



ВЛИЯНИЕ ТРЕНИНГА САМОРЕФЛЕКСИИ НА АДАПТАЦИЮ И САМОУВЕРЕННОСТЬ УЧЕНИКОВ 9“Б” КЛАССА МБНОУ “ГИМНАЗИЯ № 48”

Кочерга Екатерина Андреевна

студент

Е. В. Дворцова

канд. психол. наук, доцент

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, г. Новокузнецк

Аннотация. В статье рассматривается, как тренинг саморефлексии влияет на адаптацию и учеников 9 класса, в виде краткого обзора экспериментального исследования.

Ключевые слова: адаптация, самоуверенность, тренинг, саморефлексия, учебная деятельность, психоэмоциональное состояние, эксперимент, эмоции, психика, соревнования.

В жизни девятиклассника происходит множество решений, являющихся серьезными стресс-факторами, потому как от них зависит дальнейшая жизнь подростка. Для благополучного прохождения обучения важна способность к адаптации в более нагруженных условиях.

Данный учебный год сильно отличается от предыдущих лет, т.к. учебная деятельность ориентирована на подготовку к первому экзамену в жизни школьника – ОГЭ. Перед сдачей ученик должен решить для себя два вопроса: выбор профильных предметов, и продолжить обучение до 11 класса или пойти в колледж/техникум. Для принятия решения важно понимать собственные потребности, предрасположенности и возможности, как интеллектуальные, так и социально-экономические. За эти умения отвечает способность к саморефлексии и самоуверенность. Последняя в свою очередь будет выступать как движущая сила, необходимая для выбора, потому как от уверенности в своих действиях зависит начало любой деятельности по достижению поставленных задач.

Если взять во внимание вышеперечисленные события, происходящие на девятом году обучения, то вывод о необходимости изучения взаимосвязи адаптации и самоуверенности с саморефлексией напрашивается сам по себе.

Гипотеза: прохождение тренинга саморефлексии повышает адаптацию и самоуверенность у учеников 9 “Б” класса МБНОУ “Гимназия № 48”.

Цель: исследования влияния тренинга саморефлексии на адаптацию и самоуверенность учеников 9 “Б” класса МБНОУ “Гимназия № 48”.

Задачи:



1. Провести психологический анализ учебной деятельности учеников 9 “Б” класса МБНОУ “Гимназия № 48”.
2. Проанализировать в научной литературе разработанность проблемы влияния тренинга саморефлексии на адаптацию и самоуверенность учеников 9 “Б” класса МБНОУ “Гимназия № 48”.
3. Охарактеризовать выборку и этапы исследования, обосновать методы и методики исследования.
4. Разработать эксперимент по исследованию влияния тренинга саморефлексии на адаптацию и самоуверенность учеников 9 “Б” класса МБНОУ “Гимназия № 48”.
5. Провести первичную диагностику адаптации и самоуверенности у учеников 9 “Б” класса МБНОУ “Гимназия № 48”.
6. После проведения тренинга самосознания провести вторичную диагностику адаптации и самоуверенности у учеников 9 “Б” класса МБНОУ “Гимназия № 48”.
7. Выявить влияние тренинга саморефлексии на адаптацию и самоуверенность учеников 9 “Б” класса МБНОУ “Гимназия № 48”.

Методы: теоретический анализ литературы, психодиагностическое тестирование, экспериментальный метод, метод математико-статистической обработки данных – оценка достоверности отличий (t-критерий Стьюдента).

Методики:

- Опросник социально-психологической адаптации, СПА (К. Роджерс, Р. Даймонд);
- Многоуровневый личностный опросник Адаптивность (МЛО-АМ) (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин);
- Методика исследования самоотношения (МИС) (С. Р. Пантеев).

Выборка: 30 учеников 9 “Б”, из них 15 учеников в экспериментальной группе и 15 в контрольной.

Результаты экспериментального исследования.

использование математического метода обработки данных t-критерия Стьюдента выявило значимые различия в дельта-значениях адаптации между экспериментальной и контрольной группами, а именно в показателях личностного адаптационного потенциала и самоуверенности. Полученное по методике МЛО-АМ $t_{\text{эмп.}} = -2,71$ больше $t_{\text{крит.}} = 2,05$ (при уровне значимости $p \leq 0,05$). Полученное по методике МИС значение $t_{\text{эмп.}} = -4,89$ больше $t_{\text{крит.}} = 3,67$ (при уровне значимости $p \leq 0,001$). Полученные данные свидетельствуют о том, что тренинг саморефлексии повлиял на личностный адаптационный потенциал и самоуверенность учеников. Полученное явление мы обосновываем так: тренинговая программа по развитию саморефлексии оказало положительное влияние на улучшении результатов личностного



адаптационного потенциала и самоуверенности за счет развития понимания себя, своих данных и умение грамотного использования этого.

В процессе математической обработки данных не было выявлено статистически значимых различий между дельта-значениями по адаптации в экспериментальной и контрольной группах. В связи с этим мы делаем вывод, что тренинг саморефлексии не оказал влияния на обобщенный показатель адаптации. Полученный результат может быть обоснован тем, что опросник для диагностики социально-психологической адаптации направлен на внешнюю адаптации, влияние на которую оказал бы больше тренинг на развитие коммуникативных навыков.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о частичном подтверждении гипотезы о том, что тренинг саморефлексии повышает показатели личностного адаптационного потенциала и самоуверенность.

По результатам входной и выходной диагностики стрессоустойчивости у студентов-психологов экспериментальной группы, по трем методикам: опросник социально-психологической адаптации, СПА (К. Роджерс, Р. Даймонд); многоуровневый личностный опросник Адаптивность (МЛО-АМ) (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин); методика исследования самоотношения (МИС) (С. Р. Пантеев) уровни личностного адаптационного потенциала и самоуверенности изменились, стали более высокими после проведения тренинга саморефлексии. Также расчет t-критерия Стьюдента показал, присутствие значимых различий между входной и выходной диагностикой.

Также была использована оценка достоверности отличий по t-критерию Стьюдента между изменениями (дельтами) показателей, эффективность влияния тренинга саморефлексии на адаптацию и самоуверенность учеников 9 “Б” класса МБНОУ “Гимназия № 48” была доказана частично, так как было выявлено разница значимых различий между дельта-значениями по показателям личностного адаптационного потенциала и самоуверенности.

Также при оценке для анализа экспериментального воздействия нами был проведен анализ валидности эксперимента, так для соблюдения внешней валидности нами была составлена выборка из 30 учеников, разных возрастов, в ходе первичной диагностики было выявлено, что адаптация и самоуверенность у учеников было выявлено, находится на среднем, ниже среднего уровнях, что делает проблематичным перенос результатов исследования на учеников с уровнями – высокий. Для удовлетворения внешнему виду валидности в последующем исследовании необходимо расширить состав выборки и включить в нее респондентов со всеми уровнями стрессоустойчивости.

Для удовлетворения внутренней валидности в нашем исследовании был проведен организационный этап, в рамках которого мы постарались предусмотреть и учесть все



возможные дополнительные переменные, на организационном этапе производился контроль за постоянством условий в помещениях и состоянием учеников, контролировались внешние воздействия. Однако несмотря на контроль за внешней обстановкой, на экспериментальный эффект воздействие могла оказать непосредственно сама обстановка, так как занятия проводились в учебных аудиториях, это могло помешать расслабиться настроиться на процесс тренинга саморефлексии. Для устранения подобных эффектов в дальнейших исследованиях и для удовлетворения внутренней валидности необходимо оценить степень комфортности помещений для респондентов, сменить помещение на то, которое не будет ассоциироваться с учебной деятельностью.

Операциональная валидность была удовлетворена за счет составления корректного плана эксперимента и подбором методик, удовлетворяющих теме исследования, а именно: опросник социально-психологической адаптации, СПА (К. Роджерс, Р. Даймонд); многоуровневый личностный опросник Адаптивность (МЛО-АМ) (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин); методика исследования самоотношения (МИС) (С. Р. Пантеев).

Конструктивная валидность, выражающая адекватность метода интерпретации экспериментальных данных теории, была удовлетворена за счет проведения теоретико-методологического анализа проблематики тренинга саморефлексии и за счет дальнейшей интерпретации полученных данных в ключе выделенного нами понятия саморефлексии. Так, саморефлексия была определена нами как способность человека оценивать и отслеживать собственную умственную деятельность с насколько это возможно объективной стороны.

Список литературы:

1. Слово молодых ученых: актуальные вопросы искусствоведения: сборник статей по материалам XX Всероссийской научной конференции с международным участием (19–24 апреля 2021 г.) : материалы конференции / под редакцией И. В. Полозовой [и др.]. — Саратов : СГК им. Л.В. Собинова, 2021. — 626 с. — ISBN 978-5-94841-493-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/186745> (дата обращения: 17.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Иконникова, Г. Ю. Психодиагностика: применение статистических методов : учебно-методическое пособие / Г. Ю. Иконникова, А. И. Худяков. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 144 с. — ISBN 978-5-8064-2599-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136720> (дата обращения: 19.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Карелин, А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин. —



Москва :Эксмо, 2007. – 414 с. – ISBN 978-5-699-13698-8. – Текст : непосредственный.

4. Психология развития личности : учебное пособие / И. В. Казакова, Н. Н. Князева, О. А. Кочеулова [и др.]. — Омск :ОмГПУ, 2020. — 198 с. — ISBN 978-5-8268-2246-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189058> (дата обращения: 13.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.