

УДК 316.61

**РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА
В УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ДОМУ**

Л. И. Костерева,
аспирант, Московский городской педагогический университет,
г. Москва, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы психологических особенностей старшеклассников, обучающихся на дому, применение программы психологического тренинга для успешной социально-психологической адаптации.

Summary. In the article the problems of psychological features of senior pupils studying at home, the use of a program of psychological training for a successful socio-psychological adaptation.

В настоящее время перед психологами выступают новые задачи, которые продиктованы поиском и разработкой форм индивидуальной и групповой деятельности, способствующей формированию у старшеклассников высокого уровня социально-психологической адаптации, способности к саморазвитию, принятию различных решений и ответственности. Особенно актуальными становятся вопросы формирования межличностных отношений в социуме. Успешная социальная адаптация характеризуется равновесием между особенностями, ценностями личности и правилами, требованиями социальной среды [3, с. 15]. По результатам исследований различных авторов, старшеклассники надомного обучения часто оказываются дезадаптированными, не способными влиться в социум [1; 7]. В этой связи возникает необходимость нахождения особых подходов к организации психологического сопровождения и созданию условий, способствующих развитию адаптивных качеств личности у старшеклассников, и особенно, которые обучаются на дому.

Актуальность нашего исследования определяется целенаправленным изучением уровня влияния разработанной нами программы психологической помощи для старшеклассников, обучающихся на дому, а также эффективности группового тренинга для более успешной социально-психологической адаптации данных учащихся в современном мире.

Основной гипотезой нашего исследования является совместная групповая деятельность, направленная на выполнение коррекционных упражнений и игр в процессе психологического сопровождения, которая должна приводить к преимущественному позитивному изменению личностных характеристик старшеклассников, обучающихся на дому, а также развитию навыков эффективного межличностного общения.

По данным Б. Д. Парыгина, тренинг относится к методам группового консультирования, так как активное групповое обучение способствует развитию навыков общения в жизни, адаптации к новым социальным ролям, коррекции «Я-концепции» и самооценки.

Согласно Л. А. Петровской, психологический тренинг это «средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения», «средство психологического воздействия» [2, с. 133].

К основным функциям тренинга относятся: диагностическая, развивающая, корректирующая, адаптивная. Возможности психологического тренинга охватывают многие области личности: интеллект, осознание, развитие волевых, мотивационных характеристик. В ходе тренинга участники группы не только приобретают знания, умения и навыки, но и происходит трансформация полученных установок, отношений личности в дальнейшем.

Многие исследователи (Л. С. Выготский, Л. И. Божович, И. С. Кон) считают, что огромное значение имеет для старших школьников взаимодействие со сверстниками. Взаимоотношение со сверстниками находится в центре жизни старшекласника, и во многом определяет все остальные стороны его поведения и деятельности. Взаимодействие старшекласников со сверстниками можно представить в трех основных направлениях: отношения с представителями противоположного пола, широта круга общения и наличие близких контактов, особенности эмоций и переживаний взаимодействия [2, с. 343].

Психологические особенности старшекласников, обучающихся на дому, недостаточно изучены. По ранее сделанным исследованиям, предполагается, что плохое самочувствие, ограничение движений, длительное нахождение в реабилитационном центре приводят к развитию эмоционального беспокойства, высокой тревожности, неуверенности в себе, зависимости от чужого мнения. Основными последствиями являются изменения в направленности личности, в системе самооценки, в установке на межличностное взаимодействие и деятельность [1, с. 162].

По мнению В. В. Николаевой и Г. А. Ариной двигательная активность является важной формой самовыражения личности, а также сильнейшим фактором ее формирования. Ограниченность общения со сверстниками существенно меняет социальную ситуацию старшекласника. Существуют также специфические особенности межличностного взаимодействия и деятельности учащихся, обучающихся на дому, например, ограниченность круга общения, объективная зависимость от взрослых [4, с. 528].

Условия и методы исследования

В исследовании приняли участие 60 старшекласников, в возрасте 15–16 лет г. Москвы: 30 учащихся, обучающихся в общеобразовательной школе, 30 человек – испытуемые, обучающиеся на дому. Для проведения нашего исследования были использованы следующие *методики*: методика «Оценка уровня общительности» (В. Ф. Ряховский); методика исследования самоотношений В. В. Столина, С. Р. Пантелеева; методика «Личностный дифференциал».

Расчет основных количественных показателей *методики исследования самоотношений В. В. Столина, С. Р. Пантелеева* показывает выра-

женные различия в личности старшекласников. Среди учеников, посещавших общеобразовательную школу, высокую самоуверенность показали 56%, 40% – высокую самооценку, по остальным шкалам: саморукводство, отраженное самоотношение, самопринятие, самопривязанность, внутренний конфликт, самообвинение – средние значения. Среди испытуемых, обучающихся на дому, у 77% преобладает высокая замкнутость, у 53% преобладает низкая самооценка, 44% отметили низкое самопринятие, 67% указали на высокий внутренний конфликт, 47% отметили высокое самообвинение.

Для оценки уровня общительности мы применили *методику «Оценка уровня общительности»* (В. Ф. Ряховский) которая позволяет определить уровень общительности, коммуникабельности личности. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что 47% школьников показали нормальную коммуникабельность, любознательность, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости. 33% обучающихся имеют средний уровень, охотно знакомятся с новыми сверстниками, любят быть в центре внимания, могут вспылить, но быстро отходят. 20% учащихся показали низкий уровень общительности. Старшекласники, обучающиеся на дому, в большинстве имеют уровень общительности ниже среднего – 43%, испытуемые с уровнем общения ниже среднего общительны в определенной мере, не пугаются новых проблем, однако с новыми людьми сходятся с оглядкой; в спорах и диспутах участвуют неохотно. Испытуемые с низким уровнем общительности – 47%, замкнуты, неразговорчивы, имеют мало друзей. Новая ситуация и обстановка могут вывести их из равновесия. 10% старшекласников, обучающихся на дому, показали нормальную коммуникабельность.

Методика личностного дифференциала отражает сформировавшиеся представления о структуре личности. Цель – изучение определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений. Результаты значения фактора «Оценки» свидетельствуют об уровне самоуважения. Фактор «силы» в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Фактор активности в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности.

Среди учеников, посещавших общеобразовательную школу, были получены следующие результаты: высокий уровень фактора «оценки» отметили 25% учащихся, это показывает, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально-желательных характеристик, удовлетворен собой. Средний уровень – 62%; низкий уровень – 13%, что указывает на критическое отношение к себе, неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений. Высо-

кий уровень фактора «силы» отметили 30% учащихся, это говорит об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Средний уровень – 52%; низкий уровень – 18%, что свидетельствует о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Высокий уровень фактора «активности» указали 30% учащихся, что говорит о высокой активности, общительности, импульсивности; средний уровень – 60%; низкий уровень – 10%, что указывает на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции.

Среди испытуемых, обучающихся на дому, 15% старшеклассников имеют высокий уровень фактора «оценки»; средний уровень у 30%; низкий уровень у 55%, испытуемых. Высокий уровень фактора «силы» отметили только 7% учащихся, средний уровень – 45%; низкий уровень – 48%. Высокий уровень фактора «активности» указали 12% учащихся, средний уровень – 45%; низкий уровень – у 43% старшеклассников, обучающихся на дому.

На основе полученных данных у старшеклассников, обучающихся на дому, была разработана программа психологического тренинга, направленная на развитие навыков эффективного межличностного общения, уверенности в себе, открытости. Тренинг проводился один раз в неделю, форма работы – групповая, численность составляла от семи до десяти человек. Всего было проведено двадцать занятий.

После проведения программы психологического тренинга была проведена повторная психодиагностика. По результатам повторной диагностики в группе старшеклассников, обучающихся на дому, наблюдается положительная динамика, а именно: по методике исследования самооотношений В. В. Столина, С. Р. Пантелеева у 37% испытуемых преобладает высокая замкнутость, только у 13% еще сохраняется низкая самооценочность, 24% все же отметили низкое самопринятие, 27% указали на высокий внутренний конфликт, только 17% отметили высокое самообвинение. По методике «Оценка уровня общительности» (В. Ф. Ряховский), также отмечается положительная динамика, а именно, 62% старшеклассников, обучающихся на дому, показали нормальную коммуникабельность.

Таким образом, в результате исследования были обнаружены выраженные различия психологических особенностей старшеклассников, обучающихся в общеобразовательной школе и на дому. Старшеклассники, обучающиеся на дому, характеризуются личностными особенностями, которые затрудняют их социальную адаптацию. В ходе разработки и применения программы психологического тренинга была видна положительная динамика. Реализация программы в дальнейшем может способствовать благоприятной ситуации для социально-психологической адаптации старшеклассников, обучающихся на дому.

Литература:

1. Костерева, Л. И. Актуальные проблемы взаимодействия старшеклассников, обучающихся на дому // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования / сборник научных трудов, по итогам международной научно-практической конференции № 3, г. Самара, 2016. – С. 162–164.
2. Петровская, Л. А. Общение – компетентность – тренинг. Избранные труды. – Смысл, 2007. – 686 с.
3. Романова Е. С., Абушкин Б. М. Успешная социализация как необходимое условие формирования психологического здоровья школьников // Психическое здоровье школьников в условиях московского мегаполиса. – М.: МГПУ, 2014. – С. 15–23.
4. Шилова, Т. А. Взаимосвязь самооценки и профессионально-педагогической направленности личности педагога // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы VI Международной научно-практической конференции // научный редактор В. И. Казаренков. – 2013. – С. 528–532.
5. Шилова, Т. А. Социальная психология и здоровье // Проблемы сохранения и укрепления здоровья молодого поколения: психолого-педагогический подход: материалы Международной научно-практической конференции. – 2008. – С. 199–200.
6. Шилова, Т. А. Психологические особенности личности учащегося с трудностями в обучении // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2014. – № 4. – С. 101–107.
7. Шилова, Т. А., Костерева Л. И. Психологические особенности направленности личности старшеклассников, обучающихся на дому // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2015. – № 2. – С. 98–102.