**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**«Диагностика адаптационных характеристик обучающихся»**

Согласно Стратегии подготовки квалифицированных рабочих и формирования прикладных квалификаций до 2020 года создание условий для успешной социализации и эффективной самореализации обучающихся является важным направлением обеспечения трудоустраиваемости выпускников профессиональных образовательных организаций.

Под социально-профессиональной адаптацией нами понимается педагогически организованный процесс усвоения студентами социального опыта посредством реализации индивидуальных возможностей, потребностей и активности в разнообразной учебной, производственной и социально значимой деятельности, способствующий дальнейшему включению их в социальные, трудовые отношения и производственную деятельность.

Адаптация обучающихся в образовательном учреждении является одной из неотъемлемых частей процесса адаптации личности в социуме. Проблема социально-профессиональной адаптации студентов учреждений среднего профессионального образования связана с профессиональным самоопределением, формированием готовности студентов к оптимально быстрому освоению профессии на основе развития личностной и социальной зрелости (А. А. Кива, К. Г. Кязимов, В. С. Леднев и др.), умением выявлять и оценивать собственные возможности и резервы (А. Г. Асмолов, П. Р. Атутов и др.).

Кратко рассмотрим адаптационные возможности лиц юношеского возраста. Юношеский возраст - период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Психологи расходятся в определении возрастных границ юности. В западной психологии преобладает традиция объединения отрочества и юности в возрастной период, называемый периодом взросления, содержанием которого и является переход от детства к взрослости, и границы которого могут простираться от 12–14 до 25 лет.

В отечественной науке юность определяется в границах 14-18 лет и рассматривается как самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности. Возраст 15-17 лет называют ранним юношеским или возрастом ранней юности.

Особенности психического развития в раннем юношеском возрасте, во многом, связаны со спецификой социальной ситуации развития, суть которой сегодня состоит в том, что общество ставит перед молодым человеком настоятельную, жизненно важную задачу осуществить именно в этот период профессиональное самоопределение, причем не только, во внутреннем плане в виде мечты, а в плане реального выбора. Если раньше эта задача решалась преимущественно семьей и школой, то сегодня, родители зачастую оказываются дезориентированными в вопросе выбора профессии и неавторитетными в глазах ребенка.

Задача выбора будущей профессии, профессионального самоопределения принципиально не может быть успешно решена без личностного самоопределения, включающие построение целостного замысла жизни, самопроектирование себя в будущее.

Юноша вступает в новую социальную ситуацию развития сразу же при переходе из школы в новое учебное заведение. Эту ситуацию характеризуют не только новые коллективы, но и направленность в бедующее: выбора образа жизни, профессии, референтных групп людей. Соответственно в этот период основное значение приобретает ценностно-ориентированная активность. Она связывается со стремлением к автономии, правом быть самим собой. Большое значение в этом возрасте имеет дружба, доверительные отношения. Дружба представляет собой для юноши и девушки одну из важнейших форм отношений, часто дополняясь, а иногда заменяясь всем многообразием отношений любви.

Обучение в техникуме — сложный процесс, который предъявляет высокие требования к здоровью, пластичности психики и физиологии молодых людей.

Адаптация студентов СУЗОВ рассматривается с позиции теории здоровья. В адаптации условно выделяют 3 типа: физиологическую, социальную и биологическую (рисунок 1).

Адаптация студентов к образовательным условиям имеет фазный характер, обусловленный разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами.

Наиболее активные процессы адаптации к новым условиям студенческой жизни происходят на первых курсах. Причём адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, арендуемой квартире) протекает тяжелее и часто приводит к возникновению

разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний[[1]](#footnote-1).

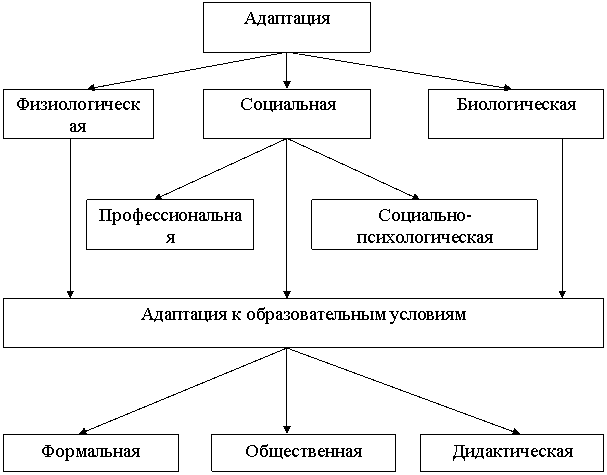


Рис. 1 Виды адаптации обучающихся лиц

Оценивать эффективность функционирования различных систем принято с помощью критериев. Критериями называют те признаки, на основании которых производятся оценки, определения, классификации состояний различных процессов.

Для проведения работы по социально-профессиональной адаптации студентов среднего профессионального образования необходимо выявить критерии, позволяющие определить результативность работы и наметить дальнейшие пути реализации модели адаптации студентов в учреждении среднего профессионального образования.

Критерий (др. греч. – способность различения, средство суждения, мерило) – признак, основание, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям [1].

В педагогике используются разнообразные критерии, их выбор зависит от направления исследования, от аспекта его содержания, выделяемого в качестве основного. Например, для определения сформированности воспитательных систем различных учебных заведений некоторыми авторами (З. Н. Калинина, Н. Л. Селиванова и др.) используются критерии факта и критерии качества. В группу критериев факта включены такие показатели, как упорядоченность жизнедеятельности учебного заведения в соответствии с разработанной и внедряемой концепцией, наличие коллектива единомышленников, создание психолого-педагогических условий для развития системы. К группе критериев качества относятся следующие: степень соответствия воспитательной системы поставленным целям; реализация педагогической концепции на основе принципов сотрудничества и сотворчества; благоприятный психолого-педагогический климат, гуманистические отношения, демократический стиль общения, социальная защищенность преподавателей и учащихся, профессионализм преподавателей.

Система адаптационных мероприятий призвана устранить и (или) исключить проблемы дезадаптации у поступающих в университет абитуриентов, способствовать плавному течению процесса адаптации.

Несмотря на кажущееся сходство, критерии оценки эффективности адаптации и адаптированности необходимо разграничивать.

Показателем успешности психической адаптации является прежде всего достижение возможности выполнения основных задач деятельности. В качестве критериев адаптации студентов к учебной деятельности чаще всего использовались две их группы: *объективные* (успеваемость, показатели общественной и научной активности, показатели общей и профессиональной направленности, стабилизация свойств внимания, памяти, мышления) и *субъективные* (отношение к учебным предметам, выбранной профессии, получаемым знаниям). На основании предложенных В. Г. Асеевым критериев оценки успешности адаптации можно сформулировать также следующие показатели эффективности адаптации студентов к процессу обучения в ссузе:

Объективные критерии основываются на справедливости, честности, законности, практичности и должны подходить для обеих сторон:

- отношение обучающегося к учебе;

- уровень общих навыков обучающегося;

- практическая подготовленность к профессиональной деятельности (наличие знаний,

умений, навыков по избранной профессии);

- интерес обучающегося к избранной профессии;

- выполнение технических требований к работе, соответствие ее показателям и

нормативам, получение устойчивых положительных результатов;

- проявление обучающимся творческой активности (участие в техническом творчестве,

конкурсах по профессии, рационализаторстве);

- наличие у обучающегося учебно-профессиональных планов после окончания

колледжа;

- наличие цели в жизни;

- уровень готовности обучающегося к самостоятельной жизни;

- стремление обучающегося к самосовершенствованию;

- позиция обучающегося в группе, характер взаимоотношений обучающегося с одногруппниками, классным руководителем, мастером производственного обучения и администрацией колледжа;

- наличие положительных увлечений.

Субъективные критерии – это признаки, выделенные субъектом на основе собственных представлений об окружающем мире, его точки зрения, чувства, убеждения и желания:

- уровень удовлетворенности учащегося профессией;

- удовлетворенность условиями организации производственного обучения в мастерских и на предприятиях;

- удовлетворенность своим положением в коллективе;

- удовлетворенность организацией и проведением свободного времени.

Объективные и субъективные показатели социально-профессиональной адаптации взаимосвязаны и обуславливают друг друга, это касается таких показателей, как трудовые результаты и отношение к профессии. Положительное отношение к профессии отражается на результатах труда, и, наоборот, результаты труда сказываются на отношении к профессии (удовлетворенность). В свою очередь отношение к профессии влияет на профессиональную закрепляемость.

Появление неудовлетворенности профессией, учебой, коллективом группы вызывает у обучающегося стремление изменить выбранную ранее профессию (специальность) или сменить образовательное учреждение. Появление неудовлетворенности говорит о начале перехода процесса адаптации в свою противоположность – дезадаптационный процесс.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод о необходимости внедрения комплексного подхода к формированию выделенных критериальных характеристик. Комплекс должен включать в себя целенаправленную систему действий участников образовательного процесса, как то:

- педагог (личностно-ориентированный подход, формирование субъектности,

вариативность деятельности, направленная на повышение профессионального интереса, мониторинг успеваемости и пр.);

- психологическая служба колледжа (психологический профотбор, мониторинг психоэмоционального состояния и уровня мотивации обучающихся и пр.);

- администрация (принципы доверия, справедливости, открытости, сотрудничества и пр.);

- мастер производственного обучения / классный руководитель (организация здорового ученического коллектива, обеспечение правильных, гуманных, доверительных отношений между обучающимися и взрослыми; деловое общение; положительное доброжелательное личное отношение мастера к каждому обучающемуся группы; отношения взаимной ответственности; взаимная требовательность; товарищеское сотрудничество; взаимопомощь и пр.).

Для диагностики адаптационных характеристик обучеющихся можно порекомендовать использование следующих методик:

* Методика Г. Айзенка «Диагностика самооценки психических состояний». С помощью теста можно определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности);
* Методика «Самооценка психологической адаптивности». С ее помощью выявляется уровень социально-психологической адаптивности личности. Методика состоит из 15 вопросов, поделенных на две группы (группа А состоит из 10 утверждений, группа Б – из 5).
* Методика «Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина». Данный тест предназначен для информативного способа самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Это наиболее приемлемая методика, позволяющая дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.
* Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности». Позволяет определить уровень самооценки личности.
* Рисуночный тест «Несуществующее животное» М.З. Друкаревич. Методика предназначена как для взрослых, так и для детей, возможно групповое обследование. По составу данный тест – ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методам в качестве батарейного инструмента исследования. Разработан для диагностики личностных особенностей.

Слаженность и целевая направленность действий участников образовательного процесса позволит достичь положительных критериальных характеристик эффективной адаптации обучающихся, эффективно осуществить процесс социально-педагогической адаптации студентов, а, следовательно, ориентировать их на требования реального сектора экономики и рынка труда, наилучшим образом найти свое место в личной жизни и жизни общества.

**Методика Г. Айзенка «Диагностика самооценки психических состояний».** С помощью теста можно определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности).

Тест

«Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

Предлагается описание различных психических состояний.

Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Обработка результатов.

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1...10 вопрос - тревожность;

II 11... 20 вопрос - фрустрация;

III 21...29 вопрос - агрессивность;

IV 31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

П. Фрустрация (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

***Описание состояний***.

**I.**

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

**II.**

1. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых в1е-таки можно найти выход.
2. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
3. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
4. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
5. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
6. Я нередко чувствую себя беззащитным.
7. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
8. Я чувствую растерянность перед трудностями.
9. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
10. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

**III.**

1. Оставляю за собой последнее слово.
2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
3. Меня легко рассердить.
4. Люблю делать замечания другим.
5. Хочу быть авторитетом для других.
6. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
8. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
10. Я мстителен.

**IV.**

1. Мне трудно менять привычки.
2. Нелегко переключать внимание.
3. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
4. Меня трудно переубедить.
5. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
6. Нелегко сближаюсь с людьми.
7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
8. Нередко я проявляю упрямство.
9. Неохотно иду на риск.
10. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

**Методика «Самооценка психологической адаптивности».** С ее помощью выявляется уровень социально-психологической адаптивности личности. Методика состоит из 15 вопросов, поделенных на две группы (группа А состоит из 10 утверждений, группа Б – из 5).

Тест

«Самооценка психологической адаптивности»

Цель: исследовать уровень социально-психологической адаптивности.

Иструкция: Если Вы, безусловно, согласные утверждением, напишите ответ «да», если не согласны, напишите ответ «нет».

**ТЕСТ**

***Группа А***

1. Я часто испытываю тягу к новым впечатлением.
2. Мне нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной операции на другую, с одного дела не другое.
3. Я быстро могу перейти от отдыха к интенсивной деятельности.
4. Я быстро схожусь с новыми людьми.
5. Я быстро засыпаю и пробуждаюсь.
6. Я быстро осваиваюсь в новой обстановке, включаюсь в новое для себя дело.
7. Мне нравится когда на работе появляются новые люди.
8. Я люблю бывать в новом для себя обществе.
9. Мне приходится слушать от окружающих и друзей, что я человек деятельный и подвижный.
10. Новый для меня учебный материал я обычно запоминаю и усваиваю быстро, хотя иногда способен так же быстро его забывать.

***Группа Б***

1. Я не люблю заводить новых знакомств.
2. Мне трудно расстаться с какой-либо мыслью, в которую я когда-то поверил, хотя много убедительных доводов против этой мысли.
3. Новые навыки в какой-либо деятельности, новые привычки формируются у меня медленно, но зато усваиваются очень прочно.
4. Меня иногда упрекают в медлительности.
5. Я не люблю подвижных игр.

***Обработка результатов***

Найдите сумму положительных ответов на утверждения группы А (с 1 по 10). Далее аналогичным образом найдите сумму положительных ответов на утверждение группы Б (с 11 по 15). Затем из первой суммы нужно вычесть вторую. Данный показатель и будет свидетельствовать о степени вашей психологической гибкости в процессе деятельности.

*Уровни социально-психологической адаптивности:*

8-10 баллов – высокий

6-7 баллов – выше среднего

5 баллов – средний

3-4 баллов – ниже среднего

2-1 баллов – низкий.

**Методика «Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина».** Данный тест предназначен для информативного способа самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Это наиболее приемлемая методика, позволяющая дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

Тест

«Шкала ситуативной тревожности» Спилбергера – Ханина

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения Шкала реактивной тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Шкала личной тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 21 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

***Обработка результатов включает следующие этапы:***

* Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
* На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
* Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СТ | Ответы | ЛТ | Ответы |  |  |  |  |  |  |
| №№ | 1 | 2 | 3 | 4 | №№ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ситуативная тревожность | Личностная тревожность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 | 21 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 22 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 23 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 25 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 26 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 27 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 1 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 29 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 | 30 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 32 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 | 33 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 34 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 35 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 36 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 | 37 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 38 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 | 39 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 | 40 | 1 | 2 | 3 | 4 |

***Интерпретация результатов***

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

* до 30 баллов – низкая,
* 31 — 44 балла — умеренная;
* 45 и более — высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием [невротического конфликта](http://www.tseytlin.ru/situation/emotions/index.php), эмоциональными срывами и с [психосоматическими заболеваниями](http://www.tseytlin.ru/situation/psychosomatic/index.php).

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как [депрессивное](http://www.tseytlin.ru/situation/psychiatric/232/index.php), неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Определенный [уровень тревожности](http://www.tseytlin.ru/situation/psychiatric/231/index.php) — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

**Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности».** Позволяет определить уровень самооценки личности.

Тест

«Диагностика общей самооценки личности»

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Инструкция. Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.

2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.

3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).

4. У меня отсутствует уверенность в себе.

5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).

6. Временами я чувствую себя никому не нужным.

7. Я все делаю хорошо (любое дело).

8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).

9. В любом деле я считаю себя правым.

10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.

12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.

13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.

14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.

15. Я редко жалею о том, что уже сделал.

16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.

17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.

18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.

19. Мне чаще везет, чем не везет.

20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

**Рисуночный тест «Несуществующее животное» М.З. Друкаревич.** Методика предназначена как для взрослых, так и для детей, возможно групповое обследование. По составу данный тест – ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методам в качестве батарейного инструмента исследования. Разработан для диагностики личностных особенностей

Тест

«Несуществующее животное»

Метод исследования личности с помощью проективного теста "Несуществующее животное" построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка).

*Инструкция:*

"Вам предлагается придумать и нарисовать несуществующее животное, то есть такое, которое никогда и нигде ранее не существовало и не существует (нельзя использовать героев сказок и мультфильмов). А также назвать его несуществующим именем".

***Обработка и интерпретация (краткая).***

*Положение рисунка на листе*

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа.

Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, неглянцевый.

Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь).

Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется, осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться

Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться.

Положение "анфас", т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм. На голове расположены детали, соответствующие органам чувств - уши, рот, глаза. Значение детали "уши" - прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ - как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно - зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами - вербальная агрессия, в большинстве случаев - защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратить внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы - истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы - также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (относительно фигуры в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих. На голове также иногда располагаются дополнительные детали: рога - защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками - когтями, щетиной, иглами - характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья - тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически - чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

*Несущая, опорная часть фигуры*

К ней относятся (ноги, лапы, иногда - постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе - это характер контроля за рассуждениями, выводами, решениями.

*Части, поднимающиеся над уровнем фигуры*

Крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек - кудрей, цветково-функциональные детали - энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, "самораспространение" с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность. Украшающие детали - демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султане из павлиньих перьев).

*Хвосты*

Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции - судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо - отношение к своим действиям и поведению. Влево - отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т.п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

*Контуры фигуры*

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная - если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой - если имеет место затемнение, "запачкивание" контурной линии; с опасением, подозрительностью - если выставлены щиты, "заслоны", линия удвоена. Справа - больше в процессе деятельности (реальной), слева - больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

*Общая энергия*

Оценивается количество изображенных деталей - только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, - или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

*Линии*

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, "островки" из находящих друг на друга линий, зачернение частей рисунка, "запачкивание", отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же - фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

*Типы животных*

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих и нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему "Я", представление о собственном положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное - представитель самого рисующего.

*Агрессивность*

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии - когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков - вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно - ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

*Название*

Может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, "бегекот", "мухожер" и т.п.). Другой вариант - словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием ("ратолетиус" и т.п.). Первое - рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе - демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления ("лялие", "лиошана", "гратекер" и т.п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия ("риночурка", "пузыренд" и т.п.) - при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы ("тру-тру", лю-лю", "кус-кус" и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлиненными названиями ("аберосинотиклирон", "гулобарниклета-миешиния" и т.п.)

***БЛАНК задания для студентов***

|  |
| --- |
| **Рисуночный тест «Несуществующее животное»** |
| **ФИО:** |
| **Группа:** |
| **Инструкция:** Вам предлагается придумать и нарисовать несуществующее животное, то есть такое, которое никогда и нигде ранее не существовало. А так же назовите его несуществующим именем. |
| **ИМЯ ЖИВОТНОГО:** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

***БЛАНК для теста***

***«Самооценка психических состояний Г. Айзенка»***

Тест «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Описание состояний** | **Баллы** | | |
| **2** | **1** | **0** |
| **1 группа утверждений** |
| 1) Не чувствую в себе уверенности. |  |  |  |
| 2) Часто из-за пустяков краснею. |  |  |  |
| 3) Мой сон беспокоен. |  |  |  |
| 4) Легко впадаю в уныние. |  |  |  |
| 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях. |  |  |  |
| 6) Меня пугают трудности. |  |  |  |
| 7) Люблю копаться в своих недостатках. |  |  |  |
| 8) Меня легко убедить. |  |  |  |
| 9) Я мнительный. |  |  |  |
| 10) Я с трудом переношу время ожидания. |  |  |  |
| **2 группа утверждений** |  |  |  |
| 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход. |  |  |  |
| 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом. |  |  |  |
| 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя. |  |  |  |
| 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат. |  |  |  |
| 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной. |  |  |  |
| 16) Я нередко чувствую себя беззащитным. |  |  |  |
| 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния. |  |  |  |
| 18) Я чувствую растерянность перед трудностями. |  |  |  |
| 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели. |  |  |  |
| 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми. |  |  |  |
| **3 группа утверждений** |  |  |  |
| 21) Оставляю за собой последнее слово. |  |  |  |
| 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника. |  |  |  |
| 23) Меня легко рассердить. |  |  |  |
| 24) Люблю делать замечания другим. |  |  |  |
| 25) Хочу быть авторитетом для других. |  |  |  |
| 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего. |  |  |  |
| 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю. |  |  |  |
| 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться. |  |  |  |
| 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция. |  |  |  |
| 30) Я мстителен. |  |  |  |
| **4 группа утверждений** |  |  |  |
| 31) Мне трудно менять привычки. |  |  |  |
| 32) Нелегко переключать внимание. |  |  |  |
| 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому. |  |  |  |
| 34) Меня трудно переубедить. |  |  |  |
| 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться. |  |  |  |
| 36) Нелегко сближаюсь с людьми. |  |  |  |
| 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана. |  |  |  |
| 38) Нередко я проявляю упрямство |  |  |  |
| 39) Неохотно иду на риск. |  |  |  |
| 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня. |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

***БЛАНК для теста***

***«Самооценка психологической адаптивности»***

Тест «Самооценка психологическОЙ АДАПТИВНОСТИ»

Цель: исследовать уровень социально-психологической адаптивности

Если Вы, безусловно, согласны с утверждением, напишите ответ «да», если не согласны, напишите ответ «нет».

Группа А

1. Я часто испытываю тягу к новым впечатлением.
2. Мне нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной операции на другую, с одного дела не другое.
3. Я быстро могу перейти от отдыха к интенсивной деятельности.
4. Я быстро схожусь с новыми людьми.
5. Я быстро засыпаю и пробуждаюсь.
6. Я быстро осваиваюсь в новой обстановке, включаюсь в новое для себя дело.
7. Мне нравится когда на работе появляются новые люди.
8. Я люблю бывать в новом для себя обществе.
9. Мне приходится слушать от окружающих и друзей, что я человек деятельный и подвижный.

10). Новый для меня учебный материал я обычно запоминаю и усваиваю быстро, хотя иногда способен так же быстро его забывать.

Группа Б

1. Я не люблю заводить новых знакомств.
2. Мне трудно расстаться с какой-либо мыслью, в которую я когда-то поверил, хотя много убедительных доводов против этой мысли.
3. Новые навыки в какой-либо деятельности, новые привычки формируются у меня медленно, но зато усваиваются очень прочно.
4. Меня иногда упрекают в медлительности.
5. Я не люблю подвижных игр.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

***БЛАНК для теста***

***«Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина»***

Тест «Шкала тревожности Спилбергера-Ханина»

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Шкала реактивной тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничего не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я чувствую себя отдохнувшим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряженности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Шкала личностной тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 21 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

***БЛАНК для теста***

***«Диагностика общей самооценки личности»***

Тест Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности»

Инструкция. Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него - один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю», выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Анкета ПЕРВОКУРСНИКА**

***Уважаемые студенты!***

Для того чтобы первокурсникам на будущий год как можно легче начать учебный процесс, мы хотим учесть Ваш опыт и просим ответить на вопросы. Техника заполнения проста: внимательно прочитайте вопросы анкеты. Ответьте на вопросы в дополнительных строках. Если предложены варианты ответов, то обведите в «кружок» только те цифры ответов, которые полностью выражают Ваше мнение. Огромная просьба, отвечать на вопросы искренне и правдиво.

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И.О.  № группы |  |
|  |
| Вам нравится учиться в техникуме? | *Да Нет* |
| С каким чувством вы идете в техникум? | *С радостью С равнодушием*  *С чувством нежелания* |
| Какие у Вас сложились отношения с большинством одногруппников? | *Доброжелательные Нейтральные*  *Конфликтные* |
| Вам комфортно находиться в Вашей группе? | *Комфортно Дискомфортно* |
| Какие проблемы у Вас возникают во время обучения? |  |
| Кто Вам помог их решить? |  |
| Проживаете ли Вы в общежитии техникума? | *Да Нет* |
| С какими трудностями (взаимоотношения со сверстниками, воспитателями, администрацией; самообслуживание) Вы столкнулись в общежитии? |  |
| Что бы Вы посоветовали будущим первокурсникам для избегания подобных трудностей? |  |

Составитель:

***Патрикова Т.С., к.т.н.***

1. Безюлёва Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. С.24-26. [↑](#footnote-ref-1)