*Приложение 1.*

***Методики исследования***

***Опросник «Чувства в школе»***

*Цель: Выяснить, как школьник чувствует себя на занятиях и в школьном коллективе.*

*Дата опроса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   Пол\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_*

*Отметь значком «+» те чувства, которые ты наиболее часто испытываешь в школе. Ответы анонимны.*

|  |  |
| --- | --- |
| Я испытываю в школе | Да |
| Спокойствие |  |
| Усталость |  |
| Скуку |  |
| Радость |  |
| Уверенность в себе |  |
| Беспокойство |  |
| Неудовлетворенность собой |  |
| Раздражение |  |
| Сомнение |  |
| Обиду |  |
| Чувство унижения |  |
| Страх |  |
| Тревогу за будущее |  |
| Благодарность |  |
| Симпатию к учителям |  |
| Желание приходить сюда |  |

***Методика Филипса.***

***Цель:*** *определение школьной тревожности.*

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

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

*На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».*

***ТЕКСТ ОПРОСНИКА:***

*1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?*

*2.  Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?*

*3.  Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учи­тель?*

*4.  Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?*

*5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или уда­рял тебя?*

*6.  Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он го­ворил?*

*7.  Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении за­дания?*

*8.  Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?*

*9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?*

*10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?*

*11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?*

*12.  Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на вто­рой год?*

*13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?*

*14.  Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?*

*15.  Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?*

*16.  Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выпол­нять задание?*

*17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя*

*родители?*

*18.  Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?*

*19.  Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?*

*20.  Похож ли ты на своих одноклассников?*

*21.  Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?*

*22.  Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все*

*хорошо запомнишь?*

*23.  Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь отве­тить на вопрос учителя?*

*24.  Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?*

*25.  Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что резуль­таты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?*

*26.  Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волновать­ся, когда тебя спрашивают?*

*27.  Боишься ли ты временами вступать в спор?*

*28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно бить­ся, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готов­ность к уроку?*

*29.  Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-ни­будь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?*

*30.  Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклас­сников, к которым ребята относятся с особым вниманием?*

*31.  Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?*

*32.  Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?*

*33.  Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?*

*34.  Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?*

*35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?*

*36.  Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?*

*37.  Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окру­жающие?*

*38.  Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?*

*39.  Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?*

*40.  Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?*

*41.  Обладают ли способные ученики какими-то особыми пра­вами, которых нет у других ребят в классе?*

*42.  Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?*

*43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?*

*44.  Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?*

*45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внеш­ность и поведение?*

*46.  Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных де­лах больше, чем другие ребята?*

*47.  Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чув­ствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?*

*48.  Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты вре­менами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?*

*49.  Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?*

*50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над зада­нием?*

*51.  Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учи­тель говорит, что собирается дать классу задание?*

*52.  Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?*

*53.  Когда учитель говорит, что собирается дать классу зада­ние, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?*

*54.  Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники мо­гут сделать то, что не можешь ты?*

*55.  Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?*

*56.  Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель мо­жет дать классу проверочную работу?*

*57.  Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?*

*58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?*

***Обработка и интерпретация результатов***

*При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на ко­торые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», т.е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявление тревожности.*

*При обработке подсчитывается:*

*а)  общее число несовпадений по всему тесту. Если оно боль­ше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности;*

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы** | **Номера вопросов** |
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58   Е=22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44   Е=11 |
| 3. Фрустрация потребности в достиже­нии успеха | 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43   Е=13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45   Е=6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26    Е=6 |
| 6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих | 3, 8, 13, 17, 22    Е=5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротив­ляемость стрессу | 9, 14, 18, 23, 28    Е=5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2, 6, 11, 32, 35, 41,44, 47   Е=8 |

*1.  Число несовпадений знаков («+» — Да, «—» — Нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах:*

*< 50%; > 50; > 75%).*

*2.  Представление этих данных в виде индивидуальных диаг­рамм.*

*3.  Число несовпадений по каждому фактору для всего клас­са (абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%).*

*4.  Представление этих данных в виде диаграммы.*

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

*6.  Представление сравнительных результатов при повторных замерах.*

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

*Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)*

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

*2.  Переживания социального стресса — эмоциональное со­стояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего — со сверстниками).*

*3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагопри­ятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.*

*4.  Страх самовыражения — негативные эмоциональные пере­живания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.*

*5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — пуб­личной) знаний, достижений, возможностей.*

*6.  Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ори­ентация на значимость других в оценке своих результатов, по­ступков и мыслей, тревога по поводу оценок.*

*7.  Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — осо­бенности психофизиологической организации, снижающие при­способляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реа­гирования на тревожный фактор среды.*

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

***Ключ к вопросам.*** *«+» Да            «-» Нет*

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

***«Анкета для определения школьной мотивации учащихся»***

*Вопросы анкеты:*

*1. Тебе нравится в школе или не очень?*

*- не очень (1);*

*- нравится (3);*

*- не нравится (0).*

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

*- чаще хочется остаться дома (0);*

*- бывает по-разному (1);*

*- иду радостью (3).*

*3. Если бы учитель сказал, что завтра не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошел бы в школу или остался бы дома:*

*- не знаю (1);*

*- остался бы дома (0);*

*- пошел бы в школу (3).*

*4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки:*

*- не нравится (3);*

*- бывает по-разному;*

*- нравится (0).*

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

*- хотел бы (0);*

*- не хотел бы (3);*

*- не знаю (1).*

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

*- не знаю (1);*

*- не хотел бы (3);*

*- хотел бы (0).*

*7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?*

*- часто (3);*

*- редко (1);*

*- не рассказываю.*

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

*- точно не знаю (1);*

*- хотел бы (0);*

*- не хотел бы (3).*

*9. У тебя в классе много друзей?*

*- мало (1);*

*- много (3);*

*- нет (0).*

*10. Тебе нравятся твои одноклассники?*

*- нравятся (3);*

*- не очень (1);*

*- не нравятся (0).*

*Варианты ответов:*

*1. 25-30 баллов - высокий уровень школьной мотивации, учебная  активность.*

*2. 20-24 балла - хорошая школьная мотивация.*

*3. 15-19 баллов - положительное отношение к школе, но школа привлекается больше внеучебными сторонами.*

*4. 1-14 баллов - низкая мотивация.*

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

*Приложение 2.*

***Результаты диагностики адаптации младших школьников***

|  |
| --- |
| Опросник «Чувства в школе»-1 |
| Я испытываю в школе | Количество детей выбравших чувство | Сумма баллов в% |
| Спокойствие | 6  чел. | 30 |
| Усталость | 3 чел. | 12 |
| Скуку | 4 чел. | 16 |
| Радость | 9  чел. | 36 |
| Уверенность в себе | 7 чел. | 28 |
| Беспокойство | 15 чел. | 60 |
| Неудовлетворенность собой | 7 чел. | 28 |
| Раздражение | 2 чел. | 8 |
| Сомнение | 8 чел. | 32 |
| Обиду | 2 чел. | 8 |
| Чувство унижения | 0 чел. | 0 |
| Страх | 5 чел. | 20 |
| Тревогу за будущее | 8 чел. | 32 |
| Благодарность | 4 чел. | 16 |
| Симпатию к учителям | 3 чел. | 12 |
| Желание приходить сюда | 5 чел. | 20 |

|  |
| --- |
| Методика Филипса-1 |
| Факторы | Количество детей | % |
| 1. Общая тревожность в школе | 19 чел | 76 |
| 2. Переживание социального стресса | 17 чел | 68 |
| 3. Фрустрация потребности в достиже­нии успеха | 13 чел | 52 |
| 4. Страх самовыражения | 7 чел | 28 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 4 чел | 16 |
| 6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих | 12 чел. | 48 |
| 7. Низкая физиологическая сопротив­ляемость стрессу | 6  чел. | 30 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 15чел. | 60 |

|  |
| --- |
| **Анкета для определения школьной мотивации учащихся -1** |
| **Уровни мотивации** | Количество детей | % |
| 1.   высокий уровень школьной мотивации, учебная  активность. | 0 чел | 0 |
| 2.   хорошая школьная мотивация | 5 чел | 20 |
| 3.   положительное отношение к школе, но школа привлекается больше внеучебными сторонами. | 12 чел | 48 |
| 4.   низкая мотивация | 4 чел. | 16 |
| 5.   негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.  | 4 чел. | 16 |

|  |
| --- |
| Опросник «Чувства в школе»-2 |
| Я испытываю в школе | Количество детей выбравших чувство | Сумма баллов в% |
| Спокойствие | 15 чел. | 60 |
| Усталость | 9  чел. | 36 |
| Скуку | 3 чел. | 12 |
| Радость | 10 чел. | 40 |
| Уверенность в себе | 9 чел. | 36 |
| Беспокойство | 7 чел. | 28 |
| Неудовлетворенность собой | 5 чел. | 20 |
| Раздражение | 2 чел. | 8 |
| Сомнение | 3 чел. | 12 |
| Обиду | 0 чел. | 0 |
| Чувство унижения | 0 чел. | 0 |
| Страх | 0 чел. | 0 |
| Тревогу за будущее | 6  чел. | 30 |
| Благодарность | 14 чел. | 56 |
| Симпатию к учителям | 10 чел. | 40 |
| Желание приходить сюда | 11 чел. | 44 |

|  |
| --- |
| Методика Филипса-2 |
| Факторы | Количество детей | % |
| 1. Общая тревожность в школе | 6  чел. | 30 |
| 2. Переживание социального стресса | 5 чел. | 20 |
| 3. Фрустрация потребности в достиже­нии успеха | 8 чел | 32 |
| 4. Страх самовыражения | 3 чел | 12 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 6  чел. | 30 |
| 6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих | 7 чел | 28 |
| 7. Низкая физиологическая сопротив­ляемость стрессу | 5 чел. | 20 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 6  чел. | 30 |

|  |
| --- |
| **Анкета для определения школьной мотивации учащихся-2** |
| **Уровни мотивации** | Количество детей | % |
| 1.   высокий уровень школьной мотивации, учебная  активность. | 8 чел | 32 |
| 2.   хорошая школьная мотивация | 11 чел | 44 |
| 3.   положительное отношение к школе, но школа привлекается больше внеучебными сторонами. | 6 чел | 24 |
| 4.   низкая мотивация | 0 чел | 0 |
| 5.   негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.  | 0 чел | 0 |