУЧЕНИЮ В
СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ**

Исполнитель:
Сайкина Екатерина Сергеевна

Волгоград
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ	7
1.1. Адаптация учащихся к обучению в средней школе как психологическая проблема	7
1.2. Психологические трудности адаптации обучающихся к обучению в средней школе	15
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	22
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ	24
2.1. Методы и организация исследования	24
2.2. Результаты исследования адаптации обучающихся к обучению в средней школе и их анализ	27
2.3. Программа профилактики психологических трудностей адаптации обучающихся при переходе к обучению в средней школе	31
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	48

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в системе образования уделяется особое внимание комфортности образовательной среды для обучающихся: интенсивно создаются и развиваются школьные психологические службы; регулярно проводятся мониторинги психологической составляющей личности учащегося. Это обосновано, потому что период обучения в школе – это период формирования личности не только в знаниевой сфере, но и в социальной. В то же время, в процессе обучения выделяют периоды, наиболее сложные с точки зрения адаптации школьников. Одним из таких периодов является переход обучающихся из начальной в среднюю школу.

Ситуация обучения на этапе перехода из 4-го в 5-ый класс характеризуется усилением умственной и физической нагрузки, повышением требований к учебным умениям и способности управлять собой и своей деятельностью, что неизбежно сопровождается эмоциональной нестабильностью и напряженностью обучающихся. При этом, высокий уровень школьной тревожности младших подростков является свидетельством их дезадаптации к новым условиям обучения и выступает причиной снижения учебной мотивации, нарушений в поведении и общении со сверстниками. В связи с этим, актуальной является проблема психолого-педагогического сопровождения младших подростков в процессе их адаптации к обучению в средней школе.

В последнее время интерес исследователей к проблеме адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе значительно возрос [Григорьева, 2008; Журавлев, 2002; Котова, 2000; Крайнова, 2008; Львова, Матвеева, 2001; Цукерман, 2001 и др.]. Однако в методологических основаниях организации психолого-педагогического сопровождения детей на этапе перехода в среднюю школу лежит опыт специалистов, накопленный в условиях начальной школы [Битянова, Азарова, 2004; Данилова, 2002; Овчарова, 1996 и др.]. Ряд вопросов, связанных со специфическими

особенностями адаптации к условиям средней школы, психологическими ресурсами адаптации учащихся к изменениям образовательной среды, изучены недостаточно глубоко. Особый исследовательский интерес представляет анализ психологических трудностей, специфичных для периода перехода от обучения в младшей школе к средней.

Таким образом, противоречие между недостаточной научной разработанностью проблемы адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе и ее значимостью для личностного и психического развития младших подростков определило проблему настоящего исследования. Решение этой проблемы в практическом аспекте позволит определить пути профилактики школьных трудностей пятиклассников и предупреждения их дезадаптации.

Тема исследования: «Психологические трудности адаптации обучающихся при переходе к обучению в средней школе».

Цель исследования: изучить психологические трудности адаптации обучающихся при переходе к обучению в средней школе и разработать рекомендации по их профилактике и преодолению.

Объект исследования: адаптация обучающихся к обучению в средней школе.

Предмет изучения: психологические трудности адаптации обучающихся к обучению в средней школе, пути их профилактики и преодоления.

В качестве **гипотезы** исследования выступило предположение о том, что основные трудности адаптации учащихся к обучению в среднем звене связаны с увеличением учебной нагрузки, организационными трудностями, что проявляется в снижении работоспособности, эмоционального фона, В соответствии с целью и гипотезой были определены следующие **задачи** исследования:

1. На основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы определить понятие адаптации, выделить особенности адаптации на этапе перехода к обучению из младшей в среднюю школу.

2. Проанализировать психологические трудности адаптационного периода обучающихся при переходе к обучению в средней школе.

3. Эмпирически исследовать особенности адаптации младших подростков к обучению в средней школе.

4. Разработать практические рекомендации по преодолению психологических трудностей школьников при переходе к обучению в средней школе.

Теоретическая основа исследования: положения культурно-исторического подхода к закономерностям психического развития (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин); отечественные теории психологической адаптации (А.В. Петровский, А.А. Реан); концепции адаптации учащихся к образовательной среде (И.В. Дубровина, М.Р. Битянова, Р.В. Овчарова, С.А. Беличева).

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы** исследования:

1. *Теоретические* (теоретический анализ литературы по проблеме исследования).

2. *Эмпирические:*

– тестирование (методика «Чувства в школе» С.В. Левченко; методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса в адаптации Е.В. Новиковой; анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой в модификации Е.И. Даниловой);

3. *Методы обработки* (графические методы обработки данных; качественный анализ результатов исследования).

Достоверность результатов обеспечена использованием комплекса психологических методов, адекватных цели и предмету исследования, репрезентативностью выборки и значимостью эмпирических данных.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на базе МОУ СШ № 83 Центрального района Волгограда. В исследовании приняли участие 21 младших подростков – учеников пятых классов.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования и рекомендации по профилактике трудностей адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе могут быть использованы родителями и педагогами, работающими с детьми.

Структура выпускной квалификационной работы включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы из 36 источников, приложения. Общий объем работы составляет 47 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

1.1. Адаптация учащихся к обучению в средней школе как психологическая проблема

При исследовании понятия адаптации в психолого-педагогической литературе, мы выяснили, что существует несколько подходов к исследованию. Это связано с тем, что данный процесс является актуальным предметом исследования. Рассмотрим их.

Адаптация – междисциплинарное понятие, рассматриваемое многими исследователями. Данное понятие охватывает различные адаптивные уровни. Термин «адаптация» происходит от латинского слова *adaptatio* – приспособление. Может быть, поэтому многие авторы дают его определение через перевод и определяют адаптацию как приспособление организма к условиям среды [26, с.67].

Мы за основу анализируемого понятия принимаем вариант, предложенный Ю.А. Урманцевым, так как оно наиболее полно отображает общее содержание определения адаптации.

Адаптация – система признаков, соотносимо с характерными чертами объекта и его сферы обитания, способную осуществить цели объекта в этой среде, основанную и создаваемую в ответ на реальные и вероятные действия факторов. Вторым вариантом этого определения является приравнивание системы характеристик объектом-системой к особенностям среды его обитания для того, чтобы реализовать его цели в данной среде [26, с. 174].

В ещё более общем виде адаптация проявляется с точки зрения эволюции: само существование биологического вида – является результатом эволюционной адаптации. Не стоит умалчивать и о индивидуальном

развитии организма, которые указывают на адаптационные процессы в самом процессе развития организма. «Способность к приспособлению является, вероятно, наиболее отличительной чертой жизни» – писал канадский физиолог Г. Селье.

Осмысление знаний об адаптации, которые получены в комплексе наук о человеке, позволяют рассматривать её как процесс взаимодействия личности и социальной среды, содействующей усвоению личностью общественных норм и ценностей, формированию отношения к ним, освоению способов деятельности и типов межличностных отношений и реализации личностного потенциала. [21, с.62].

Г.А. Балл ссылаясь на понятие адаптации Ж. Пиаже, рекомендует рассматривать адаптацию в широком смысле, как единство взаимообусловленных противоположно направленных процессов уравнивания субъекта со средой [4; с. 100] (по Ж. Пиаже — это единство противоположных процессов: аккомодации и ассимиляции). В результате приспособления личности к новым условиям среды, происходит усвоение ею нового культурно-исторического опыта. Можно предположить, что адаптация является движущей силой развития личности.

Некоторые учёные рассматривают адаптацию как совокупность новообразований в психике личности, сформировавшихся в процессе адаптации. Под новообразованиями в данном контексте подразумеваются не только знания, умения и навыки, полученные в процессе ассимиляции личности, но и качество сформированности взаимодействия субъекта с профессиональным и социальным окружением. В рамках данного подхода, адаптацию можно описать следующим образом: в результате воздействия среды происходит актуализация уже имеющихся адаптивных механизмов субъекта и схем взаимодействия, затем происходит их количественное или качественное преобразование, изменение функциональной системы организма, с помощью чего восстанавливается гомеостаз [17, с. 43].

Адаптационный процесс считается признаком любого живого организма. Но не стоит забывать, что человек – это не просто живой организм, а прежде всего сложнейшая биосоциальная система. Данная аксиома порождает необходимость рассмотрения процесса адаптации в нескольких аспектах: физиологический, психический и социальный. Решающую роль в процессе поддержания адекватных отношений в системе «индивидуум-среда», в ходе которого могут изменяться все параметры системы, играет психическая адаптация [10].

Психическая адаптация рассматривается как результат деятельности целостной самоуправляемой системы на уровне «оперативного покоя», подчёркивается при этом её системная организация. Но, при таком анализе ситуация остаётся не цельной. Следует ввести в формулировку понятие потребности. Предельно допустимое удовлетворение важных потребностей является, таким образом, значимым аспектом эффективности адаптационного процесса.

Таким образом, психическое приспособление можно определить как процесс установления рационального соотношения окружающей среды и личности в процессе осуществления присущей человеку деятельности, предоставляющий возможность индивиду удовлетворять важные потребности и осуществлять связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соотношение максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды [2, с. 48].

При рассмотрении психологической стороны адаптационного процесса можно выделить и её положительное влияние на развитие социализирующегося субъекта. Это может быть уменьшение сроков обучения, освобождение от негативных эмоций – страха, чувства одиночества, так как человек, опираясь на социальный либо коллективный опыт, освобождённый от необходимости совершения собственных «проб и ошибок», выбирает наиболее комфортную для него лично траекторию поведения [11, с. 25].

В неразрывной связи с организацией микросоциального взаимодействия находится результативность психической. При конфликтной обстановке (в производственной сфере или семейной) нарушения психологической адаптации отмечаются существенно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии. Кроме того, с адаптацией непременно связан анализ условий конкретных факторов определенной среды либо окружения, анализ индивидуальных качеств окружающих.

Основным аспектом систематизации параметров организма служит характеристика регуляторной системы, ответственной за анализируемый адаптационный процесс, так как адаптация является процессом реализации возможности организма вносить поправки в свои параметры таким образом, чтобы удерживать их в границах функционального оптимума. Пребывающие на различных уровнях филогенеза, адаптационные способности организмов отличаются подвижностью их регуляторных систем [12, с. 65].

Психофизиологическая адаптация также является непрерывным процессом, который, включает в себя ещё два аспекта: оптимизацию непрерывного воздействия индивида с окружением и установление адекватного соотношения между психическими и физиологическими характеристиками, которые обеспечивают возможность прогресса.

Плодотворная психическая адаптация представляет собой одну из предпосылок к эффективной профессиональной деятельности. Процесс адаптации одновременно сочетается в сфере формальных отношений и неформальных. Не редко происходит сложное совмещение требований и ожиданий на уровне коллективных нормативов существования и ценностей с индивидуальными притязаниями и ожиданиями. Немаловажными факторами, которые совершенствуют психологическую адаптацию в учебных классах, являются способность строить межличностные взаимоотношения, вероятность открытой коммуникации, социальная сплоченность.

Анализ любой из трудностей психологического несоответствия будет неполным без исследований психической адаптации и анализ

представленных нюансов адаптационного процесса будет является неотъемлемой частью психологии человека.

Проблема психической адаптации, расположенная на стыке разных сфер знания, является важной областью научных исследований, она в современных условиях имеет все большее значение. Адаптационную концепцию можно анализировать как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека.

Для того чтобы охарактеризовать социальную адаптацию, необходимо заметить, что здесь проявляется преемственность между биологическими и социальными механизмами. Л.С. Выготский писал о том, что биологическое посредством социальных факторов переплавляется в социальное; биологическое, органическое – в личное; естественное, абсолютное, безусловное переплавляется в условное. Это и принимается за собственный материал психологии, тем самым, подчеркивая связь социального, биологического, психологического. Физиологическая адаптация предполагает собой процесс взаимодействия биогенной основы личности с внешней средой (анатомические и возрастные характерные черты, процессы созревания и развития организма, процессы обмена веществ, внутренние системы) [6, с. 59].

Рассматривая позицию отдельных ученых, например, Э. Эриксон, говорит о том, что в предельных случаях существует опасность потери индивидуальности, ассимиляции личности [27, с. 77]. Однако это может выступать одним из возможных вариантов исходов социальной адаптации. Опираясь на определение адаптации можно сделать вывод, что позиция объекта системы функциональна, то есть целью адаптации, как процесса, является самореализация объекта-системы через систему конкретных свойств. Таким образом, так как реализуется цель объекта-системы, способность приспособливаться свидетельствует о сохранении его идентичности.

Процесс адаптации выполняется посредством системы определенных социальных институтов, предназначенных для корректировки формирования социальных качеств индивида в соответствии с общественно значимыми ценностями, а также ограничивать или активизировать воздействие каких-либо факторов. Необходима выработка новых технологий социализации, так как были утрачены старые социальные институты, введение которых содействовало бы удовлетворению потребностей личности, группы, общества в целом, а также обучению человека осмысленно подвергать обработке механизм реализации своего поведения, который соответствовал бы общим социальным условиям или конкретной общественной ситуации, в которой человек находится. Наиболее продуктивно, по нашему мнению, будет применение этих технологий к такому социальному институту как школа [11, с. 82].

В процессе нашего исследования мы изучили учебную адаптацию учеников в процессе перехода из начальной школы в среднее звено, данное изменение тесно связано с родовидовыми взаимоотношениями с социальной адаптацией. Социальная адаптация, как и адаптация в целом, предполагает собой диалогическую целостность объекта-системы и среды реализации его цели, при этом необходима целостность социального организма и социальной среды. С одной стороны, совершается формирование собственной природы человека, а с другой происходит создание среды.

Наша задача – рассмотреть социальную адаптацию пятиклассника как: процесс со стороны интенсивного освоения личностью внешней среды (условия обучения в среднем звене школы), имеющее целью приспособление к своим индивидуальным способностям, предрасположенностям, увлечениям; и со стороны процесса приспособления образовательной среды, т.е. школы, к субъекту адаптации через создание системы адаптивных ситуаций, а также школы как носителя богатейшего социального опыта.

Психологическая и социальная стороны адаптационного процесса несомненно взаимосвязаны. Мы рассматриваем психологическую адаптацию

как процесс установления соотношения психических состояний, качеств и процессов индивида при ее деятельности и окружающей среды. А.В. Морозов акцентирует внимание на том, что данный процесс дает возможность личности удовлетворять актуальные потребности и осуществлять сопряженные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соотношение максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды [11, с. 67].

Школьная адаптация включает в себя приспособление учащегося к содержанию и форме обучения, что также изменяется при взаимодействии с субъектом адаптации посредством дифференциации. Приспособление пятиклассников в средней школе считается одним из видов школьной адаптации. Под школьной адаптацией ученика при переходе из начальной в основную школу мы понимаем процесс взаимодействия личности пятиклассника и образовательной среды основной школы, в следствии чего, устанавливается рациональное соответствие, с одной стороны, возможностей, склонностей, интересов, знаний, умений и навыков ребенка, полученных на предыдущих стадиях обучения, воспитания и развития, с другой стороны, условий образовательной системы [6, с. 22].

Адаптация к условиям среднего звена школы – достаточно продолжительный процесс, имеющий и физиологические и психологические нюансы. Многие ученые-психологи полагают, что важным условием становления учебной мотивации является формирование учебной деятельности школьника в единстве всех ее частей. Таким образом, проблема психической адаптации представляет собой значительную область научных исследований, расположенную на стыке разных отраслей знания, представляющих в современных условиях всё большую значимость. В связи с этим адаптационную концепцию возможно рассматривать как один из многообещающих подходов к комплексному исследованию человека [25, с. 105].

В педагогической психологии адаптация рассматривается в трёх аспектах: социальном, психологическом и учебном.

Э.М. Александровская и С.М. Тромбах предлагают определять уровень адаптации по успешности обучения (усвоение образовательной программы), степени принятия социальных норм поведения в школе, успешность социальных контактов и эмоциональное благополучие. То есть, адаптированный обучающийся принимает социальные нормы поведения и действует в соответствии с требованиями, предъявляемым к обучающемуся, имеет адекватную самооценку, бесконфликтно общается со сверстниками и взрослыми, имеет в классе друзей, усваивает образовательную программу.

Я.Л. Коломинский и Е.А. Панько в качестве критериев адаптации к успешному обучению и положению в структуре социальных взаимоотношений добавляют общественную активность обучающегося. Т.В. Дорожевец [12] выделяет академическую, социальную и личностную адаптацию в школе. Под академической адаптацией понимается степень соответствия ребёнка школьным нормам (выполнение требований учителя, принятие школьных норм поведения, освоение школьной программы). Социальная адаптация представляется как степень развития у обучающихся коммуникативных навыков, умение решать конфликтные ситуации и достаточное количество социальных связей. Личностная адаптация — степень принятия роли обучающегося, выражающейся в адекватной самооценке, достаточном уровне притязаний, сформированности учебной мотивации.

Таким образом, в нашем исследовании мы будем придерживаться определения адаптации ученого Ю.А. Урманцева, который под адаптацией понимает сообразную или сообразуемую с отличительными чертами объекта и среды его обитания систему свойств, способную осуществить его (объекта) цели в этой среде, основанную и создаваемую в ответ на реальные и возможные действия условий.

1.2. Психологические трудности адаптации обучающихся к обучению в средней школе

Переход из начального в среднее звено обычно является одной из наиболее педагогически трудных школьных проблем, а период адаптации в 5 классе – одним из наитруднейших этапов школьного обучения [15, с. 99].

При рассмотрении особенностей переходного этапа в развитии и образовании ребенка данной возрастной категории не стоит пренебрегать знаниями о том, что это пограничный возраст между детством и отрочеством. Пространство и время для педагогических действий пластично и хрупко одновременно. Осуществление перехода с одной ступени на другую должно быть плавным, т.к. необходимо избежать совпадения двух кризисов – возрастного и условно-педагогического.

Трудности пятиклассников прежде всего связаны с изменениями устоявшихся за время обучения в начальной школе привычек: расширение количества и изменение самих дисциплин, появление новых преподавателей и многообразие их требований, уроки в различных кабинетах, неотъемлемая необходимость в контакте с учащимися среднего и старшего звеньев. Так же, одним из факторов усложняющим процесс адаптации может быть и обезличивание учащихся преподавателями, привыкшими работать в старших классах, временное лишение персонификации младшего подростка. Всё это создаёт определенную часть адаптационных трудностей для психологического здоровья ученика.

В связи с этим необходимо знать и понимать главные причины возникновения трудностей, как учебных так и внеучебных, которые возникают у пятиклассников. Необходимо проводить пропедевтическую работу на начальном этапе (окончание обучения в начальной школе) и сопровождение (с начала обучения в среднем звене), содействовать в успешном преодолении проблем возникающих на данном этапе.

Чаще всего именно в этом моменте «вскрываются» все учебные пробелы – в знаниях за предшествующие периоды обучения, неправильно усвоенные и несформированные учебные умения и навыки. Проблемы могут быть также связаны с несформированностью необходимых мыслительных операций и действий – синтеза, анализа, плохое речевое развитие, недостатками развития внимания и памяти.

Необходимо отметить, что пятый класс весьма благоприятный период для преодоления этих недостатков. Пятиклассники очень интересуются способами развития внимания, мышления, памяти, так как наблюдательность, внимательность, умение замечать детали являются теми свойствами, которые они предпочитают видеть в себе и других [10].

Не стоит забывать и о том, что в данной возрастной категории (10-11 лет) всё ещё существенное значение имеет игра, поэтому формирование или коррективировка каких-либо процессов будет правильнее и более эффективно осуществлять именно во внеучебных ситуациях и на не внеучебных материалах.

Хорошо зарекомендовали себя в качестве методов тренировки и коррекции внимания и памяти разнообразные игры по формированию наблюдательности (в сыщика, следопыта), сосредоточенности, зрительной памяти, подсчета на рисунках или в окружении нескольких объектов, объединенных по разным основаниям (например, количества автомобилей и предметов жёлтого цвета) и т.д. Все они особенно результативны при введении в них соревновательных элементов, что соответствует нуждам детей данного возраста.

В игровой форме при достаточной мотивации способности младших подростков будут более ярко выраженными, чем в учебной деятельности и перемещение этих навыков из внеучебной в учебную деятельность – это, конечно, отдельная задача, но при постепенной и методичной работе способна содействовать успешному решению определенных на данном этапе задач.

Не стоит забывать и о том, что низкое качество успеваемости пятиклассников может быть связана с низкой произвольностью поведения и учебной деятельности – нежелание или невозможность (по словам пятиклассников) заставить себя учиться.

Для пятиклассников отличительно преимущественно эмоциональное отношение к любой деятельности, которую они выполняют, в том числе и к учебному предмету. Исследования показывают, что практически все пятиклассники считают себя способными к тому или иному учебному предмету, причем критерием такой оценки служит не реальная успешность в этом предмете, а личное отношение к нему [26, с. 22]. Такой взгляд на собственные возможности создаёт хорошие условия для формирования умений пятиклассников. Работа учителей на данном этапе заключается в поддержании интереса к учебной деятельности и своему предмету, по сути сводится к тому, чтобы урок стал интересным, запоминающимся, с положительным эмоциональным фоном. Но это же может и явится причиной учебных проблем.

Общее позитивное отношение к себе и ситуации не опирается на достоверную оценку своей действительной успешности. Именно здесь может произойти ситуация при которой учащийся пытается решить непомерное количество задач, но при первой же трудности с лёгкостью откажется от её решения, не испытывая при этом «угрызения совести» и объясняя сложившуюся ситуацию своим эмоциональным состоянием: «разонравилось» или «не смогу». Такая ситуация отражает реальную причину: снижение позитивного отношения и, как следствие, понижение самооценки в данной области.

Помимо этого, установлено, что слишком длительные либо слишком сильные положительные эмоции могут оказать такое же негативное влияние, как сильные и длительные негативные эмоции, содействовать появлению своего рода эмоциональной усталости, проявляющейся в раздражении, капризах, скандалах, плаче и т.д. Таким образом, излишнее увлечение

эмоциональной стороной, желание предельно положительно окрасить различную деятельность ученика может послужить причиной обратного эффекта.

При работе с пятиклассниками немаловажно применять остроумие и юмор в разумных пределах. В данный период дети по своему психологическому состоянию склонны к шуткам, смешным рассказам, которые зачастую для взрослых не являются таковыми в полной мере, даже могут казаться глупыми и грубыми. Но необходимо помнить, что это – одна из особенностей данного периода, очень важно взрослым быть толерантным и эту особенность даже можно использовать в своих целях на благо [14].

Установлено, что многие довольно трудные вещи запоминаются достаточно легко (иногда на всю жизнь) в случае, если они представлены в виде шутки («Биссектриса – это такая крыса, которая бежит по углам и делит угол пополам», «Медиана – это такая обезьяна, которая прыгает на сторону и делит ее поровну»). Можно научить детей самим формулировать аналогичные фразы, применяя остроумие для наилучшего запоминания [15, с. 102].

Зачастую, все вышеназванные причины выступают не самостоятельно изолированно, а комплексно, то есть, объединяясь, они образуют довольно сложную комбинацию, и требуют, как правило, существенных усилий как со стороны взрослых – родителей и педагогического коллектива, так и со стороны самого ребенка. Это и есть одна из основных причин зачем в учебных, и во всех иных занятиях немаловажно содействовать учащимся сформировать объективные критерии собственной успешности и неуспешности, развить у него желание проверять свои способности и находить (с поддержкой взрослых) пути их совершенствования.

Существуют и другие особенности данного возрастного периода, которые могут быть проигнорированными взрослыми или даже послужить поводом для возникновения конфликтных ситуаций между учителем и учеником. Так, например, «чувство взрослости», не подкрепленное ещё

реальной ответственностью, проявляется в потребностях равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьёзного, доверительного отношения к себе со стороны взрослых. Пренебрежение этим требованием способствует обострению негативных черт данной потребности. Школа, не давая реализовать данную потребность, только усугубляет его проявление – оно всё равно проявится, но только в твёрдой уверенности младшего подростка в учительской несправедливости и необъективности. Необходимо контролировать «самостоятельность» и корректировать её.

Безусловно, адекватное понимание ребенком своего школьного окружения, удачное установление взаимоотношений с одноклассниками и новыми учителями весьма усложняются, если у него высок уровень личностной и школьной тревожности.

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

Определяют такие виды дезадаптации пятиклассников [18, с. 74]:

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

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

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

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

Большую роль в успешном преодолении адаптационного периода из начального в среднее звено отводится индивидуальным особенностям детей, сформировавшимся на предыдущих этапах развития: умению взаимодействовать с другими людьми, владению необходимыми навыками коммуникации, способности определить для себя наилучшую позицию в отношениях с окружающими.

Целостный собственный образ ученика, сложившийся в процессе общения с преподавателем начальной школы, расширяется большим количеством новых составляющих, которые обозначаются поочередно – то на одном уроке с одним учителем, то на другом уже с другим учителем. Ребенок уже не получает стабильного переживания успешности или неуспешности в ограниченных рамках взаимоотношений с одним учителем, так как взгляды разных преподавателей на успехи и поведение учащихся различны, в некоторых случаях и противоположны. Для младшего подростка это означает первое столкновение с противоречиями в отношениях, ведь в перспективе на его пути будут встречаться люди, воспринимающие его по-разному.

Немаловажной задачей для пятиклассника в такой ситуации считается сохранение самоуважения, в чем ему должны оказать помощь учитель и педагог-психолог. Ребенок должен сберечь чувство собственного достоинства, невзирая на то, что педагог ставит ему тройки и двойки либо что он стал объектом критики определенного учителя или завуча школы. Принятие собственных недочетов для ребенка является всего лишь пониманием им своих слабостей как составных частей положительного эмоционально окрашенного образа «Я» [21, с. 70].

В данной ситуации ученик должен понимать, что причиной в его неуспехе в процессе обучения является не учитель, а его собственные причины, которые необходимо принять и преодолеть. Необходимо сохранить преемственность реальных школьных достижений, к примеру – в начальной школе ребенок был отличником, а в среднем звене наблюдается спад качества успеваемости – такая ситуация требует внимания, а именно, сохранение чувства собственного достоинства учащегося при преодолении данной трудности. Одним из возможных способов преодоления данной ситуации может быть и работа педагога-психолога, который будет способствовать научению способности размышлять о себе, понимать собственные побуждения и мотивы, обладать умением формулировать оценочные суждения о себе.

Процесс адаптации пятиклассников не менее важный процесс и для самого педагогического коллектива, так как, ещё не зная учащихся, могут неверно распознать и оценить возможности учащихся.

Таким образом, значимость адаптации увеличивается. В ситуации новизны у пятиклассников появляется эмоциональный дискомфорт и возрастает угроза школьной дезадаптации, когда внутренние психологические проблемы осложняют процесс учения. В данных условиях переход из начальной школы в среднюю является сложным процессом, но при правильной и грамотной организации данного процесса может способствовать социальному, психологическому росту ребенка, в другом случае – способен стать болезненным процессом привыкания [18, с. 53].

Существенная роль в удачном прохождении периода адаптации отводится к индивидуальным особенностям детей, сформировавшимся на предыдущих этапах развития: умению контактировать с другими людьми, владению необходимыми навыками общения, способности определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими. Поэтому смыслом адаптационного периода в средней школе является обеспечение его естественного протекания и благоприятные результаты [19].

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

Выводы по первой главе

Нами был проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования и установлено, что в психологии развития адаптация понимается как процесс и результат приспособления ребенка к жизни в обществе и изучается с позиции тех изменений, которые происходят на разных этапах возрастного развития, при вхождении в новую социальную среду. Особое место в психологических исследованиях занимает проблема адаптации детей к образовательной среде, или *школьная адаптация*. Адаптация к школе есть процесс приспособления ребенка к новой социальной ситуации развития и видам деятельности. В период адаптации прежний опыт взаимоотношений ребенка и социума, привычные стереотипы поведения, познавательные способности, иерархия мотивов и структура самосознания преобразуются вместе с изменением условий жизнедеятельности.

Переход из начальной школы в среднее звено традиционно считается одной из самых сложных психолого-педагогических проблем, а период адаптации в пятом классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Средняя ступень общего образования задает учащимся отличную от предыдущей систему требований, другую меру интеллектуальной и личностной самостоятельности, инициативы и ответственности,

предполагает перестройку межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми и т.п.

Успешность адаптации к средней школе связана с решением следующих задач развития: умением интегрировать разнообразные переживания, часто противоречивые требования, критерии успешности, оценочные суждения педагогов, приспособление к разным стилям деятельности и общения учителей. В обучении и общении учащегося должен произойти переход от ориентации на заданный учителем образец к выбору собственных образцов действий. Этот процесс должен регулироваться самооценкой, формируемой в общении со сверстниками, в котором подросток активно осваивает нормы, цели и средства социального поведения и вырабатывает критерии оценки себя и других.

Важную роль в успешном прохождении периода адаптации играют личностные особенности детей, сформировавшиеся на предшествующих этапах развития: умение коммуницировать, владение необходимыми навыками общения, способность определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

2.1. Методы и организация исследования

Исследование психологических трудностей адаптации учащихся к обучению в средней школе проводилось в несколько этапов.

Подготовительный этап (сентябрь 2018) – изучение состояния проблемы и степени ее актуальности, определение целей, гипотез и задач исследования, подбор и конструирование методик научного исследования.

Диагностический этап (октябрь 2018 – март 2019) – диагностика психологической адаптации учащихся пятых классов, обработка и анализ эмпирических результатов.

Заключительный этап (апрель 2019) – формулирование выводов эмпирического исследования, разработка психологических рекомендаций по профилактике трудностей психологической адаптации к обучению в средней школе.

В соответствии с целью нашего исследования мы поставили следующие эмпирические задачи:

1. Разработать программу диагностического исследования особенностей адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе.
2. Изучить содержание учебных ситуаций, вызывающих наибольшие трудности у школьников при переходе к обучению в среднее звено.
3. Эмпирически изучить особенности эмоциональных состояний, школьной тревожности и учебной мотивации учащихся в переходный период.
4. Разработать рекомендации по профилактике трудностей адаптации у пятиклассников.

При выборе диагностических методик мы исходили из того, что успешная адаптация школьников к средней ступени образования включает в себя когнитивную (развитие познавательных процессов и высокую работоспособность), эмоциональную (благоприятный эмоциональный фон и оптимальный уровень тревожности) и поведенческую (развитие учебной мотивации) составляющие. Поэтому в эмпирическом исследовании был использован следующий диагностический комплекс (табл. 2.1.).

Таблица 2.1.

Программа диагностического исследования адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе

Диагностическая задача	Методика	Литературный источник
Изучение особенностей психических состояний учащихся при переходе в среднюю школу	Методика «Чувства в школе» С.В. Левченко	Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007. – С. 36-38.
Выявление уровня школьной тревожности учащихся пятых классов	Методика диагностики школьной тревожности Б. Филлипса в адаптации Е.Н. Новиковой	Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб: Речь, 2002. – 694 с.
Изучение особенностей школьной мотивации	Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой в модификации Е.И. Даниловой	Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб: Речь, 2002. – 694 с.

Выбор этих методик был обусловлен их валидностью и надежностью для изучения особенностей адаптации учащихся к средней школе. Важным фактором также выступало удобство их проведения и обработки в условиях достаточно большого количества испытуемых. Получаемые с помощью выбранных методик данные могут быть подвергнуты количественному и качественному анализу, что также явилось условием их применения в нашем исследовании.

Методика С.В. Левченко «Чувства в школе».

Цель: определение доминирующих эмоциональных состояний у пятиклассников и выявление преобладающих чувств в школе, определяющих уровень адаптированности учащихся.

Из 16 перечисленных чувств ученикам предлагается выбрать только 8, которые они наиболее часто испытывают в школе. Это позволяет определить индивидуальный характер переживаний и общий «эмоциональный портрет» класса.

Если на фоне одного-двух «негативных» чувств дети выбирают в основном позитивные, это является нормой для переходного периода. Однако если количество выборов «негативных» чувств перевешивает, то можно сделать вывод о дезадаптации и начать глубже исследовать ее причины. Одновременно с этим необходимо оказывать помощь ребятам в адаптации.

Методика диагностики школьной тревожности Б. Филлипса.

Цель: диагностика особенностей испытуемого, уровень и характер тревожности, связанной со школой, оценка эмоциональных особенностей отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого вопросника дают представление как об общей тревожности – эмоциональном состоянии ребенка, связанной 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». В тесте тревожность разделяется на 8 видов:

1. Общая тревожность в школе.
2. Переживания социального стресса.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха.
4. Страх самовыражения.
5. Страх ситуации проверки знаний.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.
8. Проблемы и страхи в отношении с учителями.

Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой в модификации Е.И. Даниловой.

Цель: определение школьной мотивации.

Анкета состоит из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Автор предложенной методики отмечает, что наличие у ребёнка такого мотива, как хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны, заставляет ученика проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

Таким образом, используемый в настоящем исследовании диагностический комплекс позволил всесторонне изучить особенности адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на базе МОУ СШ № 83 Центрального района Волгограда. В исследовании приняли участие 21 младших подростков – учеников пятых классов. Из них 9 мальчиков и 12 девочек. Для оценки динамики адаптации учащихся эмпирическое исследование с каждым испытуемым проводилось дважды: в начале (сентябрь 2018) и середине (январь 2019) учебного года.

2.2. Результаты исследования адаптации обучающихся к обучению в средней школе и их анализ

Анализ результатов диагностики по методике «Чувства в школе» С.В. Левченко (промежуточные результаты в Приложении 1, табл. 1). При изучении трудностей адаптации учащихся к обучению в среднем звене важно

определить модальность субъективных переживаний школьников – то, как чувствует себя ребенок, находясь в школе. Результаты представлены на рис. 2.1.

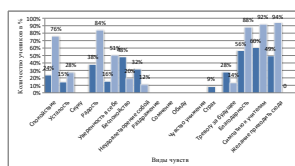


Рис. 2.1. Динамика эмоциональных переживаний младших подростков на этапе адаптации к обучению в средней школе (по методике «Чувства в школе»)

Сравнительный анализ результатов показывает, выбор пятиклассников – позитивные чувства, это говорит о том, что временной дезадаптации у учащихся нет. Но следует отметить, что на 13% увеличилось число пятиклассников (с 15% на 28%), которые чувствуют в школе усталость (в ходе консультаций, было выяснено, что это учащиеся, прибывшие из других учебных заведений). Общий настрой 5 класса – благоприятный, ребята чувствуют себя в школе спокойно, уверенно. Ученики испытывают к учителям симпатию, благодарность. Дети с желанием идут в школу. Пятиклассники перестали испытывать страх в школе.

Анализ результатов диагностики по методике «Диагностика школьной тревожности» Б. Филлипса (промежуточные результаты в Приложении 2). Напомним, что при обработке результатов мы рассматривали как общее число несовпадений по всему тексту, что давало

возможность оценить уровень общей тревожности ребенка, так и число несовпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Анализ результатов мы проводили по нескольким направлениям. Результаты анализа представлены на рис. 2.2.

Как видно из рис. 2.2., для учащихся, находящихся на этапе адаптации к средней школе, наиболее тревогогенными являются три фактора тревожности. Во-первых, младшие подростки ориентированы на значимость других в оценке своих результатов, поэтому наиболее выраженной является тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок (страх не соответствовать ожиданиям окружающих). Для школьников также характерны негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей (страх самовыражения). В большей степени для пятиклассников характерны страхи, связанные с ситуациями проверки знаний. И, наконец, выраженным является общее негативное эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы (общая тревожность).

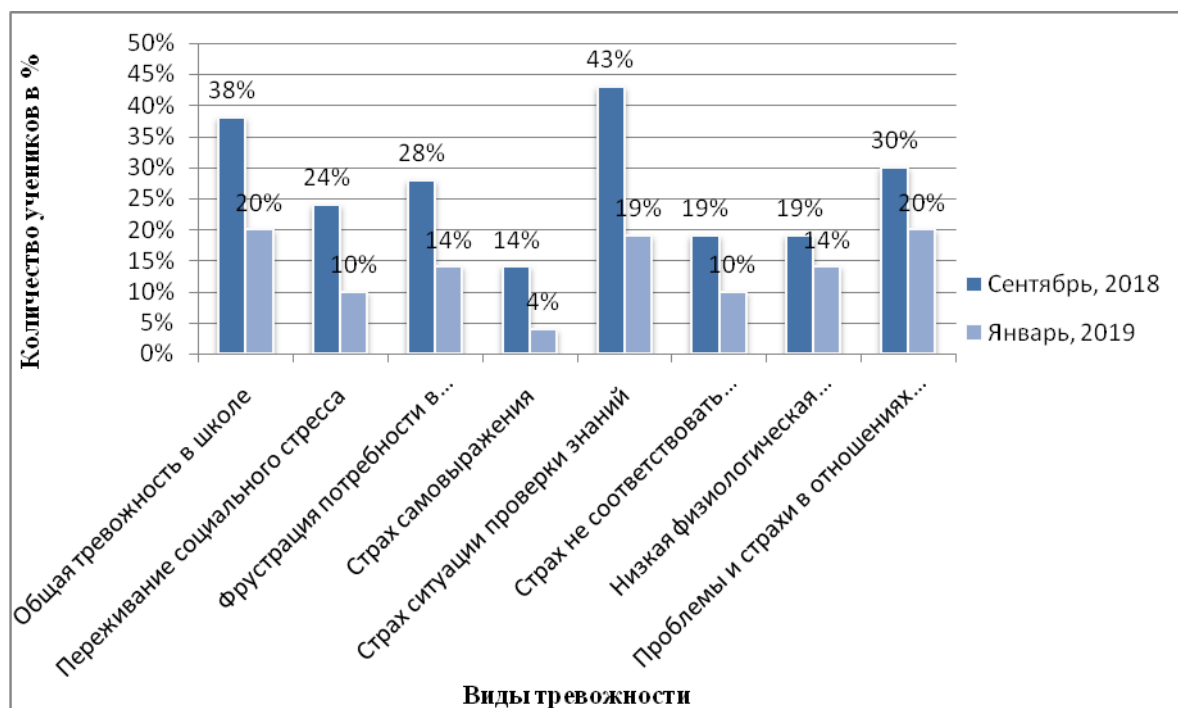


Рис. 2.2. Динамика школьной тревожности у учащихся на этапе адаптации к обучению в средней школе

Сравнительный анализ результатов исследования по тесту тревожности Филиппса показывает, что показатели тревожности во втором полугодии снизились по всем шкалам. Но самый большой процент высокой тревожности остался по шкале: «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» 15%. Эти параметры соответствуют возрастным особенностям младшего школьного возраста.

Анализ результатов диагностики по анкете «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой. Переход учащихся в среднее звено характеризуется снижением учебной мотивации. Чтобы определить ее уровень у учащихся, была проведена анкета школьной мотивации Н. Г. Лускановой.

Рассмотрим результаты исследования, полученные по методике Н.Г. Лускановой в начале учебного года – рис. 2.3 и в середине учебного года – рис. 2.4., т.е. после мероприятий направленных на профилактику дезадаптации.



Рис.2.3. Уровни школьной мотивации в начале учебного года
(по методике Н.Г. Лускановой)

Результаты анкетирования, проведенного в начале учебного года свидетельствовало о наличии временной дезадаптации отдельных учащихся.

К середине учебного года полученные результаты свидетельствуют о малом проценте пятиклассников с низким уровнем школьной мотивации, что равно 10% дезадаптации учащихся. В результате проведенных мероприятий: индивидуальных консультаций как с детьми, так и с учителями и родителями, адаптация к условиям обучения в среднем звене школы прошла в пределах допустимой нормы. Общий настрой в классах, его «эмоциональный портрет» позитивный. Отсутствуют негативное отношение к учителям и к школе.



Рис.2.4. Уровни школьной мотивации в середине учебного года
(по методике Н.Г. Лускановой)

2.3. Программа профилактики психологических трудностей адаптации обучающихся при переходе к обучению в средней школе

Переход из начальной школы в среднее звено – один из самых сложных этапов в школьной жизни. Каждый пятиклассник испытывает определенный «набор» трудностей связанных с учебной деятельностью: многообразие и новизна учебных предметов, новые учителя – новые требования, новые условия обучения – кабинетная система. В этот период у большинства пятиклассников созревает внутренний конфликт – снижается успеваемость,

повышается тревожность. Всё это вызывает обеспокоенность и у родителей и у педагогического коллектива.

Исходя из результатов эмпирического исследования, можно определить основные направления профилактики трудностей адаптации учащихся к обучению в средней школе.

Прежде всего, познавательные мотивы у учащихся необходимо сформировать в младшем школьном возрасте, важно уделить должное внимание данной проблеме при переходе в среднее звено. Поэтому рекомендуется вести работу по нахождению личностных смыслов обучения, переоценке уже имеющейся в наличии ситуации с теми учащимися пятых классов, которые имеют низкий уровень познавательной активности и учебной мотивации. Для повышения и поддержания учебной мотивации и устойчиво-положительного отношения к школе, учителям и родителям необходимо учитывать те составляющие, от которых в большой степени зависит учебная мотивация: интерес к информации, который лежит в основе познавательной активности; уверенность в себе; направленность на достижение успеха и вера в возможность положительного результата своей деятельности; интерес к людям, организующим процесс обучения или участвующим в нем; потребность и возможность в самовыражении, принятие и одобрение значимыми для младшего подростка людьми; актуализация творческой позиции; осознание значимости происходящего для себя и других; потребность в социальном признании; наличие положительного опыта и отсутствие состояния тревожности и страха; ценность образования в рейтинге жизненных ценностей (особенно в семье).

Поскольку негативное отношение к школе и обучению часто формируется по причине неадекватных педагогических или родительских ожиданий и связанных с ними негативных оценок личности ребенка, взрослым рекомендуется проанализировать свои действия. В случае если негативное отношение к школе связано с нарушениями в межличностных

отношениях с одноклассниками, крайне важно развивать у детей навыки общения и разрешения конфликтных ситуаций.

Для того чтобы процесс адаптации учащихся к обучению в среднем звене проходил наиболее безболезненно, а уровень школьной мотивации увеличивался, была спланирована и проведена система мероприятий, позволяющая добиться положительного результата. К ним относятся: классные часы; индивидуальные беседы с учащимися и родителями; тематические викторины и конкурсы; деловые игры.

Для детей, имеющих высокие показатели тревожности необходимо создать условия, при которых они будут иметь возможность реализовывать свои потребности в успехе, признании, самовыражении. Рекомендуются занятия на повышение самооценки и уверенности в себе, развитие мотивации достижения, снижение тревожности. Так как эмоционально негативное состояния тревожности сопровождается мышечным напряжением, учителям необходимо уделять время на уроке и вне урока для того, чтобы учащиеся могли снять мышечное напряжение. С этой целью хорошо использовать упражнение на релаксацию мышц. Необходимо продолжить применение на уроках динамических пауз и физкультминуток.

Для улучшения эмоционального фона и внутреннего состояния учащихся необходимо предъявлять к детям адекватные требования, такие, которые учащиеся в состоянии выполнить без перенапряжения.

Особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения детей к ошибкам, умению использовать их для лучшего понимания материала. Это важно потому, что именно «ориентированность на ошибку», которая нередко подкрепляется неправильным отношением взрослых к ошибкам как к недопустимому наказуемому явлению, – одна из основных форм школьной тревожности. Помощь педагогов детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. Необходимо помочь детям выработать индивидуальные

модели поведения в значимых, оцениваемых ситуациях. Если есть возможность, следует подготовить детей к новым ситуациям, обсудить возможные трудности, обучить конструктивным способам поведения в них.

Ниже приводятся рекомендации педагогам по профилактике психологических трудностей адаптации обучающихся к средней школе.

Рекомендации классному руководителю

1. Поддерживайте контакт с родителями учащихся (встречи, письма, телефонные звонки и т. д.). Постоянно поддерживайте контакт с психологом и социальным педагогом.

2. Познакомьтесь с условиями проживания ребенка, взаимоотношениями в семье, здоровьем ребенка (по медицинской карте ребенка).

3. Осуществите грамотное рассказывание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья, пожеланий родителей.

4. Классные руководители – уделяйте своим детям хотя бы минут 5-10 минут в день, даже если в этот день Вы у них ничего не проводите, просто подойдите, навестите их и поприветствуйте.

Рекомендации учителям-предметникам

1. Помните, идя в класс к пятиклассникам, Вы идёте на урок к детям.

2. Объясняя новый материал, не торопитесь, повторите лишний раз.

3. Опирайтесь в работе с детьми на реальные их знания, умения и навыки, а не прописанные в учебниках.

4. Создавайте ситуации успеха на уроках, чтобы дети не боялись у Вас отвечать и поверили в себя и свои силы.

5. Корите ребёнка за реально совершённый в данный момент проступок, не вспоминая былое и не давая негативного прогноза на будущее.

6. Вызывайте к доске по именам и только в хорошем расположении духа.

7. Не используйте вызов к доске или письменную проверку знаний как средство поддержания дисциплины.

8. Успокойте ребёнка перед проверкой знаний, обнадежьте его на хороший результат.

9. Вызывая к доске сначала проговорите задание, а потом вызывайте ребёнка, чтобы у него в голове появился план ответа. Дайте время сосредоточиться на ответе и успокоиться.

10. Вызвав ребёнка к доске дайте, ему высказаться, не сбивайте его замечаниями, не имеющими отношения к объясняемому материалу.

11. Пресекайте попытки других детей посмеяться над неудачным ответом одноклассника.

12. Если ребёнок допустил ошибку, вызовите ему на помощь кого-либо из одноклассников—вдвоём у доски веселее и учитель не так серьёзен.

13. Сообщать заранее критерии оценки качества знаний по вашему предмету, (в начале урока, а не после ответа у доски).

14. Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.

15. Не перегружайте учеников излишними по объёму домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.

16. Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.

17. Наряду с оценкой чаще используйте положительные оценочные суждения («молодец, хороший ответ, справился» и т. д.).

18. Поддерживайте контакт с классным руководителем, узнавайте о проблемах ребенка, его здоровье, семейных отношениях.

19. Учитывайте индивидуальные психологические особенности ребенка: темперамент и связанные с ним «вработываемость», темп, переключение, особенности внимания, двигательная активность и т. д.

Кроме поддержки педагогов и психологов в преодолении страхов у учащихся, пятиклассникам необходима поддержка родителей. Родителям был предложен ряд способов преодоления тревожности.

Рекомендации родителям

1. Главное — абсолютное принятие ребенка со всеми его достоинствами и недостатками. Это залог взаимопонимания в доме.

2. Постарайтесь понять, с какими трудностями сталкивается ребенок при переходе из начальной школы в основную. Не отказывайте ребенку в помощи при подготовке домашнего задания, если он попросит. При этом не делайте ничего вместо ребенка, делайте вместе с ним, приучайте его к самостоятельности.

3. Познакомьтесь лично с классным руководителем и учителями-предметниками, установите контакт с ними.

4. Не высказывайтесь негативно о школе, об учителях в присутствии ребенка, даже если вам кажется, что для этого есть повод. Постарайтесь разобраться в возникшей проблемной ситуации. Лучше, чтобы учитель был вашим союзником.

5. Обеспечьте своему ребенку соблюдение оптимального для этого возраста режима дня и удобное рабочее место дома.

6. Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка были друзья, товарищи из класса, приглашайте их в свой дом.

7. Создайте ребенку эмоциональный комфорт дома, научитесь правильно общаться с подростками.

8. Радуйтесь достижениям своего ребенка. Не позволяйте себе сравнивать его с другими детьми, давайте оценку не самому ребенку, а его поступкам.

9. Когда, откуда и в каком бы виде ни вернулся ваш ребенок домой, встречайте его с любовью.

Нами была разработана комплексная программа по профилактике психологических трудностей адаптации учащихся к обучению в средней школе. Данная программа предназначена для работы с младшими подростками (10-11 лет).

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью поддержания и повышения со стороны педагогического коллектива и родителей уровня адаптации пятиклассников.

Цель программы: профилактика и устранение трудностей адаптации учащихся в период перехода из младшего учебного звена в среднюю школу.

Задачи:

- повысить уровень адаптированности учащихся среди пятиклассников;
- повысить уровень мотивации у учащихся;
- создание и развитие успешного эмоционального фона для учебной и внеучебной деятельности;
- ознакомление и принятие новых требований: правила, культура поведения, режим дня и т.п.;
- формирование новых и развитие необходимых коммуникативных компетенций у младших подростков.

Описание программы. Программа разработана в рамках основной общеобразовательной программы основного общего образования МОУ СШ № 83 Центрального района г. Волгограда. Промежуточные и итоговые результаты освещаются и анализируются на совещаниях при директоре школы. В реализации программы задействованы: классные руководители 4-х и 5-х классов, учителя-предметники, педагог-психолог.

Таблица 2.2.

**Основное содержание программы профилактики трудностей
адаптации к средней школе**

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки исполнения	Ответственный
1	Посещение учителями-предметниками средней школы уроков в 4-х классах, с целью ознакомления с классным коллективом.	Февраль – май	Учителя-предметники, классные руководители 4-х классов
2	Экскурсия по школе «Я стал большим». Ознакомление с новой классно-урочной системой, расположением и ориентацией в учебном расписании.	Сентябрь	Классные руководители 5-х классов
3	Обследование учащихся 5-х классов (психодиагностика): исследование уровня тревожности, исходного уровня готовности учащихся к обучению в средней школе.	Сентябрь - октябрь	Педагог-психолог, классные руководители 5-х классов
4	Составление рекомендаций для классного руководителя, педагогического коллектива, родителей по профилактике и своевременной коррекцией процесса адаптации учащихся.	Сентябрь - октябрь	Педагог-психолог
5	Проведение классного мероприятия «Что такое 5-й класс?». Профилактика проблем адаптации: налаживание доверительных отношений между учащимися и классным руководителем, работа по сплочению классного коллектива (мотивация учащихся к оказанию взаимопомощи внутри классного коллектива).	Сентябрь	Классные руководители 5-х классов
6	Проведение родительского	Сентябрь	Педагог-психолог,

	собрания: «Подросток, но всё ещё ребёнок!»).		классные руководители 5-х классов
7	Оказание индивидуальных консультаций для родителей, повышение уровня профессиональной и психологической компетентности педагогического коллектива (оказание консультаций для классных руководителей 5-х классов и учителей-предметников).	В течение учебного года	Педагог-психолог
8	Проведение тематического классного часа «Я – пятиклассник!». Налаживание отношений между классным руководителем и учащимися, внутри классного коллектива. Помощь в осознании своей роли в классном коллективе – мотивация к самопознанию, рефлексии, уверенности в себе и своих возможностях. Оказание помощи в восприятии учителей-предметников.	Октябрь	Классные руководители 5-х классов
9	Проведение классного часа «Моя семья». Помощь в осмыслении ребенком роли семьи как источника поддержки.	Ноябрь	Классные руководители 5-х классов
10	Выступление на педагогических совещаниях при директоре школы с отчётом о протекании процесса адаптации у учащихся, возрастных особенностях, учебной и воспитательной работе с обучающимися 5-х классов.	В течение учебного года	Классные руководители 5-х классов, педагог- психолог

11	Обследование учащихся 5-х классов на предмет протекания процесса адаптации (психодиагностика): исследование уровня тревожности, школьной мотивации, уровнем адаптированности.	Декабрь – январь	Педагог-психолог, классные руководители 5-х классов
12	Групповые и индивидуальные занятия с учащимися, у которых по итогам обследования был выявлен высокий уровень тревожности и дезадаптации.	Январь – март	Педагог-психолог

Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование психологических трудностей адаптации обучающихся к обучению в средней школе проводилось с использованием следующего диагностического комплекса:

- 1) методика «Чувства в школе» С.В. Левченко;
- 2) методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса в адаптации Е.В. Новиковой;
- 3) анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой в модификации Е.И. Даниловой.

Анализ эмпирических данных позволяет сделать следующие выводы.

1. Содержание трудных ситуаций, вызывающих отрицательные эмоциональные состояния учащихся, определяется спецификой новой социальной ситуацией развития. Для пятиклассников, находящихся на этапе адаптации к средней школе, доминирующими являются трудные ситуации, связанные с повышением учебной нагрузки, организацией учебного процесса и снижением успеваемости.

2. Большинству учащихся, находящихся на этапе адаптации к условиям обучения в средней школе, присущ средний уровень благоприятности

самочувствия, активности и настроения, а их общий эмоциональный фон можно охарактеризовать как преимущественно положительный и достаточно оптимистичный. Однако для четверти школьников характеры переживания физиологического и психологического дискомфорта, сниженной активности и депрессивного фона настроения.

3. Для большинства пятиклассников свойственно переживание тревожности повышенного и высокого уровня интенсивности. Школьная тревожность проявляется у младших подростков через ряд факторов. В профиле общей школьной тревожности пятиклассников доминируют страх ситуации проверки знаний, страх самовыражение и страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

4. У учащихся, находящихся на этапе адаптации к обучению в средней школе, наблюдается снижение учебной мотивации. Высокий и средний ее уровень обнаруживается лишь у трети пятиклассников. Для 30% школьников школа выступает со своей внешней стороны, а мотивирующими факторами для таких учащихся выступают отношения со сверстниками. Для остальных же учащихся характерен низкий и очень низкий уровень учебной мотивации, что проявляется в отрицательном или безразличном отношении к школе, серьезными трудностями в обучении, нервно-психическом напряжении.

5. По результатам эмпирического исследования была разработана и апробирована психолого-педагогическая программа по профилактике трудностей, возникающих на этапе перехода учащихся из младшего звена в среднее.

По итоговым результатам можно сделать вывод, что разработанная нами программа дала положительный результат – а именно: минимальное количество учащихся с низким уровнем школьной мотивации и отсутствие учащихся 5-х классов с трудностями адаптации к середине учебного года.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование психологических трудностей адаптации обучающихся к условиям обучения в средней школе актуально не только для ее адекватной диагностики, но и для определения направлений профилактики трудностей адаптации и дезадаптации школьников. Поставленная цель исследования определила его логику.

При решении задачи теоретического анализа литературы по проблеме исследования нами было установлено, что переход из начальной школы в среднее звено традиционно считается одной из самых сложных психолого-педагогических проблем, а период адаптации в пятом классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Средняя ступень общего образования задает учащимся отличную от предыдущей систему требований, другую меру интеллектуальной и личностной самостоятельности, инициативы и ответственности, предполагает перестройку межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми и т.п.

Теоретически определено, что успешность адаптации к средней школе связана с решением следующих задач развития: умением интегрировать разнообразные переживания, часто противоречивые требования, критерии успешности, оценочные суждения педагогов, приспособление к разным стилям деятельности и общения учителей. В обучении и общении учащегося должен произойти переход от ориентации на заданный учителем образец к выбору собственных образцов действий. Этот процесс должен регулироваться самооценкой, формируемой в общении со сверстниками, в котором подросток активно осваивает нормы, цели и средства социального поведения и вырабатывает критерии оценки себя и других.

Для эмпирической проверки предположений исследовательской гипотезы мы составили программу диагностики, провели ее, обработали результаты. Соответственно было установлено, что содержание трудных ситуаций, вызывающих отрицательные эмоциональные состояния учащихся,

определяется спецификой новой социальной ситуацией их развития. Для пятиклассников, находящихся на этапе адаптации к средней школе, доминирующими являются трудные ситуации, связанные с повышением учебной нагрузки, организацией учебного процесса и снижением успеваемости.

Эмпирически установлено, что большинству учащихся, находящихся на этапе адаптации к условиям обучения в средней школе, присущ средний уровень благоприятности самочувствия, активности и настроения, а их общий эмоциональный фон можно охарактеризовать как преимущественно положительный и достаточно оптимистичный. Однако для четверти школьников характеры переживания физиологического и психологического дискомфорта, сниженной активности и депрессивного фона настроения.

Определено, что для большинства пятиклассников свойственно переживание тревожности повышенного и высокого уровня интенсивности, при этом девочки в большей степени переживают высокую степень эмоционального неблагополучия. Школьная тревожность проявляется у младших подростков через ряд факторов. В профиле общей школьной тревожности пятиклассников доминируют страх ситуации проверки знаний, страх самовыражение и страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Наибольшую тревогу для мальчиков вызывают ситуации переживания социального стресса, на фоне которого развиваются их социальные контакты, прежде всего со сверстниками, и страх самовыражения. У девочек повышенная тревожность связана с ситуациями проверки знаний, страхом не соответствовать ожиданиям окружающих, и проблемами в отношениях с учителями.

Эмпирически установлено, что у учащихся, находящихся на этапе адаптации к обучению в средней школе, наблюдается снижение учебной мотивации. Высокий и средний ее уровень обнаруживается лишь у трети пятиклассников. Для 30% школьников школа выступает со своей внешней стороны, а мотивирующими факторами для таких учащихся выступают

отношения со сверстниками. Для остальных же учащихся характерен низкий и очень низкий уровень учебной мотивации, что проявляется в отрицательном или безразличном отношении к школе, серьезными трудностями в обучении, нервно-психическом напряжении.

Таким образом, подтвердилось предположение гипотезы о том, что основные трудности адаптации учащихся к обучению в среднем звене связаны с увеличением учебной нагрузки, организационными трудностями, что проявляется в снижении работоспособности, эмоционального фона, учебной мотивации и повышении уровня школьной тревожности.

Выдвинутая нами цель исследования по изучению психологических особенностей адаптации к средней школе была успешно решена через решение поставленных задач. При этом обозначена практическая значимость, которая состоит в возможности использования результатов исследования в работе педагогов и родителями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология. Саратов: Научная книга, 2012. 127 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. для высш. шк. М.: Аспект-Пресс, 2010. 357с.
3. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. — 1989. № 1. — С. 92–100.
4. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе / Под ред. И.В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004. – 352 с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 2008. 398с.
6. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
7. Бугрименко Е.А., Венгер А.Л., Поливанова К.Н., Сушкова Е.Ю. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекция его неблагоприятных вариантов / Под ред. В.В. Слободчикова. – Томск: Пеленг, 1992. – 90 с.
8. Введение в психодиагностику: учебное пособие. Для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: ИЦ Академия, 2009. 199 с.
9. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для пед. вузов. М.: Академия, 2007. 368 с.
10. Волков Б.С. Возрастная психология: в 2 ч.: учеб. пособие для вузов. М.: Владос, 2005. 366 с.
11. Гениатулина И. Ю. Помощь психолога в адаптации пятиклассников [Электронный ресурс] // ИД «Первое сентября»: [сайт]. М.: 2003-2010. URL : <http://festival.1september.ru/articles/501832/> (дата обращения: 30.03.2019).
12. Горянина В.А. Психология общения. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. М.: 2009. 390с.

13. Дорожевец Т.В. Психологические особенности школьной адаптации воспитанников детского сада: дис.. канд. психол. наук. — Москва, 1994.
14. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. М.: Академия, 2006. 464 с.
15. Жукова Т.Н. Проблема адаптации подростков. Минск: Современное слово, 2008.
16. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу // Народное образование, 2002. - № 8. – С. 99-105.
17. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу // Народное образование. – 2002. – № 8. – С. 99–104.
18. Зеленая Л.В. Молодой учёный. Современная психология. Казань.: 2016. С. 43-45.
19. Индивидуализация познавательной деятельности как средство адаптации учащихся 5-х классов к многопредметному обучению. Проблемы. Концепции. Перспективы: материалы регион. межвуз. науч.-метод. конф., нояб. Форум. М.: Компания Спутник+, 2008. 175 с.
20. Князева Т.Н. К проблеме преемственности обучения в начальной и средней школе // Начальная школа. – 2004. – № 2. – С. 29–31.
21. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе. М.: Генезис, 2003. 122 с.
22. Крайнова Ю.Н. К вопросу об адаптации младших подростков к новым условиям обучения в средней школе // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2008. - №5. [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-ob-adaptatsii-mladshih-podrostkov-k-novym-usloviyam-obucheniya-v-sredney-shkole> (дата обращения: 13.04.2019).
23. Ларина И.А. Как пережить подростковый кризис. М., 2004.
24. Литвиненко Н.В. Теоретические подходы к исследованию адаптации школьников к образовательной среде в критические периоды

развития // Вестник ЮУрГУ. Серия Психология. Челябинск. – 2013. – Т. 6. - № 1. - С. 62– 66.

25. Львова Е.А., Матвеева О.А. Помощь в адаптации к средней школе: психолого-педагогическое сопровождение V-VI классов // Психологическая наука и образование. – 2001. - № 3. [Электронный ресурс]. <http://psyjournals.ru/psyedu/2001/n3/Matveeva.shtml> (дата обращения: 15.04.2019).

26. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1983. – 96 с.

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

28. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.

29. Немов Р.С. Основы общей психологии. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2009. 236 с.

30. Немов Р.С. Психология. М.: Владос, 2007. 606 с.

31. Новейший психолого-педагогический словарь. Минск.: Современ. шк., 2010. 925 с.

32. Ульянова Т.Л. Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности в общении. Средняя школа, 2011. №7. С. 21–24.

33. Цукерман Г.А. 10-12 летние школьники: «ничья земля» в возрастной психологии // Вопросы психологии. – 1998 . – № 3. – С. 63-69.

34. Цукерман Г.А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема // Вопросы психологии. – 2001. – № 5 – С. 19-31.

35. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: ЛЕНАТО АСТ; Фонд «Университетская книга», 2010. 288с.

36. Юферева Т.И. Учащиеся переходят из начальной школы в среднюю // Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. – С. 104–124.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Результаты диагностики по методике «Чувства в школе»
Таблица 1.

№	Я испытываю в школе	Сентябрь, 2018	Январь, 2019
		21 чел.	21 чел.
1.	Спокойствие	24%	76%
2.	Усталость	15%	28%
3.	Скуку	-	-
4.	Радость	38%	84%
5.	Уверенность в себе	16%	51%
6.	Беспокойство	48%	20%
7.	Неудовлетворение собой	32%	12%
8.	Раздражение	-	-
9.	Сомнение	-	-
10.	Обиду	-	-
11.	Чувство унижения	-	-
12.	Страх	9%	-
13.	Тревогу за будущее	28%	14%
14.	Благодарность	56%	88%
15.	Симпатию к учителям	60%	92%
16.	Желание приходить сюда	49%	94%

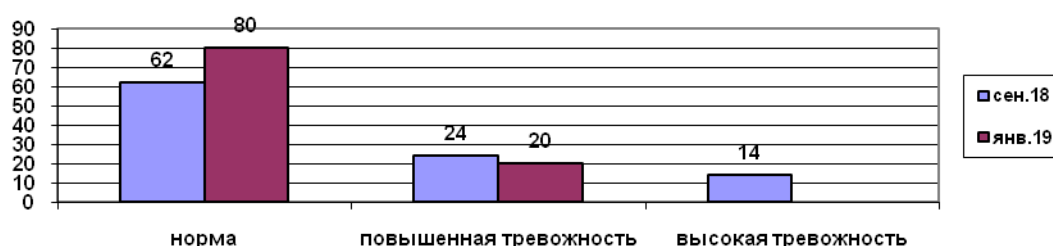
Приложение 2. Результаты диагностики по методике Филлипса

Наличие тревожности свидетельствует о сложностях адаптации, а очень высокий её уровень является показателем дезадаптации ребенка.

1. Общая тревожность в школе

5 «Б» класс	Сентябрь, 2018		Январь, 2019	
	Кол-во учеников	%	Кол-во учеников	%
Уровень тревожности, соответствующий норме	13	62	17	80
Повышенная тревожность	5	24	4	20
Высокая тревожность	3	14	-	

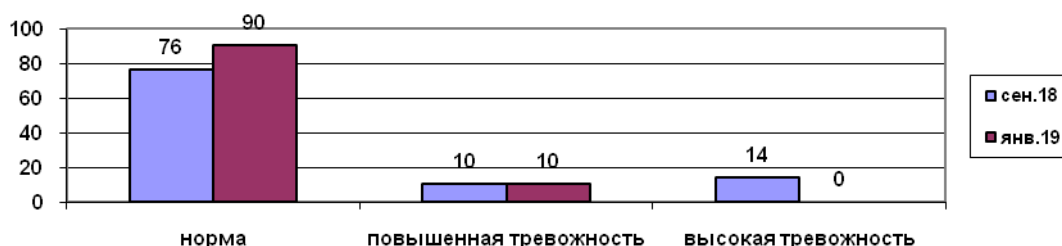
5 класс



1. Переживание социального стресса

5 «Б» класс	Сентябрь, 2018		Январь, 2019	
	Кол-во учеников	%	Кол-во учеников	%
Уровень тревожности, соответствующий норме	16	76	19	90
Повышенная тревожность	2	10	2	10
Высокая тревожность	3	14	-	-

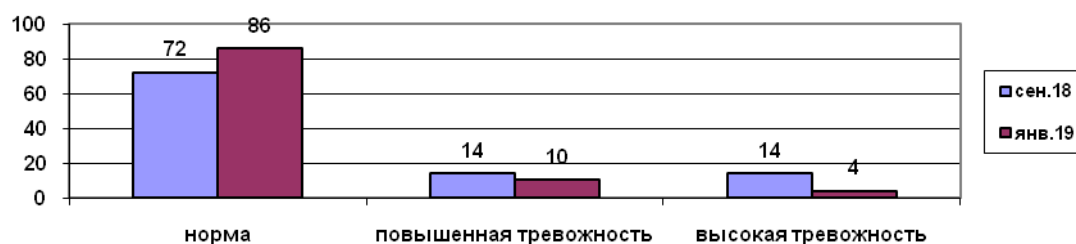
5 класс



2. Фрустрация потребности в достижении успеха

5 «Б» класс	Сентябрь, 2018		Январь, 2019	
	Кол-во учеников	%	Кол-во учеников	%
Уровень тревожности, соответствующий норме	15	72	18	86
Повышенная тревожность	3	14	2	10
Высокая тревожность	3	14	1	4

5 класс



4. Страх самовыражения

5 «Б» класс	Сентябрь, 2018		Январь, 2019	
	Кол-во учеников	%	Кол-во учеников	%
Уровень тревожности, соответствующий норме	18	86	20	96
Повышенная тревожность	2	10	1	4
Высокая тревожность	1	4	-	-

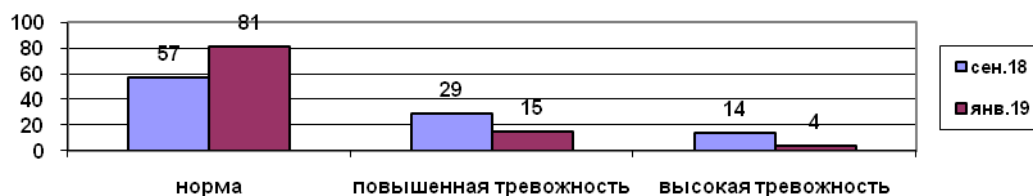
5 класс



5. Страх ситуации проверки знаний

	Сентябрь, 2018		Январь, 2019	
	Кол-во учеников	%	Кол-во учеников	%
Уровень тревожности, соответствующий норме	12	57	17	81
Повышенная тревожность	6	29	3	15
Высокая тревожность	3	14	1	4

5 класс

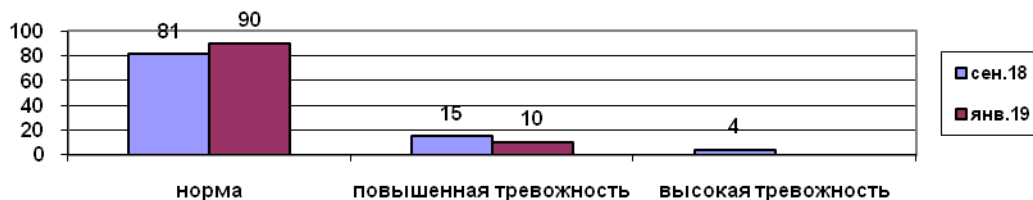


6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

	Сентябрь, 2018		Январь, 2019	
	Кол-во учеников	%	Кол-во учеников	%

Уровень тревожности, соответствующий норме	17	81	19	90
Повышенная тревожность	3	15	2	10
Высокая тревожность	1	4	-	-

5 класс



7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

	Сентябрь, 2018		Январь, 2019	
	Кол-во учеников	%	Кол-во учеников	%
Уровень тревожности, соответствующий норме	17	81	18	86
Повышенная тревожность	3	15	2	10
Высокая тревожность	1	4	1	4

5 класс



8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями

	Сентябрь, 2018		Январь, 2019	
	Кол-во учеников	%	Кол-во учеников	%
Уровень тревожности, соответствующий норме	15	70	17	85
Повышенная тревожность	4	20	1	5
Высокая тревожность	2	10	3	15

5 класс

