

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет педагогики, психологии и
социальных наук

Кафедра
«Педагогика и психология»

Направление подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа

Социальная педагогика

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему

**«Педагогическое сопровождение адаптации подростков в детском
оздоровительном лагере»**

Студент

Безбородова

Татьяна Юрьевна

(подпись, дата)

(ф.и.о. полностью)

Научный руководитель

д.п.н., профессор

Воскресасенко О.А.

(подпись, дата)

(фамилия, инициалы)

Нормоконтролёр

к.п.н., доцент

Груздова О.Г.

(подпись, дата)

(фамилия, инициалы)

Рецензент

д.п.н., доцент, директор Зареченского
технологического института –
филиала ФГБОУ ВО «Пензенский
государственный технологический
университет»

Разуваев С.Г.

(фамилия, инициалы)

(подпись, дата)

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от _____ № _____)

Заведующий выпускающей кафедрой

Лыгина М.А.

(подпись,
дата)

(фамилия, инициалы)

Работа защищена с отметкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ № _____)

Секретарь ГЭК

(подпись, дата)

Назарова О.М.

(фамилия, инициалы)

Пенза, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1 Теоретические основы педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере	13
1.1 Проблема адаптации подростков в научной литературе	13
1.2 Роль педагогического сопровождения в успешной адаптации подростков	26
1.3 Модель педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере	31
Глава 2 Опытно-экспериментальная проверка эффективности модели педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере	36
2.1 Методика организации констатирующего эксперимента	36
2.2 Ход и содержание формирующего эксперимента	46
2.3 Результаты и педагогические условия эффективной реализации модели педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере	56
Заключение	64
Список использованных источников	68
Приложения	77

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что процессы адаптации являются одной из важных проблем в психологии. В условиях динамично меняющегося мира, подростки сталкиваются с множеством эмоциональных и социальных проблем, требующих внимательного подхода со стороны психологов и социальных педагогов. Детские оздоровительные лагеря представляют собой уникальную среду, содействующей не только физическому укреплению, но и личностному, а также социально-психологическому развитию подростков.

Педагогическое сопровождение в этом контексте играет ключевую роль, позволяя формировать у подростков навыки общения, командной работы и самовыражения. Эффективные педагогические практики могут способствовать улучшению психоэмоционального состояния детей, их адаптации к новым условиям и взаимодействию в группе. Кроме того, исследование вузовских методик и программ, направленных на поддержку подростков в лагерной среде, позволяет выявить лучшие подходы к организации воспитательного процесса.

Подростковый период – это бурный океан эмоций, сложных переживаний и кризисных ситуаций, настоящий водоворот перемен, который формирует личность будущего взрослого человека. Это время интенсивного физического, психологического и социального развития, период, когда закладываются фундаментальные основы характера, формируются устойчивые модели поведения и вырабатываются способы реагирования на стресс и жизненные вызовы. Неустойчивость настроения, резкие перепады эмоционального состояния – это не просто капризы, а естественная часть процесса становления личности. В этот период происходит гормональная перестройка организма, что значительно влияет на эмоциональную сферу подростка, делая его более восприимчивым к внешним раздражителям и внутренним конфликтам.

Одна из ключевых задач этого этапа – формирование собственного я, поиск своего места в мире и определение жизненных ориентиров. Подростки

стремятся к самостоятельности, часто «воюя» за свободу действий и требуя, чтобы к ним относились как к взрослым, что, естественно, вызывает конфликты с родителями и другими значимыми фигурами. Это стремление к автономии является нормальным этапом развития, но необходимо помнить о границах и ответственности. Личностная непостоянность, характерная для подросткового возраста, проявляется в изменяющихся интересах, колебаниях в выборе целей и ценностей, а также в непредсказуемости поведения. Это не признак незрелости или неспособности к саморегуляции, а скорее результат постоянного самопознания и поиска собственной идентичности [1].

Для создания благоприятной среды развития подростку необходим комплекс условий, способствующих его гармоничному росту и развитию. Роль сверстников в подростковом возрасте чрезвычайно высока. Группа становится своеобразным «зеркалом», в котором подросток видит себя, сравнивает себя с другими и ищет свое место. Поэтому важно, чтобы общение со сверстниками было позитивным и конструктивным, а взаимоотношения строятся на уважении и взаимопонимании. Однако также нельзя исключать роль взрослых в жизни подростка. Они должны быть наставниками, поддержкой и источником мудрости и опыта, а не контролерами и диктаторами. Важно найти баланс между дачей свободы и определением разумных границ [3]. Только в таком случае подросток сможет гармонично развиваться и преодолевать трудности подросткового периода, формируя крепкий фундамент для будущей взрослой жизни. Нельзя забывать и о влиянии социальных сетей и медиа – контроль и грамотный подход родителей к этому вопросу являются важной составляющей благополучного развития подростка. Важно помочь подростку критически оценивать информацию, различать правду и ложь, формировать здоровое отношение к онлайн-миру и избегать негативного влияния.

В связи с этим данное исследование имеет важное значение для дальнейшего развития педагогической науки и практики, направленной на целостное развитие подростков в детских оздоровительных лагерях.

Таким образом, актуализируется вопрос адаптации подростков в детском оздоровительном лагере, а для эффективного выполнения данной задачи необходимо обеспечить качественное педагогическое сопровождение.

Степень научной разработанности проблемы исследования. Научный интерес к вопросам адаптации возник в начале XIX века. Общая идея социальной адаптации изучалась российскими учеными Д.А. Андреевой, М.И. Витковской, Н.А. Жерлицыной, А.Г. Зравомысловым, М.Г. Кджанян, Г.И. Царегородцевой и др. Проблема адаптации изучалась на стыке разных наук: социологии (С.Д. Артемов, И.А. Милославская, В.Н. Шубкин и др.); психологии (Г.М. Андреева, Л.П. Буева, А.Б. Георгиевский, Л.В. Корель, Б.Д. Парыгин, В.А. Ядов и др.); педагогике (Г.И. Александров, М.М. Безруких, М.Р. Битянова, А.Л. Венгер, Н.И. Гуткина, Е.Г. Коблик, Е.В. Леонова, Э.В. Леус, Г.А. Цукерман, Е.А. Чекунова и др.).

Исследование процесса адаптации подростков к новым ролям и видам деятельности в лагере, способствующим приобретению ими социальному статусу в будущем, проводили такие ученые, как А.В. Карпов, В.И. Ковалев и другие. Важное внимание механизмам адаптации к социальной среде, которая способствует развитию личности подростка, уделили О.Ф. Алексеева, В.Г. Асеев и многие другие.

В своих исследованиях В.П. Бедерханова, О.С. Газман, В.П. Ижицкий, А.Г. Кирпичник, Б.В. Куприянов, Н.Б. Крылова, В.А. Лазарев, М.И. Рожков, Ю.Н. Таран и другие ученые подчеркивают, что педагогическое сопровождение является оптимальным способом решения проблемы адаптации подростков в детском оздоровительном лагере [19].

Научная литература однозначно указывает на актуальность проблемы адаптации подростков в детских оздоровительных лагерях и недостаточную разработанность эффективных механизмов педагогического сопровождения этого процесса. Существующие методики часто оказываются неадекватными потребностям современных подростков, чьи социальные, психологические и

эмоциональные особенности значительно отличаются от предыдущих поколений, влиянию подвержены гаджеты, социальные сети и ускоренный темп жизни. Проблема усугубляется отсутствием единого подхода к адаптации, что приводит к неравномерности и неэффективности проводимых мероприятий [1].

Анализ существующей практики показывает, что многие лагеря ограничиваются стандартными процедурами – кратким знакомством, распределением по отрядам и началом развлекательной программы, без учета индивидуальных особенностей подростков и прогнозирования потенциальных трудностей адаптации.

Ключевое противоречие заключается в разрыве между практическими потребностями и теоретической не проработанностью данной области. Педагогическая практика остро нуждается в новых подходах, которые обеспечивали бы комплексное и поэтапное включение подростков в лагерную жизнь, способствуя их эффективной социокультурной и социально-психологической адаптации. Сейчас, вопросы формирования позитивного микроклимата в отрядах, предупреждения конфликтов и стимулирования взаимопомощи часто остаются без должного внимания. Отсутствуют четкие методические рекомендации по работе с подростками, склонными к депрессии, тревожности или имеющим проблемы в общении [23].

Эффективная адаптация должна опираться на многоуровневый подход, включающий несколько этапов. На первом этапе, до начала смены, необходимо провести предварительную диагностику индивидуальных особенностей будущих воспитанников, используя анкетирование, тестирование и интервью. Эта информация позволит разработать индивидуальные программы адаптации для каждого подростка.

Второй этап – активное включение в жизнь лагеря с помощью специально организованных мероприятий: тренингов по командной работе, игр на сплочение, творческих мастер-классов. Важно обеспечить подросткам

возможность выражения своих эмоций и мнений в безопасной и поддерживающей атмосфере.

Третий этап – постоянное мониторингирование процесса адаптации, регулярная обратная связь с подростками и родителями, своевременная коррекция программы в случае необходимости.

Кроме того, необходимо учитывать влияние цифровых технологий на адаптацию подростков. Многие из них привыкли к постоянному онлайн-общению и могут испытывать трудности при адаптации к оффлайн-режиму. Педагогам необходимо разработать стратегии интеграции цифровых технологий в лагерную жизнь, но при этом контролировать время, проводимое подростками за гаджетами [37].

Есть ряд актуальных вопросов, связанных с разработкой многоступенчатой системы всестороннего включения подростков в процесс их гармоничной адаптации во время пребывания в детском оздоровительном лагере. Данная задача тесно переплетена с педагогическим сопровождением и формированием оптимальных условий, обеспечивающих успешную подростковую адаптацию в детском оздоровительном лагере.

В связи с этим возникают **противоречия**:

- между критически важными изменениями в системе воспитания подростков в детских лагерях и недостаточной разработкой теоретических основ, обеспечивающих решение этой задачи;

- между острой потребностью в квалифицированном педагогическом сопровождении процесса адаптации подростков во время пребывания в оздоровительных лагерях и дефицитом научно обоснованной методики данного процесса, включая отсутствие модели и условий для ее успешной реализации.

Необходимость разрешения указанных противоречий стала основой для формирования **проблемы исследования**: какая модель педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере и какие педагогические условия способствуют её эффективной реализации.

Актуальность данной проблемы и необходимость поиска путей её решения определили выбор **темы диссертационного исследования:** «Педагогическое сопровождение адаптации подростков в детском оздоровительном лагере».

Цель исследования заключается в разработке, теоретическом обосновании и экспериментальной проверке модели педагогического сопровождения процесса адаптации подростков в детском оздоровительном лагере, а также в выявлении педагогических условий, способствующих её эффективной реализации.

Объект исследования: адаптации подростков в детском оздоровительном лагере.

Предмет исследования: педагогическое сопровождение адаптации подростков в детском оздоровительном лагере.

Гипотеза исследования: педагогическое сопровождение адаптации подростков в детском оздоровительном лагере будет эффективным если:

- уточнено содержание понятия «адаптация подростков в детском оздоровительном лагере»;
- определена значимость педагогического сопровождения для успешной адаптации подростков;
- разработана, теоретически обоснована и экспериментально проверена модель педагогического сопровождения, направленная на адаптацию подростков в детском оздоровительном лагере;
- выявлены педагогические условия, способствующие эффективной реализации данной модели.

В рамках определенной цели и предложенной гипотезы сформулированы следующие **задачи** исследовательского направления:

1. Суть термина «адаптация подростков во время пребывания в детском оздоровительном лагере».

2. Определение ключевого влияния педагогического сопровождения во время процесса адаптации подростков в условиях детского оздоровительного лагеря.

3. Разработка, теоретическая обоснованность и практическое тестирование системы педагогической поддержки для успешной адаптации подростков в детском оздоровительном лагере.

4. Идентификация оптимальных педагогических условий для действенной реализации разработанного подхода к педагогическому сопровождению процесса адаптации подростков в детском оздоровительном лагере.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– на философском уровне – положения педагогической антропологии и культурологии о человеке как субъекте деятельности и отношений (Д.А. Андреева, М.М. Бахтин, Н.А. Бердяев, М.И. Витковская, П.С. Гуревич, Н.А. Жерлицына, Ю.М. Резник, В.Н. Садовский и др.);

– на общенаучном уровне – системный подход к анализу социально-педагогических явлений, обуславливающий необходимость рассмотрения воспитательного процесса детского оздоровительного лагеря как целостной системы, определяющей возможность педагогического сопровождения адаптации подростков (И.А. Гребенникова, М.А. Забоева, Е.И. Казакова, Г.В. Пичугина, Л.М. Шипицина, Н.О. Яковлева [62]);

– на конкретно-научном уровне – труды, раскрывающие сущность, структуру и содержание адаптационного процесса (А.Н. Поздняков, И.Э. Рахимбаева, В.А. Ясвин и др.), а также педагогического сопровождения адаптации подростков в летнем оздоровительном лагере (Л.П. Баданина, О.А. Воскресенко, Е.И. Казакова, Е.Н. Леонова, А.Г. Локтионов, Г.В. Пичугина, Г.И. Симонова, Н.О. Яковлева и др.);

– на технологическом уровне – принципы проведения психолого-педагогической диагностики и организации тренинговых занятий (О.А. Воскресенко, С.В. Сергеева, В.А. Сонин, Н.П. Фетискин и др.).

Для достижения целей исследования, проверки гипотезы и решения задач были определены и использованы следующие **методы**:

- теоретические: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; теоретическое осмысление и систематизация полученных эмпирических данных; анализ лагерной документации (программ и планов воспитательной работы); обобщение опыта отечественных исследований по проблемам адаптации подростков; проектирование и моделирование опытно-экспериментальной части исследования;
- эмпирические: анкетирование, педагогический эксперимент;
- математические: (статистическая обработка данных, количественный и качественный анализ, многофункциональный критерий согласия χ^2 Пирсона).

Основные этапы исследования.

Исследование осуществлялось в три этапа:

Первый этап (2022 – 2023 гг.) – формулирование темы исследования; изучение научной литературы по данной теме; определение цели и задач исследования; выдвижение гипотезы и уточнение научного аппарата исследования; разработка и проектирование модели педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере.

Второй этап (2023 – 2024 гг.) – опытно-экспериментальная работа по реализации модели педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере.

Третий этап (конец 2024 г.) – определение эффективности разработанной модели посредством обобщения экспериментальных данных и формулирования выводов; статистическая обработка данных педагогического эксперимента, их количественный и качественный анализ; оформление текста диссертации.

Опытно-экспериментальная база исследования: ООО ДОЦ «Белка». В исследовании участвовали 50 подростков, находящиеся в лагере в период исследования. Также в исследовании приняли участие социальные педагоги и

воспитатели лагеря, директор лагеря и заведующий лагерем.

Научная новизна диссертационного исследования состоит в следующем:

- определены основные составляющие адаптации подростков в детском оздоровительном лагере как совокупность социокультурной, социально-психологической адаптации;
- выявлен комплекс внешних и внутренних факторов, оказывающих влияние на успешность адаптации подростков в детском оздоровительном лагере;
- разработана и теоретически обоснована модель педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере;
- определены уровни и показатели, позволяющие оценивать состояние адаптированности подростков в детском оздоровительном лагере.

Теоретическая значимость исследования:

- полученные в ходе исследования данные расширяют представление об подростке как субъекте адаптационного процесса;
- уточнены понятия «адаптация подростков», «педагогическое сопровождение адаптации подростков в детском оздоровительном лагере».

Практическая значимость данного исследования заключается в создании инновационной системы педагогической поддержки адаптационных процессов подростков, пребывающих в детском оздоровительном лагере. Особенно внедрены полученные материалы и методика на практике лагеря «Белка», что приводит к существенному улучшению степени адаптированности подростков в детском оздоровительном лагере.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивалась:

- всесторонним изучением проблемы;
- сочетанием эмпирического и теоретического подходов;

– тщательным анализом реального опыта работы в подобных учреждениях, включая обобщение результатов экспериментальной деятельности;

– применением математических методов обработки данных;

– личное участие диссертанта в опытно-экспериментальной работе.

В рамках защиты рассматриваются следующие **положения**:

1. Организация адаптационных мероприятий для подростков в детском лагере.

2. Подросток функционирует в системе взаимодействия с окружающей средой, где он выступает как личность и активный участник.

3. Подросток одновременно является объектом и субъектом процесса адаптации, который проходит через несколько этапов.

4. Преодоление постепенно возникающих адаптационных трудностей играет ключевую роль в этом процессе.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись через организацию опытно-экспериментальной работы на базе детского оздоровительного центра «Белка», а также выступления на научно-практических конференциях.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, разделенных на параграфы, выводов по главам, заключения, списка использованных источников (74 наименований) и трех приложений. Работа содержит одиннадцать таблиц и два рисунка.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

1.1 Проблема адаптации подростков в научной литературе

Адаптация подростков стала предметом глубокого изучения со стороны ученых, педагогов и психологов. Переход от детства к взрослой жизни сопровождается множеством вызовов, включая изменения физических, эмоциональных и социальных аспектов. Эти трансформации могут вызвать стрессовые состояния, что иногда ведет к проблемам с самооценкой и самоидентификацией.

Современные исследования акцентируют внимание на важности родительской и педагогической поддержки в процессе адаптации. Например, создание безопасной и доверительной обстановки в детских оздоровительных лагерях может значительно улучшить эмоциональное состояние подростков и облегчить их интеграцию в общество.

И. А. Красильников и В. В. Константинов определили «социально-психологическую адаптацию» как процесс преодоления сложных ситуаций, сопровождаемый открытием новых моделей поведения и личностных изменений. Социализация рассматривается как процесс формирования личности, в котором происходит усвоение социальных норм и развитие личностных качеств.

Необходимость комплексного подхода к данной проблеме становится очевидной, охватывающего как научные, так и практические аспекты. Вопросы адаптации привлекают внимание исследователей разных областей с начала XIX века.

Социализация определяется как процесс, в ходе которого формируется личность, устанавливаются различные связи между индивидом и обществом,

происходит осваивание социальных норм, ценностных ориентиров и установок, а также развитие личностных качеств и накопление жизненного опыта. Дополнительно изучаются разнообразные методы психологической поддержки, такие как групповые тренинги и индивидуальные консультации, позволяющие глубже понять внутренние конфликты и повысить уровень социальной интеграции. Таким образом, эта проблема требует разностороннего подхода, включающего как теоретические, так и практические аспекты.

Проблемами адаптации подростков занимаются различные специалисты, а именно социальные работники, философы и педагоги. В конце XIX века такие ученые, как Г. Спенсер и П. Лилиенфельд, начали углубленно анализировать понятие адаптации, рассматривая общество как результат приспособления к окружающей среде. В социологии адаптация охватывает процесс, в котором индивид осваивает новые социальные роли, соответствуя нормам и правилам общества [39].

Сегодня ключевым элементом социального приспособления выступает социализационный процесс личности. Этот процесс представляет собой активное формирование индивидом связей с обществом, включающее освоение социальных норм и идеалов, развитие индивидуальных качеств и накопление жизненного опыта в рамках постоянной взаимосвязи с внешней средой под влиянием конкретных условий. По мнению Л. М. Шипицыной, социализация не ограничена определенными возрастными рамками: она охватывает все этапы жизни и протекает через три основные плоскости – трудовую деятельность, межличностное общение и самопознание личности.

Социальные требования играют значительную роль в этом процессе, поскольку они влияют на индивида через ценности и нормы общества. Ранними представителями, изучающими адаптацию в условиях производства, стали С. Д. Артемов и А. Н. Розенберг, каждый из которых предложил свою интерпретацию этого сложного процесса.

В критических обстоятельствах, абсолютно не имеющих отношения к преодолению препятствий на достижение цели осуществляется через адаптацию с помощью эффективных инструментов таких как:

- признание и применение собственных возможностей;
- соответствующее поведение;
- процессы получения знаний;
- определение целей, формулирование задач и прочее.

В обстоятельствах, где ощущаются препятствия (личные или окружающие), адаптация осуществляется благодаря защитным механизмам, включая:

- отрицание;
- вытеснение;
- регрессия;
- подавление;
- сублимация;
- проекция;
- рационализации;
- юмора и других.

Параллельно с различными видами приспособления наблюдается феномен дисадаптации. Это механизм, вызывающий разрыв связи с окружением. Усиление трудных положений сопровождается внутренними личностными факторами и конфликты между людьми [18]. Среди факторов дисфункциональности выделяют следующие аспекты:

- нарушения в личных связях между людьми;
- нарушения в образовательных или профессиональных действиях;

Отклонения от стандартных эмоциональных реакций включают депрессию и агрессию, усиленная беспокойность и прочие факторы.

Дезадаптация – это обратная сторона медали адаптации, представляющая собой процесс нарушения равновесия между человеком и окружающей средой.

В отличие от адаптации, которая подразумевает успешное приспособление к изменяющимся условиям, дезадаптация характеризуется неспособностью эффективно взаимодействовать с внешним миром, что приводит к обострению уже существующих проблем и возникновению новых. Это не просто временная неудача, а более глубокое и устойчивое состояние, проявляющееся на различных уровнях – от нарушений сна и аппетита до серьезных психических расстройств.

Критерии дезадаптации многогранны и взаимосвязаны. Нарушения в межличностных отношениях могут проявляться в ухудшении коммуникации, потере доверия, частых конфликтах с близкими и коллегами, изоляции и ощущении одиночества. Это связано с неспособностью адаптироваться к разным социальным ролям и требованиям, неумением строить конструктивные отношения.

Дезадаптация часто сопровождается расстройствами психического состояния, выходящими за рамки нормальных реакций на стресс. Это могут быть различные виды депрессии, от легкой тоски до тяжелых депрессивных эпизодов; проявления агрессии, от вербальной до физической; повышенная тревожность, фобии, панические атаки. Нарушения сна, расстройства пищевого поведения, злоупотребление алкоголем или наркотиками также могут быть признаками глубокой дезадаптации [50].

Важно понимать, что дезадаптация – это не диагноз, а состояние, которое требует внимательного исследования. Диагностика должна осуществляться специалистами, и только они могут определить причину дезадаптации и назначить эффективное лечение. Лечение может включать психотерапию, медикаментозную терапию, а также изменение внешних условий жизни. Раннее выявление и своевременное обращение за помощью значительно повышают шансы на успешное преодоление состояния дезадаптации и восстановление гармонии с окружающим миром. Игнорирование проблем может привести к более серьезным последствиям, вплоть до развития хронических заболеваний.

Социально-психологическая адаптация – это сложный и многогранный процесс, представляющий собой динамическое взаимодействие личности с окружающей средой. Его результатом является достижение согласия между внутренним миром человека и внешними требованиями среды, что обеспечивает успешное функционирование индивида в обществе. По продолжительности своего влияния, адаптационные процессы можно разделить на несколько типов.

Во-первых, существует временная адаптация, возникающая в ответ на кратковременное воздействие новой, незнакомой ситуации. Это может быть, например, поездка в другую страну, начало работы на новом месте или знакомство с новыми людьми. В таких случаях, после определенного периода освоения ситуации, человек адаптируется, и дискомфорт исчезает. Механизмы, задействованные здесь, в основном, связаны с мобилизацией когнитивных ресурсов, обучением и приобретением нового опыта. Скорость и эффективность временной адаптации зависят от индивидуальных особенностей личности, уровня стрессоустойчивости и наличия ранее сформированных навыков решения проблем.

Во-вторых, выделяют устойчивую адаптацию, характеризующуюся длительным периодом приспособления к сложным и неизменным неблагоприятным обстоятельствам. Это может быть связано с хроническими заболеваниями, постоянным стрессом на работе или сложной семейной ситуацией. В подобных случаях, индивид испытывает значительные трудности в поиске эффективных стратегий приспособления, что может приводить к развитию различных психосоматических расстройств и снижению качества жизни. Устойчивая адаптация часто требует профессиональной психологической помощи.

В-третьих, общая устойчивая дезадаптация представляет собой глубокое и длительное нарушение адаптационных механизмов. Она характеризуется неспособностью личности эффективно взаимодействовать с окружающей

средой, что приводит к развитию серьезных психологических проблем, таких как депрессия, тревожные расстройства или личностные расстройства. В таких случаях, личность активирует защитные механизмы, которые, хотя и помогают на временно справиться с трудностями, в долгосрочной перспективе могут усугубить ситуацию. Лечение общей устойчивой дезадаптации часто требует комплексного подхода, включающего психотерапию, медикаментозное лечение и социальную реабилитацию [41].

Наконец, ситуативная дезадаптация является более мягкой формой нарушения адаптации, возникающей в ответ на конкретную ситуацию, которая в дальнейшем может быть успешно преодолена. Например, временная потеря работы или разводы. В этом случае, адаптационные механизмы включаются и работают на преодоление данной проблемы. Однако ситуативная дезадаптация может перерасти в устойчивую, если проблема не будет решена вовремя.

Адаптация – это интенсивный процесс, результаты которого могут быть как положительными (гармоничное взаимодействие с окружающей средой, чувство удовлетворенности жизнью, достижение целей), так и отрицательными (стресс, депрессия, психосоматические заболевания).

Изучение социально-психологической адаптации – это обширная область научных исследований, в которой принимают участие специалисты различных психологических направлений. Понимание механизмов адаптации и факторов, влияющих на ее эффективность, имеет важнейшее значение для профилактики и лечения психологических расстройств, повышения качества жизни и создания более благоприятной социальной среды.

Характерные черты адаптации определяются множеством факторов, включая индивидуальные психологические свойства, уровень интеллекта, социальные навыки, поддержку со стороны близких и уровень социально-экономического благополучия. Развитие адаптационных способностей является непрерывным процессом всю жизнь человека.

Исследование педагогического сопровождения адаптации подростков – активно развивающееся направление современной педагогической науки. Вклад в эту область внесли многие исследователи, среди которых Г.И. Александров, М.М. Безруких, М.Р. Битянова, А.Л. Венгер, Н.И. Гуткина, Е.Г. Коблик, Е.В. Н.А. Савотина, Г.И. Симонова, Р.Р. Хусаинова, Г.А. Цукерман, Е.А. Чекунова и другие [17]. Важно отметить, что список этот не является исчерпывающим, и множество других ученых внесли свой значительный вклад в изучение данной проблемы, публикуя свои исследования в различных научных журналах и монографиях. Современные исследования часто используют междисциплинарный подход, интегрируя знания из психологии, социологии, педагогики и антропологии.

Термин «адаптация», первоначально заимствованный из биологии, получил широкое распространение в социальных науках, приобретая при этом специфические оттенки в зависимости от контекста исследования. В психологии, например, адаптация рассматривается как процесс приспособления личности к изменяющимся условиям среды, включая как внешние факторы (социальная среда, климат, культура), так и внутренние (психологические особенности, физическое состояние). В педагогике, фокус смещается на создание условий для успешной адаптации подростков к социальной среде, включая социальную интеграцию, освоение и формирование необходимых социальных компетенций.

Адаптация подростков, в частности, является предметом пристального внимания исследователей. Она изучается на разных уровнях: психофизиологическом (влияние физиологических изменений на психическое состояние), социально-психологическом (взаимодействие со сверстниками, влияние социальных групп) и психолого-педагогическом (влияние социальной среды, стиль педагогического общения). Н.Н. Мельникова, анализируя различные определения адаптации, выделяет ключевые моменты: взаимодействие как минимум двух объектов в условиях несогласованности;

цель взаимодействия – координация между системами; результат – изменения во взаимодействующих системах [49]. Эта модель подчеркивает динамический характер адаптации как непрерывного процесса взаимного приспособления.

Определение адаптации, предложенное А.А. Реаном, А.Р. Кудашевым и А.А. Барановым, акцентирует внимание на внутренних и внешних аспектах: «Адаптация – это процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [62, с. 79]. Это определение включает как пассивное приспособление к среде, так и активное воздействие индивида на среду для достижения оптимального уровня функционирования. В этом контексте педагогическое сопровождение играет ключевую роль, помогая подросткам не только приспособиться к новым условиям, но и активно формировать свои адаптационные стратегии.

Проблемы адаптации подростков изучали также Л.Ю. Овчаренко, О.А. Селиванова, Е.И. Щебланова, Н.В. Говорин и другие. Их исследования охватывают широкий спектр вопросов: влияние семейных отношений на адаптацию, роль школьной среды, проблемы социальной интеграции, проявления девиаций в поведении как симптомы неудачной адаптации. Современные исследования все чаще используют количественные методы, например, статистический анализ данных анкетирования и тестирования, что позволяет получить более объективную картину процесса адаптации и эффективности различных педагогических вмешательств. Важным аспектом является также изучение индивидуальных особенностей адаптации, учитывая разнообразие темпераментов, характеров и стилей познавательной деятельности. Это позволяет разрабатывать индивидуальные подходы к педагогическому сопровождению, максимально эффективно помогающие каждому подростку достичь успешной адаптации в новой среде.

В научной литературе под адаптацией понимается сложный и многогранный процесс, который охватывает не только физические и

психологические изменения, но и социальную интеграцию. В переходный период между детством и взрослой жизнью молодые люди сталкиваются с множеством вызовов: изменением нормативов общения, необходимостью построения отношений с окружающими и поиском собственного места в обществе.

Адаптация – это сложный, динамичный и непрерывный процесс, посредством которого индивид приспосабливается к изменяющимся условиям окружающей среды, будь то социальная, профессиональная или природная. Многие исследователи, среди которых Л. Свенцицкий, А.Л. Робалде и А.Л. Мацкевич, подчеркивают именно непрерывный, беспрерывный характер этого процесса, отмечая, что адаптация – это не одноразовое событие, а постоянное взаимодействие между личностью и средой. Этот процесс охватывает всю жизнь человека, начиная с младенчества и продолжаясь до глубокой старости, постоянно корректируясь под влиянием новых вызовов и обстоятельств.

Э.Ф. Зеер и Ю.П. Поваренков, сосредоточившись на профессиональной адаптации, выявили ключевую роль преодоления кризисных периодов в развитии личности. Профессиональная социализация, например, часто сопровождается периодами неопределенности, стресса и сомнений в своих способностях. Успешная адаптация в этом контексте означает не только освоение профессиональных навыков, но и формирование адекватной самооценки, установление положительных межличностных отношений в коллективе и достижение чувства профессионального удовлетворения. Кризисные периоды, такие как начало самостоятельной работы, смена профессии или появление новых требований к должности, являются катализаторами адаптационных процессов, заставляя индивида переосмысливать свои цели, способности и стратегии поведения [51].

О.Ф. Алексеева, В.Г. Асеев, Т.Н. Ронгинская и М.С. Яницкий глубоко изучали механизмы адаптации к новым социальным условиям, рассматривая социокультурные факторы как определяющие характер и скорость

приспособления. Они подчеркивали важность социальной поддержки, наличия адаптационных ресурсов и роли социальных норм в формировании адаптивных стратегий. Например, миграция в новую страну требует значительных адаптационных усилий, включая освоение нового языка, культуры и социальных условий жизни. Успешная адаптация в этом случае зависит от множества факторов, от личностных качеств мигранта до степени толерантности приемного общества.

Адаптация – это не просто пассивное приспособление, а активный процесс поиска оптимального взаимодействия с окружающей средой. Этот процесс оценивается с помощью внешних и внутренних критериев. Внешние критерии отражают эффективность взаимодействия с окружающим миром и оцениваются по таким показателям, как профессиональная компетентность, успешность в деятельности, производительность труда и достижение материального благополучия. Однако внутренние критерии не менее важны. Они связаны с субъективным ощущением удовлетворенности жизнью, самореализации, психического комфорта и гармонии внутреннего мира. Полная адаптация достигается только при гармоничном сочетании внешнего и внутреннего успеха.

Важно отметить, что неадаптация может привести к различным психологическим проблемам, стрессам и соматическим заболеваниям. Поэтому понимание механизмов адаптации является важным фактором профилактики и оздоровления. Современные исследования активно используют методы нейробиологии и психофизиологии для изучения физиологических основ адаптационных процессов, что позволяет более глубоко понять механизмы формирования стрессоустойчивости и способности к адаптации [38].

Это, например, успешное выполнение заданий, положительные оценки от руководителей или сверстников, а также интеграция в социальную структуру данной среды. Хороший пример – успешная учеба студента в университете, проявляющаяся в высоких оценках и активном участии в студенческой жизни.

В случае адаптации подростков в детском лагере, внешние критерии могли бы включать активное участие в мероприятиях, соблюдение распорядка дня и эффективное взаимодействие с вожатыми. Внутренние критерии, в свою очередь, отражают субъективное восприятие процесса адаптации. Они включают в себя чувство комфорта, удовлетворенности, положительное психическое и социальное самочувствие. Это внутреннее ощущение принятия, отсутствие тревожности и стресса, чувство принадлежности к коллективу. Подросток в лагере, например, будет чувствовать себя внутренне адаптированным, если ощущает себя принятым в отряде, находит новых друзей и с удовольствием участвует в мероприятиях.

Оптимальная адаптация достигается при согласовании внешних и внутренних критериев. Если внешне подросток успешно справляется с требованиями лагеря, но при этом чувствует себя одиноким и несчастным, его адаптация нельзя назвать оптимальной. Наоборот, если подросток чувствует себя комфортно, но не выполняет необходимые требования, его адаптация также не будет полной.

Изучение адаптации подростков, особенно в специфических условиях, таких как летний оздоровительный лагерь, требует комплексного подхода. Социальная адаптация является ключевым аспектом, поскольку она включает в себя не только приспособление к новой среде, но и интеграцию в социальную систему лагеря, усвоение его норм и ценностей, формирование новых социальных связей и развитие социально значимых качеств. Этот процесс осложняется возрастными особенностями подростков, их повышенной эмоциональностью, поиском собственной идентичности и стремлением к независимости.

На адаптацию подростков в детском лагере влияет множество факторов. К наиболее значимым относятся педагогические (квалификация и опыт вожатых, методы работы с детьми, организация воспитательного процесса), психологические (личностные особенности подростков, их эмоциональный

интеллект, уровень стрессоустойчивости) и социологические (состав группы, взаимоотношения между подростками, влияние социальных норм и культурных традиций). Кроме того, важную роль играют такие факторы, как размер лагеря, условия проживания, наличие разнообразных и интересных мероприятий, а также уровень безопасности.

Успешность адаптации оценивается по ряду критериев, включая социально-психологический (взаимоотношения в коллективе, умение работать в команде, установление дружеских связей), личностный (удовлетворенность жизнью в лагере, проявление инициативы, творческих способностей, уверенность в себе) и организационный (соблюдение правил и распорядка, ответственность, дисциплинированность). Необходимо также учитывать индивидуальные особенности каждого подростка, искать индивидуальный подход к решению возможных проблем адаптации. Системный мониторинг процесса адаптации и своевременная корректировка воспитательных мероприятий позволяют максимизировать положительный эффект. Например, проведение тренингов по коммуникации, социометрические исследования для выявления лидеров и аутсайдеров, и программы по развитию самооценки могут существенно улучшить адаптацию подростков [34].

В связи с этим можно выделить следующие виды трудностей, с которыми встречаются подростки по приезду в детский оздоровительный лагерь:

- содержательные – несоответствие между домашним бытом и лагерными правилами пребывания;
- специфичные для разнообразия воспитательных подходов в работе с подростками (Александровский Ю.А. [5], Виноградова Ю.В. [11]);
- на практике выделяются коммуникативные сложности, отмеченные Л.Е. Тарасовой, М.А. Ивановой, Н.В. Поморцевой: взаимодействие с администрацией лагерей, педагогами и вожатыми; проблемы общения внутри отрядов, на территории отрядного дома.

Индивидуальная адаптация к новым условиям варьируется под влиянием множества факторов:

- исследователи (С.И. Моднова, Л.В. Ухова [44]), применяя разную терминологию, выделяют социокультурный, социобытовой и социокоммуникативный аспекты адаптации;
- И.О. Кривцова определяет три ключевых фактора: психофизиологический (перестройка личности), учебно-познавательный (языковая подготовка) и социокультурный [40];
- Т.Р. Рахимова в своих работах указывает на климатические, личностные психологические, социально-бытовые, культурные и другие факторы адаптации [61].

Таким образом, многообразие подходов к анализу адаптационных процессов обусловлено как спецификой воспитательной работы с молодежью, так и разнообразной терминологией в научных исследованиях.

Исходя из изложенного, можно сделать вывод, что ключевая проблема заключается в том, что вход подростков в атмосферу летнего оздоровления сопряжен с множеством сложностей и существенно повышает уровень стрессового воздействия на них. Соответственно, перед организаторами остро стоит задача определить оптимальный путь адаптации для данной возрастной группы, принимая во внимание все выявленные трудности. Для успешного преодоления этого этапа крайне важно разработать и внедрить комплекс психологических мер, способствующих формированию у подростков высокой степени адаптивных навыков к новой социальной среде.

Таким образом, приоритетом становится создание системы педагогической поддержки в процессе их интеграции в детском оздоровительном лагере. В первую очередь предполагается глубокий анализ теоретических основ данного направления деятельности, а также оценка роли и значимости такого подхода для успешной адаптации молодежи. Именно эти аспекты станут центральными в следующем разделе исследования.

1.2 Роль педагогического сопровождения в успешной адаптации подростков

Система специализированного психолого-педагогического взаимодействия в детских оздоровительных лагерях для подростков напрямую зависит от уникальных особенностей каждого такого учреждения, включая творческие акценты каждой смены (за исключением профилированных лагерей) и возрастную структуру отрядов.

В рамках этой системы ключевые функции педагога-психолога включают:

- формирование психологически приемлемой среды, которая способствует развитию коммуникативных навыков как у опытных участников лагерей, так и у впервые прибывающих подростков;
- приоритетное направление – психофизическое восстановление несовершеннолетних: снижение уровня тревожности через применение нетрадиционных методов – игровой терапии и арт-терапии, что предполагает снятие мышечных зажимов и эмоционального стресса накопленного в период учебы;
- проведение регулярной диагностики психоэмоциональных состояний как воспитанников, так и педагогического состава с целью оперативного предоставления психологической поддержки и своевременной помощи;
- развитие у детей и подростков осознанного отношения к своему поведению, поступкам, которые они совершают, и их последствиям через психопрофилактическую и психо-просветительскую деятельность.

Данная система ориентирована на комплексное воздействие для создания благоприятных условий развития подростков в летнем оздоровительном лагере. Система психолого-педагогического сопровождения подростков в детском оздоровительном лагере – это комплексный подход, направленный на создание

благоприятной адаптации подростков в детском оздоровительном лагере для создания здоровой социально-психологической личности. Это достигается за счет решения нескольких взаимосвязанных задач, которые выходят далеко за рамки стандартных развлекательных программ.

Во-первых, создание психологически комфортной среды – это не просто наличие уютных помещений и достаточного количества игрушек. Это фундаментальная задача, требующая тонкой работы с детьми, особенно с новичками. Для этого специалисты используют различные методики: групповые игры, направленные на сплочение коллектива и развитие коммуникативных навыков, индивидуальные беседы для выявления возможных проблем и адаптации к новой обстановке, создание атмосферы доверия и взаимного уважения между детьми и вожатыми. В этом процессе важна роль специально подобранного персонала, прошедшего подготовку по работе с детьми, умеющего распознать первые признаки тревожности или депрессии и оперативно реагировать на них. Кроме того, пространство лагеря должно быть адаптировано под потребности детей разных возрастов и темпераментов, предоставляя возможности как для активных игр, так и для уединения и отдыха.

Во-вторых, воспитание толерантности и навыков конструктивного взаимодействия является одной из ключевых задач. Программа должна содержать специальные тренинги, ролевые игры и дискуссии, направленные на развитие эмпатии, уважения к различиям и умения находить компромиссы. Особое внимание уделяется развитию навыков саморегуляции поведения, что помогает детям справляться с конфликтами, контролировать эмоции и решать проблемы мирным путем. Для этого используются методы арт-терапии, тренинги по управлению стрессом и различные психотехники, позволяющие детям освоить эффективные стратегии поведения в различных ситуациях. Важным аспектом является создание коллективных проектов, где дети учатся работать в команде, учитывать мнение друг друга и достигать общих целей.

В-третьих, проведение психолого-педагогической диагностики является неотъемлемой частью системы сопровождения. Она позволяет своевременно выявлять детей, нуждающихся в специальной помощи. Диагностика может проводиться с помощью разнообразных методов: тестов, проективных техник, наблюдения за поведением детей в различных ситуациях. Результаты диагностики позволяют специалистам разработать индивидуальные программы коррекционно-развивающей работы, направленные на решение конкретных проблем ребенка. Это может включать индивидуальные консультации, групповые занятия, игротерапию и другие методы психологической помощи [45].

Важно отметить, что вся информация, полученная в ходе диагностики, должна храниться в строгом соответствии с этическими нормативами и законодательством о защите личных данных. Кроме того, родители должны быть проинформированы о ходе работы и иметь возможность участвовать в процессе сопровождения своих детей.

В заключение, эффективная система психолого-педагогического сопровождения в детском лагере – это сложный, многоуровневый процесс, требующий высокой квалификации специалистов, четкой организации и интеграции различных методов и техник. Только такой подход позволит обеспечить не просто приятный отдых для детей, а содействовать их гармоничному развитию и подготовке к новым жизненным вызовам. Регулярный мониторинг эффективности программы и обратная связь с родителями и детьми помогут постоянно улучшать систему и адаптировать ее под изменяющиеся потребности.

Начало смены в детском лагере всегда сопряжено с определенными трудностями. Некоторые дети испытывают затруднения с адаптацией к новой среде, другим сложно найти общий язык со сверстниками, проявляется так называемая «психологическая несовместимость». Эта проблема особенно актуальна, учитывая, что в одном лагере могут одновременно отдыхать как

опытные «лагерники», так и новички, впервые столкнувшиеся с коллективной жизнью вне семьи. Поэтому квалифицированное педагогическое сопровождение в первые дни смены является критически важным фактором успешного отдыха и развития детей.

Для успешной адаптации ребенка необходим комплексный подход, учитывающий его возрастные особенности, индивидуальные потребности и склонности. Дети разных возрастов по-разному воспринимают новую обстановку, имеют разные потребности в общении и активности. Младшие школьники, например, часто испытывают сильную тревожность, связанную с разлукой с родителями и неизвестностью. Подростки же могут демонстрировать бунтарство или замкнутость, пытаясь утвердиться в новой социальной группе. Поэтому программы адаптации должны быть дифференцированными, предусматривающими индивидуальный подход к каждому ребёнку. Это включает в себя не только групповые мероприятия, но и индивидуальные беседы с психологом или воспитателем, помогающие выявить и преодолеть причины возможных трудностей.

Ключевым аспектом педагогического сопровождения является создание благоприятного психологического климата в детском коллективе. Это достигается через организацию различных мероприятий, направленных на сплочение детей, развитие сотрудничества и взаимопомощи. Важно создать атмосферу доверия и открытости, где каждый ребёнок чувствует себя комфортно и защищено. Это может быть достигнуто путем проведения специальных тренинг-игр, ролевых игр, направленных на развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде и разрешать конфликты мирным путем. Также важным инструментом является включение детей в планирование и организацию досуговых мероприятий – это повышает их мотивацию и ответственность [23].

Развитие индивидуальных интересов и способностей детей – еще один важный аспект педагогического сопровождения. Лагерь должен предоставлять

возможности для самореализации каждого ребёнка: кружки, спортивные секции, творческие мастерские, интеллектуальные игры. Важно, чтобы каждый ребёнок мог найти занятие по душе, которое позволит ему раскрыть свой потенциал и получить новый опыт. Успешная реализация этой задачи требует тщательного изучения индивидуальных предпочтений каждого ребенка еще до начала смены – это может быть анкетирование, беседы с родителями.

Педагогическое сопровождение подростков выходит далеко за рамки детского лагеря. Его актуальность проявляется во всех сферах жизнедеятельности, включая систему образования, социальной защиты, здравоохранение и культуру. В каждой из этих областей существуют свои специфические задачи и методы работы, но общая цель остается неизменной – обеспечение гармоничного развития личности, содействие ее социальной адаптации и интеграции в общество. Например, в школе педагогическое сопровождение может включать работу с детьми с ОВЗ, профилактику девиантного поведения, поддержку одарённых детей. В системе здравоохранения – это реабилитация детей после перенесенных заболеваний, работа с детьми из неблагополучных семей. В сфере культуры – это создание условий для развития творческого потенциала, доступности культурных ценностей для всех категорий детей.

Эффективность педагогического сопровождения во многом зависит от квалификации специалистов, работающих с детьми. Это должны быть опытные педагоги, психологи, социальные работники, обладающие глубокими знаниями детской психологии, методами работы с детьми разных возрастов и навыками решения конфликтных ситуаций. Важно также постоянное повышение квалификации специалистов, использование современных методов и технологий работы с детьми, а также тесное сотрудничество с родителями, которые являются важнейшими участниками процесса адаптации и развития ребенка.

Только комплексный подход, объединяющий усилия всех заинтересованных сторон, может обеспечить успешную социализацию детей и создание благоприятных условий для их гармоничного развития.

1.3 Модель педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере

Модель педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере – это сложная система, направленная на смягчение стресса, связанного с изменением привычной среды и формированием новых социальных связей. Ее создание основано на глубоком анализе трудностей, с которыми сталкиваются подростки при адаптации к лагерной жизни: от тоски по дому и трудностей в общении со сверстниками до проблем с соблюдением режима и адаптацией к коллективным мероприятиям. Эти трудности могут проявляться по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей личности подростка, его предыдущего опыта социального взаимодействия и уровня сформированности адаптационных механизмов. Например, подросток с низкой самооценкой может испытывать большие трудности в общении и интеграции в группу, в то время как более коммуникабельный и уверенный в себе сверстник адаптируется гораздо быстрее [21].

Модель педагогического сопровождения (Рис 1.), разработанная на основе метода моделирования, учитывает эти индивидуальные различия и предлагает комплексный подход. Метод моделирования, использованный в данном исследовании, – это не простое копирование реальности, а процесс абстрагирования и упрощения, позволяющий выделить существенные факторы и игнорировать второстепенные. Мы не строим полную копию лагерной жизни, а создаём упрощённую систему, которая позволяет исследовать взаимодействие ключевых компонентов процесса адаптации.



Рисунок 1 – Модель педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере

В соответствии с определением В.А. Штоффа, данная модель – это абстрактное представление реального процесса, позволяющее получать новую информацию о сложном феномене адаптации подростков. Модель включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов. Один из ключевых – это психолого-педагогическая диагностика, которая проводится до начала смены и позволяет определить индивидуальные особенности каждого подростка, его сильные и слабые стороны, уровень социальной адаптации и предположительные трудности в адаптационном процессе. На основе полученных данных разрабатывается индивидуальная программа педагогического сопровождения, которая может включать различные методы и техники: групповые и индивидуальные занятия, тренинги по коммуникации и саморегуляции, творческие мастер-классы, спортивные мероприятия, игровые техники, направленные на снятие напряжения и развитие командного духа.

Другой важный компонент – это создание благоприятной среды. Это включает в себя как организацию пространства (комфортное размещение, доступность различных зон для отдыха и деятельности), так и формирование позитивной атмосферы в коллективе. Роль вожатых в этом процессе неоценима. Их компетенции должны включать не только организацию досуга, но и умение строить доверительные отношения с подростками, своевременно реагировать на возникновение конфликтов, оказывать психологическую поддержку и помогать в решении проблем. Важно также проводить регулярные беседы с подростками, чтобы вовремя обнаруживать возникающие трудности и предотвращать возможные проблемы [25].

Эффективность модели оценивается по нескольким критериям: уровень стресса у подростков, их удовлетворённость лагерем, уровень интеграции в коллектив, развитие социальных навыков, появление новых дружеских связей и уверенность в себе. Систематический мониторинг и корректировка модели на основе полученных данных являются неотъемлемой частью процесса сопровождения.

Данная модель может быть адаптирована для использования в различных видах детских лагерей и учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение влияния различных факторов на эффективность модели, а также на разработку инструментов для её оптимизации. Например, введение программы по профилактике кибербуллинга или интеграции элементов познавательной деятельности, направленных на развитие критического мышления и самостоятельности у подростков. В целом, представленная модель является гибким и адаптивным инструментом, позволяющим обеспечить комфортную и эффективную адаптацию подростков в детском оздоровительном лагере.

Различные подходы к организации педагогического процесса включают:

- содержательные модели – фокусируются на детальном освещении внутренней сути изучаемых объектов;
- структурные модели – сосредоточены на структурировании и анализе компонентов учебного материала или социальных систем;
- функциональные модели – рассматривают объекты через призму их предназначения в выполнении ключевых педагогических задач.

Особое внимание заслуживает разработанная модель педагогического сопровождения подростков, где акцент делается на структурном и содержательном аспектах подростков к условиям летнего оздоровительного лагеря. Эта концепция обеспечивает комплексное изучение объекта как в стабильных состояниях, так и в процессе динамических изменений. Целевой блок определяет основополагающую цель – успешную адаптацию подростков к жизни в лагере. Включает конкретные задачи:

- реализация эффективной социокультурной интеграции;
- обеспечение социального комфорта и психологической поддержки.

Содержательный блок описывает наполнение программы, направленной на достижение поставленных задач. Операциональный блок включает практические методы работы с подростками для их адаптации. Оценочный блок

предусматривает систематизированную оценку результатов и корректировку процесса [27].

Основополагающие принципы данной модели:

- индивидуализация подходов к каждому участнику лагеря;
- сотрудничество педагогов, психологов и социальных работников для комплексного воздействия на адаптацию;
- гибкость в корректировке программы с учетом динамических изменений в поведении подростков.

Таким образом, данная модель представляет собой системный и многоуровневый подход к обеспечению успешной социально-психологической адаптации подростков в условиях детского оздоровительного лагеря.

В систему управления адаптацией несовершеннолетних в рамках детского оздоровительного центра интегрированы следующие векторы деятельности:

- культурно-социальный аспект – стремление к погружению подростков в новые социальные ценности и нормы поведения, обеспечивая их полное включение во взаимодействие с новой средой;
- социально-психологическое – направление предполагает формирование у подростка идентичности в контексте лагерной коллективности: осознание себя как части сообщества, усвоение ролевых предписаний и установления адекватных межличностных взаимоотношений;
- активная вовлеченность во внутреннюю жизнь лагеря через успешное освоение учебного материала, компетенций и практических навыков.

Для осуществления этих направлений разработаны специализированные программы: «Педагогическая поддержка адаптации подростков в детском оздоровительном центре» и «Образовательные тренинги для повышения адаптивных способностей несовершеннолетних». Операционно-процессуальный компонент модели, обеспечивающий инструментальную

поддержку всех трех направлений, включает основные методы и формы работы [46].

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДЕЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

2.1 Методика организации констатирующего эксперимента

На начальном этапе реализации проекта был выбран объект эксперимента. В качестве базовой площадки для его проведения был определён детский оздоровительный центр «Белка». В настоящее время этот центр способен разместить более 500 детей за одну лагерную смену, из которых 40% составляют подростки, что создаёт благоприятные условия для проведения педагогического эксперимента. В эксперименте участвовали 50 подростков из разных районов Пензенской области: Бессоновский, Иссинский и Мокшанский и т.д. Специфика пребывания подростков в летнем оздоровительном лагере заключается в том, что все они из разных районов, с разным социальным положением. Испытуемые подростки: 2, 3 и 4 отрядов отряда.

Были определены контрольная и экспериментальная группы. Экспериментальную группу (далее – ЭГ) составили дети 2 отряда (21 чел.). Контрольную группу (далее – КГ) дети 3 отряда (20 чел.) и 4 отряда (9 чел.). Срок проведения педагогического эксперимента составил одна лагерная смена. Эксперимент проводился в три этапа.

1. Констатирующий эксперимент (определение и анализ исходного уровня адаптированности подростков).
2. Формирующий эксперимент (апробация разработанной модели).
3. Контрольно-оценочный эксперимент (повторная диагностика уровня адаптированности подростков и определение педагогических условий, определяющих эффективность реализуемой модели).

Основными задачами констатирующего эксперимента стали следующие:

- установление начального уровня адаптации подростков в детском оздоровительном лагере;
- оценка педагогического потенциала воспитательной организации в контексте улучшения процесса адаптации подростков в детском оздоровительном лагере;
- анализ диагностических результатов в контрольной и экспериментальной группах.

Первый этап исследования проводился в университетской аудитории с участием приглашенных участников. В таблице 1 представлены основные показатели и методики, используемые для диагностики уровня адаптации подростков к условиям социальной среды детского оздоровительного лагеря.

Таблица 1 – Показатели и методики диагностики уровня адаптированности подростков к социальной среде детского оздоровительного лагеря

Виды	Показатели	Методический инструментарий
1	2	3
Социокультурная адаптация	– принятие системы ценностей и норм поведения данной среды и активное вхождению в неё;	«Адаптация личности к новой социокультурной среде» (Л. В. Янковский)
Социально-психологическая адаптация	– овладение и принятие новой социальной роли «я в детском лагере» и предписаниями ролевого поведения; – установление адекватных связей с новым социальным окружением; – удовлетворенность результатами деятельности; эмоциональное самочувствие	Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Исследование начального уровня социокультурной адаптации подростков в детском оздоровительном лагере проводилось с использованием опросника Л.В. Янковского «Адаптация личности к новой социокультурной среде». Этот

инструмент, представляющий собой модель взаимодействия индивида с окружающей средой, позволяет оценить не только степень адаптации, но и ее тип, выявляя индивидуальные стратегии приспособления к новым условиям.

Опросник состоит из 96 утверждений, требующих от респондента (подростка) выразить свое согласие или несогласие с каждым из них по пятибалльной шкале (от «полностью согласен» до «полностью не согласен»). Это позволяет получить многомерную картину адаптационного процесса, учитывая, как когнитивные (понимание правил и норм), так и эмоциональные (чувство комфорта, удовлетворенности) аспекты.

Ключевым показателем адаптации, согласно методике Янковского, является степень принятия подростком установленных правил, норм и традиций лагерной жизни. Однако, оценка не ограничивается простым следованием правилам. Опросник также позволяет выявить проявления активного вовлечения в жизнь лагеря: участие в мероприятиях, готовность к коммуникации со сверстниками и вожатыми, уровень самостоятельности и ответственности. Важно отметить, что «успешная» адаптация не всегда означает полное и безоговорочное принятие всех аспектов лагерной среды. Опросник позволяет выделить различные типы адаптации: от полной интеграции и активного участия до пассивного приспособления и даже отторжения лагерной среды [47].

Использование опросника Л.В. Янковского предоставляет ряд значительных преимуществ для организации эффективной работы с подростками в детском лагере. Во-первых, он позволяет получить объективную оценку начального уровня адаптации каждого подростка, выявляя группы риска, нуждающиеся в дополнительной поддержке. Во-вторых, результаты опроса служат основой для составления индивидуальных или групповых программ педагогического сопровождения. Например, подростки, демонстрирующие низкий уровень адаптации из-за трудностей в общении, могут быть включены в специальные тренинги по коммуникативным навыкам.

Подростки, испытывающие трудности с принятием лагерных правил, могут участвовать в обсуждениях и совместной выработке компромиссных решений.

В-третьих, повторное применение опросника после определенного периода времени (например, через неделю или две после начала смены) позволяет оценить эффективность применяемых методик педагогического сопровождения и внести корректировки в план работы. Это дает возможность отследить динамику адаптационного процесса у каждого подростка и своевременно предотвратить возможные проблемы, такие как появление депрессивных состояний, конфликтов со сверстниками или желания досрочно покинуть лагерь. Подробная инструкция по применению опросника и бланк анкеты представлены в Приложении А.

В ходе исследования, проведенного в лагере «Белка», было обследовано 50 подростков в возрасте от 12 до 15 лет. Результаты показали значительное разнообразие в уровнях адаптации. Примерно 30% подростков продемонстрировали высокий уровень адаптации, активно участвуя в лагерной жизни и демонстрируя позитивное отношение к новым условиям. Около 40% продемонстрировали средний уровень адаптации, имея некоторые трудности с адаптацией, но в целом успешно интегрируясь в коллектив. Остальные 30% потребовали более пристального внимания, продемонстрировав низкий уровень адаптации, связанный с различными факторами, включая трудности в общении, тоску по дому, или неготовность следовать лагерным правилам.

Анализ полученных данных позволил выделить ключевые факторы, влияющие на уровень адаптации подростков. К ним относятся предрасположенность к коммуникации, уровень самостоятельности, опыт пребывания в аналогичных коллективах, и поддержка со стороны родителей и вожатых. Полученные результаты позволили разработать индивидуальные планы педагогического сопровождения для подростков с низким уровнем адаптации, включая психологические консультации, групповые тренинги и индивидуальную работу с вожатыми. Дальнейшие исследования планируются

проводить с целью уточнения влияния различных факторов на социокультурную адаптацию подростков и совершенствования методик педагогического сопровождения.

Результаты диагностики в экспериментальной и контрольной группах представлены ниже в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики социокультурной адаптированности подростков в детском оздоровительном лагере.

Адаптированность к новой социокультурной среде	Группы	Уровни в %		
		высокий	средний	низкий
		1	2	3
	ЭГ	1	31	69
	КГ	–	38	60

В данной методике выделяются три уровня адаптации подростков в детском оздоровительном лагере к новой социокультурной среде: высокий, средний и низкий.

Подростки с высоким уровнем адаптации, как правило, принимают ценности и нормы поведения, характерные для данной среды, активно участвуя в её жизни и проявляя позитивное отношение к новому окружению. Они воспринимают изменившиеся условия как на внутреннем, так и на внешнем уровне. Подростки из различных районов Пензенской области стремятся расширить свои межличностные связи, тогда как ребята из города Пензы более склонны к сотрудничеству с новым социальным контекстом. В нашей выборке таких подростков оказалось всего 1%.

Подростки со средним уровнем адаптации (ЭГ – 31%, КГ – 38%) частично принимают ценности и нормы новой социокультурной среды. Эта группа не всегда демонстрирует положительное отношение к воспитательной атмосфере лагеря и своему новому окружению.

Подросткам с низким уровнем адаптации в социокультурной среде (ЭГ – 69%, КГ – 60%) свойственно неприятие ценностей и норм, присущих данной

среде. Воспитательная атмосфера лагеря для них кажется лишенной привычного смысла и стандартов, что затрудняет реализацию их ожиданий в новой социальной роли «я часть лагеря». Это приводит к возникновению у подростков чувств подавленности, опустошенности, изолированности и тревоги, связанных с их социальной идентичностью и неприятием себя и окружающих.

Большинство таких обучающихся сталкивается с паническими атаками, чувством беспомощности и заброшенности. Как видно из ранее представленной таблицы 2, уровень адаптации в обеих группах остается преимущественно низким. В дополнение к оценке социокультурной адаптированности подростков в детском лагере, мы решили провести диагностику их социально-психологической адаптации. Для этого использовался опросник К. Роджерса и Р. Даймонда, который помогает выявить комплекс психологических состояний, связанных с процессом социально-психологической адаптации и её основными показателями, такими как интернальность, самопринятие и стремление к доминированию.

Шкала социально-психологической адаптации (СПА), состоящая из 101 утверждения, представляет собой мощный инструмент для комплексной оценки уровня адаптации личности в социальной и психологической среде. Из общего числа утверждений, 36 напрямую отражают принципы успешной социальной и психологической интеграции индивида. Эти 36 утверждений сфокусированы на ключевых аспектах, таких как уровень коммуникативных навыков, способность к эмпатии, самооценка, управление стрессом, саморегуляция эмоционального состояния и продуктивное взаимодействие с окружающими. Остальные 65 утверждений служат для выявления дезадаптивных паттернов поведения и мышления, позволяя получить более полную картину психологического состояния, обследуемого [60].

Применение шкалы СПА позволяет не только установить исходный уровень социально-психологической адаптации, но и провести углубленный

анализ факторов, препятствующих успешной адаптации. Это могут быть как внешние факторы, например, неблагоприятная социальная среда, отсутствие поддержки со стороны близких, так и внутренние, такие как низкая самооценка, негативные когнитивные искажения, неэффективные механизмы совладания со стрессом. Методика позволяет выявить специфические трудности, с которыми сталкивается обследуемый, например, затруднения в установлении контактов, проблемы с самоутверждением, страх публичных выступлений или трудности в принятии решений.

Повторное применение шкалы СПА после проведения коррекционной работы, например, психотерапевтических сессий, тренингов по развитию социальных навыков или программ педагогического сопровождения, позволяет объективно оценить эффективность реализованных мероприятий. Динамика показателей по шкале СПА наглядно демонстрирует прогресс в адаптации, позволяя корректировать стратегию вмешательства в случае необходимости.

Более того, анализ ответов на отдельные утверждения позволяет выделить определенные проблемные области и сосредоточить усилия на работе с наиболее значимыми дезадаптивными факторами. Важно отметить, что шкала СПА не является единственным инструментом диагностики социально-психологической адаптации, и ее результаты следует интерпретировать в контексте общей клинической картины, полученной с помощью других методов обследования.

В связи с этим хочется отметить, что шкала СПА представляет собой ценный инструмент для профессионалов, работающих в области психологии, педагогики и социальной работы. Ее применение позволяет осуществлять комплексную оценку уровня адаптации, выявлять факторы риска и эффективно планировать коррекционные мероприятия, способствуя повышению качества жизни и улучшению психологического благополучия личности. Подробная инструкция по использованию шкалы СПА, а также бланк для заполнения приведены в Приложении Б. Важно помнить о необходимости соблюдения

этических принципов при работе с данной методикой и гарантии конфиденциальности полученной информации.

Результаты диагностики в экспериментальной и контрольной группах представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики показателей социально-психологической адаптированности подростков в детском оздоровительном лагере

Социально-психологическая адаптированность	Группы	Уровни, в %		
		высокий	средний	низкий
		1	2	3
	ЭГ	5,7	29,5	65,4
	КГ	2	24	70

5,7% участников экспериментальной группы (ЭГ) и 2% контрольной группы (КГ) проявили высокую степень адаптации. Эти испытуемые успешно осваивают и принимают новую социальную роль «я – часть лагеря», следуя соответствующим нормам ролевого поведения. Подростки с высоким уровнем социально-психологической адаптации испытывают уверенность, спокойствие и гармонию, а также комфорт в новых условиях. Они не только испытывают радость и оптимизм, но и открыто их демонстрируют, не испытывая при этом страха или тревоги. Им также свойственно строить адекватные связи с новым социальным окружением, включая педагогов, вожатых, сверстников и студентов из разных стран, что приводит к удовлетворенности их деятельностью.

В то же время, подростки со средним уровнем социально-психологической адаптации (29,5% в ЭГ и 24% в КГ) сталкиваются с трудностями в установлении таких связей и испытывают недостаток устойчивости. Эта группа лишь частично усваивает новую роль «я – часть лагеря» и соответствующие поведенческие нормы.

Подростки с низким уровнем социально-психологической адаптации (65,4% в экспериментальной группе и 70% в контрольной группе) испытывают хронический эмоциональный дискомфорт, который проявляется в повышенной тревожности, беспокойстве, напряженности, низкой самооценке и неуверенности в своих силах. Кроме того, для данной группы характерно конфликтное поведение, склонность к изоляции, а также выраженный индивидуализм и эгоцентризм. Высокий процент подростков с такими проблемами подчеркивает необходимость педагогического сопровождения в процессе их адаптации в летнем оздоровительном лагере, что актуализирует работу педагогов и сотрудников лагеря в данной области. Это создает потребность в организации специальных мероприятий, направленных на развитие навыков и умений, необходимых для успешной адаптации подростков в детском оздоровительном лагере.

Таким образом, испытуемые показали следующие результаты (таблица 5).
Таблица 5 – Уровень адаптированности подростков к социальной среде в детском оздоровительном лагере на констатирующем этапе

Группы	Уровни в %		
	высокий	средний	низкий
	1	2	3
ЭГ	1,7	25,1	71,3
КГ	1	28,9	67,9

Данные, представленные в таблице 5, наглядно показывают, что уровень адаптированности подростков в контрольной и экспериментальной группах практически идентичен, с максимальным различием всего в 1,7%. Это указывает на схожесть между экспериментальными и контрольными группами. Для анализа данных на начальном этапе эксперимента необходимо сформулировать две ключевые гипотезы: нулевую гипотезу (H0), которая предполагает сходство, и альтернативную гипотезу (H1), которая предполагает различие.

1. Н0 – распределение уровней адаптированности подростков к социальной среде детского оздоровительного лагеря в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе эксперимента практически не имеет значительных отличий.

2. Н1 – распределение уровней адаптированности подростков к социальной среде детском оздоровительного лагеря в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе эксперимента имеет значительные различия.

Для проверки нулевой гипотезы (Н0) будем использовать статистический критерий χ^2 – Пирсона. Данный метод является универсальным и подходит для статистического анализа распределений различных количественных данных, поэтому мы рассчитаем эмпирическое значение критерия Пирсона (таблицы 6 и 7).

Таблица 6 – Расчет критерия χ^2 при сопоставлении распределений уровней адаптированности подростков в детском оздоровительном лагере в КГ и ЭГ в начале эксперимента

Уровни адаптации	f _э		Сумма	f _т	
	ЭГ	КГ		ЭГ	КГ
Высокий	0,4	0,3	0,7	0,3	0,3
Средний	5,7	6,7	12,4	6	6,5
Низкий	14,9	16	30,9	14,7	16,2
Σ	21	23	44	21	23

Таблица 7 – Таблица расчета экспериментального значения критерия

Разряды	f _э	f _т	f _э – f _т	(f _э – f _т) ²	$\frac{(f_{\text{э}} - f_{\text{т}})^2}{f_{\text{т}}}$
1	0,4	0,3	0,1	0,01	0,033
2	5,7	6	-0,3	0,09	0,015
3	14,9	14,7	0,2	0,04	0,0028
4	0,3	0,2	0,1	0,01	0,05
5	6,7	6,5	0,2	0,04	0,006
6	16	16,2	-0,2	0,04	0,0025
				Σ	0,1093

Для получения числа степеней свободы нужно воспользоваться формулой (только для 2χ): $\mu = (k-1)(c-1)$, где k — число столбцов, c — число строк с анализируемым материалом.

$$\mu = (k-1)(c-1) = (2-1)(3-1) = 2$$

Определим критические значения критерия Пирсона для найденного количества степеней свободы (Рис. 2):

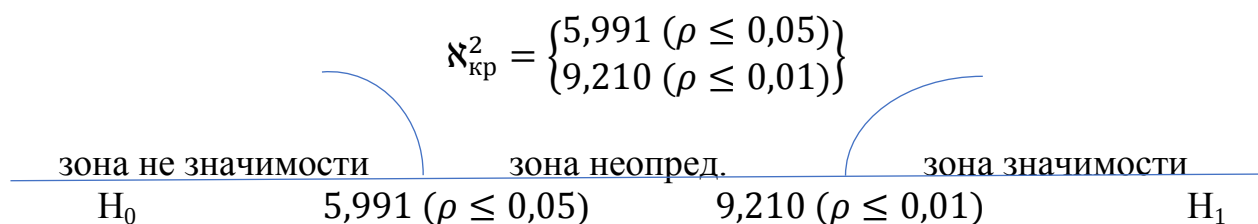


Рисунок 2 – Ось значимости

Значение эмпирического критерия $\chi^2 = 0,1093$ расположено на числовой оси значимости в зоне не значимости. Следовательно, гипотезу H_0 о практически одинаковом распределении уровней адаптированности подростков в детском оздоровительном лагере в контрольной и экспериментальной группах можно считать верной.

Данные, собранные в ходе констатирующего эксперимента, позволяют заключить, что среди подростков в детском оздоровительном лагере наблюдается преобладание низкого уровня адаптации по всем соответствующим показателям, связанным с социально-психологической средой в детском оздоровительном лагере. Это указывает на необходимость разработки эффективного механизма педагогической поддержки процесса адаптации подростков в детском оздоровительном лагере. В качестве такого механизма предлагается модель педагогического сопровождения, направленная на помощь подросткам в их интеграции в социальную среду детского оздоровительного лагеря. Реализация данной модели связана с формирующим этапом педагогического эксперимента.

2.2 Ход и содержание формирующего эксперимента

В предыдущем разделе мы описали констатирующий эксперимент, позволивший оценить начальный уровень адаптации подростков в детском оздоровительном лагере. Анализ полученных данных выявил значительные различия в адаптационных стратегиях, связанные как с индивидуальными особенностями подростков (темперамент, уровень тревожности, опыт общения в коллективе), так и с социально-культурным контекстом их происхождения. Например, подростки из сельской местности демонстрировали более высокую адаптивность к условиям лагерной жизни, чем их сверстники из крупных городов, что может быть связано с более развитыми навыками самостоятельности и коммуникации в неформальной обстановке. Эти данные стали основой для разработки формирующего эксперимента, направленного на улучшение адаптации подростков [37].

Формирующий эксперимент, реализуемый в рамках опытно-экспериментальной работы, ориентирован на активное создание и преобразование адаптационной среды в лагере. Его ключевые задачи выходят за рамки простой оценки эффективности предложенной модели педагогического сопровождения. Мы ставим перед собой более амбициозные цели: не только измерить эффективность, но и детально изучить механизмы её работы, выявить факторы, способствующие или препятствующие успешной адаптации. Это включает в себя изучение влияния различных методик педагогического сопровождения на различные группы подростков с учетом их индивидуальных особенностей и определение оптимального соотношения групповых и индивидуальных форм работы.

В частности, мы планируем оценить эффективность различных модулей программы педагогического сопровождения. В дополнение к программам

«Педагогическое сопровождение адаптации подростков в детском оздоровительном лагере» и «Тренинговые занятия по повышению адаптированности подростков к воспитательному процессу», в экспериментальную модель включены новые элементы, такие как ролевые игры, направленные на развитие эмпатии и навыков коммуникации; программы арт-терапии, способствующие снижению уровня тревожности и самовыражению; и индивидуальные консультации с психологом для подростков, испытывающих особые трудности с адаптацией. Кроме того, мы планируем внедрить систему мониторинга, которая позволит отслеживать динамику адаптации каждого подростка в режиме реального времени и своевременно корректировать педагогические воздействия.

Реализация предложенной модели осуществлялась через систему мероприятий, классифицированных по направлениям педагогического сопровождения, охватывающих социокультурные и социально-психологические аспекты адаптации. Эти направления включают в себя: развитие коммуникативных навыков; формирование позитивного климата в группах; обучение навыкам саморегуляции и стресс-менеджмента; профилактика конфликтных ситуаций; и развитие чувства принадлежности к лагерному сообществу. Для оценки эффективности каждого направления будут использованы различные методы: анкетирование, наблюдение, анализ продуктов деятельности подростков (рисунки, сочинения, проекты), а также количественный и качественный анализ данных, полученных в ходе групповых и индивидуальных бесед с подростками и вожатыми.

Ожидается, что результаты формирующего эксперимента позволят разработать рекомендации по оптимизации педагогического сопровождения адаптации подростков в детских оздоровительных лагерях, способствуя созданию более комфортной и эффективной среды для их отдыха и развития. Особое внимание будет уделено разработке методических рекомендаций для вожатых и педагогов, которые позволят им более эффективно работать с

разными категориями подростков и предупреждать возможные проблемы адаптации.

Главным направлением работы педагогического сопровождения является воспитательный процесс. Адаптация подростков в лагере имеет свои особенности, что требует учета как индивидуальных, так и культурных факторов, а также сложностей, таких как «культурный шок». Поскольку участники относятся к различным отрядам лагеря «Белка», деятельность осуществляется согласно воспитательной программе, адаптация подростков осуществляется с поддержкой вожатского состава лагеря. Для передачи ключевой информации используются различные обучающие инструменты, включая словесные, наглядные и технические. В ходе занятий педагогическим коллективом эффективно применялись формы, методы и приемы, ориентированные на личностный и культурный подходы. В качестве методов были задействованы активные формы обучения: проектные методы, проблемные лекции, деловые и ролевые игры, кейс-методы, а также решение педагогических задач, создание ситуаций успеха и неудачи, мозговые штурмы и другие [22].

На всех этапах работы с подростками применялись практические подходы, направленные на преодоление психологической и социальной замкнутости, с акцентом на улучшение культуры межкультурного общения и взаимодействия. Одним из эффективных методов смягчения негативных состояний и упрощения процесса адаптации стало стимулирование познавательной активности. В этом контексте использовались следующие интерактивные формы обучения:

- тренинг «Мы разные – мы вместе!», включающий упражнения для развития толерантности, такие как «Черты толерантности», а также игру «Ассоциации», способствующую формированию понимания и уважения к ценностям, традициям и взглядам, отличным от собственных, а также навыков общения в культурном диалоге;

- онлайн-экскурсия по живописным уголкам России, где проводилась беседа о духовных ценностях различных народов, проживающих на территории страны;
- деловая игра «Быть толерантным», цель которой – осознание сути термина «толерантность» и создание «портрета толерантной личности»;
- брейн-ринг «Что ты знаешь о Пензе?», который направлен на знакомство с культурным наследием Пензенского края;
- дискуссионный клуб «Жить интересно, потому что мы разные», целью которого является преодоление стереотипов и развитие умения принимать различные точки зрения.

В педагогическом аспекте единство исторического знания и культуры подчеркивает прочность межкультурных и межнациональных связей, что способствует взаимопониманию между представителями различных национальностей и улучшает уровень социокультурной адаптации. В этом контексте изучение истории России играет важную роль в формировании навыков общения в контексте диалога культур, признании и понимании культурного многообразия, а также в повышении уровня толерантности и установлении доверительных отношений между людьми разных национальностей.

Преподаватели уделяли особое внимание развитию интегративных качеств личности подростков, среди которых ключевыми являются толерантность, эмпатия, принятие и понимание особенностей как своей, так и иной социокультурной среды, а также нового социального окружения. Подростки не только осваивали социокультурную информацию, но и применяли её в межкультурном общении и взаимодействии.

Кроме кружковых занятий, для углубленного понимания культурных различий и уникальности каждой культуры использовались дополнительные формы работы. Одной из наиболее эффективных таких форм стали кураторские часы, тематический спектр которых достаточно разнообразен: «Я, ты, он, она»,

«С чего начинается Родина», «Толерантность – это...», «Агрессия и как с ней бороться», «Семья, друзья, школа» и др.

Воспитательное направление педагогического сопровождения адаптации подростков направлено на решение задач социокультурной и социально-психологической интеграции подростков в воспитательную среду детского оздоровительного лагеря. Данная работа осуществлялась специалистами психологической поддержки управления воспитательной и социальной работы лагеря [70].

В первые дни пребывания подростков в лагере было проведено анкетирование, целью которого являлось создание социологического портрета подростка, склонного к девиантному поведению. Анкета была разработана службой психологической поддержки управления воспитательной и социальной работы ДОЦ «Белка» и включала 50 вопросов, касающихся различных актуальных социальных тем, связанных с взаимоотношениями в семье, среди друзей и в других социальных группах. Для оценки уровня агрессии и тревожности использовались рисуночные техники, такие как «Нарисуй несуществующее животное».

По результатам исследования в дальнейшем была усилена индивидуальная и групповая работа с подростками, основанная на понимании их потребностей и желаний, особенностей семейной ситуации и с владением информацией о свободном времяпровождении, активности и основных ценностных ориентирах. Ими были организованы занятия, направленные на:

- обучение подростков первичным навыкам саморегуляции психоэмоционального и функционального состояния организма;
- повышение устойчивости к воздействию адаптационных стресс-факторов;
- снятие тревожности, напряжения;
- повышение работоспособности;
- приобретение уверенности в своих возможностях и способностях;

– овладение умениями контролировать свои действия и поступки.

Все тренинговые занятия проводились в свободное время, большей частью в вечернее время. Базой проведения занятий стали комнаты самоподготовки в детском оздоровительном лагере.

Для знакомства детей друг с другом проводились ознакомительные игры-тренинги «Скажи мне, кто твой друг», «Автопортрет», «Без масок», «Кто я?», во время которых создавались ситуации успеха и неуспеха.

С целью обучения подростков базовым навыкам саморегуляции их психоэмоционального и функционального состояния использовались аутогенные тренировки. В рамках занятий применялись различные упражнения, такие как «Антистресс», «Настроение», «Волевое дыхание» и «Работа с негативными состояниями». Также была задействована музыкотерапия и творческая визуализация.

Для достижения поставленных целей использовались как групповые, так и индивидуальные методы работы. Одной из наиболее эффективных форм применения личностно-ориентированного подхода с учетом индивидуальных особенностей подростков стала индивидуальная психологическая консультация. Прежде всего, такие консультации проводились с подростками, которые проявляли более высокий уровень тревожности, напряжения и стресса. В завершение блока мероприятий, направленных на сопровождение социально-психологической адаптации, всем подросткам были розданы памятки о способах и методах психической саморегуляции. Для того чтобы молодежь успешно прошла начальные этапы социокультурной адаптации, руководству лагеря необходимо было оказать ей педагогическую поддержку в адаптации и реализовать ряд мер.

В течение первых нескольких дней пребывания в лагере молодежь и воспитатели тесно взаимодействовали друг с другом, и в процессе этого молодежь начала усваивать социальные нормы и правила летнего оздоровительного лагеря. Для приобщения молодежи к творческой деятельности

руководством и педагогами лагеря был организован ряд совместных мероприятий: экскурсии по лагерю, участие в культурных и спортивных мероприятиях, лагерные соревнования, занятия в спортивных секциях и творческих коллективах, тренинги [14] — все эти активности были направлены на знакомство подростков с особенностями, ценностями, нормами, правилами и установками новой социокультурной среды, а также на повышение их уровня толерантности. Первым культурным мероприятием летнего оздоровительного лагеря, в котором участвовала молодежь, стал «Торжественный концерт, приуроченный к началу лагерной смены». В этот же день вожатые организовали экскурсию по территории лагеря.

В течение недели для подростков проводились вечерние огоньки «Правила пребывания на территории летнего оздоровительного лагеря», направленные на ознакомление подростков с правилами проживания в детском оздоровительном лагере, правилами внутреннего распорядка лагеря, воспитательной работой.

Подростки в процессе вечернего огонька задавали вопросы и делились своими первыми впечатлениями от пребывания в лагере. Кроме того, был организован вечерний костер, на котором подростки познакомились с библиотекой лагеря, кружками и секциями, имеющимися в лагере. В первую неделю пребывания в лагере был организован «Квест - Давайте работать вместе», направленный на установление контактов с другими подростками. Программа включала командные спортивные и развлекательные активности, а также различные задания и тесты. Работая вместе над задачами и проявляя командный дух, дети смогли раскрыть свои способности и завести дружеские отношения. Для постепенного вовлечения подростков в культурно-спортивную деятельность детского оздоровительного лагеря был проведен творческий конкурс художественной самодеятельности под названием «Мои летние каникулы». Участники продемонстрировали свои лучшие работы на общей лагерной выставке «Мои таланты». Для подростков, не обладающих яркими

творческими способностями, но имеющих физическую силу, были организованы соревнования по мини-футболу и волейболу и настольному теннису. Для практической реализации целей педагогической поддержки адаптации молодежи были организованы тренинги, направленные на приобретение конкретных знаний, умений и навыков. В ходе тренингов были рассмотрены следующие аспекты: объединение подростков в летнем оздоровительном лагере в новом коллективе выступает важным фактором для формирования адекватных отношений с окружающей средой. Развитие группы умений и навыков, необходимых для эффективного общения, а также преодоление психологических барьеров способствуют установлению правильных связей с новым социальным окружением. Формирование профессионального самосознания и развитие межличностных отношений через изменение неадекватных реакций и поведенческих стереотипов в межличностных взаимодействиях позволяет принять новую социальную роль «самостоятельная личность в детском оздоровительном лагере» и соответствующие нормы ролевого поведения.

Формирование группы умений и навыков, необходимых для эффективного общения, а также преодоление психических преград, способствует установлению адекватных связей с новым социальным окружением [31].

Создание профессионального самосознания и развитие межличностных отношений в результате изменения неадекватных реакций и поведенческих стереотипов в межличностных взаимодействиях позволяет принять новую социальную роль «самостоятельная личность в детском оздоровительном лагере» и соответствующие нормы ролевого поведения.

В процессе адаптации подростков в детском лагере проводились тренинги, направленные на развитие навыков общения, сплочение коллектива и конструктивное разрешение конфликтов. Тренинг по улучшению коммуникационных умений были ориентированы на улучшение навыков

межличностного и межкультурного общения, а также на изменение неадекватных реакций. Обучающие групповые занятия способствовали стимулированию взаимодействия, создавали атмосферу свободного общения и способствовали укреплению групповой сплоченности. Чтобы грамотно поддержать подростков в процессе адаптации в рамках детского оздоровительного лагеря, ключевым элементом являются тренинговые мероприятия, нацеленные на совершенствование умений мирного урегулирования конфликтов.

Основная задача этих занятий – дать молодым людям возможность набраться практики в области мирного разрешения разногласий. В ходе тренингов участники осваивали стратегии поиска решения в конфликтных обстоятельствах, научились беспристрастно анализировать конфликты и уменьшать эмоциональное напряжение. С особым акцентом были организованы ролевые игры, которые показывали разнообразные способы управления стрессом. Чтобы повысить уровень вербального взаимодействия, были разработаны специальные упражнения, направленные на самоанализ и размышления над коммуникативными навыками: «Да-диалог», «Захват инициативы», «Выступление», «Веселая история», «Перефразирование стиха».

Применение психокоррекционных и педагогических методов в ходе тренингов положительно сказывается на уровне адаптации подростков. Кроме того, для развития у подростков привычки к соблюдению установленного порядка, умению самостоятельно ухаживать за собой и планировать свободное время были организованы специальные мероприятия, направленные на культурно-бытовую адаптацию [51].

Следовательно, комплекс мер, осуществленных в рамках внедрения методики педагогического сопровождения адаптации подростков в условиях детского оздоровительного лагеря, был нацелен на повышение уровня их социокультурной и социально-психологической адаптации.

Эффективность реализованного формирующего эксперимента по внедрению предложенной модели будет оценена через повторную диагностику. Результаты этой проверки, а также условия, необходимые для успешного применения данной модели, будут описаны в следующем параграфе.

2.3 Результаты и педагогические условия эффективной реализации модели педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере

Конечной целью завершающего этапа экспериментального исследования было на эмпирическом уровне проанализировать, насколько эффективна реализованная модель педагогического сопровождения в процессе адаптации подростков в детском оздоровительном лагере. Для подтверждения результатов была проанализирована наблюдаемая динамика изменений в показателях адаптированности подростков по различным категориям в условиях детского лагеря. С этой целью была проведена повторная диагностика как в экспериментальной, так и в контрольной группе, используя те же критерии, что и на начальном этапе исследования.

Результаты повторной диагностики социокультурной адаптированности представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты диагностики уровня социокультурной адаптированности подростков в детском оздоровительном лагере

Группы	Уровни до эксп., в %			Уровни после эксп., в %		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	1	2	3	4	5	6
ЭГ	–	32	67	74,5	24,4	–
КГ	–	38	60	8	68,5	20,1

Согласно данным таблицы 8, после завершения эксперимента 74,5% участников экспериментальной группы проявили высокий уровень адаптации к новой социокультурной среде, что значительно превысило начальный показатель (0%). Для этих подростков характерно принятие ценностной системы и норм поведения, присущих данной среде, а также активное вовлечение в неё и положительное восприятие. Подростки стремятся расширить свои межличностные контакты и наладить сотрудничество с новым обществом. В контрольной группе также наблюдается увеличение уровня адаптации, однако всего на 8%. У большинства участников этой группы отмечается средний уровень адаптации, который вырос с 38% до 68,5%. Эти подростки частично принимают ценности и нормы новой среды, но не всегда демонстрируют к ней положительное отношение.

Замечательно, что в экспериментальной группе полностью исчез низкий уровень адаптации. В контрольной группе показатель снизился с 60% до 20,1%, но студенты по-прежнему испытывают трудности в принятии новых социальных ролей и ценностей, что может вызывать чувства тревоги и изоляции.

Таким образом, повторная диагностика, проведенная по методике Л.В. Янковского «Адаптация личности к новой социокультурной среде», продемонстрировала высокую эффективность модели педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере. Проведение повторной диагностики подростков с использованием шкалы социально-психологической адаптированности, разработанной К. Роджерсом и Р. Даймондом, позволило наглядно выявить и оценить положительные изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

Данные представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Распределение показателей диагностики подростков по уровням социально-психологической адаптированности в детском оздоровительном лагере до и после эксперимента

Группы	Уровни до эксп., в %			Уровни после эксп., в %		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	1	2	3	4	5	6
ЭГ	5,8	29,5	66,7	73	25	–
КГ	3	26	71	53	31	13

Согласно данным, представленным в таблице 9, среди подростков экспериментальной группы (ЭГ) уровень социальной и психологической адаптированности значительно увеличился с 5,8% до 73% благодаря качественно организованным мероприятиям в рамках педагогического сопровождения. Этот результат существенно превосходит исходные показатели и указывает на успешное принятие новой социальной роли «самостоятельная личность», что включает в себя соответствующие ролевые предписания, умение устанавливать и поддерживать адекватные отношения с новым социальным окружением, удовлетворенность своей деятельностью и положительное эмоциональное состояние. Уровень средней социальной и психологической адаптированности в ЭГ снизился с 29,5% до 25%, тогда как низкий уровень адаптированности отсутствует вовсе.

Следовательно, результаты контрольного эксперимента наглядно подтверждают эффективность внедрения модели педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере. Анализ данных контрольной группы (КГ) демонстрирует отсутствие столь значительных изменений: высокий уровень составил 53%, средний – 31%, а низкий – 13%. Хотя показатели КГ также продемонстрировали положительную динамику, они все же остаются значительно ниже, чем в ЭГ. Повторная диагностика уровня учебной адаптированности, проведенная с использованием методики Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой «Адаптированность детей в лагере», также выявила заметные улучшения показателей в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты определения уровня социально-психологической адаптированности подростков в детском оздоровительном лагере до и после эксперимента

Группы	Уровни до эксп., в %			Уровни после эксп., в %		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	1	2	3	4	5	6
ЭГ	–	20	78	73,7	24,1	–
КГ	–	21,5	75,6	62	35	5

Как видно из таблицы 10, до реализации модели педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере уровень адаптированности в экспериментальной группе (ЭГ) составил 78%, а в контрольной группе (КГ) – 75,6%, что соответствует низкому уровню. После проведения педагогического эксперимента в ЭГ 73,7% подростков продемонстрировали высокий уровень социально-бытовой адаптированности, тогда как в КГ этот показатель составил 62%. Это указывает на успешное освоение правил проживания в летнем оздоровительном лагере.

Средний уровень в ЭГ возрос с 21% до 24,1%, а в КГ снизился с 75,6% до 35%. Значительное количество подростков со средним уровнем адаптированности в КГ свидетельствует о недостаточном овладении социально-психологическими навыками, необходимыми для успешной деятельности. Низкий уровень творческой адаптированности в КГ составил 5%, что указывает на отсутствие желания развивать свои творческие способности и навыки среди испытуемых. В ЭГ таких подростков не оказалось. Таким образом, подростки продемонстрировали следующие результаты в таблице 11. Таблица 11 – Уровень адаптированности подростков в детском оздоровительном лагере до и после эксперимента

Группы	Уровни до эксп., в %	Уровни после эксп., в %
--------	----------------------	-------------------------

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	1	2	3	4	5	6
ЭГ	1,7	25,1	71,3	74	23	–
КГ	1	28,3	68,7	40,5	43,5	12,6

Данные, представленные в таблице 11, ясно показывают, что уровень адаптированности подростков в контрольной и экспериментальной группах после проведения эксперимента претерпел значительные изменения. В экспериментальной группе высокий уровень адаптированности достиг 74%, в то время как в контрольной группе этот показатель составил всего 40,5%.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что благодаря качественно организованным мероприятиям в рамках педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере, уровень адаптированности в экспериментальной группе значительно возрос как по сравнению с исходными данными, так и относительно контрольной группы. В результате проведенного контрольно-оценочного эксперимента среди подростков экспериментальной группы наблюдается преобладание высокого уровня адаптированности по всем видам адаптации в детском оздоровительном лагере, что подтверждает эффективность педагогического сопровождения [66].

Взаимодействие педагогов с подростками в лагерной деятельности на всех уровнях подчеркивает важность системного подхода, включающего целостность и компетентность. Основной задачей взаимодействия между различными структурами, педагогическим персоналом и сотрудниками детского оздоровительного лагеря в ходе экспериментального исследования было изучение, обобщение и распространение передового педагогического опыта, а также определение общих целей и требований для организации мероприятий.

Это партнерство позволило провести глубокий анализ индивидуальных и социально-психологических особенностей данной группы детей и получить более объективные данные из различных источников информации, что имеет важное значение для планирования мероприятий по педагогическому сопровождению адаптации подростков в детском оздоровительном лагере.

В лагере были созданы необходимые условия для эффективного педагогического сопровождения адаптации подростков. Для этого выделялись время и пространство, обеспечивались необходимые технические средства для проведения мероприятий, охватывающих все аспекты адаптации. Задачи педагогического сопровождения согласовывались с управлением воспитательной и социальной работы, а также с администрацией лагеря.

В лагере была успешно интегрирована программа педагогического сопровождения с организацией культурных, массовых и спортивных мероприятий. Эти условия были реализованы благодаря согласованным действиям всех участников, учитывающих результаты диагностики и имеющих возможность выбора методов работы.

Повышение уровня адаптации подростков в детском оздоровительном лагере к социально-психологическим условиям было обеспечено работой службы психологической поддержки в управлении воспитательной и социальной деятельности. Изучение научной литературы в первой главе показало, что адаптация подростков в детском оздоровительном лагере подчиняется общим закономерностям развития личности. Важным условием успешной реализации педагогической модели сопровождения стало повышения внимания индивидуальным и социально-психологическим особенностям подростков, влияющим на процессы адаптации [44].

Это условие, во-первых, конкретизирует принципы личностно-ориентированного подхода, который включает в себя учет индивидуальных характеристик и создание условий для их развития, а во-вторых, связано с культурологическим подходом, требующим учета социально-психологических

особенностей представителей различных групп в педагогическом процессе, а также условий их развития и разнообразия выражения этих особенностей.

Важная роль в успешной адаптации подростков в детском оздоровительном лагере принадлежит педагогическому сопровождению, поскольку его влияние может быть, как благоприятным, так и препятствующим для этого процесса.

Для практической реализации данного подхода в рамках педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере были проведены различные мероприятия с целью объединения подростков из разных социальных групп и формирования дружеских связей. Участники воспитательной деятельности ставили перед собой задачу создания благоприятной атмосферы во временном детском коллективе путем организации совместных кружковых и личностных занятий, таких как культурно-досуговая и спортивно-массовая работа.

Необходимость учитывать индивидуальные и социально-психологические особенности подростков во время их адаптации в детском оздоровительном лагере требует высокого уровня психологической и социокультурной готовности со стороны педагогов и вожатых. Психологическая готовность, по определению В.Н. Дружинина и О.Б. Суханова, означает обширные знания и умения в области функциональной и социальной психологии, а также определенные личностные качества, необходимые для работы с подростками, учитывая их индивидуальные и социально-психологические особенности. Это также включает в себя понимание всех социально-психологических процессов и явлений во временном детском коллективе, а также владение методами и приемами для предотвращения и разрешения межгрупповых и межличностных конфликтов [49].

Социокультурная готовность сопровождающих педагогов включает в себя знания, умения и навыки для оценки особенностей и условий

межкультурного общения и взаимодействия; толерантное отношение к представителям различных социальных групп и готовность эффективно и творчески выполнять свои профессиональные обязанности во временном детском коллективе.

Педагогическое сопровождение адаптации подростков в детском оздоровительном лагере должно основываться на учете культуры и привычек, что реализует принцип учета культурных особенностей.

Учитывая особенности обязанностей сопровождающих лиц, важно проводить методические занятия, направленные на улучшение их психологических и социокультурных навыков. Это крайне важно, так как при оказании педагогической поддержки подросткам в детском лагере необходимо соблюдать не только основные принципы психолого-педагогической работы, но и обладать достаточным уровнем социокультурной компетентности.

Таким образом, анализ результатов этапа формирования опытно-экспериментальной работы показал положительную динамику в улучшении адаптации подростков в детском оздоровительном лагере экспериментальной группы и подтвердил эффективность предложенной модели педагогической поддержки их адаптации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поддержка адаптационного процесса подростков в рамках детского оздоровительного лагеря представляет собой комплекс мероприятий, направленных на стимулирование их социального прогресса, интеграцию в коллектив и образовательное развитие. Данный процесс способствует активным действиям учащихся в повседневной жизни.

Целью сопровождения является формирование и укрепление индивидуальности молодых людей, стимулирование их личностного роста и активация личных качеств. Этот процесс запускает механизмы самосовершенствования и способствует справке с трудностями, которые могут возникнуть во время адаптации в лагере.

Кроме того, сопровождение предоставляет благоприятную среду для развития взаимоотношений между участниками лагеря, поощряя их самостоятельность и умение самостоятельно решать возникающие проблемы.

Основная задача сопровождения — это помочь подросткам принимать оптимальные решения в различных жизненных ситуациях. Это способствует полной реализации их потенциала. Сопровождение содействует социализации подростков и накоплению значимого социального опыта в разнообразных жизненных обстоятельствах.

В научной практике выделяют широкое и узкое понимание этого процесса, каждый из которых акцентирует разные аспекты социальной адаптации.

Функции социального педагога выполняет лицо, обеспечивающее процессы в данной ситуации. Эффективность педагогического сопровождения подростков в детском оздоровительном лагере достигается при эффективной стратегии, которая направлена на успешное приспособление подростков в новой социокультурной среде. Она не является авторитарной, а скорее управленческой, предоставляя подросткам пространство для их личностного

роста и самореализации. Эта модель опирается на данные мониторинга, что дает возможность педагогу четко определить содержание и направления своей работы, направленной на поддержку адаптационных процессов у подростков.

В ходе исследования происходит детальное разъяснение ключевых понятий и анализ основных особенностей изучаемых явлений, что позволяет глубже понять и оценить эффективность предлагаемой модели педагогического сопровождения.

Специфика педагогического сопровождения заключается в том, что оно возникает в моменты взаимодействия подростков с обществом и решения адаптационных задач в лагере. Адаптация подростков в детском лагере включает в себя активное: усвоение норм и ценностей новой среды, принятие новой социальной роли и соблюдение правил лагеря.

В основе исследования лежит идея о том, что педагогическое сопровождение адаптации подростков в детском лагере — это целенаправленный процесс, который отражает взаимодействие всех участников. Его цель — создать условия для успешной адаптации подростков в лагере. Для этого используются различные мероприятия: предупреждающие, образовательные, диагностические и коррекционные.

Успех адаптации подростков в детском лагере зависит от множества факторов, включая как внутренние, такие как уровень школьной социальной интеграции, способности к адаптации, культурное и общекультурное развитие и прочее, так и внешние, возникающие в процессе пребывания в лагере, например, качество влияния морально-психологического климата в группе, а также условия окружающей среды и бытовые аспекты имеют ключевую роль. Это подчеркивает важность разработки и реализации методики педагогического сопровождения адаптации подростков в детском оздоровительном лагере.

Инновационность данного исследования проявляется в разработке и интеграции в образовательный процесс лагеря уникальной модели

педагогического сопровождения адаптации молодежи. Данная модель состоит из четырех ключевых элементов:

- целевой компонент, включающий в себя определение целей, задач и основополагающих принципов;
- содержательный компонент, описывающий конкретные направления педагогического воздействия;
- операционно-деятельностный компонент, который включает в себя различные формы, методы, приемы и инструменты для достижения целей;
- оценочно-результативный компонент, характеризующийся критериями, уровнями и итогами оценки результативности.

Исходя из разнообразия увлечений и потребностей подростков были выработаны ключевые направления педагогического сопровождения подростков в детском оздоровительном лагере. Эти направления охватывают социально-культурную и социально-психологическую адаптацию. Также были выделены три ступени адаптации учащихся: низкая, средняя и высокая, в соответствии с их потребностями и характеристиками. Через коррекцию уровня адаптации в экспериментальной и контрольной группах удалось оценить результативность созданной модели.

В ходе изучения были выявлены педагогические условия, способствующие успешной внедрению модели педагогического сопровождения адаптационного процесса подростков в детском оздоровительном лагере:

- соблюдение взаимодействия участников воспитательного процесса на всех уровнях: лагерь, группа, школа, класс, семья;
- учёт индивидуально-личностных особенностей и социально-психологических особенностей подростков, влияющих на процесс адаптации;
- координация усилий педагогов, вожатых и практических психологов и социальных педагогов лагеря.

Таким образом, исследовательская гипотеза была подтверждена, а цель достигнута. Проведенное исследование не охватывает полностью проблему

адаптации подростков в детском оздоровительном лагере, что открывает новые перспективы для дальнейшей работы в этой области. Это позволит организовать педагогическую поддержку адаптации подростков с учетом их социально-психологических характеристик.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Актуальные проблемы защиты прав ребенка: социальные, педагогические и правовые аспекты : материалы Всерос. науч.-практ. конф., г. Липецк, 2 нояб. 2023 г. Липецк: Липец. гос. пед. ун-т., 2023. С. 401. URL: <https://e.lanbook.com/book/403778> (дата обращения: 05.01.2025).
2. Алехина С. В., Кутепова Е. Н. Организация инклюзивного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья : учеб. пособие. М. : МГППУ, 2013. 324 с.
3. Антипина Н. М. Психолого-педагогическое сопровождение процесса инклюзии в круглогодичных оздоровительных лагерях // Развитие территорий. 2018. №1. С. 66-72.
4. Ахметзянова А. И. [и др.] Прогнозирование и социально-психологическая адаптация при девиантном поведении : монография. Казань : Изд-во КФУ, 2018. 220 с.
5. Богомолов А. М., Морозова И. С., Гольдшмит Е. С. Возрастная изменчивость адаптационного потенциала личности в детском возрасте : учеб. пособие. Кемерово : КемГУ, 2009. 80 с.
6. Бочанцева Л. И. Психология : учеб. пособие. Тюмень : ГАУ Северного Зауралья, 2024. 255 с.
7. Бучнева О. А. Модель педагогического сопровождения адаптации иностранных курсантов-первокурсников к образовательной среде военного вуза // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. С. 539.
8. Бучнева О. А. Условия педагогического сопровождения адаптации иностранных курсантов-первокурсников к образовательной среде военного вуза // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 4-1. С. 80-84.

9. Вершинина В.В., Данилов С. В. Образ подростка в психологии: специфика возраста или исследований? // Известия Саратовского университета. 2019. № 4. С. 313-320.
10. Гирфатова А. Р. Исследование взаимосвязи свойств личности призывников и особенностей их социально-психологической адаптации // Вестник ВЭГУ. 2011. № 2(52). С. 133-137.
11. Голянич В. М., Бондарук А. Ф., Загашева М. В. Аксиологические критерии успешности социально-психологической адаптации школьников младшего подросткового возраста // Вестник Мининского университета. 2024. № 2. С. 14.
12. Долганина В. В., Циптаури Т. А. Критерии и уровни формирования благоприятного социально-психологического климата во временном учебном коллективе подростков // Проблемы современного образования. 2021. № 1. С. 62-69.
13. Дуля К. В. Специфика организации доступного туризма для детей с ограниченными возможностями // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. География. Геология. 2020. № 3. С. 50-61.
14. Еремина Л. И., Белоногова Л. Н., Балыкина Т. В. Теория и практика детского движения: учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2021. 108 с.
15. Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б. Экономическое самоопределение: Теория и эмпирические исследования. Москва: Институт психологии РАН, 2007. 480 с.
16. Игошин С. Н. Психолого-педагогическая диагностика адаптации студентов-первокурсников в колледже // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 12(92). С. 351-354.

17. Игошин С. Н. Этапы педагогического сопровождения адаптации обучающихся колледжа средствами внеурочной деятельности // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 5-2. С. 292-296.
18. Психология экстремальных профессий : материалы Всеросс. науч.-практ. конф., г. Архангельск, 18–19 декабря 2014 г. / сост. Я. А. Корнеева. Архангельск : САФУ, 2015. С. 276. URL: <https://e.lanbook.com/book/96586> (дата обращения: 05.01.2025).
19. Крылова Н. Б., Александрова Е.А. Очерки понимающей педагогики: Книга для молодого педагога, ищущего альтернативные пути в педагогике. М.: Нар. образование, 2003. 441 с.
20. Крысько В. Г. Социальная психология : курс лекций. 3-е изд., М.: Омега-Л, 2006. 352 с.
21. Лапшин Ю. В. Конвенция о правах ребенка и реальность детства в современной России // Актуальные проблемы современного детства. М., 2010. С. 405.
22. Легостаева А. А. Дружба как механизм социально-психологической адаптации подростков // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. 2018. № 15. С. 254-256.
23. Лиджи-Горяева С. Э. Социальная адаптация как предмет научного анализа // Вестник Калмыцкого института социально-экономических и правовых исследований. Элиста, 2002. Т. 2. №2. С. 81-88.
24. Львова Ю. А. Особенности адаптации детей с речевыми нарушениями к условиям группы компенсирующей направленности в дошкольном образовательном учреждении // Наука в современном обществе: закономерности и тенденции развития: сборник статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 01 февраля 2022 года. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2022. С. 191-194.
25. Лодатко Е. А. Моделирование педагогических систем и процессов : монография. Славянск: Изд-во СГПУ, 2010. 148 с.

26. Лодатко Е. А. Типология педагогических моделей // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1 (16). С. 126–128.
27. Магомедов Т. А., Раджабов Х. Ш. Детский оздоровительный лагерь как среда социализации личности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2015. № 4. С. 28-32.
28. Мардахаев Л. В. Социальная педагогика : Учебник. М.: Гардарики, 2005. 269 с.
29. Мельникова Н. Н. Стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 : СПб., 1999. 14 с.
30. Морозова С. Ю. Социально-психологическая адаптация старших подростков в детском оздоровительном лагере. Йошкар-Ола: Вестник Марийского государственного университета. Т. 3. Вып. 15. 2017. С. 330–331.
31. Новикова Л. И. Методологический аспект проблемы моделирования воспитательных систем // Моделирование воспитательных систем: теория – практике: сб. науч. ст. / под ред. Л.И. Новиковой, Н.Л. Селивановой. Москва, 1995. С. 5-10.
32. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. 4-е изд., доп. Москва : Азбуковник, 1997. 944 с.
33. Педагогика, психология. 2015. №1 (41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-adaptatsii-dva-diskussionnyh-voprosa> (дата обращения: 25.12.2024).
34. Педагогика как теория воспитания и обучения : сборник студенческих работ / под ред. Г. Ушамирская. Москва: Студенческая наука, 2012. 1497 с.
35. Психологическая подготовка к работе вожатого в детском оздоровительном лагере: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. 152 с.

36. Психология – наука будущего: материалы V международной конференции молодых ученых / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. Е. Харламенкова, К. Б. Зуев [и др.]. Москва: Институт психологии РАН, 2013. 746 с.

37. Шелиспанская Э. В., Васина Ю. М. Психолого-педагогическое сопровождение детей из регионов локальных военных конфликтов в рамках летней многопрофильной образовательной лагерной смены // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2023. №1 (61). С. 108-118. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-detey-iz-regionov-lokalnyh-voennyh-konfliktov-v-ramkah-letney-mnogoprofilnoy> (дата обращения: 05.01.2025).

38. Поддубная Т. Н., Поддубный А. О. Управление системой социальной защиты детства: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 Социальная педагогика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 347 с.

39. Применение статистических методов в психолого-педагогических исследованиях: Учебное пособие / сост. С.В. Нужнова. Троицк : Троицкий филиал ГОУ ВПО «ЧелГУ», 2005. 120 с.

40. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. 17 с.

41. Рожков М. И. Социально-педагогическое сопровождение: концептуальное осмысление процесса // Психология и педагогика социального воспитания: материалы научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения А.Н. Лутошкина. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005. № 74-2. С. 13-17.

42. Рожков М. И. Экзистенциальный подход к социально-педагогическому сопровождению детей // Ярославский педагогический вестник. 2013. № 4. Том II. С. 23-27.

43. Сильченкова С. В. Формы и направления педагогического сопровождения // Современные научные исследования и инновации. 2013. № 10. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2013/10/27827>. (дата обращения: 15.12.2024)
44. Сластенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика : учебное пособие / под ред. В.А. Сластенина. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 576 с.
45. Слюсарев Ю.В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 : Санкт Петербург, 1992. 150 с.
46. Соколова И. О. Социально-педагогическая реабилитация детей и подростков в деятельности педагогического отряда в условиях летнего оздоровительного лагеря // Вестник Пензенского государственного университета. 2015. № 4. С. 55-58.
47. Сонин В. А. Адаптация личности к новой социокультурной среде // Психодиагностическое познание профессиональной деятельности: учеб. пособие. СПб., 2004. 206-211 с.
48. Социально-педагогическая и психолого-педагогическая деятельность: актуальные проблемы, достижения, инновации: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Кострома, 5–6 сентября 2022 г.: материалы конференции / составитель Д. Б. Воронцов; научный редактор Ж. А. Захарова. Кострома: КГУ, 2022. 265 с.
49. Суханов А. А. Понятие адаптации: два дискуссионных вопроса // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2015. №1 (41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-adaptatsii-dva-diskussionnyh-voprosa> (дата обращения: 05.01.2025).
50. Третьяков П. И., Митин С. Н., Бояринцева Н. Н. Адаптивное управление педагогическими системами : учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / под ред. П.И. Третьякова. М.: Академия, 2003. 368 с.

51. Уемов А. И. Логические основы метода моделирования. М.: Мысль, 1971. 311 с.
52. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Диагностика социально-психологической адаптации // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб.пособие. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 193-197 с.
53. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учебное пособие. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 193-197 с.
54. Философский словарь / под ред. И. Т. Фролова. 5-е изд. Москва: Политиздат, 1987. 588 с.
55. Фролов И. Т. Гносеологические проблемы моделирования биологических систем // Вопросы философии. 1961. № 2. 39-51 с.
56. Царева Е. В., Касимкин В. А. Снижение тревожности подростков в условиях детского оздоровительного лагеря // Учебный эксперимент в образовании. 2019. № 3. С. 13-19.
57. Царегородцева Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение в летнем лагере // Пед. образование в России. 2017. № 5. С. 55.
58. Чекина Л. Ф. Психология развития: учебное пособие для вузов. 3-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2024. 208 с.
59. Чекина Л. Ф. Психология развития : учебное пособие для вузов. 3-е изд., стер. Санкт-Петербург : Лань, 2024. 208 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/409481> (дата обращения: 05.01.2025).
60. Шишов В. В. Детско-взрослая общность археологического лагеря как фактор включения подростков в деятельность по изучению историко-культурного наследия // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2020. № 4. С. 28-43.

61. Шматова С. А. Зависимость социально-психологической адаптации подростков от стратегий совладающего поведения // Электронный научный журнал. 2015. № 3(3). С. 230-238.
62. Штофф В. А. Моделирование и философия. М.; Наука. Ленингр. отделение, 1966. 301 с.
63. Яковлева Н. О. Сопровождение как педагогическая деятельность // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. 2012 № 4 (263). С. 46–49.
64. Aubert, H. Physiologie der Netzhaut. Saarbrücken : Vdm Verlag Dr. Müller, 2008. 412 p.
65. Buhalis D., Eichhorn V., Michopoulou E., Miller G. Accessibility Market and Stakeholder Analysis.OSSATE. University of Surrey, 2008.
66. Hall G. S. Adolescence: its psychology and its relations to physiology, anthropology,sociology, sex, crime, religion and education. New York, 1904. Vol. 1. 589 p.
67. Lane J. A. Attachment, ego resilience, emerging adulthood, social resources, and well-beingamong traditional-aged college students // Professional Counselor. 2020. Vol. 10, no. 2. Pp.157-169. <https://doi.org/10.15241/jal.10.2.157>.
68. Lewis-Smith I., Pass L., Reynolds S. How adolescents understand their values: A qualitativestudy // Clinical Child Psychology and Psychiatry. 2021. Vol. 26, no. 1. P. 231.<https://doi.org/10.1177/1359104520964506>.
69. Liu P., Wang X., Li D., Zhang R., Li H., Han J. The Benefits of Self-Transcendence:Examining the Role of Values on Mental Health Among Adolescents Across Regions in China// Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. P. 630420.<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.630420>.
70. Murtezani L. The Value Orientations Of The Adolescents: Differences and Similarities //European Journal of Social Sciences Education and Research. 2017. Vol. 4. Pp. 34-38. DOI:10.26417/ejser.v11i2.p34-38.

71. Panksepp J. Cross-species affective neuroscience decoding of the primal affective experiences of humans and related animals // Plos ONE. 2011. Vol. 6, no. 9. P. e21236. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021236>.
72. Panksepp J., Biven J. The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions. New York: W. W. Norton & Company, 2012. 547 p.
73. Schoon I., Mortimer J. Youth and the great recession: are values, achievement orientation and outlook to the future affected? // International Journal of Psychology. 2017. Vol. 52, no. 1. Pp. 1-8. <https://doi.org/10.1002/ijop.12400>.
74. Schwartz S. H. et al. Refining the Theory of Basic Individual Values // Journal of Personality and Social Psychology. 2012. Vol. 103, no. 4. Pp. 663-688. <http://dx.doi.org/10.1037/a0029393>.
75. Walsh K. The post-modern threat to the past / I. Bapty and T. Yates (eds) Archaeology after Structuralism: Post-structuralism and the practice of archaeology, 2012. pp. 278-293.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Инструкция к тесту: «Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить степень успешности вашей адаптации к новой социокультурной среде. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» («да»), если нет – знак «–» («нет»), если какое-нибудь утверждение к вам не относится, поставьте знак «0». Отвечайте, пожалуйста, искренне и честно».

Тест

Вместо многоточия в опросник вставляются слова, более подходящие по смыслу, по мнению опрошенных.

1. Мне нравится лагерь тем что здесь
2. Мне нравится знакомиться с.....
3. По-моему, я здесь гораздо ..., чем был в школе.
4. У меня есть близкие люди среди
5. У новоприбывших в лагере всегда одинаковые
6. Я сам виноват в
7. Я с удовольствием обучаюсь
8. Если я попаду в беду, я всегда могу рассчитывать на
9. В лагере я узнал
10. Когда происходит бездействие человек теряет
11. Когда стану взрослым я хотел бы работать
12. Я люблю смотреть
13. Материально обеспеченные люди добрее.

14. Я рассчитываю только на собственные силы.
15. Я провожу свое свободное время так, как мне хочется.
16. Мне достаточно того внимания и той заботы, которые мне уделяют.
17. У меня есть желание уехать домой.
18. Я верю в будущее.
19. Я постоянно озабочен своим положением.
20. Я чаще бываю, доволен, чем наоборот.
21. Здесь мне чего-то не хватает.
22. Здесь я занимаюсь тем, что мне нравится.
23. Я не чувствую внутреннего баланса.
24. В нашей семье много проблем.
25. Мне нравится здешняя природа.
26. Я представлял себе жизнь здесь такой, какой она и оказалась.
27. Люди часто разочаровывают меня.
28. Мне нравится бывать в местах, где я раньше никогда не был.
29. Я верующий человек и мне не комфортно в данной обстановке.
30. Временами я не уважаю себя.
31. Я с удовольствием буду заниматься во всех кружках, которые имеются в лагере лишь бы меня хвалили.
32. В течение последнего времени я чувствую себя хуже.
33. Я думаю, что каждый должен заботиться о другом.
34. Чаще всего я провожу свободное время в кругу друзей.
35. Мне не хочется, чтобы о моем положении знали в лагере.
36. Я хорошо себя чувствую в данной социальной среде.
37. Я не испытываю материальных затруднений.
38. Очень многие живут хуже, чем могли бы.
39. Лучше никому не доверять.
40. Здесь у меня есть ощущение скованности, внутренней несвободы.

41. У меня мало свободного времени.
42. Я всегда следую чувству долга, воспитанному в детстве.
43. Я предпочитаю путешествовать с друзьями, нежели с родственниками.
44. Я буду совершенствовать себя, даже если для этого понадобится много времени.
45. Мои ожидания с приездом оправдались.
46. Я против проявления сострадания.
47. Материальная обеспеченность – самое главное в жизни.
48. Я интересуюсь происходящими здесь событиями.
49. Я редко устаю здесь.
50. Я безразличен к религии.
51. Я люблю вспоминать о прошлом.
52. Люди, как правило, нравятся мне.
53. Я хорошо был проинформирован перед отъездом в лагерь.
54. Дома я был материально независим.
55. Религиозный человек более нравственный.
56. Будущее не зависит от меня.
57. Я охотно знакомлюсь с людьми.
58. Миром правит справедливость.
59. Я люблю праздники.
60. Если ты хороший человек, то люди к вам потянутся.
61. Миллионеры в основном люди честные.
62. В этот лагерь раньше приезжали мои родственники.
63. Я деятелен, энергичен, инициативен.
64. Мне не хватает позитивного настроения, чтобы жить в данном социуме.
65. Я скучаю по своей семье.
66. Здесь я чувствую себя защищенным.

67. Я считаю, что мир должен быть без границ.
68. Временами я чувствую себя никому не нужным.
69. Моя лагерная жизнь занята интересными делами.
70. Мне часто звонят мои близкие.
71. Наша семья всегда придерживалась религиозных убеждений.
72. При определенных обстоятельствах я желаю уехать домой.
73. Я никогда не начинаю разговор первым.
74. Временами я скучаю по школе.
75. Я посоветовал бы своим близким друзьям приехать сюда.
76. Я делаю то, что мне нравится.
77. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.
78. Если я испытываю какие-нибудь затруднения, я с легкостью спрашиваю совета.
79. Я контролирую свое поведение в соответствии с нормами...
80. Я чувствую неприязнь к тому, что меня окружает.
81. Я интересуюсь событиями, происходящими в лагере.
82. У меня нет здесь близкого мне человека.
83. Я хотел бы побывать в другом лагере.
84. Еще я планировал, стать сам педагогом-воспитателем.
85. Временами я думаю о доме.
86. Я уехал бы раньше, если бы у меня была такая возможность.
87. Я думал, что здесь мне будет лучше.
88. Неудачники должны винить прежде всего себя.
89. Здесь я чувствую себя дома.
90. Меня не волнует, кто какой национальности.
91. Мои знания и опыт о лагере не соответствуют реалиям данного лагеря.
92. Временами мне не хватает общения.

- 93. Мне не нравится в лагере....
- 94. Иногда мне нечем занять себя.
- 95. Ощущение что этот лагерь стал для меня родным.
- 96. Все имеют одинаковые возможности.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Шкала социально-психологической адаптированности

(К. Роджерс, Р. Даймонд).

Шкала разработана К. Роджерсом и Д. Даймондом, адаптирована Т.В. Снегиревой.

Шкала состоит из 101 суждения, из них 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности, ориентирована на возраст 14 лет и старше.

Выполнение теста занимает не более 45 минут.

Инструкция. Внимательно прочитайте все суждения, подумайте, насколько то или иное высказывание может быть отнесено к вам, и выберите один из семи вариантов ответа для каждого вопроса, написав соответствующую цифру рядом с номером вопроса.

Совершенно ко мне не относится - 1

Не похоже на меня - 2

Пожалуй, не похоже на меня - 3

Не знаю - 4

Пожалуй, похоже на меня - 5

Похоже на меня - 6

Точно про меня - 7

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.

2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.

3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.

4. Я предъявляю к себе большие требования.

5. Я часто ругаю себя за то, что делаю.

6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать - иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности.
18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг застряну на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умению управлять собой и своими поступками - заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня - не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.

25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

26. Обычно я легко лажу с окружающими.

27. Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.

28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более přátельски, чем я ожидаю.

29. В душе я оптимист и верю в лучшее.

30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.

31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.

32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.

34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.

35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).

36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.

37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.

38. Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.

39. Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.

40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.

41. Я доволен.

42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.

43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.

44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.

45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.

46. Я часто чувствую себя обиженным.

47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.

48. Бывает, что я сплетничаю.

49. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.

50. Это довольно трудно - быть самим собой.

51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.

52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.

53. Я терпим в своем отношении к людям, и принимаю каждого таким, каков он есть.

54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.

55. Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность.

56. Я стеснительный, легко тушуюсь.

57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.

58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.

59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».

60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.

61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.

62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.
65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник. Мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девчонками.
(Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится?
78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожило бы меня.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею, мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.

85. Я чувствую неуверенность в себе.

86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.

87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Я умный.

89. Иной раз я люблю прихвастнуть.

90. Я безнадёжен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.

91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.

92. Я никогда не опаздываю.

93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Я отличаюсь от других.

95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.

96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.

97. Я общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми.

98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.

99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.

100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.

101. Все свои привычки я считаю хорошими.