

УДК 376.45

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА АДАПТАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ СТУПЕНЕЙ

Трушина Ирина Александровна

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Челябинский государственный университет»,
trushina_ia@mail.ru*

Курносова Светлана Александровна

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Челябинский государственный университет»,
ksa0308@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психологического благополучия подростков, проживающих в северном регионе и находящихся в новых образовательных условиях «школа ступеней». В исследовании участвовали 82 подростка (15-16 лет). Основной акцент делается на различных аспектах психологического благополучия и самооценке психических состояний. В работе приводятся результаты исследования психических состояний подростков: тревожности, фрустрации, ригидности, агрессии, а также с диспозиционным оптимизмом. Выявленный уровень показателей благополучия требует психолого-педагогического воздействия в целях улучшения адаптации, повышения психоэмоционального состояния и улучшения показателей благополучия.

Ключевые слова: адаптация, школа ступеней, старшеклассники

Базу исследования составили подростки, находящиеся в новых образовательных условиях. Подростки перешли в новую образовательную организацию, находящуюся в новом территориальном месте, новые классы (сформированные по профилям), новый педагогический состав организации, новый состав классов, что является стрессовыми условиями для обучающихся.

В исследовании принимали участие 82 подростка (обучающиеся 10 классов). Возраст испытуемых подростков — 16—17 лет. Все подростки были интеллектуально сохранены.

Программа исследования включала 4 диагностические методики: субъективная удовлетворенность жизнью (ШУДЖ), методика проявлений психологического благополучия (ППБП) для подростков (В.И. Моросанова,

И.Н. Бондаренко, Т.Г. Фомина) [1], опросник «Диагностика диспозиционного оптимизма», опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности». Результаты обработаны с помощью программы SPSS12.0. Использовались корреляционный анализ. Задачи исследования были представлены следующим образом: 1) выявить уровень диспозиционного оптимизма и психических состояний у старших подростков; 2) выявить уровень проявлений психологического благополучия в целом и в отдельных классах; 3) определить взаимосвязь психологического благополучия, психических состояний и оптимизма у старших подростков.

Результаты и их обсуждение.

Показатели диспозиционного оптимизма – среднее по группе значение - 19 баллов (из 24 максимально возможных) [6]. В целом подростки достаточно оптимистично смотрят в будущее и ожидают больше позитивных событий, нежели плохих.

Особенности распределения показателей диспозиционного оптимизма низкий уровень отмечен у 3,66% человек, средний уровень – у 36,58% человек, высокую оптимистичность показали 59,75% человек. Больше половины подростков имеют оптимистичный настрой и позитивный взгляд на будущее.

Свое психическое состояние старшеклассники оценивают в большей степени как удовлетворительное (таблица 1), отмечают у себя небольшую тревожность, порой переживание сложности в случае возникновения препятствий, иногда испытывают трудности в адаптации и перестройке деятельности, необходимых в меняющихся условиях, а также некоторую агрессивность.

Таблица 1 - Результаты самооценки психических состояний старшеклассников

№	Название шкалы	Среднее значение по шкале	Максимальное значение по шкале
1	Общий показатель общего психического состояния	47,5	80
2	Тревожность	12,4	20
3	Фрустрация	13,9	20
4	Агрессия	11,2	20
5	Ригидность	9,8	20

Особенности распределения показателей личностной тревожности: низкий уровень отмечен у 18,29% человек, средний уровень – у 35,36%

человек, 46,34% человек характеризуются высокой степенью личностной тревожности. Почти половина респондентов характеризуются ярко выраженными тревожными проявлениями, что говорит о возникающем по незначительным поводам чувстве волнения, переживания, беспокойства, это свидетельствует о неуверенности в себе, недостатках внутренних ресурсов.

Чувство тревоги, возникающее часто, в определенных условиях либо вне конкретной ситуации, без повода, вызывает дискомфорт, мешает полноценно общаться, реализовываться в деятельности, быть в ладу с самим собой, в целом ухудшает качество жизни.

Особенности распределения показателей фрустрации: низкий уровень – у 8,53% человек, средний уровень – у 34,14% человек, 58,53% ощущают фрустрацию сильнее обычного, что свидетельствует о неудовлетворенности жизнью, о неоправданности ожиданий, возможно, о мелких неудачах в последнее время, повторяющихся ситуаций неуспеха.

Степень фрустрированности определяет особенности активности. Подростки с высоким уровнем фрустрации будут менее инициативны, осторожны в деятельности и общении, будут избегать нового или испытывать сильный стресс при включении в новые условия и виды активности, будут по возможности избегать сложных и новых задач, новых ситуаций общения. И наоборот, ребята с низким уровнем фрустрации будут смелыми и открытыми новому опыту в различных сферах жизни.

Особенности распределения показателей агрессии: низкий уровень отмечен у 13,41% человек, средний уровень – у 59,75% человек, 26,82% человека испытывают агрессию достаточно сильно.

Полученные результаты по шкале агрессии являются нормальными для старшего подросткового возраста [4, 5]. В этот период продолжается перестройка и изменения в работе организма, в том числе идут изменения в работе психики. Подростки в целом отличаются эмоциональной неустойчивостью, резкими перепадами настроения, агрессивными вспышками.

Агрессивные проявления могут быть направлены не только на других людей в словесной или физической форме, на предметы через вандализм, но и на себя – в форме самобичевания, чрезмерного и необоснованного чувства вины, самоповреждающего поведения [6, 7].

Особенности распределения показателя ригидности: низкий уровень отмечен у 21,95 человек, средний уровень – у 62,19% человек, 15,85% человек характеризуются высокой степенью личностной тревожности.

Результаты самооценки психического благополучия подростками представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты диагностики проявлений психологического благополучия

№	Название шкалы	Среднее значение по шкале	Среднее значение по шкале
1	Общий показатель психического благополучия	47,5	50
2	Общительность	7,2	8
3	Душевное равновесие	9,79	8
4	Вовлеченность в социальное взаимодействие	8,33	8
5	Самооценка	7,83	8
6	Управление собственной личностью и событиями	8,125	8
7	Счастье	7,61	8

Полученные результаты свидетельствуют о средней степени удовлетворенности испытуемых в настоящий момент – они не чувствуют себя счастливыми, иногда у них возникают трудности с управлением своим психическим состоянием, а также событиями и ситуации в жизни, являются недостаточно общительными и немного замкнутыми.

Общий показатель психического благополучия немного ниже среднего значения. Это говорит о том, что подростки не очень оптимистичны, они переживают фрустрацию и их эмоциональный фон ровный и слегка сниженный.

Выводы

Проведенная оценка позволяет рассматривать психологическое благополучие подростков не только с точки зрения актуального уровня психического состояния, но и как характеристику, на которую оказывает значительное влияние образовательные факторы [3]. Следовательно, в качестве рекомендаций по организации психолого-педагогического сопровождения предлагаем следующее:

1. Создание доверительной и поддерживающей атмосферы в классе. Педагогам необходимо постоянно работать над установлением хороших отношений с обучающимися, быть доступными для общения и поддержки. В классах учатся дети из числа коренных малочисленных народов Севера, а также дети из семей мигрантов, для которых русский язык не является родным, что усложняет процесс адаптации к новым условиям. При

проведении уроков, необходимо использовать родной язык в дополнение к русскому, если это возможно, и предоставить возможность ученикам использовать свой родной язык в классных проектах и докладах;

2. Осознанное включение школьников в процесс образования. Построение совместного учебного процесса, где ученики активно участвуют в принятии решений, постановке целей и планировании. Необходимо учитывать традиции и культуру natsiy и этносов, представители которых обучаются в школе, использовать в учебном процессе и мероприятиях местные обычаи и традиции, это поможет создать атмосферу уважения и равенства, привлечет интерес учеников и их родителей;

3. Проведение тренингов и психологических занятий. Организация занятий, направленных на развитие личностных качеств, уверенности в себе, саморазвитие и самореализацию. Поддержка и содействие саморегуляции эмоций. Проведение занятий по эмоциональной грамотности, научение школьников управлять своими эмоциями, справляться с стрессом и конфликтами.

4. Организация групповых проектов, коллективной работы, игровых situatsiy, которые способствуют развитию навыков общения, сотрудничества, эмоционального интеллекта и умения работать в коллективе. Эти меры позволят, помимо прочего, укрепить идентичность подростков.

Литература

1. Бондарева М.Ю., Ткач Е.Н. Особенности субъективного переживания эмоционального благополучия в подростковом возрасте//Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология 2014. Вып. 3 (34). С. 97–109 – Текст : непосредственный.

2. Быстрова Н. В., Уракова Е. А., Коротева О. Д. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-shkolnikov-v-sisteme-sovremennogo-obrazovaniya> (дата обращения: 02.02.2024).

3. Головей Л. А., Данилова М. В. Структура субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью в подростковом возрасте // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2019. Т. 8, вып. 1. С. 38-45. DOI: 10.18500/2304-9790-2019-8-1-38-45 – Текст : непосредственный.

4. Гончарова Д. Г., Соколова А. И., Изотова Л. В. Самооценка состояния здоровья и образа жизни как основа формирования представлений

школьников о здоровьесбережении //Российский вестник гигиены. – 2023. – №. 1. – С. 4-8. – Текст : непосредственный.

5. Зайцева Н.Г., Зайцев Г.О., Ослон В.Н., Семья Г.В. Визуализация оценки субъективного благополучия подростков [Электронный ресурс] // Социальные науки и детство. 2023. Том 4. № 3. С. 7–31. DOI: 10.17759/ssc.2023040301

6. Канонир Т.Н. Субъективное благополучие в школе и отношения с одноклассниками у учащихся начальной школы с разным уровнем учебных достижений//Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2019. Т. 16. № 2. С. 170–182. DOI: 10.17323/1813-8918-2019-2-378-390

7. Шипова Н.С. Субъективное благополучие, ощущение счастья и отношение к себе: возрастной аспект // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 3. С. 58–64. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-3-58-64>

