

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

**СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК ФАКТОР
НОРМАЛИЗАЦИИ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ И СНИЖЕНИЯ
МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В
УСЛОВИЯХ ФОРМИРОВАНИЯ НОВОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
КОЛЛЕКТИВА**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 2 курса 264 группы

направления
(специальности) 37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Тишина Наталья Алексеевна

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Канд. Психол. Н., доцент

Г.Н. Малюченко

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д.псих.н., доцент

С.В. Фролова

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Саратов 2025

Введение

Воспитание и образование молодого поколения является одной из ключевых задач современного общества. Возникающие проблемы, связанные с социально-психологической адаптацией, представляют собой комплексные проблемы, которые необходимо решать посредством взаимодействия образовательного учреждения и семьи ребенка.

Однако, не смотря на многие исследования в области адаптации школьников, очень мало внимания уделяется такой характерной проблеме как адаптация учеников средней школы к профильным учебным заведениям. Особенностью таких учебных заведений является то, что учащиеся попадают туда из разных школ, и сталкиваются не только с фактом смены, привычного для них места обучения, но и с абсолютно новым школьным коллективом. Поступая на обучения в профильную среднюю школу, резко меняется привычный ранее для учеников распорядок дня, учебная нагрузка, учителя, новая обстановка, а абсолютно новое окружение одноклассников.

Цель исследования: выявить психолого-педагогические условия успешной адаптации школьников средних классов в новом коллективе и образовательной среде.

Объект исследования: адаптация школьников в новой образовательной среде.

Предмет исследования: влияние психолого-педагогической коррекции на эффективность адаптации школьников к новому коллективу.

Гипотеза исследования: эффективная адаптация школьников средних классов, а так же вероятность формирования коллектива к концу учебного года будут выше, если внедрить систему мероприятий, направленных на облегчение процесса адаптации детей .

Гипотеза 2: при нормализации сплоченности в школьном коллективе, уровень личностной тревожности снижается.

Теоретико-методологическая основа исследования: проблеме психологической подготовки детей к обучению в средней школе посвящены работы М.Р. Битьянова, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, А.И. Коротаева, В.А. Кручинина, М.И. Матюшичева и других. Вопросы, связанные с проблемой адаптации, рассматривались Е.М. Александровская Н.Ф., Виноградова Г.Н. Жулина, Е.Г. Изотова, О.Ю. Камакина, А.А. Лысенко, Н.В. Савик, Р.М. Ехаева.

Методы и методики исследования: психологическое тестирование, формирующий эксперимент с использованием психологического тренинга и методы математико-статистической обработки данных.

Для работы были выбраны следующие методы диагностики:

- экспресс методика изучения климата в коллективе О. С. Михалюк, А. Ю. Шалыто ;
- Профиль самовосприятия для подростков С. Хартер в адаптации Н.К. Радина , Е.Ю. Терешенкова;
- тестирование коллектива по А.Н. Лутошкину;
- социометрия Дж. Морено;
- методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша;
- индекс групповой сплоченности С .Сишора.

К методам математико-статистической обработки данных относится t-критерий Вилкоксона и U-критерий Манна Уитни для двух независимых выборок в статистической программе IBM SPSS Statistics 20.

Для достижения цели и проверки выдвинутой гипотезы были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть социально психологическую адаптацию в исследованиях зарубежных и отечественных психологов;
2. Проанализировать педагогические особенности адаптации учеников средней школы к новым образовательным условиям и коллективу;
3. Представить проблемы диагностики и коррекции адаптации школьников.

4. Разработать и апробировать социально-психологический тренинг.

Теоретическая значимость исследования. В ходе осуществленного исследования определены и описаны основные подходы к пониманию социально психологической адаптации, проблемы диагностики и коррекции адаптации школьников в новом образовательном коллективе, описаны современные исследования закономерностей социальной адаптации.

Полученные результаты исследования расширяют теоретические

представления о роли коррекционной работы со школьниками для успешной адаптации.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты

исследования показывают эффективность авторского тренинга

направленного на нормализацию сплоченности школьного коллектива.

Это исследование дает возможность по-новому взглянуть на проблему формирования коллектива в условиях нового образовательных учреждения, а именно направить коррекционную работу на нормализацию сплоченности, что в свою очередь облегчает процесс адаптации.

Обоснование достоверности полученных результатов

обеспечивались опорой на разработанную теоретико-методологическую базу

исследования, подбором психодиагностических средств, адекватных

решаемым задачам, использованием экспериментального метода, а

также

статистически-математической проверкой полученных эмпирических

данных.

Научная новизна магистерской диссертации состоит в разработке и апробации авторского тренинга нормализации сплоченности в школьном коллективе

Результаты исследования частично опубликованы в статье «Социально-психологический тренинг как средство воздействия на сплоченность старшеклассников в новом коллективе» в сборнике материалов

«Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» научно- практической конференции молодых ученых факультета психологии.

Структура магистерской диссертации состоит из введения, двух глав: теоретической и практической, заключения, списка использованных источников и приложений.

Основное содержание работы

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

В первой главе в ходе осуществленного теоретического исследования рассмотрены основные подходы к изучению и пониманию социально-психологической адаптации, психолого-педагогическим особенностям адаптации учеников, а так же проблемам диагностики и коррекции адаптации школьников к новому образовательному коллективу. **Во второй главе** разработан и апробирован тренинг по нормализации групповой сплоченности в школьном коллективе. Выдвинутая гипотеза в ходе проведенного исследования полностью подтвердилась. До тренинга в обеих группах был отмечен низкий индекс сплоченности, статусные показатели социометрии, а так же критерий близких и дружеских отношений. У большинства учеников были завышены показатели межличностной и ситуативной тревожности, а показатели общей тревожности были чрезвычайно низкими, что так же являлось отклонением от нормы. Психологический климат детского коллектива рассматривался детьми как малоблагоприятный.

По истечению трех месяцев с момента первого тестирования и спустя месяц после завершения участниками экспериментальной группы своей психологической деятельности в тренинге, по всем параметрам сплоченности коллектива, статусным показателям социометрии, критерию близких и дружеских отношений у принявших участие в тренинге было обнаружено значимое увеличение показателей. На ряду с этим, снизился уровень

межличностной тревожности учеников, а уровень общей тревожности повысился до нормальных значений.

Как показал статистически-математический метод Вилкоксона и Манна Уитни, у учеников, участвующих в тренинге, значительно вырос показатель сплоченности. Можно констатировать, что тренинг по нормализации сплоченности позволил достичь желаемых показателей. Данный результат подтвердился в ходе повторной диагностики, которая была проделана для отслеживания показателей спустя большее количество времени, чтобы оценить носит ли тренинг накопительный характер. В результате третьей диагностики, показатели в экспериментальной группе подтвердились и выросли по некоторым критериям, в то время как в контрольной группе показатели по некоторым критериям остались неизменными, а в некоторых случаях ухудшились.

В экспериментальной группе наблюдается значительное улучшение ($p = 0,001^*$) психологического климата коллектива, в то время как в контрольной группе изменения оказались незначительными ($p = 0,158$). Это подчеркивает эффективность тренинга в создании более позитивной атмосферы в группе.

Экспериментальная группа показала явное улучшение по индексу групповой сплоченности ($p < 0,001$), в то время как контрольная группа практически не изменилась ($p = 0,380$).

В экспериментальной группе значительно улучшились показатели положительного статуса и отрицательного статуса ($p = 0,018$ и $p = 0,035$ соответственно), а также общий статус ($p = 0,000$). В контрольной группе не было зарегистрировано значительных изменений. Это указывает на рост взаимноположительных выборов среди участников, а также прирост статуса среди учеников. В экспериментальной группе наблюдается снижение межличностной тревожности ($p = 0,000$), в то время как в контрольной группе оставалась стабильной ($p=0,317$). Это подчеркивает успех тренинга в снижении уровня тревожности участников. Значительные изменения в

шкалах школьной компетентности, социальной принятия, атлетической и профессиональной компетентности, а также в показателях поведенческих действий и близких дружеских отношений подтверждают положительное влияние тренинга на развитие навыков и умений участников экспериментальной группы.

Выводы по результатам эмпирического исследования

Цель исследования - выявить психолого-педагогические условия успешной адаптации школьников средних классов в новом коллективе и образовательной среде – достигнута. Выдвинутая гипотеза в ходе проведенного исследования полностью подтвердилась. Эффективная адаптация школьников средних классов, а так же вероятность формирования коллектива к концу учебного года будут выше, если внедрить систему мероприятий, направленных на облегчение процесса адаптации детей.

Дополнительная гипотеза не была полностью подтверждена. Гипотеза о том, что при нормализации сплоченности в школьном коллективе, уровень личностной тревожности снижается не получила статистически значимых показателей корреляции в ходе статистически-математического анализа, не смотря на то, что показатели тревожности значительно улучшились в экспериментальной группе.

Данные результаты демонстрируют, что тренинг оказал заметное положительное влияние на участников экспериментальной группы, улучшив их психологический климат, уровень групповой сплоченности, статусные показатели, а также снизив уровень межличностной тревожности. В контрольной группе изменений не было, что указывает на эффективность применяемых методов в ходе тренинга. Эти результаты подчеркивают важность подобных программ в рамках работы с детскими коллективами и способствуют дальнейшему изучению влияния тренингов на развитие навыков и поддержание психологического комфорта участников.

Выводы из повторной диагностики показывают, что социально-

психологический тренинг оказал устойчивое положительное влияние на индексы групповой сплоченности, межличностную тревожность, общий и положительный статус учащихся и психологический климат в экспериментальной группе, результаты которой существенно выше по различным параметрам по сравнению с контрольной группой.

В то же время, контрольная группа продемонстрировала отрицательную динамику, что подчеркивает важность таких вмешательств в повышении психологического комфорта и взаимодействия между участниками. Таким образом, исследования утверждают о значимости и эффективности тренингов для учащихся.

Заключение

Вопрос о том, как именно осуществляется адаптация подростка к средней школе в современных реалиях, не имеет однозначного ответа. Однако большинство ученых соглашаются, что это является сложным и кризисным этапом в развитии личности, который отмечается переходом от учебной деятельности к более глубокому личному общению. Поэтому важно учитывать социальное окружение восьмиклассника, так как оно играет ключевую роль в решении основных задач этого возраста и формировании его личности.

В рамках данного исследования был рассмотрен аспект психологической адаптации восьмиклассников в новом образовательном коллективе, с которым в первую очередь взаимодействует школьный психолог. В доступной научной литературе, касающейся восьмиклассников, которые перешли в профильную школу и оказались в новой школьной среде, не было обнаружено актуальной информации о том, как именно проходит адаптация в новых коллективах. В связи с этим возник вопрос: на что следует опираться при организации психолого-педагогической помощи школьникам в переходный период.

В результате диагностики на констатирующем этапе нашего исследования, ожидаемо мы смогли отметить сниженный уровень сплоченности, и высокий уровень тревожности учащихся, особенно по критерию межличностной тревожности.

В данной исследовательской работе была проанализирована эффективность социально-психологического тренинга как инструмента для нормализации групповой сплоченности и снижения межличностной тревожности школьников в условиях формирования нового образовательного коллектива.

После разработки и апробации социально-психологического тренинга, как основного способа воздействия на экспериментальную группу, основная гипотеза о том, что разработанный социально-психологический тренинг способствует повышению групповой сплоченности в новом образовательном коллективе, была подтверждена полностью.

Результаты исследования показали, что участники экспериментальной группы значительно увеличили уровень своей групповой сплоченности, что свидетельствует о правильности выбранных методов и техник в ходе тренинга. В отличие от экспериментальной группы, контрольная группа не показала статистически значимых изменений, что указывает на высокую вероятность эффекта тренинговой программы. Этот результат подчеркивает необходимость применения активных и интерактивных методов работы с учащимися для достижения оптимальных результатов.

На основании полученных данных предлагается ряд рекомендаций для дальнейшей практики и исследовательской работы:

1. Рекомендуется продолжать и развивать текущие тренинги по сплоченности с добавлением элементов, направленных на работу с тревожными состояниями, что может обеспечить более глубокое вовлечение участников и улучшение их психологического состояния.

2. Поскольку результаты продемонстрировали эффективность программы на одной из групп, стоит рассмотреть внедрение подобных

тренингов в различных образовательных учреждениях, а также для других возрастных групп, включая подростков и молодежь.

4. С учетом существующих уровней тревожности и особенностей каждой группы следует адаптировать содержание программ, чтобы максимизировать их эффективность. Индивидуальные консультации и работа с педагогами также могут способствовать более глубокой проработке проблем в межличностных отношениях и способах их решения.

Таким образом, представленные результаты подтверждают высокую эффективность тренинговой программы по сплоченности, открывая новые горизонты для дальнейшего изучения и внедрения подобных методов в образовательную практику. На основе полученных данных можно утверждать, что внедрение подобного рода интервенций в учебный процесс может оказать существенное влияние на формирование здорового и поддерживающего образовательного пространства для школьников.

Основное содержание и результаты диссертации отражены в следующей публикации

Тишина Н.А. Социально-психологический тренинг как средство воздействия на сплоченность старшеклассников в новом коллективе» в сборнике материалов // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (21 февраля 2025 г., Саратов) / Саратов: ИЦ «Наука», 2025