

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Осинниковский горнотехнический колледж»

Принято
Решением совета профилактики
от 16.09.2023.
Протокол № 1

Утверждено
Зам. директора по ВР
Н.М. Мясникова
«16» 09 2023г.



ПРОГРАММА
социально-психологической адаптации студентов первого курса
«Успешный первокурсник!»

Осинники

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ВВЕДЕНИЕ.....	3
2. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	8
3. МОДЕЛЬ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКА.....	11
4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ НА ПЕРИОД АДАПТАЦИИ.....	15
5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	20
6. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	21

1. ВВЕДЕНИЕ

Современное общество и положение на рынке труда говорит о том, что возникла потребность в профессионально мобильных людях, готовых принять правильное самостоятельное решение и нести за это ответственность, уметь реализовывать себя в изменяющихся социально-экономических условиях, связанных с поиском и выбором своей профессиональной карьеры. Поэтому в настоящее время задача профессиональной образовательной организации не просто обучить специалиста, дать ему необходимые знания и сформировать компетенции, а создать условия и способствовать развитию этих качеств у своих обучающихся.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Социальная адаптация — это процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности с социальной средой.

Психологи выделяют три группы факторов, влияющих на профессиональное самоопределение современной молодежи:

1. Факторы макросреды (общественное устройство, стабильность экономики, государственной власти, современная социокультурная ситуация и социальные процессы; демографические процессы; региональные особенности территории; поселенческая структура; национальный состав общества; система социальных норм и ценностей; престиж профессий в общественном мнении; состояние рынка труда).

2. Факторы микросреды (семья и ближайшее окружение, общеобразовательная школа и профессиональные учебные заведения, средства массовой информации и социальные службы для молодежи).

3. Индивидуальные особенности личности (возраст, пол, психофизиологические особенности, личные профессиональные планы, уровень притязаний, информированность субъекта выбора).

Учет данных факторов дает возможность правильно организовать процесс сопровождения и построить системную работу всех участников воспитательно – образовательного процесса «студент-преподаватель-администрация-родители (законные представители)».

Цель программы: осуществление психолого-педагогического сопровождения первокурсников, способствующего эффективной социально-психологической и социально-профессиональной адаптации студентов первого курса.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи:**

- Способствовать формированию правильных представлений о структуре учебного процесса, выбранной профессии, профессиональных компетенциях.
- Создать условия для формирования групповой сплоченности и благоприятного психологического климата в коллективе путем формирования навыков работы в команде, принятия решений и ответственности.
- Способствовать развитию навыков эффективного межличностного взаимодействия, позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, способности к рефлексии.
- Способствовать предупреждению и устранению у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой через формирование физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, способной к физическому самосовершенствованию и развитию личности.

Направления программы:

Просветительское направление:

-организационные мероприятия для классных руководителей по воспитательной работе со студентами первого курса;

-информирование преподавателей и классных руководителей о индивидуально – психологических особенностях обучающихся нового набора.

Диагностическое направление:

-изучение индивидуально – психологических особенностей студентов, их интересов, мотивов поступления в колледж, отношения к будущей профессии;

-мероприятия по исследованию уровня социально-психологической адаптации и выявление дезадаптации;

-определение профессиональных склонностей, исследование творческих способностей.

Профилактическое направление:

- проведение мероприятий по предотвращению пропусков занятий, неуспеваемости, противоправных деяний и асоциального поведения;

-организация воспитательной и внеучебной работы с первокурсниками по формированию устойчивого интереса к избранной профессии;

- организация и проведение мероприятий по предотвращению стрессовых состояний и нервно-психического напряжения в экзаменационный период.

Коррекционно – развивающее направление:

-организация психокоррекционной работы при нарушениях протекания процесса социально-психологической адаптации студентов первого курса;

- развитие коммуникативных навыков, учебной мотивации и навыков эффективного межличностного взаимодействия.

Срок реализации программы: 2022-2023 (в течение учебного года)

Структура Программы:

В ходе реализации программы применяются следующие базовые теоретико-методологические идеи:

- Системный, личностно-деятельностный подход;
- Интеграция в компонентах педагогического процесса;
- Вариативность и персонализация в организации педагогических проектов (разнообразие форм, содержания работы).

Принципы сопровождения: комплексности; последовательности; преемственности; гуманизма – взаимодействия субъектов деятельности; индивидуализации – учет уровня развития способностей студентов, формирование на этой основе индивидуальных планов воспитания и развития студентов; дифференциации – предполагает создание целостной адаптационно-обучающей, воспитательной и социально-психологической системы.

Формы, методы и приемы сопровождения:

- Диагностирование (анкетирование, беседа, наблюдение, тестирование и т.тд);
- Лекционно-практические занятия;
- Тренинги, интерактивные занятия;
- Ролевые и ситуативные игры;
- Дискуссии;
- Беседы;
- Психолого-коррекционное воздействие;
- Включение студентов во внеучебную деятельность.

Ожидаемые результаты:

1. Создание единой комфортной адаптационной среды.
2. Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации.

3. Минимизация учебных затруднений, связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться с эмоциональными кризисами.

4. Минимизация фактов пропусков занятий и неуспеваемости среди первокурсников.

5. Благоприятный социально-психологический климат в группах нового набора.

6. Осознание первокурсниками правильности сделанного профессионального выбора и выбора колледжа.

7. Сохранность контингента первокурсников.

Участники программы: Студенты 1 курса.

Исполнители программы:

- Заместитель директора по ВР
- Педагог – психолог
- Социальный педагог
- Методист
- Классные руководители
- Преподаватели
- Медицинский работник
- Руководители кружков
- Комендант и воспитатели общежития

Автор программы: педагог-психолог Васюткина М.В.

2. Этапы реализации программы

Работа по реализации программы рассчитана на первый год обучения студентов в техникуме и осуществляется в 3 этапа.

1 этап – входная диагностика:

Цель: выявление проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников.

Задачи:

- Оценить соматический, психологический и социальный статус студентов нового набора, их информирование об условиях, организации и содержании учебной деятельности в колледже.
- Оказать социально-психологическую поддержку вхождения бывших абитуриентов в новую образовательно-воспитательную среду.
- Выявить основные проблемы адаптации студентов к новым образовательным условиям и указать пути их решения.

2 этап – социально-психолого-педагогическое воздействие: разработка и проведение социально – психологические мероприятия по адаптации студентов. Коррекционно-развивающие мероприятия подразумевают организацию и проведение тренингов, бесед, классных часов, деловых игр в учебных группах первокурсников при тесном взаимодействии с кураторами. На данном этапе проводится групповая и индивидуальная работа со студентами, имеющими проблемы учебной или социальной адаптации. Особое внимание уделяется организации внеучебной деятельности, вовлечению обучающихся в творческую, спортивную, исследовательскую, волонтерскую деятельность.

Немаловажным аспектом в становлении личности студента – первокурсника играет профессионально - нравственная культура будущих специалистов, структура которой включает в себя:

- уровень профессиональных и этических знаний, степень их осмысления, глубину убеждений;

- нравственные чувства, характеризующие отношения к профессиональной деятельности (честь, гордость, достоинство, самоопределение);
- наличие навыков и умений реализации нравственных норм деятельности (профессионализм, мастерство, морально-деловые качества);
- деловую культуру и деловой этикет.

Безусловно, что профессионально-нравственная культура не появляется сама по себе, ее необходимо воспитывать, внедрять в сознание молодежи. И в этом процессе ведущую роль играет куратор группы – ибо это первый человек, преподаватель и старший товарищ, с которыми сталкиваются бывшие абитуриенты, ставшие студентами первого курса. От того, насколько куратор сам по себе личность, от того, насколько серьезно он относится к своей дополнительной нагрузке, зависит формирование профессионально-нравственной культуры студентов.

Задачи:

- Определить способы устранения имеющихся проблем учебной и социальной адаптации.
- Внести коррективы в организацию воспитательно - образовательного процесса.
- Использовать полученную информацию для проведения семинаров классных руководителей, индивидуальных и групповых консультаций педагогов с целью предотвращения проблемных ситуаций.
- Организовать коррекционно-просветительскую работу со студентами для формирования сплоченных студенческих коллективов и помощи дезадаптированным студентам.
- Проводить консультации и просвещение родителей студентов, не адаптировавшихся в новой среде.

3 этап - итоговая диагностика: заключительное социально-психологическое обследование студентов-первокурсников после проведения

психокоррекционных мероприятий. Оценка эффективности проведения социально-психологической работы.

Задачи:

- Оценить результативность проведенной работы по сопровождению адаптационного периода.
- Внести коррективы в систему воспитательной работы по сопровождению социально-психологической и социально-профессиональной адаптации первокурсников.

3. Модель социально-профессиональной адаптации первокурсников ГПОУ ОГТК



Рисунок 1 «Модель социально-профессиональной адаптации первокурсника ГПОУ ОГТК»

Механизмы реализации модели социально-профессиональной адаптации первокурсников в Осинниковском горнотехническом колледже представлены в таблице 1.

Вид адаптации	Задачи	Механизм решения задач
Психологическая адаптация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помочь студентам раскрыть своеобразие своей личности. 2. Воспитывать потребность в самопознании и самооценке. 3. Диагностировать состояние здоровья студентов, их индивидуальные особенности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психодиагностика: анкеты, тесты; беседы, деловые игры. 2. Знакомство с рациональными способами освоения различных дисциплин. 3. Индивидуальная работа со студентами: <ul style="list-style-type: none"> - обсуждение индивидуальных трудностей; - выработка позитивного отношения к временным неудачам.
Социальная адаптация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать регулярное изучение состояния социально-психологического климата в студенческих группах нового набора. 2. Помочь раскрыть каждому студенту своеобразие и богатство своей личности. 3. Способствовать сплочению коллектива, привлечение органов студенческого самоуправления к адаптации студентов нового набора. 4. Поддерживать и развивать инициативы первокурсников. 5. Способствовать адаптации студентов к жизни в 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение диагностики социально-психологического климата в группах 3 раза в год. 2. Ознакомление студентов с молодежной политикой РФ. 3. Знакомство с работой студенческого самоуправления. 4. Включение в деятельность студенческого самоуправления колледжа, выборы актива групп.

	<p>общезитии.</p> <p>6. Создание положительного эмоционального фона для взаимопонимания с родителями.</p> <p>7. Вовлечение студентов в работу студенческих сообществ: Патриотический клуб «Смена», волонтерский отряд «Мы вместе»</p>	<p>5. Вовлечение студентов в систему дополнительного образования, общественную жизнь колледжа, общезитии.</p> <p>6. организация и проведение родительских собраний (по курсам, группам, общеколледжные), индивидуальная работа с родителями.</p>
Педагогическая адаптация	<p>1. Выявить уровень правовой культуры, познакомить с нормативно-правовыми документами образовательного учреждения.</p> <p>2. Провести вводный инструктаж по ТБ.</p> <p>3. Определить степень сформированности у студентов общеучебных умений и навыков.</p> <p>4. Выявить уровень адаптации студентов к учебной нагрузке.</p> <p>5. Взаимодействовать с преподавателями-предметниками с целью изучения особенностей адаптации к ним первокурсников и специфики адаптации каждого преподавателя к студенческой группе.</p> <p>6. Обеспечить соблюдение оптимальных санитарно-гигиенических условий в образовательном учреждении и общезитиях.</p> <p>7. Развитие мотивации здорового образа жизни.</p>	<p>1. Знакомство с Уставом образовательного учреждения, правилами внутреннего распорядка, правилами проживания в общезитии и др.</p> <p>2. Анкетирование, беседы, наблюдения, тесты, соцопросы.</p> <p>3. Изучение расписания занятий, выявление степени занятости студентов во внеурочное время.</p> <p>4. Активизация процесса самоподготовки к занятиям.</p> <p>5. Проведение индивидуальных консультаций с родителями, групповых родительских собраний.</p> <p>6. Проверка качества выполнения ежедневных и генеральных уборок.</p> <p>7. Организация здорового питания.</p>
Профессионал	<p>1. Способствовать</p>	<p>1. Встреча с выпускниками.</p>

<p>ьная адаптация</p>	<p>развитию профессионального самоопределения, формировать качества конкурентоспособного специалиста, востребованного на рынке труда.</p> <p>Формируемые компетенции: ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения заданий, оценивать их эффективность. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения заданий. ОК 8. Самостоятельно определять метод решения задания.</p>	<p>2. Проведение мероприятий в рамках «Неделя цикловых методических комиссий».</p> <p>3. Конкурсы профессионального мастерства, олимпиады.</p> <p>4. Анкетирование, соцопросы, беседы.</p>
----------------------------------	--	--

4. План мероприятий на период адаптации

№ п/п	Содержание основной деятельности	Цели и задачи	Сроки проведения мероприятия	Ответственный
<i>1. Аналитико-диагностическое направление</i>				
1.	Работа с личными делами студентов первого курса	Изучить анкеты студентов нового набора	август-сентябрь	Социально-психологическая служба, классные руководители
2.	Диагностика первокурсников по выявлению уровня СПА и индивидуально-психологических особенностей	Выявить индивидуальные психологические особенности	сентябрь-ноябрь	Педагог-психолог
3.	Составление социальных паспортов групп первого курса	Выявление обучающихся разных категорий.	сентябрь-октябрь	Социальный педагог, классные руководители
4.	Взаимодействие с педагогами – предметниками: анализ объёма домашнего задания; изучение расписания занятий;	Изучение особенностей социально-психологической адаптации к специфике учебных предметов.	в течение года	Зам. директор по ВР, преподаватели, классные руководители

	посещение уроков; анализ входного и текущего контроля знаний			
<i>2. Организация учебно-воспитательного процесса</i>				
1.	Контроль заселения в общежитие. Ознакомление с правилами проживания в общежитии.	Ознакомить студентов нового набора с новыми правилами	август-сентябрь	Зам. директор по УПР, комендант, воспитатели
2.	День знаний. Урок успеха	Знакомство с колледжем	сентябрь	Зам. директор по ВР, УПР, заведующие отделением, педагог организатор, кл. руководители.
3.	Экскурсии на предприятия	Познакомить студентов с их профессией	ноябрь-апрель	Зам. директор по УПР, преподаватели дисциплины «Введение в специальность», кл.руководители.
4.	Участие в мероприятиях по профилактике алкогольной, никотиновой, наркотической зависимости.	Формирование навыков ЗОЖ	в течение года	Зам. директор по ВР, заведующие отделениями, социально-психологическая служба, фельдшер.
5.	Повышение уровня правовых	Профилактика правонарушений	в течение года	Зам. директор по БЖ,

	знаний, профилактика противоправного поведения среди первокурсников			по ВР, заведующие отделениями, соц. педагогом.
6.	Участие в акции «Первокурсник» и «Призывник», «Дети России», «Родительский урок» и т.д.	Знакомства с правилами внутреннего распорядка и безопасности при нахождении в колледже Гражданско-патриотическое воспитание	ноябрь, май	Зам. директор по БЖ, по ВР, заведующие отделениями, соц. педагог, педагог организатор.
7.	Привлечение к акции «Весенняя неделя добра»	Оказание помощи ветеранам войны и труженикам тыла	апрель	Зам. директор по ВР, заведующие отделением, педагог организатор, педагог-психолог, социальный педагог.
8.	Привитие трудовых навыков (участие в субботниках, дежурстве по кабинету в колледжу)	Привитие трудовых навыков	в течение года	Зам. директор по ВР, заведующие отделениями, классные руководители, комендант
<i>3. Привлечение органов студенческого самоуправления к адаптации первокурсников</i>				
1.	Проведение тренинга «Знакомство» для первокурсников	Познакомить участников тренинга	сентябрь	Педагог-психолог, студенческий совет
2.	Адаптационный тренинг и	Познакомить и сплотить	сентябрь	Социально-

	знакомство со студентами, проживающих в общежитии	участников тренинга		психологическая служба, воспитатели
3.	Организация и проведение тренинга по групповой сплочённости для групп первого курса	Сплотить участников тренинга	октябрь-ноябрь (по запросам кл. руководителей)	Педагог-психолог
4.	Вовлечение первокурсников в органы студенческого самоуправления, творческую, волонёрскую, спортивную деятельность	Вовлечь студентов нового набора в органы студенческого самоуправления	в течение года	Студенческий совет, социально-психологическая служба, педагог-организатор
<i>4. Организация мероприятий по адаптации первокурсников</i>				
1.	Посвящение в студенты. День студента	Соблюдение традиций колледжа. Поиск выявление талантливых детей	ноябрь, январь	Педагог-организатор, зам. директор по ВР, заведующие отделениями, кл. руководители
2.	Привлечение к участию в акции «Меняем сигареты на конфеты»	Показать студентам, что он конфеты можно получить больше удовольствия, чем от сигареты	ноябрь	Социально-психологическая служба
3.	Круглый стол с привлечением старшекурсников « Я успешный студент и будущий специалист»	Замотивировать первокурсников, на обучение, и на достижение успехов	в течение года	Социально-психологическая служба. Студенческий совет и преподаватели

				дисциплины «Введение в специальность»
<i>5. Социально-психологическое сопровождение студентов, родителей (законных представителей)</i>				
1.	Индивидуальная работа с классными руководителями первых курсов по проблемам адаптации учащихся, ознакомление с результатами диагностики	Оказание социально-психологической помощи, ознакомление с результатами диагностик	в течение года	Зав. директора по ВР, заведующие отделением, педагог-психолог, социальный педагог
2.	Участие в родительских собраниях для родителей (законных представителей) первокурсников	Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам адаптации студента	в первом семестре	Зав. директора по ВР, заведующие отделением, педагог-психолог, социальный педагог

Заключение

Важнейшим фактором успешности адаптации студентов к новым образовательным условиям является образовательная среда учебного заведения, обеспечивающая оптимальное сочетание адаптивной и адаптирующей деятельности.

В своей работе «Творческий стиль деятельности» Н.Ю. Посталюк рассматривает педагогические условия как «педагогические обстоятельства, способствующие развитию мотивации достижения учащихся в образовательном процессе» и выделяет следующие организационно-педагогические условия, способствующие успешной адаптации:

1. Обозначение и принятие целевой установки на развитие мотивации достижения субъектами образовательного процесса;
2. Повышение профессиональной компетентности педагогов в области педагогических технологий;
3. Использование современных педагогических технологий в образовательном процессе и включение в образовательную практику новых форм оценивания достижений обучающихся;
4. Осуществление психолого-педагогического сопровождения в учебной и внеучебной деятельности по дисциплине.

Однако главным в адаптации остается процесс психологической перестройки личности студента, его заинтересованности, а также способности, умение и желание приспособливаться к новой социальной среде, к условиям обучения в профессиональной образовательной организации. Успешность адаптации зависит и от уровня сформированности целей и ценностных ориентаций индивида, возможности их достижения в определенной сфере (социальной, профессиональной). Результат социальной адаптации - формирование системы качеств, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности. Трудности и проблемы в адаптации свойственны студентам, имеющим низкие адаптационные способности, плохо сформированные общеучебные навыки, наличие тех или иных заболеваний.

Признаками неуспешной адаптации могут быть: снижение работоспособности, быстрая усталость от деятельности, возрастание уровня тревожности, сонливость, заторможенность или, же наоборот, гиперактивность, сопровождающаяся нарушениями дисциплины, систематическое невыполнение домашних заданий, пропуски занятий, отсутствие мотивации учебной деятельности. Знание проблем студентов-первокурсников, выявление имеющихся трудностей в адаптации, а так же знание и применение различных методов и форм работы всего педагогического коллектива со студентами, позволит повысить их адаптационную активность, успеваемость, качество знаний, и правильно организовать процесс адаптации.

Диагностический инструментарий

ФИО _____ группа _____

Анкета «Информированность студента о своей профессии,
специальности»

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Психогеометрический тест



Ваш вариант _____

Тест твои волевые качества

Инструкция. Данный тест позволит тебе изучить степень развития воли. На все вопросы надо ответить откровенно, а свои ответы оценить в баллах: «да» — 2 балла; «не знаю» — 1, «нет» — 0.

№	Текст опросника	Ответы
1.	В состоянии ли вы завершить вовремя начатую работу, если она вам неинтересна?	
2.	Преодолеваете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно делать что-то трудное, непосильное и неприятное?	
3.	Когда вы попадаете в конфликтную ситуацию, способны ли вы объективно ее оценить?	
4.	Если вы на диете, можете ли вы легко ее придерживаться?	
5.	Можете ли вы встать раньше обычного времени или лечь спать позже, если это было не запланировано?	
6.	Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?	
7.	Быстро ли вы отвечаете на письма?	
8.	Можете без колебаний и страха пойти на прием к стоматологу?	
9.	Будете ли вы спокойно принимать горькое лекарство?	
10.	Выполняете данное обещание, даже если это очень трудно сделать?	
11.	Без колебаний в одиночку можете поехать в незнакомый город.	
12.	Строго придерживаетесь распорядка дня.	
13.	Вовремя возвращаете книгу в библиотеку.	
14.	Не откладываете выполнение уроков ради общения в соц. сетях, просмотра интересной телепередачи.	
15.	Не идете на конфликт, несмотря на обидные слова противника.	

**Тест на самооценку стрессоустойчивости личности
(Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В.)**

Инструкция. Постарайся отвечать на вопросы как можно более искренне и откровенно.

Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если совсем не здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне недостает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я делаю все быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Текст методики ШРЛТ

«1» – нет, это совсем не так; «2» – пожалуй так; «3» – верно; «4» – совершенно верно

1	Вы спокойны	1 2 3 4
2	Вам ничто не угрожает	1 2 3 4
3	Вы находитесь в напряжении	1 2 3 4
4	Вы испытываете сожаление	1 2 3 4
5	Вы чувствуете себя свободно	1 2 3 4
6	Вы расстроены	1 2 3 4
7	Вас волнуют возможные неудачи	1 2 3 4
8	Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком	1 2 3 4
9	Вы встревожены	1 2 3 4
10	Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения	1 2 3 4
11	Вы уверены в себе	1 2 3 4
12	Вы нервничаете	1 2 3 4
13	Вы не находите себе места	1 2 3 4
14	Вы взвинчены	1 2 3 4
15	Вы не чувствуете скованности и напряжения	1 2 3 4
16	Вы довольны	1 2 3 4
17	Вы озабочены	1 2 3 4
18	Вы слишком возбуждены и Вам не по себе	1 2 3 4
19	Вам радостно	1 2 3 4
20	Вам приятно	1 2 3 4

«1» – почти никогда; «2» – иногда; «3» – часто; «4» – почти всегда

1	Вы испытываете удовольствие	1 2 3 4
2	Вы быстро устаете	1 2 3 4
3	Вы легко можете заплакать	1 2 3 4
4	Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие	1 2 3 4
5	Бывает, что Вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения	1 2 3 4
6	Вы чувствуете себя бодрым человеком	1 2 3 4
7	Вы спокойны, хладнокровны и собраны	1 2 3 4
8	Ожидание трудностей очень тревожит Вас	1 2 3 4
9	Вы слишком переживаете из-за пустяков	1 2 3 4
10	Вы бываете вполне счастливы	1 2 3 4
11	Вы принимаете все слишком близко к сердцу	1 2 3 4
12	Вам не хватает уверенности в себе	1 2 3 4
13	Вы чувствуете себя в безопасности	1 2 3 4
14	Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей	1 2 3 4

15	У Вас бывает хандра, тоска	1 2 3 4
16	Вы бываете довольны	1 2 3 4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют Вас	1 2 3 4
18	Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть	1 2 3 4
19	Вы уравновешенный человек	1 2 3 4
20	Вас охватывает сильное беспокойство, когда Вы думаете о своих делах и заботах	1 2 3 4

«ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ»

ИНСТРУКЦИЯ: Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа.

№		Почти никог да	Иног да	Част о	Почти всегда
1	Я спокоен	4	3	2	1
2	Мне хочется узнать, понять, докопаться до истины	1	2	3	4
3	Я разъярен	1	2	3	4
4	Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе	4	3	2	1
5	Я напряжен	1	2	3	4
6	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
7	Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4
8	Я стараюсь получить только хорошие и отличные оценки	1	2	3	4
9	Я раскован	4	3	2	1
10	Мне интересно	1	2	3	4
11	Я рассержен	1	2	3	4
12	Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе	1	2	3	4
13	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
14	Мне кажется, что урок никогда не кончится	4	3	2	1
15	Мне хочется на кого-нибудь накричать	1	2	3	4
16	Я стараюсь все делать правильно	1	2	3	4
17	Я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
18	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
19	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
20	Я чувствую, что не справлюсь с заданиями	4	3	2	1
21	Я взвинчен	1	2	3	4
22	Я энергичен	1	2	3	4
23	Я взбешен	1	2	3	4
24	Я горжусь своими школьными успехами	1	2	3	4
25	Я чувствую себя совершенно свободно	4	3	2	1
26	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27	Я раздражен	1	2	3	4

28	Я решаю самые трудные задачи	1	2	3	4
29	Мне не хватает уверенности	1	2	3	4
30	Мне скучно	4	3	2	1
31	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
32	Я стараюсь не получить двойку	4	3	2	1
33	Я уравновешен	4	3	2	1
34	Мне нравится думать, решать	1	2	3	4
35	Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
36	Я стремлюсь показать свои способности и ум	1	2	3	4
37	Я боюсь	1	2	3	4
38	Я чувствую уныние и тоску	4	3	2	1
39	Меня многое приводит в ярость	1	2	3	4
40	Я хочу быть среди лучших	1	2	3	4