

1. Анкета для определения школьной мотивации (Н.Г. Лусканова)

Мотив учения – это направленность учащегося на отдельные стороны учебной работы. Исследуя мотивацию учения, психологи и педагоги должны установить мотивы и цели учения, эмоции, которые ученик переживает в процессе учения, умение учиться. Мотив проявляется в ситуации выбора, поэтому лучше всего изучить мотивы учения через предпочтение учащимися одних учебных предметов другим, выбор более или менее сложных, репродуктивных или проблемных учебных заданий.

Выделяют две основные разновидности мотивов учебной деятельности: познавательные, направленные на содержание учебного предмета и социальные мотивы, направленные на другого человека в ходе учебного процесса. Очевидно, что эти два мотива учения неравноценны. Они могут находиться на разных уровнях.

Для познавательных мотивов учения выделяют следующие уровни мотивов:

- широкие познавательные мотивы – ориентация на овладение новыми знаниями, фактами, явлениями, закономерностями;
- учебно-познавательные мотивы - ориентация на усвоение способов добывания знаний, приемов самостоятельного приобретения знаний;
- мотивы самообразования – ориентация на приобретение дополнительных знаний, на самосовершенствование личности.

Для социальных мотивов учения выделяют следующие уровни:

- широкие социальные мотивы – мотивы долга и ответственности, понимания социальной значимости учения;
- узкие социальные мотивы (позиционные) – стремление занять определенную позицию в отношении окружающих (например заслужить их одобрение);
- мотивы социального сотрудничества – ориентация на взаимоотношения и способы взаимодействия с другими людьми.

В развитии учебной мотивации современного школьника большое значение играет формирование мотивации учения.

Для скрининговой оценки уровня школьной мотивации учащихся может быть использована краткая анкета, состоящая из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

Цель методики. Анкета позволяет изучить уровень школьной мотивации.

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми 6-11 лет.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы. Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция.

«Ребята, сейчас Вам будет предложена анкета, состоящая из 10 вопросов. На каждый вопрос есть три варианта ответов. Выберите пожалуйста *один* из предложенных ответов на каждый вопрос».

ВОПРОСЫ АНКЕТЫ

1. Тебе нравится в школе или не очень?

не очень

нравится

не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

чаще хочется остаться дома

бывает по-разному

иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить все ученикам, желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?

не знаю

остался бы дома

пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда отменяют какие-нибудь уроки?

не нравится

бывает по-разному

нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

хотел бы

не хотел бы

не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

не знаю

не хотел бы

хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

часто

редко

не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

точно не знаю

хотел бы

не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

мало

много

нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

нравятся

не очень

не нравятся

Обработка. Для возможности дифференцировать детей по уровню школьной мотивации использовалась система бальных оценок:

ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций – 3 баллов;
нейтральный ответ (не знаю, бывает по-разному и т.п.) – 1 балл;
ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к школе, к той или иной школьной ситуации – 0 баллов.

Интерпретация.

1. 25 – 30 баллов (максимально высокий уровень) – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и .п.

2. 20 – 24 балла – хорошая школьная мотивация.

Подобные показатели имеет большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, в при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

3. 15 – 19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами.

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие дети изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

4. 10 – 14 баллов – низкая школьная мотивация.

Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой, присутствуют в школе.

5. Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителями. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Могут плакать, проситься домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания, следовать нормам, правилам. Часто у таких школьников отмечаются нарушения нервно-психического здоровья. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

Результаты

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания 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 и т. д.

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 несоответствовать 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.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

МЕТОДИКА «СОЦИОМЕТРИЯ» ДЖ. МОРЕНО

Методика диагностики коммуникативных навыков Дж. Морено используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.

Данная методика позволяет косвенно определить уровень сформированности коммуникативных навыков у учащихся, социометрический статус членов группы и индекс групповой сплоченности.

Задачи диагностического исследования:

1. измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
2. выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
3. обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет сделать **моментальный срез** с динамики

внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для реструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

Материалы для проведения диагностики.

Бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица (Пример заполнения см. в табл.).

№	Фамилия, имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
1	А.	X		1			3		3		2		
2	Б.	2	X		2		2			3			
3	В.		3	X			3			3			
4	Г.	1			X		1			2			
5	Д.					X		2		3	3		
6	Е.						X			3	3	3	
7	З.	1		3				X		2		3	
8	И.								X				
9	К.		2							X			
10	Л.	1		1	2		1		1		X	3	
11	М.		2	1	1			2			3	X	
Кол-во выборов		5	7	6	7	0	10	7	4	16	11	12	79
Кол-во взаимных выборов		1	1		1					1	0,5		4,5

Подготовка исследования. Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. **В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора.** Критерий — это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного, или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными

и неформальными. С помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор "товарищи для досуга").

Порядок исследования.

Перед началом опроса — инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). И ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Инструкция для учащихся:

«Отвечая на вопрос, укажи фамилии одноклассников, которых ты бы выбрал. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с

группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.

Возможны три основных способа выбора:

1. Количество выборов ограничивается 3—5;
2. разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);
3. испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ. С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов — третий.

Обработка данных и интерпретация результатов

1. Составление социоматрицы.

Социоматрица — это таблица, в которую вносятся результаты опроса.

2. На основе социоматрицы возможно построение социогаммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы — «мишени».

Бланк социометрического опроса

Ф.И.О. _____, класс _____

Ответь на поставленный вопрос, записав три фамилии одноклассников с учетом отсутствующих.

Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?

а)

б) _____

в) _____

Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?

а)

б) _____

в) _____

С кем из своего класса ты пошел бы в многодневный туристический поход? а)

б) _____

в)

Каждая окружность в социограмме имеет свое значение.

I. Внутренний круг — это так называемая «зона звезд», и которую попадают лидеры, набравшие максимальное количество выборов.

II. Второй круг — зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие выборов в количестве выше среднего показателя.

III. Третий круг — зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

IV. Четвертый круг — зона изолированных, это те, которые не получили ни одного очка.

Социограмма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).

Интерпретация результатов:

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звёзды») – 3 балла.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 балл.

Социометрические индексы позволяют представить результаты опроса в количественной форме. Различают персональные и групповые СИ

Индекс групповой сплоченности (C_n)

$$C_n = \frac{K}{\sum BB}$$

где C_n - показатель групповой сплоченности на эмоционально-межличностном уровне;

K - общее число взаимных выборов, сделанных членами группы;

∑BB - максимально возможное число взаимных выборов в данной группе.

Показатель K определяется по социометрической матрице, а ∑BB рассчитывается по формуле:

$$\sum BB = \frac{n(n-1)}{2}, \quad \text{где } n - \text{число членов группы.}$$

Показатель хорошей групповой сплоченности – 0,6-0,7

На основе социоматрицы возможно построение социограммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы – «мишени».

Анкета

«Как определить состояние психологического климата в классе»

Федоренко Л.Г.

Дата

Ф.И.

Класс

Дорогой друг!

В целях изучения психологического климата в вашем классе просим ответить на ряд вопросов. Обведите кружком ответ, выражающее ваше мнение.

1. С каким настроением вы обычно идете в школу?	1. Всегда с хорошим настроением;
	2. С хорошим чаще, чем с плохим;
	3. С равнодушием;
	4. С плохим чаще, чем с хорошим;
	5. Всегда с плохим настроением.
2. Нравятся ли вам люди, которые учатся вместе с вами?	1. Да, нравятся;
	2. Многие нравятся, некоторые – нет;
	3. Безразличны;
	4. Некоторые нравятся, но многие – нет;
	5. Никто не нравится.
3. Бывает ли у вас желание перейти в другой класс?	1. Никогда не бывает;
	2. Редко бывает;
	3. Мне все равно, где учиться;
	4. Часто бывает;
	5. Думаю об этом постоянно.
4. Устраивает ли вас учеба в школе?	1. Учебой вполне доволен;
	2. Скорее доволен, чем недоволен;
	3. Учеба для меня безразлична;
	4. Скорее недоволен, чем доволен.
	5. Совершенно недоволен учебой.
5. Как, по вашему мнению, относится к вам классный руководитель?	1. Очень хорошо;
	2. Хорошо;
	3. Безразлично;

	4. Скорее недоволен;
	5. Очень плохо.
6. В какой форме обращаются к вам чаще преподаватели?	1. Убеждаю, советую, вежливо просят;
	2. Чаще в вежливой форме, иногда грубо;
	3. Мне это безразлично;
	4. Чаще в грубой форме, иногда вежливо;
	5. В грубой форме, унижающей достоинство.

Обработка результатов:

За ответ на каждый вопрос анкеты учащийся получает столько баллов, какой номер ответа выбрал. Суммируют баллы по всем вопросам:

6-12 баллов – школьник высоко оценивает психологический климат в классе. Ему нравятся люди, с которыми он учится.

13-18 баллов – школьнику скорее безразличен психологический климат класса, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него значимо.

19-30 баллов – школьник оценивает психологический климат в классе как очень плохой.

Как диагностировать эмоциональное состояние выпускников, родителей и учителей (анкеты)

Чтобы выявить эмоциональное состояние учеников, их родителей и учителей, педагог-психолог проводит диагностику. Диагностика проводится в ноябре–декабре, дополнительно в январе. Чтобы собрать данные, педагог-психолог использует анкеты:

- для учеников – **«Мир переживаний выпускника»**, **«Готов ли я сдавать экзамены»**;
- для родителей – **«Готов ли я к экзамену у своего ребенка»**;
- для учителей – **«Испытываю ли я стресс перед экзаменом»**.

Педагог-психолог предъявляет результаты диагностики на индивидуальных консультациях с родителями и учениками. Они совместно выявляют особенности семейного воспитания, учебную мотивацию и эмоциональное состояние выпускника. Консультации запускают дополнительный механизм осознания школьником себя как выпускника школы. Еще помогают ученику реально оценить его работу по подготовке к экзамену, выявить проблемы. После такой работы повышается запрос на работу педагога-психолога по сопровождению подготовки учеников к экзаменам.

Анкета для ученика «Мир переживаний выпускника»

Анкета № 1 «Мир переживаний выпускника»

Педагог-психолог использует анкету в течение учебного года в любое время перед проведением психологической работы со школьниками. Результаты использует для выступлений на родительских

собраниях и индивидуальных консультациях. Педагог-психолог рассказывает родителям свои наблюдения на примере результатов диагностики их собственных детей.

Цель: выявить, насколько выпускника тревожат различные жизненные ситуации и проблемы.

Процедура проведения. Время работы с анкетой – 5–10 минут. Ученики получают готовые бланки. Опрос стоит проводить анонимно, если педагог-психолог использует результаты в целях просвещения. Например, чтобы озвучить информацию на родительских собраниях, классных часах. Если педагог-психолог планирует коррекционную работу с учениками, анкеты подписываются.

Дорогой друг! Заполни, пожалуйста, таблицу. В графе «Ранговое место» определи для каждой ситуации (проблемы) место от 1-го до 20-го. В зависимости от того, насколько часто ты сталкиваешься с ней в жизни. То есть на 1-м месте у тебя окажется ситуация (проблема), с которой ты сталкиваешься постоянно, на 20-м – ситуация (проблема), которая в твоей жизни практически не встречается. В графе «Степень переживания» определи, насколько сильно каждая ситуация вызывает у тебя беспокойство, тревогу, волнение. Обведи соответствующую цифру, где 5 – «для меня это очень большая проблема, она вызывает самое сильное беспокойство, тревогу, волнение»; 1 – «у меня такой проблемы нет, меня это совсем не тревожит»; 2, 3, 4 – промежуточные баллы.

Жизненная ситуация (проблема), которая вызывает беспокойство, волнение, тревогу	Ранговое место	Степень переживания				
		1	2	3	4	5
1. Экзамены		1	2	3	4	5
2. Поступление в учебное заведение после школы		1	2	3	4	5
3. Выбор профессии		1	2	3	4	5
4. Моя учеба		1	2	3	4	5
5. Досуг (мое свободное время)		1	2	3	4	5
6. Отношения с друзьями		1	2	3	4	5
7. Отношения с противоположным полом		1	2	3	4	5
8. Вредные привычки		1	2	3	4	5
9. Отношения с родителями		1	2	3	4	5
10. Способы преодоления стресса		1	2	3	4	5
11. Внешний вид (как я выгляжу)		1	2	3	4	5
12. Взаимоотношения с одноклассниками		1	2	3	4	5
13. Влияние дурной компании		1	2	3	4	5
14. Мое будущее (как сложится моя жизнь)		1	2	3	4	5
15. Мое здоровье (заболевания)		1	2	3	4	5
16. Недостаток времени		1	2	3	4	5
17. Отношения с учителями		1	2	3	4	5
18. Правильное питание		1	2	3	4	5
19. Состояние усталости, утомления, эмоционального напряжения		1	2	3	4	5
20. Самовыражение (реализация своих возможностей)		1	2	3	4	5

Анкетирование оптимально проводить в начале второго полугодия. Так педагог-психолог выявит выпускников с низкой стрессоустойчивостью и проведет работу по ее увеличению. Результаты диагностики используются для организации индивидуальных консультаций и групповых занятий по профилактике экзаменационного стресса. Еще педагог-психолог задействует такие результаты, чтобы провести просветительскую работу с родителями и педагогами.

Цель: выявить школьников, которые переживают экзаменационный стресс.

Процедура проведения. Ученики получают анкеты и работают по инструкции. Время работы: 3–5 минут.

При 7–9 утвердительных ответах предполагают, что участник опроса находится в стрессе. Поэтому педагог-психолог проводит работу, чтобы проинформировать школьников о приемах, с помощью которых преодолевают стресс.

Дорогой друг! Прочитай каждое утверждение. Если ты согласен с утверждением, поставь напротив «+» в графе «Да». Если не согласен – поставь «–» в графе «Нет».

Утверждение	Да	Нет
1. Я испытываю неприятные ощущения, когда проверяют мои знания		
2. Я беспокоюсь, когда выполняю тест по какому-либо предмету		
3. Мысли об экзаменах вызывают у меня тревогу, напряжение		
4. Я временами боюсь, что мне станет плохо на экзаменах		
5. Бывало, что мысли об экзаменах не давали мне долго заснуть		
6. Когда учитель говорит об экзаменах, мое сердце начинает сильно биться		
7. Часто, когда не могу справиться с заданием, чувствую, что вот-вот заплачу		
8. Работая над трудным заданием, порой я чувствую, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше		
9. Я считаю, что уровень моих знаний не позволит мне успешно сдать экзамены		

Анкета для родителей «Готов ли я к экзаменам у моего ребенка»

Анкетирование родителей проходит одновременно с анкетированием учеников и педагогов. Педагог-психолог использует результаты диагностики для индивидуального консультирования родителей. Также на родительских собраниях в рамках просветительской работы и на методических семинарах с педагогами.

Цель: выявить родителей, которые переживают стресс из-за экзаменов детей.

Процедура проведения. Участники опроса получают анкеты и работают по инструкции. Время работы – 3–5 минут.

При 4–5 утвердительных ответах предполагают, что участник опроса находится в стрессе. Родитель не готов оказать эффективную психологическую поддержку своему ребенку. Поэтому педагог-психолог проводит просветительскую работу с родителями, рассказывает, как преодолеть стресс.

Уважаемые родители! Ответьте, пожалуйста, на вопросы. Если вы согласны с утверждением, поставьте «+» в графе «Да». Если не согласны – «–» в графе «Нет».

Вопрос	Да	Нет
1. Правда ли, что мысли о ГИА вызывают у Вас напряжение, тревогу?		
2. Волнует ли Вас возможность того, что Ваш ребенок не сможет сдать ГИА?		
3. Бывает ли такое, что мысли о предстоящих экзаменах, которые будет сдавать Ваш ребенок, не дают Вам долго заснуть?		
4. По-вашему, чтобы поддержать ребенка, нужно показать, что Вы переживаете о предстоящих экзаменах не меньше него?		
5. Считаете ли Вы, что то, как выполняет Ваш ребенок домашние задания, не позволит ему успешно сдать экзамены?		

Анкета для учителей «Испытываю ли я стресс перед экзаменом»

Педагог-психолог проводит анкетирование педагогов, которые работают в выпускных классах, одновременно с анкетированием выпускников, родителей. Результаты использует для индивидуального консультирования педагогов и работы на методических семинарах.

Цель: выявить учителей, которые переживают стресс из-за работы с выпускниками.

Процедура проведения. Участники опроса получают анкеты и работают по инструкции. Время работы – 3–5 минут.

При 4–5 утвердительных ответах предполагают, что участник опроса находится в стрессе. Учитель не готов оказать эффективную психологическую поддержку своим ученикам, склонен усиливать стрессогенность ситуации. Поэтому требуется просветительская работа педагога-психолога по информированию учителей о способах преодоления стресса, стратегиях поддержки учеников.

Уважаемая(ый) _____

Ответьте, пожалуйста, на вопросы. Если Вы согласны с утверждением, поставьте «+» в графе «Да». Если не согласны – «-» в графе «Нет».

Утверждение	Да	Нет
1. Правда ли, что мысли о ГИА вызывают у Вас напряжение, тревогу?		
2. Волнует ли Вас вопрос о том, что кто-то из Ваших учеников не сможет сдать ГИА?		
3. Бывало ли, что мысли об экзаменах, которые будут сдавать Ваши ученики, не давали Вам долго заснуть?		
4. Кажется ли Вам, что с каждым годом экзамены в форме ГИА становятся все сложнее?		
5. Считаете ли Вы, что уровень знаний Ваших учеников не позволит им успешно сдать экзамены?		

Методика определения суицидальной направленности

Чтобы выявить детей с неустойчивым нервно-психическим состоянием и трудностями социально-психологической адаптации, предложите учащимся 5–11-х классов поучаствовать в психологическом тестировании.

Цель: выявить депрессивное и невротическое состояние, уровень общительности.

Инструкция. Напротив утверждения, с которым вы согласны, поставьте «плюс», с которым не согласны – «минус».

Утверждения

1. Я внимательно прослушал инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы.
2. Я часто легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.
3. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
4. Иногда я могу похвастаться.
5. У меня часто бывает веселое настроение.
6. Меня часто одолевают грустные мысли.
7. Я люблю общение с людьми.
8. Нередко чувствую, что у меня немеют или холодеют руки и ноги.
9. Я быстро забываю об огорчениях.
10. Иногда ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
11. Я люблю развлекаться в веселой компании.
12. В моей семье есть нервные люди.
13. Бывает, что я с уверенностью говорю о вещах, в которых слабо разбираюсь.
14. Временами чувствую себя беспомощным.
15. У меня много хороших знакомых.
16. У меня часто болит голова.
17. Я почти всегда подвижен и активен.
18. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
19. Иногда я ссылаюсь на болезнь, чтобы избежать неприятностей.
20. Бывает, что я проявляю интерес к запретным темам.
21. У меня часто бывают приступы плохого настроения.
22. Мои друзья поражаются моей работоспособности и неустойчивости.
23. Я человек чувствительный и возбудимый.
24. Все проблемы в жизни разрешимы.
25. У меня бывают приступы дрожи.
26. Я люблю рассказывать анекдоты и веселые истории.
27. Временами мне хочется навсегда уйти из дома.
28. Я часто волнуюсь из-за пустяков.
29. В свое оправдание я иногда кое-что выдумываю.
30. Иногда вдруг весь покрываюсь потом.
31. Бывает, что я не выполняю своих обещаний.
32. Порой мне кажется, что я ни на что не гоюсь.
33. Не все мои знакомые мне нравятся.
34. Часто у меня нет аппетита.
35. Легко могу развеселить самую скучную компанию.

36. Привычки некоторых членов семьи меня раздражают.
37. Я легко нахожу тему для разговора даже с незнакомым человеком.
38. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
39. Часто мне не хочется жить.
40. Меня считают человеком веселым и общительным.
41. Я все принимаю близко к сердцу.
42. У меня часто возникают боли «под ложечкой» и неприятные ощущения в животе.
43. Я всегда готов поговорить и со знакомыми, и с незнакомыми.
44. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
45. Я много мечтаю, но никому об этом не говорю.
46. Иногда я полон энергии так, что все горит в моих руках, а иногда – совсем вялый.
47. Я не всегда говорю правду.
48. На спор я могу сделать все, что угодно.
49. Я так остро переживаю неприятности, что долго не могу выкинуть из головы мысли об этом.
50. Я часто чувствую себя вялым и усталым.
51. Я люблю подшучивать над другими.
52. Критика и замечания всегда очень задевают меня.
53. Мне часто снятся кошмары.
54. Я способен дать волю чувствам и повеселиться в компании.
55. Иногда без видимой причины чувствую себя вялым и подавленным.
56. У меня часто бывает бессонница.
57. Иногда я передаю слухи и сплетни.
58. Я ко всему отношусь достаточно легко.
59. Почти ежедневно думаю о том, насколько бы я лучше жил, если бы меня не преследовали неудачи.
60. Я – уверенный в себе человек.
61. Меня часто беспокоит чувство вины.
62. Я хожу быстро.
63. Нередко бывают ситуации, когда легко потерять надежду на успех.
64. Часто мне не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли.
65. Мне кажется, что другие часто смеются надо мной.
66. Я – человек беспечный.
67. Иногда у меня бывают такие мысли, которых нужно стыдиться.
68. У меня часто бывает сильное сердцебиение.
69. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
70. Иногда я много говорю и мне трудно остановиться.
71. Я постоянно нуждаюсь в друзьях, которые меня понимают, могут ободрить, утешить.
72. Иногда я отказываюсь от начатого дела, так как не верю в свои силы.
73. У меня бывают периоды, когда меня сильно раздражают яркий свет, яркие краски, сильный шум, хотя на других людей это так не действует.
74. У меня есть плохие привычки.

Бланк ответов

Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ
Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ
1		16		31		46		61	
2		17		32		47		62	

Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ
Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ
3		18		33		48		63	
4		19		34		49		64	
5		20		35		50		65	
6		21		36		51		66	
7		22		37		52		67	
8		23		38		53		68	
9		24		39		54		69	
10		25		40		55		70	
11		26		41		56		71	
12		27		42		57		72	
13		28		43		58		73	
14		29		44		59		74	
15		30		45		60			

Ключ подсчета баллов по шкалам

Шкала	Положительные выборы утверждений
Шкала	Положительные выборы утверждений
Искренность	4, 13, 20, 29, 31, 33, 47, 57, 67, 74
Депрессивность	2, 6, 12, 14, 19, 21, 27, 28, 32, 36, 39, 41, 45, 49, 52, 55, 59, 63, 65, 69, 72
Невротизация	3, 8, 10, 16, 18, 23, 25, 30, 34, 38, 42, 44, 46, 50, 53, 56, 61, 64, 68, 71, 73
Общительность	5, 7, 9, 11, 15, 17, 22, 24, 26, 35, 37, 40, 43, 48, 51, 54, 58, 60, 62, 66, 70

Обработка результатов

Шкала «Искренность» определяет достоверность результатов.

От 8 до 10 баллов – высокий уровень искренности ответов.

От 4 до 7 баллов – средний уровень.

От 0 до 3 баллов – низкий уровень, исследование недостоверно.

Шкала «Депрессивность» определяет уровень склонности к депрессивному состоянию.

От 17 до 21 балла – высокие оценки, соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношении к себе, к социальному окружению.

От 8 до 16 баллов – средний уровень.

От 1 до 7 баллов – низкий уровень депрессивности.

Шкала «Невротизация» определяет уровень невротизации.

От 17 до 21 балла – высокие оценки, могут соответствовать невротическому синдрому, который проявляется в эмоциональной неустойчивости, тревожности.

Шкала «Общительность» определяет уровень развития общительности.

От 17 до 21 балла – высокий уровень общительности.

От 8 до 16 баллов – средний уровень.

От 1 до 7 баллов – низкий уровень.

Вывод

Низкий уровень общительности в сочетании с высокими показателями депрессивности и невротизации может означать суицидально опасную установку испытуемого до степени «пассивного согласия на смерть».

Методика определения суицидальной направленности

Чтобы выявить детей с неустойчивым нервно-психическим состоянием и трудностями

социально-психологической адаптации, предложите учащимся 5–11-х классов

поучаствовать в психологическом тестировании.

Цель: выявить депрессивное и невротическое состояние, уровень общительности.

Инструкция. Напротив утверждения, с которым вы согласны, поставьте «плюс», с которым не согласны – «минус».

Утверждения

1. Я внимательно прослушал инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы.
2. Я часто легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.
3. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
4. Иногда я могу похвастаться.
5. У меня часто бывает веселое настроение.
6. Меня часто одолевают грустные мысли.
7. Я люблю общение с людьми.
8. Нередко чувствую, что у меня немеют или холодеют руки и ноги.
9. Я быстро забываю об огорчениях.
10. Иногда ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
11. Я люблю развлекаться в веселой компании.
12. В моей семье есть нервные люди.
13. Бывает, что я с уверенностью говорю о вещах, в которых слабо разбираюсь.

14. Временами чувствую себя беспомощным.
15. У меня много хороших знакомых.
16. У меня часто болит голова.
17. Я почти всегда подвижен и активен.
18. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
19. Иногда я ссылаюсь на болезнь, чтобы избежать неприятностей.
20. Бывает, что я проявляю интерес к запретным темам.
21. У меня часто бывают приступы плохого настроения.
22. Мои друзья поражаются моей работоспособности и неутомимости.
23. Я человек чувствительный и возбудимый.
24. Все проблемы в жизни разрешимы.
25. У меня бывают приступы дрожи.
26. Я люблю рассказывать анекдоты и веселые истории.
27. Временами мне хочется навсегда уйти из дома.
28. Я часто волнуюсь из-за пустяков.
29. В свое оправдание я иногда кое-что выдумываю.
30. Иногда вдруг весь покрываюсь потом.
31. Бывает, что я не выполняю своих обещаний.
32. Порой мне кажется, что я ни на что не гожусь.
33. Не все мои знакомые мне нравятся.
34. Часто у меня нет аппетита.
35. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
36. Привычки некоторых членов семьи меня раздражают.
37. Я легко нахожу тему для разговора даже с незнакомым человеком.
38. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
39. Часто мне не хочется жить.
40. Меня считают человеком веселым и общительным.
41. Я все принимаю близко к сердцу.
42. У меня часто возникают боли «под ложечкой» и неприятные ощущения в животе.
43. Я всегда готов поговорить и со знакомыми, и с незнакомыми.
44. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
45. Я много мечтаю, но никому об этом не говорю.
46. Иногда я полон энергии так, что все горит в моих руках, а иногда – совсем вялый.
47. Я не всегда говорю правду.
48. На спор я могу сделать все, что угодно.
49. Я так остро переживаю неприятности, что долго не могу выкинуть из головы мысли об этом.
50. Я часто чувствую себя вялым и усталым.
51. Я люблю подшучивать над другими.
52. Критика и замечания всегда очень задевают меня.
53. Мне часто снятся кошмары.
54. Я способен дать волю чувствам и повеселиться в компании.
55. Иногда без видимой причины чувствую себя вялым и подавленным.
56. У меня часто бывает бессонница.
57. Иногда я передаю слухи и сплетни.
58. Я ко всему отношусь достаточно легко.
59. Почти ежедневно думаю о том, насколько бы я лучше жил, если бы меня не преследовали неудачи.
60. Я – уверенный в себе человек.
61. Меня часто беспокоит чувство вины.
62. Я хожу быстро.
63. Нередко бывают ситуации, когда легко потерять надежду на успех.
64. Часто мне не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли.
65. Мне кажется, что другие часто смеются надо мной.

66. Я – человек беспечный.
67. Иногда у меня бывают такие мысли, которых нужно стыдиться.
68. У меня часто бывает сильное сердцебиение.
69. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
70. Иногда я много говорю и мне трудно остановиться.
71. Я постоянно нуждаюсь в друзьях, которые меня понимают, могут ободрить, утешить.
72. Иногда я отказываюсь от начатого дела, так как не верю в свои силы.
73. У меня бывают периоды, когда меня сильно раздражают яркий свет, яркие краски, сильный шум, хотя на других людей это так не действует.
74. У меня есть плохие привычки.

Бланк ответов

Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ
Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ
1		16		31		46		61	
2		17		32		47		62	
3		18		33		48		63	
4		19		34		49		64	
5		20		35		50		65	
6		21		36		51		66	
7		22		37		52		67	
8		23		38		53		68	
9		24		39		54		69	
10		25		40		55		70	
11		26		41		56		71	
12		27		42		57		72	
13		28		43		58		73	
14		29		44		59		74	
15		30		45		60			

Ключ подсчета баллов по шкалам

Шкала	Положительные выборы утверждений
Шкала	Положительные выборы утверждений
Искренность	4, 13, 20, 29, 31, 33, 47, 57, 67, 74
Депрессивность	2, 6, 12, 14, 19, 21, 27, 28, 32, 36, 39, 41, 45, 49, 52, 55, 59, 63, 65, 69, 72
Невротизация	3, 8, 10, 16, 18, 23, 25, 30, 34, 38, 42, 44, 46, 50, 53, 56, 61, 64, 68, 71, 73
Общительность	5, 7, 9, 11, 15, 17, 22, 24, 26, 35, 37, 40, 43, 48, 51, 54, 58, 60, 62, 66, 70

Обработка результатов

Шкала «Искренность» определяет достоверность результатов.

От 8 до 10 баллов – высокий уровень искренности ответов.

От 4 до 7 баллов – средний уровень.

От 0 до 3 баллов – низкий уровень, исследование недостоверно.

Шкала «Депрессивность» определяет уровень склонности к депрессивному состоянию.

От 17 до 21 балла – высокие оценки, соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношении к себе, к социальному окружению.

От 8 до 16 баллов – средний уровень.

От 1 до 7 баллов – низкий уровень депрессивности.

Шкала «Невротизация» определяет уровень невротизации.

От 17 до 21 балла – высокие оценки, могут соответствовать невротическому синдрому, который проявляется в эмоциональной неустойчивости, тревожности.

Шкала «Общительность» определяет уровень развития общительности.

От 17 до 21 балла – высокий уровень общительности.

От 8 до 16 баллов – средний уровень.

От 1 до 7 баллов – низкий уровень.

Вывод

Низкий уровень общительности в сочетании с высокими показателями депрессивности и невротизации может означать суицидально опасную установку испытуемого до степени «пассивного согласия на смерть».

Опросник депрессии Бека (Для подростков старшего школьного возраста)

Методика предназначена для определения состояния пониженного настроения - депрессии с учетом его глубины, выявления особенностей межличностных контактов подростка со сверстниками, формирования планов

на будущее, трудностей адаптации подростка в сложной для него социальной ситуации.

Инструкция. В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. *Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе.*

?	Мне не грустно.
?	Мне грустно или тоскливо.
?	Мне все время тоскливо или грустно и я ничего не могу с собой поделать
?	Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.
?	Я смотрю в будущее без особого разочарования.
?	Я испытываю разочарование в будущем.
?	Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.
?	Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.
?	Я не чувствую себя неудачником.
?	Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей.
?	Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач.
?	Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители).
?	У меня не потерял интерес к другим людям.
?	Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.
?	У меня потерял почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.
?	У меня потерял всякий интерес к другим людям и они меня совершенно не заботят.
?	Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.
?	Я пытаюсь отсрочить принятые решения.
?	Принятие решений представляет для меня огромную трудность.
?	Я больше совсем не могу принимать решения.
?	Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.

?	Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно.
?	Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным.
?	Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.
?	Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.
?	Ничто не радует меня так, как раньше.
?	Ничто больше не дает мне удовлетворения.
?	Меня не удовлетворяет всё.
?	Я не чувствую никакой особенной вины.
?	Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.
?	У меня довольно сильное чувство вины.
?	Я чувствую себя очень скверным и никчемным.
?	Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.
?	Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.
?	Я не могу выполнять никакую работу.
?	Я не испытываю разочарования в себе.
?	Я разочарован в себе.
?	У меня отвращение к себе.
?	Я ненавижу себя.
?	У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.
?	Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.
?	У меня есть определенные планы совершения самоубийства.
?	Я покончу с собой при первой возможности.
?	Я устаю ничуть не больше, чем обычно.
?	Я устаю быстрее, чем раньше.
?	Я устаю от любого занятия.
?	Я устал чем бы то ни было заниматься.
?	Мой аппетит не хуже, чем обычно.
?	Мой аппетит не так хорош, как бывало.
?	Мой аппетит теперь гораздо хуже.
?	У меня совсем нет аппетита.

Оценка результатов:

Первый из возможных ответов оценивайте в 0 баллов, второй - в 1 балл, третий - в 2 и четвертый - в 3. Уровень депрессии в 19 баллов считается

клиническим нарушением; уровень выше 24 баллов указывает на необходимость терапии - возможно с применением антидепрессантов. Целью лечения должно быть достижение уровня депрессии ниже 10 баллов.

Перевод баллов шкалы депрессии по Беку в 4-х балльную систему:

До 9 баллов удовлетворительное эмоциональное состояние - 4 балла,

От 10 до 19 баллов легкая депрессия - 3 балла

От 19 до 22 баллов умеренная депрессия - 2 балла

Более 23 баллов тяжелая депрессия - 1 балл.

ОПРОСНИК «САН»

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Методика САН была предложена в 1973 году группой учёных 1 Московского медицинского института имени Сеченова. В состав разработчиков входили В. А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников. Тест представляет собой 30 пар слов, описывающих общие состояния, степень эмоциональной и физической активности и настроения человека. **В качестве целей исследования учёные выделили:**

- оценку психического состояния испытуемого;
- выявление психоэмоциональной реакции на умственную нагрузку;
- определение биологических ритмов, свойственных физиологическим и психическим функциям.

Методику рекомендуется применять в переходные периоды жизни ребёнка или подростка, такие как:

- старт обучения в школе;
- переход в среднее звено;
- начало пубертатного периода;
- поступление в старшие классы и окончание школы.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

[illegible]

25	Выносливый								Утомляемый
26	Бодрый								Вялый
27	Соображать трудно								Соображать легко
28	Рассеянный								Внимательный
29	Полный надежд								Разочарованный
30	Довольный								Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

студентов Москвы равны:

самочувствие – 5,4;

активность – 5,0;

настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.