**Адаптации учащихся 10-х классов к обучению в старшей школе**

Ещё древнеримский врач Гален писал, что здоровье - это то состояние, при котором мы не страдаем от боли и не ограничены в нашей жизнедеятельности.

Определение здоровья, содержащееся в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) звучит так: ***здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.***

В этом определении подчеркивается неоднозначность соотношения между здоровьем и болезнями:

во-первых, отсутствие последних не является абсолютным критерием здоровья, в силу чего человек, здоровый по традиционным медицинским понятиям, может, тем не менее, располагаться в "зоне неблагополучия" и, следовательно, быть нездоровым по более строгим оценкам.

Во-вторых, в определении ВОЗ в один ряд с традиционными критериями здоровья - физическим (соматическим) и душевным (психическим) - поставлен критерий социальный. Неразрывность биологического и социального в природе человека делает такой подход вполне оправданным.

Говоря о здоровье, следует подразумевать его, как способность организма приспосабливаться к окружающей среде обитания, то есть адаптироваться. Понятно, что чем более совершенны механизмы приспособления, тем больше "запасы" здоровья.

***Таким образом, уровень здоровья как показатель адекватности внешней среды для нормальной жизнедеятельности организма характеризует степень адаптированности человека к среде обитания.***

В течение всей жизни организму приходится приспосабливаться к непрерывно меняющимся условиям внешней и внутренней среды. Одним из таких периодов школьной жизни, является период адаптации учащихся 10-х классов к обучению в старшей школе.

Термин адаптации, обозначающий приспособление, используется при описании довольно разных процессов: адаптация физиологическая, адаптация зрительная и слуховая, адаптация социальная и др. В нашей вопросе, мы говорим о физиологической и социальной адаптации, обеспечивающей полноценное интеллектуальное развитие учащихся, на фоне хорошей школьной мотивации, адекватной работоспособности, низком уровне тревожности при сохранение здоровья, и оптимального самочувствия.

Известно, что в процессе эволюции развились различные пути и способы приспособления. Один из важных путей приспособления - это отсутствие реакции организма на раздражитель. Но не менее важен другой путь - реакции на различные раздражители. Реакции - это путь приспособления живого к вечно меняющимся условиям.

Изучение стресса показало, что эта реакция протекает стадийно. "Реакция тревоги" - первая стадия стресса - развивается через 6 часов после стрессового воздействия и длится 24-48 часов. Далее наступает стадия устойчивости. Селье установил, что в этой стадии устойчивость организма к вредным воздействиям повышена. Если раздражитель очень сильный или повторяется, то стадия устойчивости переходит в стадию истощения. Сильное или длительное напряжение приводит к повторному угнетению защитных систем организма. При встречи с сильным раздражителем основная задача - любой ценой получить энергию в короткие сроки, чтобы обеспечить необходимые условия для "битвы" или "бегства". Однако организму в начале приходится не усиливать, а ослаблять свой ответ. Складывается парадоксальное на первый взгляд положение: в ответ на действие сильного раздражителя активность основных защитных систем не нарастает, а, напротив, подавляется. Таким образом, изменения в эндокринной системе в реакцию тревоги представляют собой, по сути дела, не "призыв к оружию", а "призыв к разоружению", так как приводят к подавлению защитных систем организма. Вместе с этим повышается артериальное давление и свертываемость крови. Иные же функции, например, пищеварения, так же как и активность других желез внутренней секреции, ненужных для непосредственной борьбы с сильным раздражителем, - подавлены.

Все эти приспособительные изменения, происходящие в первую стадию стресса, могут вызвать тяжелые последствия в организме, особенно в условиях гипокинезии и гиподинамии, когда изменения, присущие стрессу, не реализуются на мышечную работу.

***Поэтому необходимо помнить, что реакция тревоги - это типичный пример того случая, когда защита достигается ценой повреждения.***

Этим и объясняется выбор диагностических методик, используемых для изучения процесса адаптации.

***1. Тест школьной тревожности ФИЛЛИПСА.***

**Цель: *изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у учащихся 10-х в адаптационный период.***

Тест школьной тревожности Филлипса позволяет изучить уровень и характер школьной тревожности учащихся среднего и старшего школьного возраста. Диагностика учащихся 10-х классов позволяет определить уровень тревожности учащихся по восьми факторам, содержательная характеристика, которых представлена в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы** | **Содержательная характеристика** |
| 1. Общая тревожность по школе | Общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы. |
| 2. Переживание социального стресса | Эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками). |
| 3. Фрустрация потребности в достижении успеха | Неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата. |
| 4. Страх самовыражения | Негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | Негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно-публичной) знаний, достижений, возможностей. |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | Ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок. |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | Особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. |