

КОНКУРС ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И ПРОЕКТНЫХ РАБОТ ШКОЛЬНИКОВ
« ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ - 2024»

Направление « БИОЛОГИЯ»

**ОЦЕНКА УРОВНЯ АДАПТАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ
К ПРОФИЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ**

(на примере обучающихся МБОУ СОШ №12 г. Пензы)

Выполнила: Холодкова Ирина Геннадьевна,

обучающаяся 10 класса МБОУ СОШ № 12 г. Пензы

Руководитель: Лунина Елена Анатольевна,

учитель биологии МБОУ СОШ №12

Пенза, 2023

Содержание.

Введение	стр. 3
Глава I. Обзор литературы	стр. 4
1.1. Понятие адаптации.....	стр. 4
1.2. Особенности профильного обучения.....	стр.4
1.3. Этапы адаптации старшеклассников.....	стр. 4
1.4. Структурные компоненты психологической безопасности личности десятиклассников с различным уровнем адаптации к старшей школе.	стр. 5
1.5. Методики исследований	стр. 7
Глава II. Результаты исследований и их обсуждение.....	стр.
11 Выводы	
Заключение	
Рекомендации	
и	
Список использованной литературы	
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма. Основным критерием здоровья человека следует считать его энергопотенциал, т.е. возможность потреблять энергию из окружающей среды, накапливать ее и мобилизовать для обеспечения физиологических функций.

Здоровье является основным составляющим элементом благополучной жизни человека. Состояние здоровья подрастающего поколения является индикатором социального благополучия общества и поэтому здоровье подростков закономерно рассматривают как один из важнейших медико-социальных приоритетов государства и элементом экологического мониторинга.

Проблема адаптации, устойчивости, здоровья остаются актуальными на современном этапе, для которого характерны большие объемы нагрузок, эмоциональный стресс во время обучения, сдачи экзаменов и зачетов. Отличной особенностью современного развития детского организма является значительный рост тренировочной и соревновательной нагрузки. Это требует поиска новых методических подходов в организации процесса обучения для получения оптимального результата, не влияющего на уровень здоровья.

Профильное обучение приходится на подростковый возраст, когда на завершающем этапе формирования находятся основные индивидуально-типологические и конституциональные особенности организма, определяющие, в конечном итоге потенциальные возможности человека (Сапин, Брыксина, 2000; Безруких и др., 2007). Этот период онтогенеза характеризуется значительными изменениями структурно-функциональной организации мозга и расширением когнитивных возможностей, а так же повышенной чувствительностью организма к внешним воздействиям среды. (Колесов. 1987; Хрипкова и др., 1990; Фарбер и др., 2000; Кучма и др., 2004; Рыбаков и др., 2004; Изнак и др., 2008; Федоров, 2008; Starfield et al, 2002; Merlijn et al, 2003; Currie et al, 2004, 2008 и др.) По мнению ряда ученых в формировании психофизиологического статуса подростков возрастает роль таких средовых факторов, как условия обучения и учебная деятельность.

Переход к профильному обучению сопровождается сменой классного коллектива, в котором учащимся предстоит адаптироваться. Педагогическая практика показывает, что если выбранное направление обучения соответствует физиологическим и личностным особенностям, интересам и склонностям обучающегося то, несмотря на высокие требования и увеличение учебной нагрузки, утомление и связанные с ним невротические явления наблюдаются гораздо реже, а эффективность обучения повышается.

Опубликовано много работ по адаптации учащихся первых и пятых классов, а тема адаптации десятиклассников почти не освещается. Поэтому считаем данную тему актуальной.

Мы решили изучить данный вопрос, так как в профильные классы МБОУ СОШ №12 города Пензы ежегодно приходят учащиеся из разных школ города.

Цель исследования: оценить степень адаптированности обучающихся 10-х классов к профильному обучению.

Объект исследования: здоровое обучение 10-х классов в профильной школе.

Предмет исследования: степень адаптации учащихся 10-х классов к обучению в профильной школе.

Гипотеза: Адаптация обучающихся десятых классов будет проходить наиболее благополучно при наличии мотивации на обучение в данном профиле, низком уровне тревожности и сформированности физиологической и социальной адаптации.

Теоретическая значимость исследования: получение экспериментальных данных об уровне адаптации обучающихся 10а и 10б классов МБОУ СОШ №12 имени В.В. Тарасова города Пензы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по данному вопросу.
2. Оценить степень адаптации десятиклассников с помощью психодиагностических методик.
3. Провести статистическую обработку полученных данных.
4. Разработать рекомендации классному руководителю и учителям предметникам, работающим в десятых классах с целью повышения степени адаптации к профильному обучению.

Глава I. Обзор литературы

1.1. Понятие адаптации

Адаптация - это приспособление человека к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму труда и отдыха. Адаптированный учащийся - это учащийся, приспособленный к школьной среде, готовый к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов. Необходимость адаптации ребенка на этапе перехода из среднего звена в старшее обусловлена изменением социального окружения десятиклассников (новый состав класса и новые учителя) и системы деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения).

Состояние внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации. Старшеклассник становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Эти проблемы особенно характерны для образовательных учреждений с углубленным изучением отдельных предметов (гимназий, лицеев).

1.2. Особенности профильного обучения

Профильное обучение предполагает углублённое изучение одного или нескольких предметов, специальных курсов, соответствующих выбранному профилю и обеспечивающих допрофессиональную подготовку. Успешность адаптации взаимосвязана с характером профессиональных намерений: лучше адаптируются те учащиеся, чей профиль обучения совпадает с профессиональными намерениями.

Профильное обучение приходится на подростковый возраст, когда на завершающем этапе формирования находятся основные индивидуально-типологические и конституциональные особенности организма, определяющие, в конечном итоге потенциальные возможности человека (Сапин, Брыксина, 2000; Безруких и др., 2007). Этот период онтогенеза характеризуется значительными изменениями структурно функциональной организации мозга и расширением когнитивных возможностей, а также повышенной чувствительностью организма к внешним воздействиям среды (Колесов, 1987; Хрипкина и др., 1990; Фарбер и др., 2000; Кучма и др., 2004; Рыбаков и др., 2004; Изнак и др., 2008; Федоров. 2008).

По мнению ряда ученых в формировании психофизиологического статуса подростков возрастает роль таких средовых факторов, как условия обучения и учебная деятельность (Смирнов, 2000; Дубровинская и др., 2000;

Шаханова, Глазун, 2008; Казин и др., 2009). Условия обучения в профильных классах характеризуются резким увеличением объема информационного потока, сложностью и спецификой изучаемого материала, что предъявляет повышенные требования к организму подростков (Гребняк и др., 1999; Степанова и др., 2000, 2004; Кучма, 2002; Камаев и др., 2003; Онищенко. 2005). Профильное обучение рассматривается как фактор риска для здоровья учащихся и отмечается неблагоприятное влияние учебных нагрузок на функциональное состояние и здоровье подростков (Бородкина, 1994; Антропова, 1997; Чимаров и др., 2000; Аветисян и др., 2001; Вайнер, 2003; Праслова, 2005; Сетко и др., 2005; Старикова, 2007; Тимошенко, 2008; Ланда, 2009; Соснина и др. 2009 и др.).

1.3. Этапы адаптации старшеклассник

Педагог-психолог Радзевич И.В. условно разделил адаптационный период на несколько этапов. Первый этап адаптационного периода старшеклассников включает в себя (он проходит примерно четыре дня) так же, как и в других классах, знакомства ребят друг с другом. Вторым этапом адаптационного периода связан с актуализацией мотивации обучения в старшем звене школы и выявлением ожиданий ребят на предстоящий период учебы. Определяющей в данной ситуации является способность старшеклассника взять ответственность за успешность своего обучения на самого себя.

Вторая часть этого этапа связана с полоролевым взаимодействием.

Третий этап адаптационного периода старшеклассников посвящен решению задач на групповое взаимодействие, на поиск вариантов сотрудничества класса с целью достижения определенного результата.

1.4. Структурные компоненты психологической безопасности личности десятиклассников с различным уровнем адаптации к старшей школе.

В качестве структурных компонентов психологической безопасности личности были выделены: устойчивость, сопротивляемость, переживание защищенности, эффективность деятельности [13,14]. Характеристиками психологической адаптации к школьному обучению традиционно выступили психоэмоциональный, психосоматический и деятельностный компоненты.

Костина Л.М. провела исследование по выявлению уровня адаптации десятиклассников[1]. В результате все старшеклассники в школе были разделены на две группы, в одну из которых вошли десятиклассники с высокими и средними показателями, а в другую – ученики с низкими показателями изучаемого процесса. Далее определялись особенности проявления структурных компонентов психологической безопасности личности учащихся.

Для выявления особенностей проявления устойчивости, как компонента психологической безопасности личности десятиклассников рассматривались такие показатели как умение контролировать себя, управлять своим поведением, эмоциями; уверенность в своих силах, самооценка; направленность личности (смысло-жизненные ориентации); умение устанавливать межличностные отношения, коммуникативность. В юношеском возрасте самооценка становится относительно устойчивой, сравнительно бесконфликтной и адекватной. Учащиеся с более высокими показателями адаптации к образовательному процессу проявляли большую сдержанность и взвешенность. Они охотнее говорили о своих недостатках. Некоторое завышение обнаруживалось при самооценке своих умственных способностей, что проявлялось либо во мнении о легкости обучения вообще, либо в высокой оценке своих специальных способностей (при наличии успехов в отдельной предметной области).

Было выявлено, что средние значения испытуемых по показателю коммуникативности в группе десятиклассников с низкой адаптацией к образовательному процессу достоверно ниже, чем у их сверстников с более высокими результатами. Учащиеся первой группы в меньшей степени проявляли желание общаться со сверстниками, демонстрировали потребность проводить время наедине с собой. В новой компании или коллективе они чувствовали себя скованно, испытывали трудности в установлении внешних контактов. Они не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды, редко проявляют инициативу, избегают принятия самостоятельных решений. По данным Я.Л. Коломинского, старшеклассники, отвергнутые сверстниками, склонны преувеличивать свой групповой статус, оценивают своё положение в коллективе более благоприятным, чем оно есть на самом деле [12].

Научные исследования изучаемого феномена в данный возрастной период позволяют говорить о значимости поиска смысла жизни, своего места в этом мире. И.С. Кон отмечает возникновение новых потребностей интеллектуального и социального порядка, удовлетворение которых станет возможным только в будущем [15]. Старшеклассники с более высоким уровнем адаптации к образовательному процессу в большей степени проявляли склонность к определению своих жизненных целей и демонстрировали стремление к их достижению. Они придавали большую значимость выбору своего пути. Десятиклассники с более низкими показателями адаптации к образовательному процессу демонстрировали меньшую вовлеченность. Они часто проявляли отвержение ценностей родителей, но вместо этого не в состоянии были предложить ничего своего.

Таким образом, данные проведенного исследования позволят говорить о наличии статистически значимых отличий у учащихся десятых классов по всем показателям жизнестойкости. Далее исследовалось переживание защищенности как компонент психологической безопасности личности десятиклассников, в структуре которого рассматривается переживание индивидом позитивных/негативных психических состояний, отсутствие/наличие беспокойства, тревожности. Из данных было выявлено преобладание у

десятиклассников с более высоким уровнем адаптации к образовательному процессу психических состояний. Причем разница наблюдается по всем основным показателям: «фрустрация», «агрессивность», «ригидность»,

«тревожность». В качественном выражении проявления психических состояний старшеклассников с более высокими показателями адаптации к образовательному процессу выражалось в преобладании среднего уровня фрустрированности, то есть старшеклассники данной группы при возникновении препятствий на пути к достижению цели менее склонны воспринимать их как непреодолимые, они устойчивы к неудачам и не боятся трудностей. У десятиклассников с низким уровнем адаптации к образовательному процессу более выражена склонность к агрессивным способам реагирования на внешние стимулы, были отмечены трудности во взаимодействии с другими людьми. Они также отличались высокой ригидностью, что проявлялось в опасениях перед неизвестным будущим, в нежелании что-либо изменять. Что может объясняться возрастным периодом жизненного самоопределения и отсутствием четкого представления о своем будущем.

1.5 . Методика исследований

1. Использовалась анкета ,разработанная Гавриловой Анной МБОУ СШ №5 г.о Кохма Ивановской области.
2. Опросник «Учебная мотивация» (Карповой Г.А.)
- 3.Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н)
4. «Шкалы социально ситуационной тревоги» (О. Кондаш).
5. Социометрия Дж. Морено (социологический опрос)

Глава II. Результаты исследований и их обсуждение

Исследование проводилось среди учащихся 10-А, 10- Б классов школы № 12 имени В.В. Тарасова г. Пензы. Классы разделены на три разных профиля 10 А физико- математический и химико -биологический и 10 Б социально- гуманитарный. В исследовании участвовало 41 подросток в возрасте 16 лет.

(12 человек физико-математический профиль ,8 человек химико-биологический, 21 человек социально-гуманитарный).

Исследование проводилось в ноябре 2023 года.

Статистический анализ данных производили с помощью пакета прикладных программ SPSS 21. На первом этапе нами было проведено анкетирование обучающихся 10-го а 10-го б классов.

В начале исследования было проведено анкетирование среди учащихся 10А и 10Б классов по анкете, разработанной Гавриловой А.Н., обучающейся МБОУ СШ №5 г.о. Кохма Ивановской области(см.приложение 1)

1. По результатам анкетирования.

1. Если бы тебе сейчас предложили перейти в другой класс ты бы остался в профильном классе? 90,1 % обучающихся 10-го а и 85% обучающихся 10-го б остались бы в профильном классе
2. Как ты относишься к обучению по выбранному профилю? 90% учащихся 10-го а и 76% учащихся 10-го Б считают что выбрали правильный профиль.
3. Соответствует ли твоим физическим возможностям количественной уровень учебной нагрузки? Большая часть обучающихся обоих классов отмечают, что немного устают во время уроков, но отдохнув выполняют домашнее задание и ещё остается свободное время:60% физмат, ХБ и 81% 10- го Б.
4. Сколько времени ты тратишь на выполнение домашней работы по предметам? Большинство учащихся тратит на подготовку домашнего задания 2-3 часа в 10-м а 40% в 10-м б 28,57

5. Когда обучающиеся выполняют домашнюю работу по предметам? Отдохнув час, другой выполняют работу 40% 10-го а и 42,86% 10-го Б
6. Связаны ли интересы в учёбе и внешкольных занятиях с выбором будущей профессии ? Связывают свои интересы 45 % учащихся 10-го а и 62% 10-го б. Связаны, но я хватаюсь, то за одно, то за другое, отсутствует чёткий план действий у 35% учащихся 10-го а и 19 %10-го б
7. Случается ли, что ты обращаешься к серьезным источникам, пользуешься научной литературой, словарями? Большинство учащихся 10-го а (85%) пользуется серьезными источниками, а в 10-м б это наименьшее количество -15%
8. На вопрос ставишь ли ты в своей учебной работе задачей выполнения которых невозможно «за один присест», требует кропотливый работы в течение многих дней выбрали ответ «очень часто» 45% 10-м а и 38% в 10-м Б
9. На вопрос занимаясь любимым делом ,можешь ли ты делать чёрную, неинтересную работу, выполнять длительные и скучные вычисления при решении интересной задачи делают такую работу спокойно, в том объеме ,в котором это необходимо 65% учеников 10-го а ,10-м б классах 81.
10. На вопрос можешь ли ты заниматься длительное время интеллектуальной работой , иногда даже жертвуя развлечениями ,а иногда и отдыхом, выбрали ответ «только иногда»75% участников 10-го а и 52 10-го б.

2.Опросник «Учебная мотивация» (Карповой Г.А)

(см. приложение 2).

Мы изучили учебную мотивацию по опроснику.

Среди обучающихся 10-х классов по всем мотивам можно заметить средний уровень мотивации.

Таблица 1.Сравнение уровня мотивации десятиклассников

Мотивы	Уровни			
	10 а (ФМ и ХБ)		10 б (Соцгум)	
	ср . знач	уровень	ср.знач	уровень
Познавательные	7,6	средний	6,5	средний
коммуникативные	6,9	средний	6,0	средний
эмоциональные	5,4	средний	5,4	средний
саморазвития	7,25	средний	7,4	средний
Позиция школьника	6,1	средний	6,3	средний
достижения	6,5	средний	6,5	средний
Внешние (поощрения,наказания)	6,0	средний	5,6	средний

Данные, полученные по методике изучения учебной мотивации учащихся 10-х классов, позволяют сделать вывод о положительной мотивационной направленности на учебную деятельность в соответствии с выбранным профилем (Большинство имеют средний уровень мотивации).

3. Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н)

Результаты опросника.

Самооценка-это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка начинает выступать в качестве важнейшего регулятора поведения человека, его активности в учении ,труде ,общении, самовоспитании. Юношеский возраст характеризуется сбалансированным развитием когнитивного и эмоционального

компонентов самооценки. Складываются относительно устойчивые представления о себе ,как целостной личности, отличной от других людей.

Среди учащихся, имеющих заниженную самооценку нет ни в одном 10-м классе, что связано с хорошей социальной адаптацией. Адекватно себя оценивают 15% учащихся 10 а класса и 29% учащихся 10 б.Завышенный уровень самооценки проявляется у 85% учеников 10 а и 71% учеников 10б класса .

Таблица 2. «Изучение общей самооценки» учащихся 10а

№п/п	Результат	Уровень самооценки	№п/п	Результат	Уровень самооценки
1	+6	высокая	11	+3	нормальная
2	+2	нормальная	12	+4	высокая
3	+5	высокая	13	+5	высокая
4	+5	высокая	14	+6	высокая
5	+7	высокая	15	+7	высокая
6	+7	высокая	16	+8	высокая
7	+4	высокая	17	+7	высокая
8	+3	нормальная	18	+6	высокая
9	+4	высокая	19	+8	высокая
10	+5	высокая	20	+5	высокая

Таблица 3. Изучение общей самооценки 10 б

№п/п	Результат	Уровень самооценки	№п/п	Результат	Уровень самооценки
1	+5	высокая	12	+5	высокая
2	+8	высокая	13	+9	высокая
3	+4	высокая	14	+6	высокая
4	+3	нормальная	15	+5	высокая
5	+2	нормальная	16	+9	высокая
6	+2	нормальная	17	+1	нормальная
7	+5	высокая	18	+3	нормальная
8	+2	нормальная	19	+8	высокая
9	+8	высокая	20	+5	высокая
10	+5	высокая	21	+7	высокая
11	+9	высокая			

Таблица 4. Сравнение результатов «Изучение общей самооценки» среди учащихся 10а и 10б классов

Уровень самооценки	10 а класс (ФМ и ХБ)		10 б класс(СОЦГУМ)	
	кол. чел	%	кол. чел	%
низкая	0	-	0	-
средняя	3	15	6	29
высокая	17	85	15	71

Таблица 5. Среднее значение самооценки десятиклассников.

самооценка	Среднее значение		Достоверность различий
	10а (ФМ и ХБ)	10 б (Соцгум)	
	5,35±1,7	5,29±1,6	p>0,05(2,567)

4. «Шкала социально- ситуационной тревоги» (О. Кондаш)

(см.приложение 3)

Общая школьная тревожность - уровень «чрезмерное спокойствие» характерен для 10% учеников 10 а и 9% учеников 10 б класса, «нормальный уровень тревожности» наблюдается у 90% 10 а против 85% 10 б класса, «несколько повышенный уровень» не выявлен в 10 а классе и выявлен у 6% 10 б класса. «Высокий» уровень, как и «очень высокий» не зафиксирован среди учащихся 10 а и 10 б классов.

Школьная тревожность - показатель «чрезмерное спокойствие» не наблюдается у десятиклассников , «нормальный уровень тревожности» среди 70% 10 а и 86% среди 10 б ,«Несколько повышенный» уровень отмечается у 30% 10 а и 14% 10 б классов. Показатели «высокий» уровень тревожности не отмечается среди 10 а и 10б классов, как и «очень высокий». Самооценочная тревожность-уровень «чрезмерное спокойствие» не характерен для учащихся 10 а

, в 10 б -14% , «нормальный уровень тревожности» наблюдается среди 95% учеников 10 а и 80% учеников 10 б. «Несколько повышенный уровень»отмечается среди 5% 10 а класса против 6% 10 б класса. «Высокий» и «Очень высокий» уровень среди учеников 10-х классов не наблюдается. Межличностная тревожность- уровень «чрезмерное спокойствие» характерен для 20% 10 а и 9% 10 б классов, «нормальный уровень тревожности» наблюдается у 70% 10 а и 80% 10 б,

«несколько повышенный» уровень отмечается у 10% 10 а класса против 5,5%. «Высокий» уровень не наблюдается в 10 а классе, в 10 б у 5,5%. «Очень высокий»уровень в 10-х классах не выявлен.

Таблица 6. Среднее значение результатов анкеты

Тревожность	Среднее значение		Достоверность различий
	10а (ФМ и ХБ)	10 б (Соцгум)	
общая	40,76 ± 2,6	30,05±3,1	p<0,05(0,019)
школьная	13,95±1,4	11,1±1,4	p<0,05(0,022)
самооценочная	16,14±1,2	12,05±1,8	p<0,05(0,3)
межличностная	11,52 ±1,7	10,9±1,5	p<0,01(0,01)

Изучение данных социально-ситуационной тревоги среди десятиклассников показало, что отмечаются более высокие показатели общей тревожности среди учеников 10 а класса, составляя 40,76± 2,6 против 30,05±3,1(p<0,05).Такая же тенденция была характерна и для показателя школьной тревожности, составляя 13,95 ±1,4 против 11,1±1,4 соответственно (p<0,05). Характерно увеличение показателя самооценочной тревожности у 10 а класса 16,14 ±1,2 против 12,05±1,8(p>0,05). Среднее значение межличностной тревожности также выше среди ребят 10 а класса и составляет 11,52 ±1,7 против 10,9±1,5 у школьников 10 б класса (P<0,01)

5. Методика диагностики коммуникативных навыков Дж. Морено

(социометрия). Нами проведена социометрия по методике Дж. Морено (см. приложение 4) $KB = \frac{\text{Количество взаимных выборов}}{\text{Общее количество выборов}}$.

В данной работе $KB_{10a} = 31\%$, $KB_{10б} = 25\%$.

по данным социометрии количество лидеров в 10 Б классе, процент предпочитаемых выше в 10Б-57% против 35% в 10А. Число «пренебрегаемых» в 10а-30% и в 10б-23%, количество «изолированных» составляет 25% и 14% соответственно. Нами было выявлено, что на момент тестирования классные коллективы сформированы, налажено межличностное взаимодействие в группах, в каждом классе есть «звезды», «предпочитаемые», «принятые». Таким образом, низкий уровень сформированности коммуникативных навыков отмечается у 8 учащихся. (20% от общего числа 10-классников).

Таблица 7. Статусное расположение учащихся в классах

показатели	10 а класс		10 б класса	
	Чел.	%	Чел.	%
лидеры	2	10	1	6
предпочитаемые	7	35	12	57
пренебрегаемые	6	30	5	23
изолированные	5	25	3	14

ВЫВОДЫ

1. По результатам анкетирования выявлено, что 87,5% десятиклассников успешно адаптировались к обучению в профильной школе; 83% считают, что сделали правильный выбор и 70,5% считают, что уровень нагрузки соответствует их физическим способностям.

2. Данные, полученные по методике изучения учебной мотивации учащихся

10-х классов позволяют сделать вывод о положительной мотивационной направленности на учебную деятельность в соответствии с выбранным профилем.

3. В двух профилях не выявлено обучающихся, имеющих низкую самооценку, что связано с хорошей социальной адаптацией.

4. Адаптация учащихся химико-биологического и физико-математического класса характеризуется более высоким уровнем социально-ситуационной тревожности, чем адаптация учащихся социально-гуманитарного класса.

5. На момент тестирования классные коллективы сформированы, налажено межличностное взаимодействие в группах, низкая сформированность коммуникативных навыков отмечается у 8 учащихся (20% от общего числа десятиклассников).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Успешность физиологической и социальной адаптации учащихся десятых классов в период профессионального самоопределения зависит от наличия хорошей школьной мотивации, низком уровне тревожности, адекватной самооценке и сформированности коммуникативных навыков.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась.

Учитывая эту особенность, можно порекомендовать выстраивать учебный процесс так, чтобы учащиеся в период профессионального самоопределения принимали обучение как возможный в будущем вид деятельности, а также рекомендуется при обучении десятиклассников учитывать не только способности, но и профессиональные намерения учащихся. Кроме того необходимо

при комплектовании классов проводить мероприятия, направленные на улучшение социально-психологической адаптации учащихся.

Исследование показало, что не все ученики на момент тестирования справились с трудностями адаптационного периода и им необходима помощь взрослых: родителей, классных руководителей.

Изучив литературу, мы систематизировали ряд рекомендаций для учащихся для более успешной адаптации к обучению учащихся 10-х классов в профильной школе.

На классных часах ознакомили учащихся с результатами диагностики и с рекомендациями для более успешной адаптации. Разместили буклеты в классных кабинетах для того, чтобы все желающие старшеклассники могли ознакомиться с ними более подробно и подобрать для себя наиболее эффективные способы.

В дальнейшем мы планируем продолжить исследование по данной теме и выяснить, как взаимосвязана адаптация с личностными особенностями и показателями учебной деятельности.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Классному руководителю:

1. Способствовать повышению уровня эмоционального комфорта у обучающихся: провести беседы, привлечь к групповым творческим заданиям, исследовательской деятельности, играм на сплочение и командообразование, смена деятельности.
2. Способствовать формированию у старшеклассников потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных перспектив.
3. Способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии.
4. Способствовать принятию позиции «ученик-старшеклассник», принятию требований учителей-предметников.
5. Обратить внимание на учеников с повышенным уровнем тревожности.

Учителям - предметникам.

1. Продумать возможность снижения учебных нагрузок и темпа деятельности в течение урока, учитывать индивидуальные особенности детей в период адаптации, соблюдать нормы домашних заданий, дифференцировать задания на всех этапах урока, регулярно проводить физкультпаузы.
 2. Оказывать необходимую помощь детям, имеющим проблемы в обучении.
- Необходимо поддерживать ситуацию успешности. Постараться проявлять искренний интерес к каждому учащемуся.

Рекомендации детям:

1. Выполняйте задачи постепенно, ставьте перед собой реальные цели.
2. Планируйте своё время. Придерживайтесь распорядка дня, составьте план предстоящей работы.
3. Не останавливайтесь перед трудностями. Если понимаете, что не справляетесь, попросите помощи.
4. Наберитесь терпения. Если понимаете, что ваша успеваемость упала, не спешите отчаиваться. С переходом в старшие классы усложняется программа, увеличивается спрос. Потратьте чуть больше времени на изучение материала.
5. Постарайтесь влиться в новый коллектив, найдите общие темы для общения. Если вас не приняли, не стоит думать, что это потому, что с вами что-то не так. Важно понять, что все люди разные и не обязаны подстраиваться под чьи-то требования.

Список использованной литературы

1. Агузумцян Р. В., Мурадян Е. Б. Психологические аспекты безопасности личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 1 (18). С. 43–47.
2. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке. Под ред. Д.В. Колесова. - М., Педагогика, 1987. - 150 с.
3. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам /Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. М., 1982. - с.222
4. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Физиолого-гигиеническая оценка эффективности индивидуально-дифференцированного обучения учащихся // Гигиена и санитария. - 1997. - N 1. - с.24-26.
5. Антропова М.В., Бородкина Г.В., Кузнецова Л.М. и др. Медико- физиологические аспекты индивидуально-дифференцированного обучения старшеклассников // Физиология человека. - 1997. - Т.23. - N 1. - с. 98-102.
6. Антропова М.В., Бородкина Г.В., Кузнецова Л.М. и др. Психофизиологические и вегетативные показатели у медлительных и подвижных подростков // Физиология человека. -1995. - Т.21 - N 5. с.68-74.
7. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука. - 1988. - 270 с.
8. Березин Ф.Б. Структурно-функциональные основы организации психофизиологических соотношений // Структурно-функциональные основы нервных и психических заболеваний: Тез. докл. на Пленуме правления О-ва невропатологов и психиатров. - М. - 1983. - Т. 1. - с.17-20.
9. Громбах С.М. Акселерация развития и состояние здоровья детей и подростков. - М. - 1980.
10. Иванова Н.В., Кузнецова М.П. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт // Журнал практического психолога. - 1997. - N 2.
11. Ковалев В.В. Психогенные характерологические и патохарактерологические реакции у детей и подростков. // В кн.: Неврозы и нарушения характера у детей и подростков. Москва: Медицина, 1973. - с. 75-90.
12. Коломинский Я.Л. Психология детского коллектива. Минск: Наука, 1989. 312 с.
13. Костина Л.М. Психологическая безопасность личности: подходы, компоненты. // Преемственность психологической науки в России: традиции и инновации сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной 215-летию Герценовского университета. СПб.: Изд- во РГПУ. 2012. С. 294-298.
14. Костина Л.М., Хоменко И.А. Продуктивная социально востребованная деятельность – основа психологической безопасности личности. // Народное образование. 2012. № 7. С. 267-272.
15. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Посвящение, 1989. 289 с.
<http://tele-conf.ru/aktualnyie-problemyi-zdorovya-cheloveka/izuchenie-pokazateley-vegetativnogo-statusa-u-shkolnikov-pyatyyh-i-odinnadtsaty>
<http://nsportal.ru/ap/drugoe/library/proekt-izuchenie-vliyaniya-obraza-zhizni-na-sostoyanie-zdorovya-shkolnikov>
<http://www.mif-ua.com/archive/issue-11495/article-11513/print.html>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Анкетирование десятиклассников.

вопросы	10А		10Б	
	кол.ч	%	кол.ч	%
1.Если бы тебе сейчас предложили перейти в другой класс, ты бы остался в профильном классе?				
1)Остался	18	90	18	85
2)Перешел	2	10	3	15
2.Как ты относишься к обучению в выбранном профиле?				
1)Я считаю что сделал правильный выбор....	18	90	16	76
2)Не вижу смысла обучения в профильном классе....	1	5	3	14
3)Профильное обучение не соответствует моим ожиданиям	-	-	-	-
4)Проф.обучение способствует моему самоопределению....	1	5	2	10
3.Соответствует ли твоим физ.возможностям кол-венный уровень твоей учебной нагрузки?				
1)Не сильно устаю во время уроков, легко справляюсь с дз....	5	25	3	29
2)Немного устаю во время уроков, но отдохнув выполняю дз....	2	60	17	80,95
3)Устаю во время уроков, тяжело делаю дз	3	15	1	4,76
4.Сколько времени ты тратишь на выполнение дз?				
1)1-2ч	8	40	7	33,33
2)2-3ч	8	40	6	28,57
3)3-4ч	4	20	6	28,57
4)Более 4 ч	-	-	2	9,52
5.Когда ты выполняешь дом.работу по предмету?				
1)Сразу же после прихода из школы	3	15	3	14,29
2)Отдохнув час другой и делаю	8	40	9	42,86
3)После 6 часов вечера	5	25	5	23,81
4)После 21 часа	4	20	2	9,52
5)Я ее вообще не делаю	-	-	1	4,76
6)Я ее делаю редко	-	-	1	4,76
6.Связаны ли твои интересы(в учебе и во внешкольных занятиях) с выбором будущей профессии?				
1)Связаны очень тесно	9	45	13	62
2)Связаны но я хватаюсь, то за одно, то за другое, у меня нет четкого плана действий	7	35	4	19
7.Случается ли, что ты обращаешься к серьезным источникам: пользуешься научной литературой, словарями?				
1)Часто	3	15	3	14,29
2)Иногда	17	85	15	71,43
3)Никогда	-	-	3	14,29
8.Ставишь ли ты в своей учебной работе задачи, выполнение которых невозможно «за один присест», требует кропотливой работы в течение многих дней?				
1)Очень часто	9	45	8	38
3)Никак не связано	4	20	4	19

2)Бывает, что ставлю такие задачи, но редко выполняю их	8	40	8	38
3)Не ставлю долговременных задач	3	15	5	24
9.Занимаясь любимым делом, можешь ли делать «черную», неинтересную работу (выполнять длительные и скучные вычисления при решении интересной задачи)?				
1)Делаю такую работу спокойно, в том объеме, в которой это необходимо	13	65	17	81
2)Иногда делаю, иногда бросаю на полпути.	5	25	4	19
3)Избегаю выполнения такой работы	2	10	-	-
10.Можешь ли ты заниматься длительное время интеллектуальной работой, иногда даже жертвуя развлечениями, а иногда и отдыхом?				
1)Всегда, когда это необходимо	5	25	10	48
2)Только иногда	15	75	11	52
3)Никогда	-	-	-	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

	мотивы														
	познавательные	уровень	коммуникативные	уровень	эмоциональные	уровень	саморазвитие	уровень	позиция школьника	уровень	достижения	уровень	внешние	уровень	
1	10	сп	5	н	7	сп	11	в	4	н	8	сп	6	сп	
2	9	сп	9	сп	9	сп	11	в	8	сп	8	сп	9	сп	
3	9	сп	11	в	7	сп	9	сп	9	сп	8	сп	5	н	
4	8	сп	8	сп	4	н	7	сп	10	сп	8	сп	9	сп	
5	9	сп	9	сп	3	н	11	в	10	сп	8	сп	7	сп	
6	7	сп	5	н	5	н	10	сп	10	сп	10	сп	10	сп	
7	3	н	2	н	0	н	2	н	2	н	2	н	2	н	
8	6	сп	7	сп	7	сп	6	сп	4	н	6	сп	4	н	
9	7	сп	8	сп	5	н	9	сп	8	сп	10	сп	6	сп	
10	11	в	6	сп	7	сп	10	сп	8	сп	8	сп	8	сп	
11	11	в	6	сп	2	н	12	в	11	в	12	в	6	сп	
12	7	сп	8	сп	7	сп	7	сп	8	сп	8	сп	7	сп	
13	6	сп	3	н	2	н	4	н	0	н	4	н	6	сп	
14	9	сп	7	сп	5	н	10	сп	8	сп	6	сп	7	сп	
15	6	сп	2	н	2	н	2	н	0	н	9	сп	7	сп	
16	3	н	8	сп	7	сп	4	н	2	н	3	н	0	н	
17	9	сп	10	сп	8	сп	5	н	2	н	5	н	5	н	
18	10	сп	11	в	8	сп	7	сп	8	сп	2	н	7	сп	
19	2	н	3	н	4	н	0	н	2	н	5	н	7	сп	
20	10	сп	10	сп	9	сп	8	сп	8	сп	7	сп	7	сп	
сп.значение	7,6	сп	6,9	сп	5,4	сп	7,25	сп	6,1	сп	6,5	сп	6,0	сп	

№	Уровни различных видов тревожности 10 а(в баллах)							
	Общая		Школьная		Самооценочная		Межличностная	
	баллы	Уровень тревожности	баллы	Уровень Тревожности	Баллы	Уровень тревожности	баллы	Уровень тревожности
1	40	нормальный	8	Нормальный	20	Несколько повышенный	12	нормальный
2	17	нормальный	6	нормальный	5	нормальный	6	Нормальный
3	23	нормальный	9	нормальный	6	нормальный	8	нормальный
4	17	нормальный	5	нормальный	5	нормальный	7	нормальный
5	49	нормальный	12	нормальный	13	нормальный	24	нормальный
6	47	нормальный	16	Несколько повышенный	11	нормальный	16	нормальный
7	35	нормальный	19	Несколько повышенный	2	нормальный	14	нормальный
8	26	нормальный	13	нормальный	7	нормальный	5	нормальный
9	39	нормальный	14	Несколько повышенный	7	нормальный	17	нормальный
10	48	нормальный	15	Несколько повышенный	12	нормальный	19	Несколько повышенный
11	11	нормальный	5	нормальный	3	нормальный	3	Чрезмерное спокойствие
12	14	нормальный	6	нормальный	6	нормальный	2	Чрезмерное спокойствие
13	43	нормальный	17	Несколько повышенный	15	нормальный	15	нормальный
14	7	Чрезмерное спокойствие	2	нормальный	4	нормальный	1	Чрезмерное спокойствие
15	12	нормальный	5	нормальный	2	нормальный	3	нормальный
16	21	нормальный	4	нормальный	5	нормальный	12	нормальный
17	30	нормальный	8	нормальный	10	нормальный	12	нормальный
18	37	нормальный	14	Несколько повышенный	11	нормальный	11	нормальный
19	13	нормальный	6	нормальный	6	нормальный	1	Чрезмерное спокойствие
20	40	нормальный	13	нормальный	16	нормальный	14	нормальный

Социометрическая таблица 10 б (Соцгум)

№	Уровни различных видов тревожности 10 б(в баллах)							
	Общая		Школьная		Самооценочная		Межличностная	
	баллы	Уровень тревожности	баллы	Уровень тревожности	баллы	Уровень тревожности	баллы	Уровень тревожности
1	27	нормальный	5	нормальный	9	нормальный	13	нормальный
2	13	нормальный	4	нормальный	1	нормальный	8	нормальный
3	23	нормальный	9	нормальный	7	нормальный	7	нормальный
4	33	нормальный	14	нормальный	9	нормальный	10	нормальный
5	13	нормальный	3	нормальный	4	нормальный	6	нормальный
6	23	нормальный	13	нормальный	5	нормальный	5	нормальный
7	22	нормальный	8	нормальный	4	Чрезмерное спокойствие	10	нормальный
8	17	нормальный	6	нормальный	7	нормальный	4	нормальный
9	35	нормальный	10	нормальный	13	нормальный	12	нормальный
10	12	Чрезмерное спокойствие	4	нормальный	4	Чрезмерное спокойствие	4	нормальный
11	33	нормальный	9	нормальный	8	нормальный	16	нормальный
12	36	нормальный	15		13	нормальный	8	нормальный
13	29	нормальный	10	нормальный	9	нормальный	10	нормальный
14	64	Несколько повышен	25	Несколько повышен	11	нормальный	28	высокий
15	46	нормальный	17	Несколько повышен	19	нормальный	20	Несколько повышен
16	30	нормальный	9	нормальный	8	нормальный	13	нормальный
17	30	нормальный	5	нормальный	14	нормальный	11	нормальный
18	7	Чрезмерное спокойствие	2	нормальный	3	Чрезмерное спокойствие	2	Чрезмерное спокойствие
19	26	нормальный	9	нормальный	11	нормальный	6	Чрезмерное спокойствие
20	54	нормальный	14	нормальный	21	Несколько повышенный	19	нормальный
21	30	нормальный	11	нормальный	12	нормальный	7	нормальный

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

№ учащегося	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1		1			3																

2	1				3		4			2											
3							3	4									2	1			
4	1		4	2			3														
5	3	1																			

6		2		4					1					3							
7									1			3									
8							1					3									
9										2						4		1		3	
10									1						3						
11	2			4												1		3			

РЕЦЕНЗИЯ

на работу ученицы 10 класса МБОУ СОШ №12 г. Пензы имени В.В. Тарасова

Холодовой Ирины Геннадьевны

ОЦЕНКА УРОВНЯ АДАПТАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ПРОФИЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

(на примере обучающихся МБОУ СОШ № 12

г. Пензы имени В.В. Тарасова)

Поступление в 10 класс открывает последний этап обучения в общеобразовательной школе. В этот период у школьников могут возникнуть определенные сложности в учебе, в отношениях со сверстниками и с родителями.

Профильное обучение 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.

При переходе к профильному обучению обучающимся приходится менять классный и педагогический коллектив, в связи с чем проблема адаптации встает очень остро, поэтому вопросы, затронутые в работе носят актуальный характер.

Автор проводит диагностику, показывающую степень адаптации учащихся 10-х классов к обучению в профильных классах, а также степень сформированности классных коллективов. Выбраны адекватные методики диагностики. Проведена статистическая обработка данных.

Новизна работы заключается в том, что опубликовано много работ по адаптации учащихся первых и пятых классов, а тема адаптации десятиклассников почти не освещается.

Теоретическая значимость исследования, обусловлена получением новых экспериментальных данных об адаптации десятиклассников в период профессионального самоопределения.

Результаты исследования могут быть использованы в педагогической практике для эффективной организации образовательного процесса в профильной школе.

Рецензент:

Председатель МО учителей естественно-научного цикла
МБОУ СОШ №12 г. Пензы имени В.В.Тарасова

Екат / Е.Н.Катышева

Подпись Катышевой Е.Н. заверяю.
Директор школы



/ Н.И.Слепова