**Особенности адаптации учащихся 10 классов**

При изучении  адаптации  школьников к условиям обучения принят комплексный подход, основанный на представлениях о многоуровневой организации адаптационного процесса, поэтому используются разнообразные социометрические, психологические, физиологические, биохимические и клинические методы.

Многочисленные исследования не оставляют сомнений относительно неблагоприятного влияния высоких учебных нагрузок на организм школьника. Но функциональное напряжение основных физиологических систем непосредственно связано с индивидуальной реакцией каждого на однотипную ситуацию, возникающую в процессе учебной деятельности. В связи с этим представляет интерес выявление роли индивидуальных  особенностей   учащихся  в адаптационном процессе. В связи с тем, что  учащиеся   10 -х  классов  находятся в новых условиях ( новая система занятий, новые формы работы, изменившиеся объемы работы и характер мыслительных действий и др.) необходимо исследование их  адаптации.

**Социальная  адаптация** - как приспособление человека к условиям социальной среды - предполагает:

1. адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя;
2. адекватную систему отношений и общения с окружающими;
3. способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха;
4. способность к самообслуживанию и самоорганизации, к взаимообслуживанию в коллективе;
5. изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других.

Обычно необходимость  адаптации  возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения.

У  10-классников изменяется социальное окружение и система деятельности (учебная ситуация новой ступени образования, изменение режима и нагрузки).

Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Подросток переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об  особенностях  и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе  класса  и пр.

Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации, когда  учащийся  становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Дети, систематически ослабленные, являются наиболее подверженными дезадаптации. И, конечно же, невозможно говорить об адекватном восприятии подростком окружающей действительности через призму собственной тревожности, об адекватной системе отнощений и общения с одноклассниками и учителями. Все это усложняет сам учебный процесс, продуктивная работа на уроке становится проблематичной. Даже потенциальный отличник может превратиться в отстающего и прогульщика. Специфика  адаптации   10-классников определяется  особенностями  возраста и спецификой профильного обучения. Важной социальной потребностью данного возраста является потребность в поисковой активности, в самоопределении, в простраивании жизненных перспектив.

Практика показывает, что если выбранное направление в обучении соответствует психофизиологическим и личностным  особенностям, интересам и склонностям  учащегося , то, несмотря на повышенные требования и увеличение учебной нагрузки, утомление и связанные с ним невротические явления наблюдаются гораздо реже, а эффективность обучения повышается. Профильное обучение - это вид дифференцированного обучения учащихся в старших  классах, оно предполагает углубленное изучение  учащимися  одного или нескольких предметов, специальных курсов, соответствующих выбранному профилю и обеспечивающих допрофессиональную подготовку с целью выбора будущей сферы деятельности . Профильное обучение в общеобразовательной школе делает процесс профессионального самоопределения более интенсивным, во-первых, благодаря углубленному изучению учебных предметов, составляющих ядро интересующей или выбранной профессиональной сферы деятельности; во-вторых, благодаря возможностям Базисного учебного плана для реализации  учащимся  активной пробы сил. Осуществляемая профильная дифференциация позволяет избежать, с одной стороны, узкой специализации, с другой, - создает условия для допрофессиональной подготовки и социально-психологической  адаптации . Профильное обучение способствует тому, чтобы школьник осознал себя действительно субъектом профессионального выбора.

Необходимым этапом в разработке рекомендаций по прогнозированию успешности обучения, профессионального становления и оптимизации функционального состояния является изучение процесса  адаптации  к определенной деятельности.

 **Адаптация** - это совокупность физиологических, психологических, социальных реакций, лежащих в основе приспособления организма, личности, и их систем к изменению окружающих условий жизни, направленных на создание предпосылок нормального функционирования в непривычных условиях обитания и деятельности.

Немаловажен и тот факт, что само по себе успешное трудовое и профессиональное самоопределение повышает адаптивность организма, является источником жизненной активности и позитивных тенденций в дальнейшем развитии личности и совершенствовании здоровья.

Выводы:

Психологическое содержание подросткового возраста предрасполагает к риску возникновения психической дезадаптации.

Существуют некоторые универсальные закономерности  адаптации, причем в формировании адаптационных реакций участвует сложная многоуровневая структурно-функциональная система.

Показана закономерная зависимость между выраженностью тревоги и частотой нарушений психической  адаптации.

Индивидуальные  особенности   учащихся  играют важную роль в адаптационном процессе.

Специфика  адаптации   10-классников определяется  особенностями  возраста и спецификой профильного обучения.