Селянина Карина Ивановна
студентка
Научный руководитель
Матафонова Светлана Иннокентьевна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»
г. Иркутск, Иркутская область

DOI 10.31483/r-171299

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ ИЗ СЕМЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация: *в статье рассматривается специфика адаптации первоклассников из семей военнослужащих и обосновываются возможности социально-психологического тренинга как средство психологической поддержки данной категории детей. Представлен опыт применения программы занятий социально-психологического тренинга «Мой школьный дом», разработанный и апробированный на базе ФГКОУ «СОШ №178» г. Иркутска-45. В исследовании приняли участие 18 первоклассников 6–8 лет: процесс адаптации диагностировался по мотивационному, поведенческому, коммуникативному и эмоциональному критериям до и после реализации программы. Зафиксирована положительная динамика по всем критериям, что подтверждает эффективность тренинга при учёте специфики исследуемой группы учащихся.*

Ключевые слова: *адаптация, первоклассник, семьи военнослужащих, социально-психологический тренинг, психологическая поддержка.*

Поступление в школу – одно из ключевых событий в жизни ребёнка: меняется ведущая деятельность, расширяется круг социальных связей, появляются новые требования и оценки. От того, как первоклассник осваивает роль ученика, во многом зависят его эмоциональное благополучие и успешность дальней-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

шего обучения. Особую сложность этот период приобретает у детей из семей военнослужащих, поскольку их социальная ситуация развития заметно отличается от условий жизни детей из гражданских семей. Актуальность поиска эффективных технологий психологической поддержки процесса адаптации данной категории детей определяется как самой спецификой их положения, так и недостаточной разработанностью практических решений в этой области.

Понятие «адаптация» в современной науке не имеет единого определения: одни исследователи сводят его к приспособлению к сложившимся условиям, другие подчёркивают преобразующую сторону процесса и его значение для развития личности. Так, А.А. Налчаджян понимает под адаптацией социально-психологический процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности – такому состоянию взаимоотношений личности и группы, при котором человек без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет ведущую деятельность и удовлетворяет свои основные потребности [7]. Р.В. Овчарова в своих работах, рассматривает адаптацию одновременно как процесс и результат приспособления человека к изменяющимся условиям среды, разграничивая адаптированность и дезадаптацию [8]. Опираясь на данные подходы, в настоящей работе адаптация понимается как динамичный социально-психологический процесс, заключающийся в приспособлении личности к новой среде, её условиям, требованиям и правилам, а также ведущий к успешному включению в группу, принятию новой социальной роли и продуктивному выполнению ведущей деятельности. Применительно к первокласснику адаптация проявляется в освоении роли ученика, овладении школьными нормами поведения и формировании положительного эмоционального отношения к школе [3].

Существенную роль в адаптации первоклассника играют детско-родительские отношения, выступающие фактором эффективности приспособления ребёнка к учебной деятельности [9]. Специфика особенностей семей военнослужащих представляет собой особую социальную общность, уклад жизни которой определяется профессиональной деятельностью одного или обоих ро-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

дителей. Особенности военной службы – высокая мобильность, вынужденная изоляция, обусловленная режимом секретности и удалённостью гарнизонов, требуют от всех членов семьи повышенной адаптивности и психологической гибкости [4]. К числу обстоятельств, осложняющих адаптацию ребёнка, относится и среда проживания: жизнь в закрытом военном городке ограничивает круг общения, снижает доступность привычной поддержки со стороны родственников и знакомых, и формирует специфический эмоциональный климат в семье. Как отмечает С.А. Локтаева, в периоды длительного отсутствия одного из родителей компенсаторная функция воспитания в значительной степени ложится на мать, что может ослаблять эмоциональную опору ребёнка именно тогда, когда она особенно нужна [5].

Под влиянием перечисленных условий у младших школьников из семей военнослужащих складывается особый набор социально-психологических характеристик. Исследования Т.В. Борисовой, Е.В. Звягиной и М.Н. Терещенко [1], а также С.А. Локтаевой демонстрируют, что для таких детей характерны повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость и трудности в установлении социальных контактов. Тревожность проявляется по-разному: как школьная (страх не соответствовать ожиданиям педагога), социальная (страх отвержения сверстниками) и сепарационная (страх разлуки с родителями). Опыт переездов и разлук нередко делает детей сдержанными в формировании близких привязанностей, а неопределённость будущего усиливает внутреннее напряжение. Вместе с тем у детей из семей военнослужащих есть и ресурсы: дисциплинированность, исполнительность, умение соблюдать режим дня и организовывать свою деятельность. Таким образом, адаптация младших школьников из семей военнослужащих протекает в условиях одновременно действующих осложняющих факторов и потенциальных ресурсов, а значит, требует не просто педагогического внимания, а специально организованной психологической помощи.

Одной из технологий такой помощи выступает социально-психологический тренинг. Его механизмы – групповое взаимодействие, игровое

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

моделирование жизненных ситуаций, обратная связь и эмоциональная поддержка группы, которые соответствуют возрастным возможностям первоклассников и позволяют одновременно воздействовать на мотивационную, поведенческую, коммуникативную и эмоциональную стороны процесса адаптации. Особенно значимы эти механизмы для детей из закрытых гарнизонов: ограниченный круг общения и дефицит привычной поддержки во многом компенсируются опытом принятия в тренинговой группе. Этим и определилась цель эмпирической части исследования – проверить возможности социально-психологического тренинга как средства адаптации первоклассников из семей военнослужащих.

Исследование проводилось на базе федерального государственного казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №178» г. Иркутск-45. В нём приняли участие 18 первоклассников (6–8 лет) из семей военнослужащих. Работа включала констатирующий, формирующий и контрольный этапы. При определении критериев адаптации мы опирались на подход к изучению адаптации первоклассников, представленный в работах Т.В. Костяк, а за основу взяли предложенную Э.М. Александровской схему адаптации первоклассника, которая охватывает все основные сферы жизни ребёнка на начальном этапе обучения. На её базе выделены четыре критерия уровня адаптации: мотивационный, поведенческий, коммуникативный и эмоциональный.

Мотивационный критерий изучался с помощью методики диагностики мотивации учения Т.А. Нежновой в модификации А.М. Прихожан. Поведенческий изучался по методике «Что такое хорошо и что такое плохо» в адаптации Н.В. Кулешовой. Коммуникативный критерий исследовали по методике «Мой класс» А.А. Лесковой и эмоциональный по методике Е.Р. Гореловой «Выявление школьной тревожности у детей». Сравнительный анализ результатов диагностики проводился по всем четырём критериям адаптации до и после реализации программы социально-психологического тренинга «Мой школьный

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

дом», разработанной и апробированной в ходе формирующего этапа экспериментальной работы.

На констатирующем этапе по всем четырём критериям преобладали показатели низкого и среднего уровня. По методике Т.А. Нежновой (в модификации А.М. Прихожан) у 55,6% обучающихся выявлен низкий уровень мотивационного критерия: в ответах первоклассников преобладала игровая, дошкольная мотивация – внутренняя позиция школьника ещё не сложилась, а внимание было сосредоточено на внешних атрибутах школьной жизни. У 33,3% учащихся зафиксирован средний уровень с ориентацией на внешнюю атрибутику и отметку, и лишь у 11,1% – сформированная учебно-познавательная мотивация. По методике «Что такое хорошо и что такое плохо» Н.В. Кулешовой низкий уровень нравственно-этической ориентации выявлен у 27,8% учащихся, средний – у 50%, высокий – у 22,2%. По методике «Мой класс» А.А. Лесковой низкий уровень успешности контактов обнаружен у 38,9% первоклассников – это наибольшая доля среди всех критериев, что позволяет рассматривать коммуникативный компонент как наиболее уязвимое звено в адаптации данной группы. Средний уровень показали 44,4% обучающихся, и лишь 16,7% продемонстрировали высокую социальную адаптированность. По методике Е.Р. Гореловой у 33,3% зафиксировано выраженное нарушение эмоционального благополучия (высокая школьная тревожность), у 50% – ситуативные колебания состояния, и только 16,7% первоклассников продемонстрировали сохранное эмоциональное самочувствие. В целом доля учащихся со средним и низким уровнем адаптации составила от 77,8 до 88,9% по всем критериям. Полученная картина согласуется с данными о том, что трудности адаптации у первоклассников из семей военнослужащих носят комплексный характер, и подтвердила обоснованность разработки программы занятий социально-психологического тренинга.

Программа тренинга «Мой школьный дом» рассчитана на 12 занятий продолжительностью 35 минут, которые проводились два раза в неделю. Занятия объединены в три блока: вводный (знакомство участников, правила работы группы, создание доверительной атмосферы), основной (работа по четырём

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

критериям адаптации) и заключительный (закрепление полученного опыта и рефлексия). Сравнительные результаты диагностики на констатирующем и контрольном этапах представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ уровня адаптации первоклассников из семей военнослужащих на констатирующем и контрольном этапах исследования (%)

Критерий уровня адаптации	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Мотивационный	11,1	33,3	55,6	22,2	50,0	27,8
Поведенческий	22,2	50,0	27,8	38,9	50,0	11,1
Коммуникативный	16,7	44,4	38,9	33,3	50,0	16,7
Эмоциональный	16,7	50,0	33,3	33,3	50,0	16,7

Данные таблицы отражают устойчивую положительную динамику по всем четырём критериям. По мотивационному критерию доля учащихся с низким уровнем сократилась с 55,6 до 27,8%, а с высоким – возросла с 11,1 до 22,2%. Первоклассники стали чаще выбирать учебно-познавательные мотивы, что свидетельствует о принятии новой социальной роли ученика. По поведенческому критерию низкий уровень уменьшился с 27,8 до 11,1%, при этом доля обучающихся с высоким уровнем увеличилась с 22,2 до 38,9% – первоклассники стали успешнее усваивать нормы поведения и учитывать интересы окружающих. По коммуникативному критерию доля детей с низким уровнем сократилась с 38,9 до 16,7%, а с высоким – выросла вдвое, с 16,7 до 33,3%: учащиеся стали ощущать себя в классном коллективе заметно комфортнее и активнее включаться в общую работу. По эмоциональному критерию низкий уровень, связанный с выраженной школьной тревожностью, снизился с 33,3 до 16,7%.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что социально-психологический тренинг выступает эффективным средством адаптации первоклассников из семей военнослужащих при условии, что его содержание строится с учётом специфики данной группы детей: результатов констатирующей диагностики, возрастных возможностей первоклассников и соци-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ально-психологических особенностей семей военнослужащих. Вместе с тем следует учитывать ограничения проведённой работы: исследование выполнено на одной экспериментальной группе без контрольной, а срок наблюдения ограничен периодом формирующего этапа. Перспективы дальнейшей работы связаны с изучением отсроченных эффектов тренингового воздействия, разработкой программ для других возрастных этапов, а также с углублённым изучением влияния воинской субкультуры на личностное развитие детей.

Список литературы

1. Борисова, Т. В. Эмоциональное состояние детей военнослужащих: теоретическое обоснование комплексного возрастного модуля / Т. В. Борисова, Е. В. Звягина, М. Н. Терещенко // Вестник педагогических наук. – 2025. – № 11. – С. 321–326.

2. Кагермазова, Л. Ц. Личностные и социальные корреляты адаптации младших школьников к новой социальной позиции личности: обзор исследований / Л. Ц. Кагермазова // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2024. – Т. 7, № 1. – С. 60–68.

3. Костяк, Т. В. Психологическая адаптация первоклассников : учеб. пособие / Т. В. Костяк. – Москва : Академия, 2008. – 176 с.

4. Костяк, Т. В. Психологи-ческие особенности детско-родительских отношений в семьях военнослужа-щих / Т. В. Костяк, И. А. Федонина // Психологические исследования. – 2009. – № 1 (3). – С. 45–53.

5. Локтаева, С. А. Проявление личностных свойств детей в системе детско-родительских отношений в семьях профессиональных военнослужащих / С. А. Локтаева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2010. – № 4. – С. 94–99.

6. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Педагогика и психология», «Психология», «Социальная педагогика», «Педагогика» / В. С. Мухина. – 15-е изд., стер. – Москва : Академия, 2015. – 655 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Эксмо, 2010. – 368 с.

8. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования : учебник для вузов / Р. В. Овчарова. – Москва : Юрайт, 2024. – 465 с. – URL: https://urait.ru/bcode/543653 (дата обращения: 14.11.2026). – Текст : электронный.

9. Хаирова, С. И. Детско-родительские отношения как фактор эффективности адаптации младших школьников к учебной деятельности / С. И. Хаирова // Человеческий капитал. – 2024. – № 7 (187). – С. 195–205.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)