

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Формирование позитивных эмоциональных состояний подростков в
период адаптации к обучению в среднем звене**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

АНДРОСОВОЙ ЭЛЬМИРЫ ХУСЯИНОВНЫ

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент _____

О.Н. Локаткова

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования процесса перехода из начальной школы в основную интересует исследователей не одно десятилетие, ведь наряду с психическим развитием ребенка специалисты должны изучить и интеллектуальные способности младшего школьника, прежде чем «выпустить» его во взрослый мир. Что мы понимаем под психологической адаптацией? Психологическая адаптация – это, прежде всего, эмоциональное принятие новых норм и правил в социуме, умение адаптироваться в неопределенной ситуации, также социализироваться в обществе. Также, это системная характеристика психического развития ребенка младшего школьного возраста, которая включает в себя сформированность способностей и свойств, которые обеспечивают им возможность выполнения учебной деятельности самостоятельно.

Переход из начальной школы в среднюю является важным этапом в развитии личности ученика. Именно в этот период ученики открывают для себя новые знания и ценности, выступают в качестве объектов многогранной деятельности и общения, которые становятся более сложными по форме и содержанию. Психологическая готовность учеников к новым условиям обучения и качественно новым уровням общения способствует успешному овладению ими деятельностью, помогает преодолевать трудности и создает возможности для оптимального функционирования личности в новых условиях. Сложным периодом для детей в плане психологической адаптации является переход из начальной школы в среднюю. Обучение по конкретным предметам, усложнение учебного материала, смена преподавательского состава и повышение требований к учебной деятельности учеников – все это может привести к снижению успеваемости, поведенческим трудностям, эмоциональной нестабильности и повышенной утомляемостью и эмоциональной нестабильностью. Выявление причин этих трудностей и поиск путей организации эффективной социально-педагогической поддержки

учащихся при переходе в среднюю школу является актуальной проблемой. Проблема эмоциональных состояний детей к школе сегодня очень актуальна. Она становится все более очевидной в связи с психическим здоровьем детей и подростков и ростом нервно-психических расстройств и дисфункций. В этой связи, необходима работа над формированием позитивных эмоциональных состояний у подростков, обучающихся в среднем звене.

Выбор темы обусловлен недостаточной научной разработанностью проблемы психологической адаптации школьников к условиям обучения в средней школе и ее несомненной значимостью, поскольку от успешности адаптации зависит успешность в учебной деятельности, формирование адекватных механизмов приспособления к школе и жизни в целом.

Объект исследования: процесс адаптации в среднем звене.

Предмет исследования: формирование позитивных эмоциональных состояний подростков в период адаптации к обучению в среднем звене.

Цель исследования: сформировать позитивные эмоциональные состояния подростков в период адаптации к обучению в среднем звене.

Гипотеза исследования гласит, что успешная психологическая адаптация учащихся в процессе обучения в средней школе зависит от формирования позитивных эмоциональных состояний.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой определены следующие **задачи** исследования:

- 1) провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по данной проблематике;
- 2) выявить особенности адаптации и эмоциональных состояний учащихся, перешедшими в среднее звено;
- 3) сформировать позитивные эмоциональные состояния подростков в период адаптации к обучению в среднем звене посредством специально отобранной программы;
- 4) проверить эффективность проведенной работы на формирующем этапе, проанализировать полученные результаты.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, наблюдение, диагностика, количественная и статистическая обработка результатов исследования.

База исследования: МОУ «СОШ № 24 имени В.И. Пономаренко» г. Энгельса.

Структура работы соответствует логике исследования и включает в себя введение, основную часть, заключение, список используемых источников и приложения.

ВЫВОДЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

Проведя теоретическое исследование изучаемой проблемы, мы уточнили, что:

Подростковый возраст является особым периодом в развитии каждого человека. Этот период характеризуется переходом от детства к взрослой жизни, который сопровождается резко происходящими количественными и качественными преобразованиями всего организма. На данный момент не существует общепринятых границ подросткового периода, границы этого возраста поверхностны.

В современной науке до сих пор не существует общепринятого определения эмоциональных состояний. Большинство определений понятия «состояние» имеют одну и ту же логическую основу. Многие ученые характеризуют состояние как совокупность каких-то характеристик: свойств и отношений (Л.А. Симанов), процессов (В.Л. Марищук), функций и качеств (О.И. Медведев), компонентов психики (Ю.Е. Сосновикова) и т.д., обуславливающих эффективность деятельности, работоспособность, уровень активности систем, поведение и т.д. Исследователи определяют понятие «состояние» как фактор, влияющий на работоспособность и т.д. Происходит некоторая подмена сущности состояния описанием сдвигов, происходящих при возникновении состояния.

В качестве методологического базиса исследований проблемы адаптации в настоящее время общепризнаны подходы, отраженные в

зарубежной и отечественной научной литературе: психоаналитический; бихевиористический, когнитивистский; интеракционистский; гуманистический; системный; субъектно-деятельностный. Мы поддерживаем точку зрения А.В. Петровского, В.С. Мухиной, Р.М. Шамионова, что адаптация как важнейший этап и механизм социализации, успешность которой является залогом благополучного прохождения последующих этапов социализации и адаптированности индивида в социуме.

Переход из начальной школы в среднюю является радостным событием, но в то же время сопряжен со многими трудностями, связанными с большим психологическим напряжением. Учащиеся претерпевают значительные изменения в психике, что, конечно, сказывается на адаптацию в процессе обучения. От успешной адаптации зависит эффективность обучения в среднем звене.

ВЫВОДЫ ПО ЭМПИРИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

Цель исследования: сформировать позитивные эмоциональные состояния подростков в период адаптации к обучению в среднем звене.

Гипотеза исследования гласит, что успешная психологическая адаптация учащихся в процессе обучения в средней школе зависит от формирования позитивных эмоциональных состояний.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой определены следующие эмпирические задачи исследования:

- 1) выявить особенности адаптации и эмоциональных состояний учащихся, перешедшими в среднее звено;
- 2) сформировать позитивные эмоциональные состояния подростков в период адаптации к обучению в среднем звене посредством специально отобранной программы тренинга;
- 3) проверить эффективность проведенной работы на формирующем этапе, проанализировать полученные результаты.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, наблюдение, диагностика, количественная и статистическая обработка результатов исследования.

База исследования: МОУ «СОШ № 24 имени В.И. Пономаренко» г. Энгельса. Эмпирическое исследование проходило в январе-марте 2025 года. В исследовании приняли участие 26 ($N = 26$) учеников 5 класса МОУ «СОШ № 24 имени В.И. Пономаренко» г. Энгельса, из них 17 девочек (65%) и 9 (35%) мальчиков. Средний возраст испытуемых 11-12 лет.

Мы использовали такие диагностические методы исследования:

- Опросник САН.
- Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ханина.
- Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки (А. Басса, А. Дарк).

Рассмотрим краткую характеристику диагностических методик.

Опросник САН

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Методика САН была предложена в 1973 году группой ученых 1 Московского медицинского института имени Сеченова. В состав разработчиков входили В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников. Тест представляет собой 30 пар слов, описывающих общие

состояния, степень эмоциональной и физической активности и настроения человека. В качестве целей исследования ученые выделили:

- оценку психического состояния испытуемого;
- выявление психоэмоциональной реакции на умственную нагрузку;
- определение биологических ритмов, свойственных физиологическим и психическим функциям.

Методику рекомендуется применять в переходные периоды жизни ребенка или подростка, такие как:

- старт обучения в школе;
- переход в среднее звено;
- начало пубертатного периода;
- поступление в старшие классы и окончание школы.

*Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности
Ч.Д. Спилбергера-Ханина*

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) является информативным способом самооценки как уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние), так и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Также, методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной или постоянной, то есть личностной. Результаты методики относятся не только к психодинамическим особенностям личности, но и к общему вопросу о взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера.

Данная методика состоит из 2 частей по 20 вопросов в каждой, однако, в нашем исследовании мы сделали акцент только на личностной тревожности, потому что исследовали подростков (проведена и обработана только 2 часть методики).

Отвечать на вопросы следует по 4-х бальной системе, где 1 – почти никогда, а 4 – почти всегда.

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки (А. Басса, А. Дарк)

Опросник предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций.

Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений.

Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий.

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Диагностические методики предназначены как для индивидуального, так и для группового исследования (в Приложении А вынесены стимульные материалы).

Эмпирическое исследование включало три этапа.

Констатирующий этап – диагностика эмоциональных состояний подростков.

Формирующий этап – формирование позитивных эмоциональных состояний у подростков.

Контрольный этап – сравнительный анализ результатов исследования, их интерпретация, проверка эффективности формирующего этапа.

В ходе исследования были соблюдены все принципы этики и корректного отношения к учащимся. Все учащиеся были опрошены анонимно и добровольно. Участники исследования были подробно ознакомлены с целями, задачами и условиями исследования. Родители/законные представители дали добровольное согласие на работу с их детьми. Имена участников исследования закодированы, с целью сохранения важнейшего психологического принципа исследования – конфиденциальности.

Расчет описательной статистики осуществлен в программе Excel. Расчет сравнительного анализа по Т-критерию Вилкоксона осуществлялся автоматически на сайте: <https://www.psychol-ok.ru/statistics/wilcoxon/>.

Проведя эмпирическое исследование, мы сделали следующие выводы:

По полученным данным описательной статистики мы выявили на констатирующем этапе то, что у подростков в процессе обучения самочувствие, активность и настроение находятся в норме, также наблюдается умеренный уровень личностной тревоги. То есть, она есть при стрессовых

ситуациях и отсутствует при гармонии. Однако, присутствуют агрессивные тенденции, которые могут повлиять на дальнейшее эмоциональное состояние. В этой связи, было принято решение сформировать позитивные эмоциональные состояния подростков в период адаптации к обучению в среднем звене посредством программы тренинга.

На формирующем этапе мы сформировали позитивные эмоциональные состояния у подростков. Нами был подобран тренинг по теме: «Эмоциональный мир и наше настроение», автором которого является психолог – Чичерина Елена Александровна.

На контрольном этапе по полученным данным описательной статистики мы можем наблюдали то, что у подростков в процессе обучения самочувствие, активность и настроение находятся также в норме, наблюдается низкий уровень личностной тревоги. Также, отсутствуют агрессивные тенденции.

Таким образом, проведя эмпирическое исследование формирования позитивных эмоциональных состояний подростков в период адаптации к обучению в среднем звене, целью которого было сформировать позитивные эмоциональные состояния подростков в период адаптации к обучению в среднем звене, можно сделать вывод о том, что гипотеза доказана. Эмоциональные состояния подростков стали более устойчивы, а также наблюдаются пониженные агрессивные тенденции.

В ЗАКЛЮЧЕНИИ обобщены результаты теоретического и эмпирического исследования.