Инструментарий системы оценки уровня адаптированности выпускников школы-интерната.

Мотивация к учению старшеклассников.

Целью методики является исследование направленности и уровня развития внутренней мотивации деятельности учащихся при изучении конкретных учебных предметов.

Общая характеристика. Методика состоит из 20 суждений и предложенных вариантов ответа. Для повышения достоверности результатов все вопросы сбалансированы по количеству положительных («да») и отрицательных («нет») ответов: по каждой шкале им соответствует равное количество пунктов опросника. В содержании опросника отсутствуют суждения, касающиеся личности учителя, что отличает данную методику от таких, как «Преподаватель глазами студентов» или «Отношение к учителю». Учащиеся высказывают свое отношение к происходящему на уроке и описывают испытываемое при этом состояние. Исследование может проводиться анонимно, коллективно и индивидуально.

В отличие от традиционных вариантов ответов («да», «нет»), которые вследствие своей категоричности часто вызывают, как показывает психодиагностическая практика, затруднения испытуемых при выборе ответа, в опроснике предлагается более широкий набор возможных ответов: «верно», «пожалуй, верно», «пожалуй, неверно», «неверно».

Ответы в виде плюсов и минусов записываются испытуемым либо в специальном бланке, либо на чистом листе бумаги. Обработка производится в соответствии с ключом. Методика может использоваться со всеми категория ми обучающихся, способных к самоанализу и самоотчету, начиная примерно с 12-летнего возраста.

Содержание тест-опросника

Инструкция: В целях повышения эффективности обучения просим Вас принять участие в нашем исследовании. Прочитайте каждое высказывание и

выразите свое мнение по отношению к изучаемым предметам, проставив напротив номера высказывания соответствующий Вам твет, используйте для этого указанные в скобках обозначения:

верно — (++);

пожалуй, верно — (+);

пожалуй, неверно — (—);

неверно — (— —).

Содержание суждений

Изучение данного предмета дает мне возможность узнать много важного для себя, проявить свои способности.

Изучаемый предмет мне интересен, и я хочу знать по данному предмету как можно больше.

В изучении данного предмета мне достаточно тех знаний, которые я получаю на занятиях.

Учебные задания по данному предмету мне неинтересны, я их выполняю, потому что этого требует учитель (преподаватель).

Трудности, возникающие при изучении данного предмета, делают его для меня еще более увлекательным.

При изучении данного предмета, кроме учебников и рекомендованной литературы, самостоятельно читаю дополнительную литературу.

Считаю, что трудные теоретические вопросы по данному предмету можно было бы не изучать.

Если что-то не получается по данному предмету, стараюсь разобраться и дойти до сути.

На занятиях по данному предмету у меня часто бывает такое состояние, когда «совсем не хочется учиться».

Активно работаю и выполняю задания только под контролем учителя (преподавателя).

Материал, изучаемый по данному предмету, с интересом обсуждаю в свободное время (на перемене, дома) со своими одноклассниками (друзьями).

Стараюсь самостоятельно выполнять задания по данному предмету, не люблю, когда мне подсказывают и помогают.

По возможности стараюсь списать выполнение заданий у товарищей или прошу кого-то выполнить задание за меня.

Считаю, что все знания по данному предмету являются ценными и, по возможности, нужно знать по данному предмету как можно больше.

Оценка по этому предмету для меня важнее, чем знания.

Если я плохо подготовлен к уроку, то особо не расстраиваюсь и не переживаю.

Мои интересы и увлечения в свободное время связаны с данным предметом.

Данный предмет дается мне с трудом, и мне приходится заставлять себя выполнять учебные задания.

Если по болезни (или другим причинам) я пропускаю уроки по данному предмету, то меня это огорчает.

Если бы это было возможно, то я исключил бы данный предмет из расписания (учебного плана).

Бланк ответов

школа_____

класс_____ пол_____

№ вопроса	Название изучаемых предметов*			
	математика	литература	история	биология
1				
2				
...				

19

20

*Названия предметов по усмотрению экспериментатора.

Обработка результатов

Подсчет показателей опросника производится в соответствии с ключом, где «да» означает положительные ответы (верно; пожалуй, верно), а «нет» — отрицательные (пожалуй, неверно; неверно).

Ключ

Да	1	2	5	6	8	11	12	14	17	19
Нет	3	4	7	9	10	13	15	16	18	20

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Чем выше суммарный балл, тем выше показатель внутренней мотивации изучения предмета. При низких суммарных баллах доминирует внешняя мотивация изучения предмета.

Для определения уровня внутренней мотивации могут быть использованы следующие нормативные границы:

0—5 баллов — низкий уровень внутренней мотивации;

6-14 баллов — средний уровень внутренней мотивации;

15—20 баллов — высокий уровень внутренней мотивации.

И все же в целях научного исследования лучше пользоваться сырыми баллами.

Применение данной методики на занятиях по курсу педагогической психологии при изучении темы «Мотивы учебной деятельности» позволило включить студентов — будущих учителей (преподавателей) в активное обсуждение вопроса о том, почему в отношении одних изучаемых предметов у них высокая внутренняя мотивация, а в отношении других учебных предметов — низкая (явное доминирование внешней мотивации).

Предложенная методика может использоваться в следующих целях:

-анализ причин неуспеваемости учащихся;

-выявление категорий учащихся в зависимости от направленности мотивации изучения предмета (с доминированием внешней мотивации, доминированием внутренней мотивации и средним уровнем);

-обеспечение психологического сопровождения учащихся в процессе обучения;

исследование эффективности преподавания учебных дисциплин и поиска резервов ее повышения.

Как правило, человек знает, что он хочет, что он предпочитает. Вместе с тем, для планирования своей профессиональной карьеры, для выбора профессии, работы важно знать не вообще, а конкретно. Выбирая новую работу или место работы, иногда бывает не лишним получить некую подсказку со стороны. Попробуйте использовать для получения такой подсказки опросник "Ваши профессиональные предпочтения". В его основе лежит метод изучения профессиональных предпочтений человека, разработанный известным американским психологом Дж. Голланд. Этот метод адаптирован к нашим условиям специалистами Научно-производственного центра "Психодиагностика" из Ярославля. Данный опросник предназначен для изучения профессиональных интересов и предпочтений человека. Он поможет вам соотнести ваши склонности, способности и интересы с различными конкретными профессиями, более точно определить круг ваших запросов в профессиональной сфере и окажет содействие при планировании вашей профессиональной карьеры.

Социометрия

Социально-психологический тест разработанный Дж. Морено (имеет много модификаций), применяется для оценки межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы, и решения следующих задач:

а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;

б) выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);

в) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

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). В зависимости от ориентации критерии делятся на позитивные («С кем бы вы хотели работать?») и негативные («С кем бы вы не хотели работать?»). После выбора и формулировки критериев составляете и опросник, содержащий инструкцию и перечень критериев.

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

Примерный текст инструкции. «При формировании вашей группы, естественно, не могли быть учтены ваши пожелания, поскольку вы были недостаточно знакомы друг с другом. Сейчас взаимоотношения в группе достаточно определились, и для вас, и для вашего руководства выгодно учитывать ваши пожелания при организации деятельности вашего коллектива. 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. Кроме того, методом ранжирования удается снять опасение за отрицательный выбор. Ниже приведен пример обследования группы при помощи первого способа выбора, то есть каждый респондент имеет право выбрать только трех человек. Вопросы в прямой форме составлены по позитивному критерию.

Бланк социометрического опроса

Ф. И. О.

_____

Курс (группа, класс, отдел)

_____

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашей группы (курса, отдела, класса и т.д.) с учетом отсутствующих.

1. Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться (работать) в новом коллективе?

а)

_____

б)

_____

в)

_____

2. Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?

а)

_____

б)

_____

в)

_____

3. С кем из своей группы ты пошел бы в многодневный туристический поход?

а)

_____

б)

_____

в)

_____

Обработка данных и интерпретация результатов

На основании полученных результатов составляется матрица (таблица 1). Матрица состоит: по вертикали – из списка фамилий группы, расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали – их номера, под которыми испытуемые обозначены в списке.

Таблица 1 (критерий выбора: 1)

Матрица социометрических положительных выборов

№	Фамилия, имя, отчество	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Александров Паша				1	2			3		
2	Иванов Сергей				1	2		3			
3	Петров Дима			2		3					1
4	Сарченко Сергей			2	1						
5	Алферова Ира								1	3	2
6	Володина Галя			3					2		1
7	Ладзина Наташа						1	2			3
8	Ловшина Нина						1	3	2		
9	Покровская Алла						2	1	3		

10	Самойлова Таня					2	1	3		
Кол-во выборов (М)	0	4	3	2	3	6	5	2	4	1
Кол-во взаимных выборов	0	3	2	2	3	3	3	1	3	0

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если Александров П. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Иванову С., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Второй выбор Александров отдал Петрову Д., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками (у нас в таблице они выделены зеленым цветом). Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов.

Далее можно вычислить социометрический статус каждого учащегося, который определяется по формуле:

$$C = \frac{M}{n - 1}$$

где С – социометрический статус учащегося; М – общее число полученных испытуемых положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных); n – число испытуемых.

Например, социометрический статус Иванова С. будет равен 4 : 9 = 0,44

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на пять статусных групп (см. таблицу 2).

Таблица 2

Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента

Статусная группа	Количество полученных выборов
«Звезды»	В два раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым

«Предпочитаемые» В полтора раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым

«Принятые»

«Непринятые» В полтора раза меньше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым

«Отвергнутые» Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных выборов одним испытуемым

Среднее число полученных выборов одним испытуемым (К) вычисляется по формуле:

К = Общее число сделанных выборов

Общее количество испытуемых.

«Коммуникативные и организаторские склонности»
В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)

Цель: исследование коммуникативных и организаторских склонностей.

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?

9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?

34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности - ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$$К = 0,05 \cdot С, \text{ где}$$

К - величина оценочного коэффициента

С – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	I - низкий
0,46-0,55	2	II - ниже среднего
0,56-0,65	3	III - средний
0,66-0,75	4	IV - высокий

0,76-1	5	V - очень высокий

Организаторские умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,20-0,55	1	I - низкий
0,56-0,65	2	II - ниже среднего
0,66-0,70	3	III - средний
0,71-0,80	4	IV - высокий
0,81-1	5	V - очень высокий

Анализ полученных результатов.

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.
Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя сковано в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.
Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся контактам с людьми, не ограничиваю круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.
Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряться в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение

в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремиться к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, Чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)

Опросник представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленный по данным клинико - психологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности. Исследование проводится индивидуально в отдельном, хорошо

освещенном и изолированном от посторонних звуков и шумов помещении.

***Инструкция*:** «В зависимости от выбранного Вами варианта ответа, содержание которого соответствует особенностям Вашего состояния в настоящее время поставьте рядом с номером каждого пункта опросника букву А, Б или В».

Текст опросника:

1. Наличие физического дискомфорта:

а) полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений;

б) имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе,

в) большое количество неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.

2. Наличие болевых ощущений:

а) полное отсутствие каких-либо болей;

б) болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе;

в) имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

3. Температурные ощущения:

а) отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуру тела;

б) ощущение тепла, повышения температуры тела;

в) ощущение похолодания тела, конечностей, чувство «озноба»,

4. Состояние мышечного тонуса:

а) обычный мышечный тонус;

б) умеренное повышение мышечного тонуса, чувство некоторого мышечного напряжения;

в) значительное мышечное напряжение, подергивания отдельных мышц лица, шеи, руки (тики, тремор);

5. Координация движений:

а) обычная координация движений;

б) повышение точности, легкости, координированности движений во время письма, другой работы;

в) снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

6. Состояние двигательной активности в целом:

а) обычная двигательная активность;

б) повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений;

в) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить, изменять положение тела.

7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца;

б) ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе,

в) наличие неприятных ощущений со стороны сердца — учащение сердцебиений, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в сердце.

8. Проявления со стороны желудочно-кишечного тракта:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе;

б) единичные, быстро проходящие и не мешающие работе ощущения в животе — подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое «урчание»;

в) выраженные неприятные ощущения в животе — боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

9. Проявления со стороны органов дыхания:

а) отсутствие каких-либо ощущений;

б) увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе;

в) значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточности вдоха, «комок в горле».

10. Проявления со стороны выделительной системы:

а) отсутствие каких-либо изменений;

б) умеренная активизация выделительной функции — более частое желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть);

в) резкое учащение желания воспользоваться туалетом, трудность или даже невозможность терпеть.

11. Состояние потоотделения:

а) обычное потоотделение без каких-либо изменений;

б) умеренное усиление потоотделения;

в) появление обильного «холодного» пота.

12.Состояние слизистой оболочки полости рта:

а) обычное состояние без каких-либо изменений;

б) умеренное увеличение слюноотделения;

в) ощущение сухости во рту.

13.Окраска кожных покровов:

а) обычная окраска кожи лица, шеи, рук;

б) покраснение кожи лица, шеи, рук;

в) побледнение кожи лица, шеи, появление на коже кистей рук «мраморного» (пятнистого) оттенка.

14.Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям:

а) отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность;

б) умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее работе;

в) резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

15.Чувство уверенности в себе, в своих силах:

а) обычное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях;

б) повышение чувства уверенности в себе, вера в успех;

в) чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

16.Настроение:

а) обычное настроение;

б) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью;

в) снижение настроения, подавленность.

17.Особенности сна:

а) нормальный, обычный сон;

б) хороший, крепкий, освежающий сон накануне;

в) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.

18.Особенности эмоционального состояния в целом:

а) отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств;

б) чувство озабоченности, ответственности за исполняемую работу, «азарт», активное желание действовать;

в) чувство страха, паники, отчаяния.

19.Помехоустойчивость:

а) обычное состояние без каких-либо изменений;

б) повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума и других помех;

в) значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

20.Особенности речи:

а) обычная речь;

б) повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (логичности, грамотности и **т.д.);**

в) нарушения речи — появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, заикание, слишком тихий голос.

21.Общая оценка психического состояния:

а) обычное состояние;

б) состояние собранности, повышенная готовность к работе, мобилизованность, высокий психический тонус;

в) чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии, снижение психического тонуса.

22.Особенности памяти:

а) обычная память;

б) улучшение памяти — легко вспоминается то, что нужно;

в) ухудшение памяти.

23.Особенности внимания:

а) обычное внимание без каких-либо изменений;

б) улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел;

в) ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на деле, отвлекаемость.

24.Сообразительность:

а) обычная сообразительность;

б) повышение сообразительности, хорошая находчивость;

в) снижение сообразительности, растерянность.

25.Умственная работоспособность:

а) обычная умственная работоспособность;

б) повышение умственной работоспособности;

в) значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

26.Явления психического дискомфорта:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психики в целом;

б) чувство психического комфорта, подъема психической деятельности либо единичные, слабо выраженные, быстро проходящие и не мешающие работе явления;

в) резко выраженные, разнообразные и многочисленные серьезно мешающие работе нарушения со стороны психики.

27. Степень распространенности (генерализованность) признаков напряжения:

а) единичные, слабо выраженные признаки, на которые не обращается внимание;

б) отчетливо выраженные признаки напряжения, не только не мешающие деятельности, но, напротив, способствующие ее продуктивности;

в) большое количество разнообразных неприятных признаков напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны различных органов и систем организма.

28. Частота возникновения состояния напряжения:

а) ощущение напряжения не развивается практически никогда;

б) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии реально трудных ситуаций;

в) признаки напряжения развиваются очень часто и нередко без достаточных на то причин.

29. Продолжительность состояния напряжения:

а) весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает еще до того, как миновала сложная ситуация;

б) продолжается практически в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, прекращается вскоре после ее окончания;

в) весьма значительная продолжительность состояния напряжения, непрекращающегося в течение длительного времени после сложной ситуации.

30.Общая степень выраженности напряжения:

а) полное отсутствие или весьма слабая степень выраженности;

б) умеренно выраженные, отчетливые признаки напряжения;

в) резко выраженное, чрезмерное напряжение.

Обработка методики и интерпретация результата. После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. При этом за отметку «+», поставленную испытуемым против пункта «а», начисляется 1 балл, против пункта «б» , 2 балла, против пункта «в» — 3 балла. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное 90. Диапазон слабого нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов, умеренного, или «интенсивного» — от 51 до 70 баллов и чрезмерного, или «экстенсивного» — от 71 до 90 баллов.

Шкала социальной компетентности А. М. Прихожан.

Шкала предназначена для подростков 11-16 лет, позволяет выявить как общий уровень социальной компетентности подростков в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях.

БЛАНК ДЛЯ БЕСЕДЫ

№ п/п	**Шифр субшкалы**	**Пункт шкалы**	**Оценка 1,2,3**	**Примечание**
1	У	Обладает чувством собственного достоинства		
2	С	Умеет самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки		

3	П	Умеет принимать решения и выполнять их		
4	О	Имеет друзей сверстников		
5	И	Интересуется происходящим в стране и мире		
6	ОБ	Ответственно относится к школьным обязанностям		
7	И	Любит читать		
8	С	Самостоятельно правильно оценивает качество своей работы		
9	П	Выполняет намеченное дело до конца		
10	ОБ	Следит за своей одеждой, обувью, может полностью ухаживать за собой		
11	И	Читает газеты, журналы		

12	О	Умеет прийти на помощь другому человеку		
13	У	Проявляет требовательность к себе		
14	П	Владеет средствами, способами достижения цели		
15	О	Может самостоятельно познакомиться с незнакомыми сверстниками		
16	С	Самостоятельно делает покупки, при этом правильно распределяет деньги		
17	П	Может составить план выполнения задания и придерживаться его		
18	И	Смотрит новостные программы по телевизору, слушает их по радио		
19	У	Правильно реагирует на собственные неудачи		

20	С	Проявляет самостоятельность в выборе друзей, занятий во время досуга		
21	И	может использовать компьютер для занятий, получения новой информации		
22	У	Правильно относится к собственным успехам		
23	О	Можно полностью довериться, положиться		
24	ОБ	Осознает свои затруднения, проблемы, может проанализировать их причины		
25	И	Умеет находить нужную информацию (в книгах, Интернет…)		
26	ОБ	Участвует в делах класса, школы		
27	У	Стремиться разобраться в себе, понять свои возможности, способности		

28	ОБ	Выполняет повседневную работу по дому		
29	П	Может работать сосредоточенно, не отвлекаясь		
30	О	Получает удовольствие от общения со сверстниками		
31	С	Самостоятельно распределяет свое время		
32	П	Понимает необходимость правил (поведения, выполнения заданий и т. п.) и умеет подчиняться им		
33	У	Проявляет уверенность в своей способности добиться успеха во взрослой жизни		
34	О	Умеет согласовывать свои потребности, желания с потребностями окружающих		
35	ОБ	Без напоминания выполняет домашние задания		

36	С	Может самостоятельно справляться со своими проблемами, трудностями		

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

Методика проводится индивидуально, устно, в виде беседы. Письменное заполнение шкалы недопустимо. Беседа может проводиться с самим подростком, а также с людьми, хорошо его знающими (родителями, родственниками, педагогами, психологом и т. п.).Психолог зачитывает последовательно каждый пункт и оценивает ответ, занося его в соответствующую графу бланка. В том случае, если беседа проводится с самим подростком, пункты читаются во втором лице.

Для оценки используется трехбалльная шкала:

- 1 б. – школьник полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения;

- 2 б. – владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно;

- 3 б. – не владеет.

В графе «Примечания» психолог может записать ответ, указать другие необходимые ему сведения (латентное время, эмоциональную реакцию респондента и т. п.).Заполнение шкалы длиться от 20 до 40 минут.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Путем суммирования баллов по всем пунктам подсчитывается общий балл социальной компетентности. Полученный результат сопоставляется с показателями социального возраста в соответствии с полом подростка.

Группа	Количество баллов	Социальный возраст

Девочки	102-108	9
96-101	10	
89-95	11	
82-88	12	
75-81	13	
70-76	14	
63-69	15	
56-62	16	
49-36	17	
Мальчики	95-108	9
88-94	10	

81-87	11
74-80	12
67-73	13
62-66	14
57-61	15
50-56	16
36-49	17

Вычисляется коэффициент социальной компетентности по формуле:

СК=(СВ – ХВ) · 0,1

Где СК – коэффициент социальной компетентности; СВ – социальный возраст (определяется по таблице); ХВ – хронологический возраст.

В соответствии с ключом (таблица №) вычисляется балл по каждой субшкале.

№ п/п	**Субшкала**	**Шифр субшкалы**	**Пункты**

1.	Самостоятельность	С	2, 8, 16, 20, 31, 36
2.	Уверенность в себе	У	1, 13, 19, 22, 27, 33
3.	Отношение к своим обязанностям	Об	6, 10, 24, 26, 28, 35
4.	Развитие общения	О	4, 12, 15, 23, 30, 34
5.	Организованность, развитие произвольности	П	3, 9, 14, 17, 29, 32
6.	Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями	И	5, 7, 11, 18, 21, 25

Полученные данные сопоставляются с показателями социального возраста по каждой шкале в соответствии с полом школьника. В том случае, если данные по возрастам совпадают, для вычисления берется возраст, ближайший к хронологическому возрасту подростка.Вычисляется коэффициент социальной компетентности по формуле:

$$СК = (СВ – ХВ) \cdot 0,1$$

Где СК – коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере; СВ – социальный возраст (определяется по таблице); ХВ – хронологический возраст.

Интерпретация результатов

Если беседа проводиться с самим подростком, то данные оцениваются с точки зрения самооценки социальной компетентности, если с хорошо знающими подростка людьми – как экспертная оценка социальной компетентности.

Субшкала	**Девочки**	**Мальчики**		
Баллы	**Социальный возраст**	**Баллы**	**Социальный возраст**	
Самостоятельность	15-18	9-11	17-18	9-10
13-18	12-13	15-16	11-12	
10-12	14	12-14	13-14	
7-9	15-16	9-11	15	
6	17	6-8	16-17	
Уверенность в себе	16-18	9-11	15-18	9-10
12-15	12	12-14	11	
11	13	10-11	12	

8-10	14-15	7-9	13-14	
6-7	16-17	6	15-17	
Отношение к своим обязанностям	10-18	9-12	15-18	9-11
8-9	13-15	12-14	12-14	
6-7	16-17	8-11	15-16	
-	-	6-7	17	
Развитие общения	17-18	9	13-18	9-10
15-16	10-11	10-12	11-12	
12-14	12-13	7-9	13-15	
9-11	14-16	6	16-17	
6-8	17	-	-	

Организованность, развитие произвольности	1	9-11	-	9-10
10-12	12-13	-	11-12	
7-9	14-15	-	13-14	
6	16-17	-	15-17	
Интерес к социальной жизни	17-18	9-10	14-18	9-11
15-16	11	9-13	12-14	
10-14	12-13	6-8	15-17	
8-9	14-15	-	-	
6-7	16-17	-	-	

Коэффициент социальной компетентности (и по шкале в целом, и по отдельным субшкалам) может находиться в интервале от - 1 до + 1 и интерпретируется следующим образом:

- 0 – 0, 5 – социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив);

- 0,6–0,75 – подросток по уровню социальной компетентности несколько опережает свои сверстников;

- 0,76 – 1 – подросток существенно опережает своих сверстников по уровню социальной компетентности, что может свидетельствовать о чрезмерно быстром взрослении как неблагоприятной тенденции развития;

- 0 – (– 0,5) – социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив);

- (– 0,6) – (– 0,75) – отставание в развитии социальной компетентности;

- (– 0,76) – (– 1) – существенное отставание в развитии социальной компетентности.

Данные по отдельным субшкалам позволяют качественно проанализировать сферы «опережения» и «отставания» в социальной компетентности и составить соответствующую психолого-педагогическую программу.