

CZU: 159.922.7:316.6:373.015.3

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6619388>

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКА К ШКОЛЕ

*Жанна РАКУ*

*Молдавский государственный университет*

Статья посвящена экспериментальному исследованию особенностей социально-психологической адаптации младших подростков к школе, мотивации обучения и тревожности. Экспериментально выявлен средний уровень адаптации ребенка к школе на этапе его перехода в гимназические классы. Зафиксировано, что для более трети пятиклассников характерны низкая и крайне низкая мотивация обучения. Для младших подростков характерна тревожность, связанная со школой и низкая сопротивляемость стрессу.

**Ключевые слова:** адаптация, мотивация, тревожность, личность, младший подросток, школа.

### ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ A PREADOLESCENȚILOR LA ȘCOALĂ

Articolul prezintă un studiu experimental al particularităților psihosociale ale adaptării preadolescenților la școală, ale motivației învățării și anxietății acestora. A fost evidențiat un nivel mediu al adaptării preadolescenților la trecerea în treapta gimnazială a instruirii. De asemenea, studiul pune în lumină faptul că o treime din elevii claselor a V-a se caracterizează prin motivație redusă și foarte redusă a învățării. Preadolescenții investigați dau dovadă de anxietate școlară și rezistență joasă la stres.

**Cuvinte-cheie:** adaptare, motivație, anxietate, personalitate, vârstă preadolescentă, școală.

### PSYCHOSOCIAL ADAPTATION OF PREADOLESCENTS AT SCHOOL

The article describes an experimental research of psychosocial characteristic of adaptation, motivation and anxiety in preadolescents. Experimentally was established a medium level of adaptation of preadolescents in the period of their transition to the gymnasium level of study. Also, we underline that more than third of preadolescents are characterized by a low and an extremely low level of learning motivation. Preadolescents manifest school anxiety and a low resistance to stress.

**Keywords:** adaptation, motivation, anxiety, personality, preadolescence, school.

### Введение

Проблема адаптации ребенка к школе сохраняет свою актуальность в современном образовании, как в плане научного психологического исследования, так и в педагогической практике. Данной проблематикой занимались такие авторы, как М.В. Григорьева в своей работе «Психологическая структура и динамика взаимодействий образовательной среды и ученика в процессе его школьной адаптации» [1]; Н.А. Литвиненко, которая изучала адаптацию школьников в критические периоды развития в образовательной среде [2]; И.Н. Пихенько, исследовавший педагогическую адаптацию первоклассников к обучению в школе [3].

Отметим, что сама проблематика школьной адаптации очень разноплановая. Например, изучается специфика и особенности адаптации на разных этапах обучения (в начальной школе, в гимназическом звене и в лицейских классах). Наряду с этим, исследуются адаптационные механизмы для всех сфер психики и ее проявления в мотивационном, личностном, познавательном, эмоциональном, регулирующем, поведенческом, социальном и других аспектах. С одной стороны, особую актуальность приобретает разработка диагностического инструментария оценивания адаптации, который позволяет выявить «текущий» уровень данного процесса. Последний определяет эффективность обучения школьника. Особо подчеркнем, что это очень важно в контексте разработки моделей и программ для оптимальной школьной адаптации школьника. В указанном контексте необходимо изучение и определение факторов школьной дезадаптации ученика, а также ее специфики в зависимости от ступени образования, индивидуальных особенностей ребенка и т.д. Теоретическая проработка указанной проблематики позволит организовывать психолого-педагогическую работу в данном направлении.

В продолжение проанализируем разные аспекты социально-психологической адаптации более подробно. Так, с приходом в школу для ребенка начинается новый этап его жизни, на котором меняется:

- его социальная роль, т.е. он становится учеником;
- режим дня;

- специфика приобретения новых знаний, умений и выработка навыков, которые включены в усвоение учебной деятельности;
- социальные контакты, когда осуществляется включенность в новый коллектив класса;
- установление контакта с новым значимым взрослым – учителем и т.д.

В данном контексте для выявления механизмов и особенностей адаптации особое внимание нужно уделить своевременной диагностике уровня и специфики адаптации школьника. Отметим, что в этом направлении современная педагогическая психология заметно продвинулась. Например, разработаны комплексы тестов и техник, которые позволяют определить индивидуальную специфику и особенности адаптации конкретного ребенка. Указанный диагностический инструментарий предназначен как для педагогов, так и для школьных психологов. Однако требуются и дальнейшие исследования в данном направлении с целью развития, коррекции пробелов в данном процессе. Важность этого обусловлена тем, что своевременная работа в данном направлении и компенсация «пробелов» изучения школьной адаптации у современных детей позволяет оптимально организовать учебный процесс, их продуктивную учебную деятельность.

В школе проблема адаптации очень часто ассоциируется с обучением первоклассника, несколько реже – с переходом ученика в среднее звено и мало поднимается тематика адаптации при переходе его в старшие классы. Особенно это актуально в исследовательском плане. Так, недостаточно хорошо изучены и психологические особенности адаптации школьников в 10-11 лет с приходом в гимназические классы и старшекласников с учетом современных реалий. В своих работах Г.А. Цукерман называет эти периоды «ничьей землей» в возрастной психологии [4].

В вышеуказанном контексте подчеркнем, что часто сложным является период перехода школьников из начальной школы на гимназическую ступень обучения. Например, в средней школе кардинально меняется предметное обучение, которое становится более широким и разнообразным, усложняется учебный материал, меняется учительский состав и увеличивается количество педагогов – предметников, выдвигаются более высокие требования к учебной деятельности школьников и т.д. Указанные изменения требуют школьной адаптации на новом уровне. Однако если этот процесс не является оптимальным, он имеет негативные последствия. Так, может снижаться учебная мотивация и работоспособность, а на этом фоне повышается тревожность школьника, а иногда возможны и состояния фрустрации.

Учебная адаптация сопровождается не только психофизиологическими, но и социальными, а также личностными изменениями. Отметим, что характерным является усложнение адаптационных процессов у ребенка с возрастом, поскольку влияния среды также становится все более разнообразным, а это оказывает огромное влияние на степень напряжения функциональных систем адаптации школьников. Неадаптированность ребенка к обучению в школе негативно сказывается на его здоровье, так снижается успеваемость ученика, появляется нежелание идти в школу, вследствие чего снижается социальный статус и изолированность от класса и т.д., что деструктивно отражается на личности.

Е.Ю. Балашова [5], Л.И. Божович [6], И.В. Дубровина [7], Ф.Райс [8], Т.Л. Ульянова [9] указывают на важность и значимость кризисных периодов в обучении ребенка при переходе из начальной школы в среднюю и далее в лицейские классы, и подчеркивают необходимость адаптации школьника. По мнению Л.И.Божович, на уровень адаптации особо влияют такие личностные образования как самооценка и самопознание. Это связано, прежде всего, с тем, что объективное знание школьника о самом себе и адекватная самооценка обеспечивают ему соотношение своих ожиданий с учетом затраченных усилий и полученными результатами в учебной деятельности и в общении со сверстниками. Этот процесс цикличен, т.к. на индивидуальные особенности адаптации младшего подростка влияют ценности и требования, которые приняты в кругу его сверстников. Так, пятиклассники с низкими уровнями самопознания и самооценки с трудом интегрируются в коммуникативную среду класса и в образовательный процесс, в целом, а также испытывают психологические трудности в социализации [10-12].

В научном плане адаптация изучается с точки зрения своего содержания, и предлагаются различные классификации, с анализом и психологической характеристикой ее видов.

В современной школьной практике адаптации, на наш взгляд, еще более усложняется с учетом технологического обеспечения образовательного пространства. В указанном контексте недостаточно

исследованы адаптационные факторы, условия, механизмы при взаимодействии младшего подростка со своими сверстниками, а также с учителями.

**Методология и результаты.** Целью нашего пилотажного исследования являлось изучение особенностей адаптации младших подростков к школе, мотивации обучения и тревожности. Для диагностики указанных переменных были использованы следующие тесты: Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н.Лускановой, Опросник социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда и методика «Диагностика уровня школьной тревожности» Филлипса [13].

В продолжение представим их кратко:

1. Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н.Лускановой использовалась для определения уровня школьной мотивации. Анкета состоит из 10 вопросов и проводится индивидуально с каждым испытуемым. Выбор ответа школьника оценивается следующим образом: за «а» начисляется 3 балла, за «б» – 1 балл, за «в» – 0 баллов и в заключении баллы суммируются и определяется уровень мотивации.
2. Опросник К.Роджерса и Р.Даймонда предназначен для изучения социально-психологической адаптации личности. В данном опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках и стиле поведения. Предполагается, что испытуемый соотносит их с собственным образом жизни. Школьник должен выбрать подходящий ответ, по его мнению, т.е. один из шести вариантов оценок, пронумерованных цифрами (от «0» до «6»). В опроснике предусмотрены следующие варианты ответов: 0 – это ко мне совершенно не относится; 2 – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; 3 – не решаюсь отнести это к себе; 4 – это похоже на меня, но нет уверенности; 5 – это на меня похоже; 6 – это точно про меня. Нормативы для подростков интерпретируются следующим образом: зона неопределенности в интерпретации результатов по суммарной шкале для подростков 68-170 баллов. Результаты до зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а после самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.
3. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса предназначена для изучения уровня и особенностей тревожности, связанной со школой у детей подросткового возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые предъявляются индивидуально школьникам. В методике предусмотрены однозначные варианты ответов «Да» или «Нет». Указанный тест содержит в себе 8 шкал: Общая тревожность в школе, Переживания социального стресса, Фрустрация потребности в достижении успеха, Страх самовыражения, Страх ситуации проверки знаний, Страх не соответствовать ожиданиям окружающих, Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

В констатирующем эксперименте принимали участие 50 школьников 5-х классов в возрасте 10-12 лет одной из школ г. Кишинева.

**Анализ и интерпретация результатов.** По тесту «Социально-психологической адаптации» К.Роджерса и Р.Даймонда были получены следующие результаты по Шкале «Адаптивность», которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение испытуемых по уровням социально-психологической адаптации: шкала «Адаптивность» (%)

Уровни СП адаптации	Низкий	Средний			Высокий
		Средний, ближе к низкому	Средний	Средний, ближе к высокому	
Кол-во испытуемых	–	3	49	22	1
%	–	6%	98 %	44%	2%

Указанные данные показывают, что основное большинство школьников – 49 человек (98%) – имеют средний уровень адаптации. Выявлен только один испытуемый с высоким уровнем адаптации. Однако

более детальный анализ данных свидетельствует о том, что в рамках среднего уровня «адаптивности» есть испытуемые с «пограничными» показателями, как к низкому уровню (6%), так и к высокому уровню (44%), а примерно половина школьников имеют средние показатели (48%). Полученные данные свидетельствуют о том, что подавляющее большинство пятиклассников (92%) имеют средний и ближе к высокому уровню «адаптивности».

Далее графически представим особенности «Школьной мотивации» испытуемых на рисунке 1.



**Рис.1.** Распределение младших подростков по уровням Школьной мотивации (%).

Анализ результатов мотивации младших подростков по анкете школьной мотивации Н.Г. Лускановой выявил следующие закономерности. Так, положительное отношение к школе наблюдается у 46% испытуемых. Однако этот показатель еще не отражает учебную мотивацию. В указанном контексте важно отметить, что школа может привлекать пятиклассников и посредством внеурочных дел, т.к. при этом также формируется положительное отношение. Эти дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, но зачастую ходят в школу, чтобы общаться с друзьями и с учителем. Наряду с этим, их может привлекать «позиция» ученика или школьная атрибутика (иметь красивый портфель, ручки, тетради и т.д.). Познавательные мотивы у данных испытуемых сформированы в меньшей степени; учебный процесс их мало интересует и особо не привлекает. Отметим, что низкая школьная мотивация характерна для 32% школьников. Они посещают школу неохотно и иногда предпочитают пропустить занятия, на уроках могут заниматься посторонними делами и «скучают». Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. Крайне негативное отношение к школе наблюдается у 4% (2 чел.) младших подростков, и у них зафиксирована выраженная дезадаптация.

Отметим и тот позитивный факт, что почти пятая часть учеников исследуемой выборки имеют высокую и очень высокую школьную мотивацию. Так, высокая школьная мотивация была выявлена лишь у 14% испытуемых. Указанные показатели характерны для учащихся, которые успешно справляются с учебной деятельностью. Особо подчеркнем, что детей с максимально высоким уровнем школьной мотивации выявлено лишь 4% в нашей выборке. Эти школьники отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителей, отличаются добросовестностью и ответственностью, а также сильно переживают, если получают низкие оценки или редкие замечания. Обобщая полученные результаты по уровню Школьной мотивации младших подростков, выделим следующее: более половины испытуемых (64%) имеют скорее положительную, чем отрицательную мотивацию. Среди них примерно пятая часть испытуемых выборки (18%) характеризуется высокой и очень высокой мотивацией. Для учителей они представляют важную «опору» в классе и выступают моделью и образцом добросовестного и ответственного отношения к учебной деятельности и к школе

для других одноклассников. Вместе с тем, более трети пятиклассников (36%) имеют низкую и крайне низкую мотивацию со склонностью к дезадаптации. Данный факт выявляет серьезную проблему для педагогов, когда у них нет возможности опереться на внутреннюю и положительную учебную мотивацию, которая отсутствует у части школьников. Особо подчеркнем, что именно такая мотивация является необходимой для организации оптимального и продуктивного образовательного процесса.

В контексте изучаемой темы для нас представляли интерес и некоторые аспекты школьной тревожности, которые напрямую связаны с адаптацией/дезадаптацией школьника. Для этого была проведена диагностика уровня школьной тревожности с использованием Опросника Филлипса, который содержит несколько шкал. Считаем целесообразным рассмотреть результаты испытуемых по некоторым шкалам в отдельности, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

## Результаты испытуемых по Опроснику Филлипса

Шкалы школьной тревожности по методике Филлипса	Уровни школьной тревожности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%
Общая тревожность	8	<b>16</b>	30	60	12	24
Общая тревожность в школе	3	<b>6</b>	29	58	18	36
Переживание социального стресса	2	<b>4</b>	16	32	32	64
Фрустрация потребности в достижении успеха	3	<b>6</b>	16	32	31	62
Страх самовыражения	8	<b>16</b>	26	52	16	32
Страх ситуации проверки знаний	7	<b>14</b>	28	56	15	30
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	13	<b>26</b>	16	32	21	42
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	12	<b>24</b>	10	20	28	56
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	8	<b>16</b>	25	50	17	34

Так, общая тревожность в школе, выраженная на среднем уровне, характерна для 58% испытуемых. Вместе с тем, выявлено 6% пятиклассников с высокой школьной тревожностью. Однако есть 36% испытуемых (т.е. примерно треть), у которых школьная тревожность соответствует низкому уровню. Например, переживание социального стресса развито до высокого уровня у 4% испытуемых, а у 32% учеников данный параметр выражен на среднем уровне. Большинство младших подростков, т.е. 64%, переживают социальный стресс на низком уровне. По шкале «фрустрация потребности в достижении успеха» у 62% испытуемых зафиксирован низкий уровень, а 32% школьников имеют средний уровень и 6% – низкий уровень.

Высокий страх самовыражения характерен для 32% испытуемых, в то время как у 16% учащихся данный параметр выражен на низком уровне. Средний уровень страха самовыражения характерен для 52% испытуемых. Наряду с этим, у более половины учеников нашей выборки выявлен средний уровень «страха ситуации проверки знаний». На высоком уровне данный страх характерен для 14% испытуемых. У 30% учащихся выявлен низкий уровень выраженности «страха ситуации проверки знаний». По шкале «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» получены следующие результаты. Данный параметр на высоком уровне выражен у 26% испытуемых, у 32% школьников – на среднем уровне, а для 42% учащихся зафиксирован низкий уровень страха. Анализируя результаты по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» необходимо отметить, что у 16% испытуемых выявлен высокий уровень, у 50% пятиклассников зафиксирован средний уровень, а у 34% школьников – низкий уровень.

Полученные эмпирические данные подверглись корреляционному анализу Спирмена с целью выявления взаимосвязи по шкалам тревожности и школьной мотивацией, а также и адаптацией. Анали-

зируя полученные результаты необходимо отметить, что была выявлена обратная связь средней силы между параметром «Школьная мотивация» и следующими шкалами методики Филлипса: «Переживание социального стресса» (-0,41); «Фрустрацией потребности достижения успеха» (-0,43); «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (-0,31). По остальным шкалам не выявлена статистически значимая корреляция у младших подростков.

### Выводы

Подводя итоги проведенного исследования, сформулируем ряд выводов. Для младших подростков в основном характерны средние уровни адаптации, школьной тревожности и в целом положительная школьная мотивация. Тем не менее, подчеркнем, что более трети пятиклассников имеют низкую и иногда крайне низкую мотивацию со склонностью к дезадаптации. В рамках анализа тревожности выявлено, что у шестой части школьников из выборки на высоком уровне находятся следующие страхи: страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний и страхи в отношениях с учителями, а также общая тревожность, в целом. Вместе с тем, для четверти пятиклассников характерны низкая физиологическая сопротивляемость стрессу и высокие показатели по шкале «страх не соответствовать ожиданиям окружающих». В указанном контексте подчеркнем, что психологам и педагогам необходимо проводить развивающую и коррекционную работу с младшими подростками в данном направлении на этапе их перехода в гимназические классы.

### Библиография:

1. ГРИГОРЬЕВА, М.В. *Психологическая структура и динамика взаимодействий образовательной среды и ученика в процессе его школьной адаптации*: Автореферат диссертации. Саратов, 2010.
2. ЛИТВИНЕНКО, Н.А., *Адаптация школьников в критические периоды развития в образовательной среде*, Автореферат диссертации. Самара 2009.
3. ПИХЕНЬКО, И.Н. *Педагогическая адаптация первоклассников к обучению в школе*: Автореферат диссертации. Брянск, 2003.
4. ЦУКЕРМАН, Г.И. Переход из начальной школы в среднюю, как психологическая проблема. В: *Вопросы психологии*, 2001, №5, с.19-35.
5. БАЛАШОВА, Е.Ю. Успешность обучения школьников в современных условиях. В: *Педагогика и психология*. 2008, №10, с.36-38.
6. БОЖОВИЧ, Л.И. *Личность и ее формирование в детском возрасте*. Москва, Просвещение, 2008. 398 с.
7. *Практическая психология образования*. / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студ. высш. и средн. спец. учеб. заведений. Москва: ТЦ «Сфера», 2000. 528 с.
8. РАЙС, Ф. *Психология подросткового и юношеского возраста*. СПб, Москва: Питер, 2000. 349 с.
9. УЛЬЯНОВА, Т.Л. Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности в общении. В: *Средняя школа*, 2006, №7, с.21-24.
10. СЛОБОДЯНИК, Н.П. *Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении*: Практическое пособие. Москва: Айрис, 2003. 420 с.
11. СОМЬКО, А.Н., КАФРИЕВА, Ю.Г. Введение в школьную жизнь. Программа адаптационных занятий для пятиклассников. В: *Школьный психолог*, 2001, № 2, с.13-15.
12. ФЕЛЬДШТЕЙН, Д.И. *Психология младшего подростка*. Москва: Просвещение. 2004. 357 с.
13. *Методика диагностики социально-психологической адаптации*. docplayer.com/136671280-Metodika-diagnostiki-socia...eskoj-adaptacii.html
14. ГОЛОВЕЙ, Л.А., РЫБАЛКО, Е.Ф. *Практикум по возрастной психологии*, СПб: Речь, 2001. 396 с.

### Данные об авторе:

**Жанна РАКУ**, профессор, доктор хабилитат психологии, Молдавский государственный университет.

**E-mail:** racu.jana6@gmail.com

**ORCID:** 0000-0002-1775-6344

*Prezentat la 28.03.2022*