

Материал к проекту «Дифференциальная диагностика учащихся в условиях инклюзивного образования»  
Защиринская О.В.

# **ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

---

**Методические рекомендации.**

2015 г.

## Оглавление

Введение.....	3
Содержание диагностического исследования на первом этапе общего мониторинга .....	4
Мониторинг здоровья учащихся 1-4-х классов. ....	4
Анализ наблюдений за состоянием здоровья учащихся и анализ заболеваемости...4	
Анкета школьников 1-4 классов .....	5
Социометрия .....	11
Диагностика цветопредпочтением.....	14
Мониторинг здоровья учащихся 5-9-х классов. ....	20
Анкета школьников 5-7 классов. ....	20
Анкета школьников 8-11 классов. ....	27
Анкета «Социальное здоровье подростков. Оценка отношений подростка с классом» .....	35
Содержание диагностического исследования на втором этапе общего мониторинга .....	39
Мониторинг здоровья учащихся 1-х классов. ....	39
Беседа по определению «Внутренней позиции школьника» .....	39
Мониторинг здоровья учащихся 2-4-х классов. ....	40
Методика «Направленность на отметку».....	40
Методика «Направленность на приобретение знаний». ....	41
Оценка направленности ребёнка на процесс обучения в школе .....	43
Мониторинг здоровья учащихся 5-9-х классов. ....	44
Исследование характерологических тенденций.....	45
Методика «Пословицы».....	52
Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха).....	57
Литература .....	64

## Введение

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, психического и духовного здоровья, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Во многих образовательных учреждениях реализуются различные программы и проекты, направленные на сохранение и созидание здоровья обучающихся. Анализ опыта работы общеобразовательных учреждений показывает, что работа в здоровьесберегающем направлении, как правило, организуется по нескольким направлениям:

- ▲ Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения
- ▲ Рациональная организация учебного процесса: организация учебной и внеучебной нагрузки.
- ▲ Организация физкультурно-оздоровительной работы:
- ▲ Просветительно-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни
- ▲ Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья

Однако эта работа касается в основном физического и психического здоровья детей. В связи же с переходом на стандарты второго поколения, диапазон рассмотрения проблемы сбережения здоровья следует расширить до его понимания в контексте социального развития личности.

Социальное здоровье включает в себя способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами и правилами; способность к позитивному планированию своей жизнедеятельности; способность изменять свое поведение в зависимости от жизненных обстоятельств; способность относиться критично к себе и собственной жизнедеятельности.

Ребенок проводит в школе большую часть своего времени. В условиях современной школы особенно важно учитывать влияние внутришкольных факторов, поскольку постоянное усложнение и интенсификация программ создают предпосылки для формирования психологического дискомфорта, а также школьного стресса, приводят к ухудшению психического здоровья школьников. Значительное воздействие на здоровье учащихся оказывают такие факторы, как соответствие методик обучения возрастным возможностям учащихся, психологический климат в классе и дома. Слишком авторитарный стиль общения учителя, завышенные требования со стороны родителей снижают уверенность ребенка в себе.

Своевременная диагностика школьных проблем и оказание адекватной коррекционно-развивающей помощи детям положительно влияют на результаты обучения учащихся.

Без предварительного мониторинга невозможно определить, какие психолого-педагогические и социально адаптирующие технологии применять для реализации здоровьесозидающей деятельности образовательного учреждения.

В качестве методологического основания данного мониторинга положены следующие принципы:

- ▲ *Комплексность* - использование различных методов изучения ученика с трудностями в обучении

- ♣ *Динамичность* - многократное обследование одних и тех же коллективов и отдельных учащихся
- ♣ *Технологичность* — применение наиболее доступных и простых методов диагностики, которые могут быть реализованы в любом образовательном учреждении силами педагогического коллектива.

Данная диагностика разделена на два этапа.

Задачами первого этапа является ориентирование в актуальных психологических проблемах ребенка, мешающих успешному усвоению школьных знаний, умений и навыков; формулирование гипотезы о причинах их возникновения; определение средств дальнейшей диагностики и подходов к обеспечению школьной адаптации и коррекционно-развивающей помощи.

Результатом реализации этого этапа является систематизация первичных сведений о причинах школьной неуспеваемости ребенка, условиях семейного воспитания, степени адаптированности в школьном коллективе, особенностях интеллектуальных способностей и коммуникативного развития.

Второй этап подразумевает более углубленную диагностику сформированности навыков поддержания социального здоровья учащихся.

## **Содержание диагностического исследования на первом этапе общего мониторинга**

### **Мониторинг здоровья учащихся 1-4-х классов.**

#### **Анализ наблюдений за состоянием здоровья учащихся и анализ заболеваемости**

(проводится врачом, классным руководителем)

Наиболее показательным является количество детей, не болеющих на протяжении учебного года. Их число характеризует комплексность решения проблем оздоровления в учреждении. Анализ заболеваемости школьников позволяет выделять сложные периоды учебного года и спланировать здоровьесберегающие мероприятия.

#### АНКЕТА ТЕКУЩАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ УЧАЩИХСЯ

Дата \_\_\_\_\_  
Класс \_\_\_\_\_

	Количество учащихся в классе	Основная медицинская	Подготовительная медицинская	Специальная медицинская
--	------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------------

		группа	группа	группа
Девочки				
Мальчики				
Всего				

**ПРОПУСКИ УЧЕБНЫХ ДНЕЙ ПО БОЛЕЗНИ ЗА ГОД  
(ПО КЛАССУ В ЦЕЛОМ)**

Заболевания	Хронические	ОРВИ, грипп	Инфекционные	Травмы
сентябрь				
октябрь				
ноябрь				
декабрь				
январь				
февраль				
март				
апрель				
май				

**Анкета школьников 1-4 классов**

**(из городского мониторинга — компонента “Программы развития региональной системы оценки качества общего и дополнительного образования детей Санкт-Петербурга на 2008-2010 гг.”, <http://szou.webmerit.ru>)**

Позволяет выявить факторы внутренней среды образовательного учреждения (инфраструктуру, кадровый потенциал, учебный процесс, здоровьесберегающие мероприятия), факторы внешней к образовательному учреждению среды (характеристику семьи и условий жизни, режим питания, режим дня и т. д.), а также состояние здоровья учащихся и функциональную напряженность.

Данные обрабатываются в образовательном учреждении на каждого учащегося отдельно. Полученные результаты могут быть сопоставлены с результатами за прошлые срезы, с результатами других классов параллели. Анкета заполняется родителями учащихся.

Анкета для учащихся 1-4 классов

**ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЬИ**

A/1. Живут вместе и участвуют в воспитании (*отметь по каждой позиции*):

- 1.** мать   **2.** лицо заменяющее мать   **3.** отец   **4.** лицо заменяющее отца  
**5.** бабушка   **6.** дедушка

A/2. Возраст матери (*или лица заменяющего*):

- 1.** 21-25   **2.** 26-30   **3.** 31-35   **4.** 36-40   **5.** 41-45   **6.** 46-50   **7.** 51-55   **8.** 56-60   **9.** 61 и более

А/3. Возраст отца (или лица заменяющего):

1. 21-25 2. 26-30 3. 31-35 4. 36-40 5. 41-45 6. 46-50 7. 51-55 8. 56-60 9. 61 и более

А/4. Образование матери (или лица заменяющего):

1. неполное среднее 2. среднее (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

А/5. Образование отца (или лица заменяющего):

1. неполное среднее 2. среднее (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

А/6. Количество детей в семье: 1 2 3 4 5 6

А/7. Какой по счету ребенок в семье: 1 2 3 4 5 6

А/8. Доход на одного человека в вашей семье по отношению к прожиточному минимуму:

1. значительно ниже 2. ниже 3. примерно равны 4. выше 5. значительно выше 6. затрудняюсь

## УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

А/9. Условия проживания семьи:

1. собственный дом 2. отдельная квартира 3. квартира с соседями 4. общежитие

А/10. Комната учащегося:

1. отдельная 2. общая с др. детьми 3. общая с др. членами семьи 4. общая для всей семьи

А/11. Наличие у учащегося (отметить по каждой позиции):

1. письменный стол 2. все необходимое для учебных занятий 3. компьютер

## ПИТАНИЕ

А/12. Количество приемов пищи в день (обычно):

1. один 2. два 3. три 4. больше трех 5. когда захочет

А/13. Обычно ЗАВТРАКАЮ (отметить по каждой позиции):

1. дома 2. в школьной столовой 3. в школе едой из дома 4. не завтракаю совсем

А/14. Обычно ОБЕДАЮ (отметить по каждой позиции):

1. дома 2. в школьной столовой 3. в школе едой из дома 4. не обедаю совсем

А/15. Обычно УЖИНАЮ (отметить по каждой позиции):

1. дома 2. в столовой, кафе и т.п. 3. не ужинаю совсем

А/16. Обычно ем МЯСО, РЫБУ, САЛО, КОЛБАСУ:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

А/17. Обычно ем МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (молоко, сыр, творог и т.п.), ЯЙЦА:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

А/18. Обычно ем КАРТОФЕЛЬ:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

А/19. Обычно ем ОВОЩИ (*кроме картошки*):

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

А/20. Обычно ем МАКАРОНЫ, КРУПЫ, КАШИ:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

А/21. Обычно пью ФРУКТЫ, СОКИ:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

## РЕЖИМ ДНЯ

Средняя продолжительность в день (*обычно*):

А/22. СНА в будни:

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

А/23. СНА в выходные:

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

А/24. ПРОГУЛКИ в будни:

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов  
6. НЕ гуляю

А/25. ПРОГУЛКИ в выходные:

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов  
6. НЕ гуляю

А/26. Выполнения ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ:

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов  
6. НЕ делаю

А/27. Чтения книг:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ читаю

А/28. Просмотра ТВ:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ смотрю

А/29. Занятий (игр) на компьютере:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ играю

А/30. Разговоров по телефону:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ разговариваю

Общая (*суммарная*) продолжительность за неделю:

А/31. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ:

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

А/32. Малоподвижные ЗАНЯТИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ: (*преимущественно сидя или лежа*):

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

А/33. Подвижные ЗАНЯТИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ (*танцы и т.п.*):

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня?

А/34. Утренняя зарядка: 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда

А/35. Душ, ванна: 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

А/36. Посещение уроков физкультуры: 1. ДА 2. НЕТ

А/37. Отношение к урокам физкультуры: 1. люблю 2. не люблю

А/38. Дополнительные занятия спортом в школе: 1. ДА 2. НЕТ

А/39. Дополнительные занятия спортом вне школы: 1. ДА 2. НЕТ

А/40. Участие в спортивных соревнованиях в школе: 1. часто 2. иногда 3. никогда

А/41. Участие в спортивных соревнованиях вне школы: 1. часто 2. иногда 3. никогда

А/42. Количество тренировок в неделю: 1 2 3 4 5 6 7 8 9. 9 и более

А/43. Тренировка длится (*обычно*): 1. 30 мин 2. 45 мин 3. 60 мин 4. 90 мин 5. 120 мин 6. ИНОЕ

## СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

А/44. Любимые занятия (*отметь по каждой позиции*):

1. читать 2. смотреть ТВ 3. заниматься спортом 4. танцевать 5. гулять  
6. слушать музыку 7. играть на компьютере 8. мастерить, шить 9. ИНОЕ

А/45. Постоянные обязанности по дому (*мытьё посуды, уборка и т.п.*): 1. Есть 2. НЕТ

А/46. Место проведения зимних каникул: 1. в городе 2. вне города

А/47. Место проведения весенних каникул: 1. в городе 2. вне города

А/48. Место проведения летних каникул (*основное время*): 1. в городе 2. вне города

А/49. Место проведения осенних каникул: 1. в городе 2. вне города

## РАССКАЖИ О ШКОЛЕ

**Вводная инструкция для ребенка:** «Сейчас тебе предстоит ответить на вопросы, касающиеся твоего самочувствия в школе и твоего отношения к ней. Тебе необходимо внимательно прослушать каждый вопрос и выбрать, согласен ты с ним или нет».

**Вводная инструкция для родителей:** «Вам необходимо после каждого ответа ребенка выбрать один из возможных вариантов его регистрации:

1. ДА – ребенок полностью согласен с утверждением;

**2. НЕТ** – ребенок не согласен с утверждением;

**3. НЕ ОЧЕНЬ** – ребенок затрудняется выбрать однозначный ответ.

*Все ответы на вопросы должны фиксироваться Вами в регистрационном бланке «Анкет школьника» в таблице «Б». Отметку надо делать диагональным крестиком (☒) в клеточке на пересечении строки с номером вопроса и колонки выбранного ответа.»*

**Б 1.** Тебе нравится в школе?

**Б 2.** Утром ты всегда с радостью идешь в школу?

**Б3.** Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, ты пошел бы в школу?

**Б4.** Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

**Б5.** Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали никаких домашних заданий?

**Б6.** Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

**Б7.** Ты часто рассказываешь о школе своим родителям?

**Б8.** Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой, менее строгий учитель?

**Б9.** У тебя в классе много друзей?

**Б10.** Тебе нравятся твои одноклассники?

## **КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ЗА СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА**

**Вводная инструкция для родителей:** *«Сейчас Вам предстоит ответить на вопросы, касающиеся некоторых индивидуальных особенностей Ваших детей. Вам необходимо внимательно прочитать каждое утверждение (вопрос) и выбрать один из возможных ответов:*

- 1. ДА, ЧАСТО** – показатели состояния сильно выражены, наблюдаются постоянно;
- 2. ИНОГДА** – показатели состояния умеренно выражены, наблюдаются периодически;
- 3. НЕТ, РЕДКО** – показатели состояния слабо выражены, отмечаются изредка.
- На вопросы отвечайте искренне и самостоятельно.  
Все ответы на вопросы должны фиксироваться Вами в регистрационном бланке «Анкет школьника» в таблице «В». Отметку надо делать диагональным крестиком (☒) в клеточке на пересечении строки с номером вопроса и колонки выбранного ответа.»*

- В 1.** Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу (не выспался, плохое самочувствие, болит живот, голова, горло и т.п.).
- В 2.** Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей.
- В 3.** После школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужденный, раздражительный, агрессивный
- В 4.** Настроение преобладает пониженное, неустойчивое, повышенная плаксивость
- В 5.** Часты жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту.
- В 6.** К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть.
- В 7.** Сон беспокойный с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, "крутится" (может проснуться с ногами на подушке), зовет родителей.
- В 8.** Отмечаются неконтролируемые подергивания век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч и т.п.), заикание, разного рода страхи (темноты, одиночества, замкнутого пространства и др.) или навязчивости, "вредные привычки" (обкусывание ногтей, сосание пальца, "шмыгание" носом и т.п.), энурез.
- В 9.** Дома возбужден, не может организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, постоянные капризы, споры, упрямство, неадекватные реакции на различные бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий, особенно непривычных, таких как театры, праздники)

**В10.**Болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя

**В11.**Отказывается от приготовления домашних заданий, "торгуется", ставит массу условий. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается, в связи с чем на приготовление домашних заданий уходит несколько часов. Как правило, не помнит, что задали на дом и какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требуется постоянный контроль родителей

### **Социометрия (для учащихся 1–9 классов)**

Позволяет выявить межличностные отношения в классе, уровень микроклимата в учебном коллективе, измерить степень сплоченности-разобщенности в группе; выявить относительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые).

Инструкция: 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.

Исследователь задает поочередно вопросы. Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает фамилии трех одноклассников. При ответе на разные вопросы фамилии выбранных учащихся могут повторяться. Не обязательно в каждом ответе приводить фамилии 3-х одноклассников (можно одну или две). Причем фамилии должны следовать в порядке убывания по степени важности.

1. Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из учащихся своего класса к себе на день рождения, то кого бы ты пригласил?
2. А кого пригласил бы на день рождения в последнюю очередь?
3. Кому в классе ты доверишь свою тайну?
4. Кому из класса ты никогда не доверишь свою тайну?
5. Кого из своих товарищей из класса ты бы попросил в случае необходимости предоставить помощь в подготовке к занятиям?
6. Кого из своих товарищей из группы ты не хотел бы просить в случае необходимости предоставлять тебе помощь в подготовке к занятиям?

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						25
1	Иванов		1	2			3			
2	Петров			1	2		3			
3	Ковалева		2		3					1
...	.....									
25	Семенова						1	3	2	
Кол-во выборов (M)										
Кол-во взаимных выборов										

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если Иванов отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Петрову, то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Вторым выбором Иванов отдал Ковалевой, поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз).

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.

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:

$$K = \frac{\text{Общее число сделанных выборов}}{\text{Общее количество испытуемых}}$$

Одним из показателей благополучия складывающихся отношений является коэффициент взаимности выборов. Он показывает, насколько взаимны симпатии в общности. Коэффициент взаимности (КВ) вычисляется по формуле:

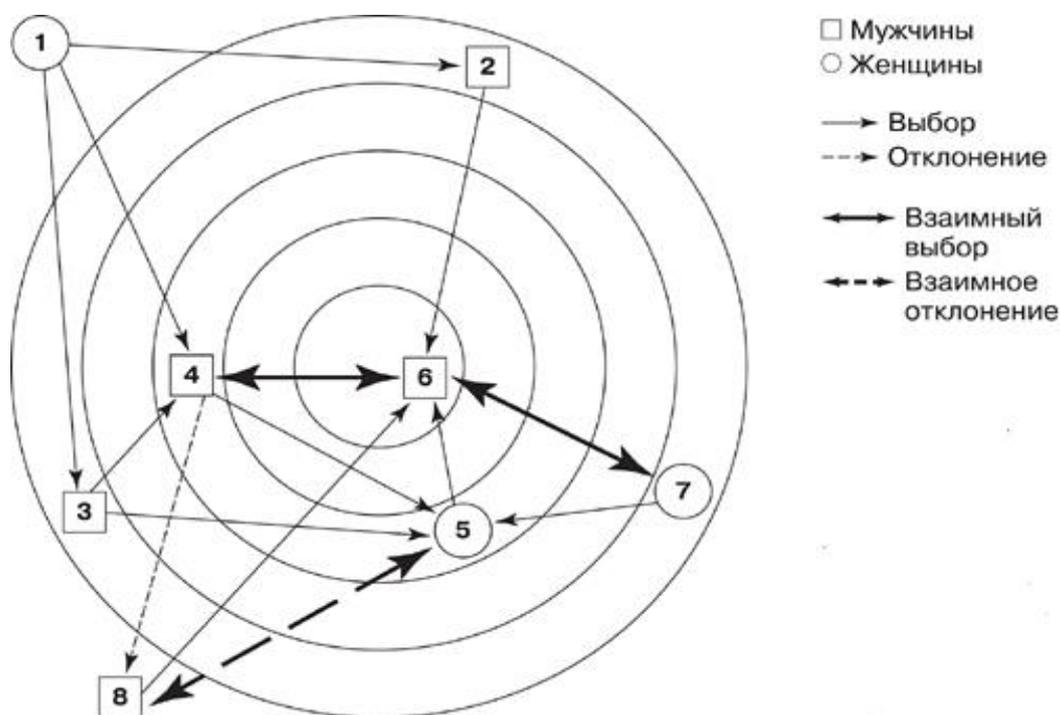
$$KB = \frac{\text{Количество взаимных выборов}}{\text{Общее число выборов}}$$

#### Уровень микроклимата в классе

Коэффициент взаимности	Микроклимат в ученическом коллективе
До 0,55 (включительно)	0-коллектив не представляет единого целого, поэтому высока вероятность психологического дискомфорта у большинства школьников
До 0,75 (включительно)	2- в коллективе в большинстве жизненных ситуаций присутствует благоприятная атмосфера. В то же время возможно существование группы учащихся, состоящих в эмоционально напряженных отношениях с большинством
Свыше 0,75	3- в коллективе комфортная психологическая атмосфера для большинства учащихся. Возможное взаимное неприятие конкретного ребенка и детского коллектива объясняется личностными особенностями данного ребенка

На основе заполненной социометрической матрицы строится социограмма. Она позволяет визуализировать результаты, наглядно увидеть картину сложившихся взаимоотношений в группе. Можно строить индивидуальные и групповые социограммы. На практике индивидуальные социограммы используются редко (ее есть смысл построить разве что для сравнения руководителей разных групп одного уровня), так как групповая социограмма полностью отображает всю картину групповых взаимоотношений.

Мужчин и женщин желательно отображать с помощью разных значков (например, квадрат и круг). Внутри такого значка указывается номер участника, соответствующий его порядковому номеру в матрице. Наносить данные на социограмму рекомендуется в том порядке, в каком они записаны в матрице, а не в зависимости от количества полученных выборов (в таком случае меньше вероятность ошибки). Выборы членов группы отображаются красными стрелками, отклонения — синими. Возможны варианты взаимных выборов и отклонений, такие случаи отображаются двухсторонними стрелками. Для того чтобы они выделялись на общем фоне, целесообразно использовать более толстые линии.



### Диагностика цветопредпочтением

(с использованием 8-цветового набора теста М. Люшера)  
(для учащихся 1-9-х классов)

Каждый цвет несет в себе определенный энергетический заряд, вызывает у человека целостную психофизиологическую реакцию в зависимости от его эмоционального состояния и энергopotенциала. Цветовое предпочтение нередко отражает направленность человека на активность и деятельность или покой и отдых, что обусловлено его психологическими потребностями и функциональным состоянием.

Инструкция:

Для экспресс-диагностики этих характеристик личности удобно использовать стандартный 8-цветовой набор теста Макса Люшера с традиционной инструкцией (Тимофеев В.И., Филимоненко Ю.И., 1996), предлагающей разложить предъявленные в случайном порядке цвета соответственно предпочтению клиента: «Выберите и отложите в сторону сначала наиболее симпатичный, приятный вам в данный момент цвет. Затем – наиболее привлекательный цвет из оставшихся...» И так далее – до тех пор, пока не останется цвет, оказавшийся, таким образом, наименее привлекательным или отвергаемым (экспериментатор фиксирует последовательность выбора).

Обработка и интерпретация результатов:

Поскольку цвет характеризует определенную человеческую потребность, последовательность цветовых предпочтений человека позволяет выявить его актуальные и угнетенные потребности. Наиболее удачно это отражено в таблице 1 (по Соломину И.Л., 2000).

Таблица 1

№	Название цвета	Предпочтение цвета (цвета, выбранные в первую очередь)	Отвержение цвета (цвета, оказавшиеся в конце последовательности выборов)
1	Синий	Стремление к согласию, доверию, пониманию, сочувствию, отсутствию конфликтов, дружеским отношениям; любовь, привязанность, спокойствие.	Нарушение отношений, одиночество, беспокойство.
2	Зеленый	Стремление к самоутверждению, повышению положения, власти, уважению, признанию, превосходству; уверенность, независимость, настойчивость, оборона.	Недостаток признания, принуждение, унижение, обида, неспособность к сопротивлению.
3	Красный	Стремление к достижению, к успеху; инициатива, наступление, деятельность, борьба, возбуждение.	Перевозбуждение, раздражение, бессилие, утомление, защита.
4	Желтый	Стремление к изменению, выходу, освобождению, расслаблению; ожидание, надежда на удачу и случай, оптимизм, избегание проблем.	Разочарование, отчаяние, подозрение, недоверие.
5	Фиолетовый	Стремление к отождествлению, идентификация с кем-то, эротические и эстетические устремления; желание понравиться, обратить на себя внимание, произвести впечатление, получить одобрение.	Подавление чувств, рациональность, контроль, скромность, стремление быть незаметным.
6	Коричневый	Стремление к физическому комфорту, безопасности, отдыху, чувственному удовлетворению; болезненное состояние, слабость, усталость, голод.	Вытеснение физических потребностей, самоограничение, отрицание слабости.

7	Черный	Стремление к разрушению, агрессия, враждебное отношение, негативизм, неприятие, протест, отказ.	Отрицание и подавление агрессии.
0	Серый	Желание избежать участия, скрыться, маскировка, утаивание.	Активное включение в ситуацию.

В *норме* основные (по Люшеру: № 1–4 – названия даны в таблице 1) цвета обычно располагаются в начале и середине ряда, то есть занимают первые пять позиций, в то время как дополнительные цвета (№ 0, 6, 7), как правило, находятся на последних трех местах. Эмпирически выявленный (в ходе психотерапевтического лечения пациентов методом аутогенной тренировки) ряд предпочтений – 3, 4, 2, 5, 1, 6, 0, 7 – был принят М. Люшером в качестве *аутогенной нормы* (АН) и является *эталонным индикатором нервно-психического благополучия*. Внутренний мир человека, последовательность выбора которого близка к эталонному ряду, как правило, отличается согласованностью потребностей и способностей, интересов и долга, отсутствием противоречащих друг другу равносильных мотивов поведения.

*Если человек выбирает цвета в порядке, обратном аутогенной норме*, у него можно ожидать наличие выраженной непродуктивной нервно-психической напряженности. Проявляться это будет в ограничении социальной активности, регулярных переживаниях «усталости от всего», когда нет сил не только для действия, но даже для постановки целей, ради которых бы стоило действовать. В общем фоне настроения преобладает тревожное ожидание неприятностей, неуверенность в своих силах, разочарование ходом своей жизни. Большая часть времени и сил у такого человека уходит на то, чтобы как-то притушить свои проблемы, примирить противоборствующие мотивы. При этом разрешение проблем субъективно кажется чем-то недостижимым. Поскольку внимание человека постоянно направлено на напряженный внутренний мир, успешность внешней деятельности (в том числе профессиональной) оказывается сниженной.

Длительная работа, требующая постоянного волевого напряжения, отсутствие возможности полноценного отдыха, а также тяжелые хронические заболевания, истощающие организм, также могут быть причиной значительных отклонений от аутогенной нормы.

*Процедура численной оценки степени удаченности индивидуальных цветовых предпочтений от АН* разработана профессором СПбГУ А.И. Юрьевым, и на факультете психологии СПбГУ стандартизировано статистическое распределение этих оценок (см. таблицы 2 и 3) (приводится по Тимофееву В.И., Филимонок Ю.И., 1996, с. 14–15).

Таблица 2  
Протокол расчета СО (суммы отклонений)

Цвет	Красн.	Желт.	Зел.	Фиол.	Син.	Кор.	Сер.	Черн.
а) Место цвета в выборе клиента								
б) Место цвета в АН	1	2	3	4	5	6	7	8
Отклонение от АН (а-б)								

Сумма абсолютных значений восьми отклонений (СО) от АН («сырые» баллы) переводится в стандартные.

Таблица 3

Перевод «сырых» значений СО в стандартные баллы

Стандартные баллы	1	2	3	4	5	6	7
Диапазон «сырых» значений СО	0–2	4–6	8–12	14–20	22–26	28–30	32

СО располагаются в диапазоне от 0 до 32 баллов и могут быть только четными.

При использовании в вычислении СО средних по ряду выборов мест в строке 2 (место цвета в выборе клиента) и в строке 4 (отклонение от АН) могут стоять дробные числа, а значение СО не обязательно будет четным.

На неслучайный характер аутогенной нормы указывает, в частности, и то, что цвета в ней расположены в порядке следования цветов спектра. Исключение составляет только темно-синий цвет, который поменялся местами с фиолетовым.

Показатель СО позволяет прогнозировать эффективность и успешность деятельности (в том числе профессиональной) по уровню нервно-психической напряженности.

1–2 балла – отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности. Испытуемый активен, его действия разнообразны, коэффициент полезного действия высокий. Эмоциональный настрой – оптимистичный. Развит волевой самоконтроль. При этом воля не является орудием подавления какой-то части личности, она лишь согласует различные, но не противоречивые желания испытуемого. При наличии соответствующей мотивации испытуемый способен интенсивно работать длительное время. В экстремальных ситуациях он эффективно мобилизуется и сосредотачивается на выполнении задачи.

3 балла – незначительный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. У испытуемого преобладает установка на активную деятельность. Его энергоресурсы достаточно для более-менее регулярных вспышек сверхактивности и напряжения, недоступных большинству других людей. В условиях мотивированной (интересной) деятельности не испытывает трудностей с оперативным и долговременным запоминанием и воспроизведением информации. К острым ощущениям в общем не стремится. Из стрессовых ситуаций выходит с достоинством.

4 балла – средний уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. Испытуемый справляется со своими обязанностями в пределах средних сложившихся требований. В привычной обстановке он переходит от работы к отдыху и обратно, от одного вида деятельности к другому без существенных затруднений. В случае необходимости способен преодолевать усталость волевым усилием, однако после этого в его делах и самочувствии просматривается длинный «шлейф» сниженной работоспособности. Для сохранения здоровья и работоспособности испытуемому требуется относительно четкое субъективное разделение времени работы и отдыха.

5 баллов – повышенный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. Потенциал целесообразной активности испытуемого очень невысок. По этой причине он вынужден насильно заставлять себя делать те или иные необходимые дела. Постоянно действующий волевой контроль усиливает переутомление. Длительная интенсивная работа, скорее всего, будет дорого стоить испытуемому в нервно-психическом плане. При этом она будет очень неравноценной по производительности и качеству в разные периоды времени. Общий эмоциональный фон характеризуется повышенной возбудимостью, тревожностью, неуверенностью. В стрессовой ситуации вероятен срыв деятельности и поведения.

6–7 баллов – выраженная непродуктивная нервно-психическая напряженность. Испытуемый повышено утомляем. Его внимание легко отвлекается посторонними вещами, при этом характерно «застывание» на эмоциональных переживаниях. Отсутствие устойчивой иерархии мотивов делает испытуемого реактивным и нецеленаправленным. Настроение в кратчайшее время может колебаться между экзальтацией и подавленностью, возбуждением и бессилием. В эмоциональном состоянии преобладают тревога, предчувствие неприятностей, бессилие и отсутствие желания что-либо делать. В экстремальной ситуации испытуемый ненадежен.

При многократном тестировании испытуемого в примерно одинаковых привычных для него условиях показатель СО является относительно устойчивым. Различия результатов двух обследований по показателю СО в 2–4 балла не является существенным (наиболее надежные результаты получаются при усреднении результатов нескольких тестирований).

В напряженной, стрессовой обстановке показатель СО может существенно изменяться. При этом уменьшение значения СО свидетельствует о наличии у испытуемого определенных *резервов работоспособности и стрессоустойчивости*. Увеличение значений СО отражает *низкую стрессоустойчивость, психофизиологическую беспомощность* перед трудностями и, прогноз успешности деятельности при этом неблагоприятный.

При выраженных колебаниях величины СО в серии обследований можно сделать вывод о нервно-психической неустойчивости испытуемого и вместе с тем о его хорошей податливости медико-психологическому терапевтическому воздействию.

Обработка результатов (продолжение):

Расчет «Вегетативного коэффициента» (ВК)

Вегетативный коэффициент предложен венгерским психологом К. Шипошем (приводится по Тимофееву В.И., Филимоненко Ю.И., 1996, с. 15–16). Автор исходил из утверждения, что в тесте М. Люшера есть мобилизующие, ассоциированные с активностью цвета (красный и желтый) и цвета пассивные, ассоциированные с бездействием (синий и зеленый). Отношение испытуемого к этим двум парам цветов отражает его энергетическую установку (числовым выражением которой является вегетативный коэффициент).

Величина ВК определяется по формуле:

$$ВК = (18 - \text{Крас.} - \text{Желт.}) / (18 - \text{Син.} - \text{Зелен.}).$$

В числитель и знаменатель формулы подставляются *места соответствующих цветов в выборе испытуемого* либо усредненные места по серии выборов.

Интерпретация (продолжение):

Значения  $ВК > 1$  отражают доминирование «теплых и активных» цветов (красный и желтый), значения  $ВК < 1$  — доминирование «холодных и пассивных» цветов (синий и зеленый).

При воздействии «теплых» цветов на человека у него регистрируется повышение частоты пульса, уровня возбуждения, кровяного давления, мышечного тонуса. При воздействии «холодных» цветов картина физиологических сдвигов является обратной.

Следовательно, если испытуемому кажутся приятными «теплые» цвета, можно предполагать наличие у него *установки на активную деятельность, подкрепленную достаточными энергоресурсами*. Физиологически этому соответствует доминирование симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Если испытуемый оценивает «холодные» цвета как более приятные, то это

свидетельствует о преобладании у него установки на покой, отдых, минимизацию *собственных усилий*. Этот случай соотносится с доминированием парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

На спортсменах некоторых видов спорта было показано, что значения ВК от 1 до 1,5 баллов являются наиболее благоприятными для успешного выступления на соревнованиях. Таким образом, максимальной реализации возможностей человека в напряженных ситуациях соответствует оптимальная степень симпатического доминирования и связанная с ним энергетическая мобилизация организма. Итак, значения ВК в диапазоне 1–1,5 балла отражают *оптимальный уровень активированности* и увеличивают успешность деятельности в стрессовых ситуациях.

Значения ВК > 1,5 указывают на наличие у испытуемого *перевозбуждения*, избыточного сковывающего напряжения (состояние «предстартовой лихорадки»).

По аналогии с показателем СО получено нормализованное статистическое распределение оценок ВК, приведенное к 7-балльной стандартной шкале.

Таблица 4  
Перевод «сырых» значений ВК в стандартные баллы

Стандартные баллы	1	2	3	4	5	6	7
Диапазон «сырых» значений ВК	0,2	0,34),4	0,5-0,8	0,9-1,2	1,3-1,9	2,0-3,1	3,2-5

Интерпретация стандартных значений ВК выглядит следующим образом:

1–2 балла – *истощенность, установка на бездействие. Хроническое переутомление.* Характерно пассивное реагирование на трудности, неготовность к напряжению и адекватным действиям в стрессовых ситуациях. Необходимы разноплановые и объемные восстановительные мероприятия.

3 балла – установка на оптимизацию расходования сил. Умеренная потребность в восстановлении и отдыхе. *Энергетический потенциал невысок, но вполне достаточен для успешной деятельности в привычных спокойных условиях.* В экстремальной ситуации вероятно запаздывание ориентировки и принятия решений.

4–5 баллов – оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие. В экстремальной ситуации наиболее вероятно высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность и успешность действий.

6–7 баллов – избыточное возбуждение, суетливость. Уровень возбуждения избыточно высок. Нередки случаи, когда испытуемый что-либо делает не ради самого дела, а лишь для того, чтобы разрядиться. В сложных ситуациях легко формируются лихорадочные реакции: импульсивность, нетерпеливость, снижение самоконтроля, необдуманные поступки. В экстремальных ситуациях наиболее вероятно низкая эффективность действий, панические реакции. Необходимы разноплановые релаксирующие и успокаивающие процедуры.

## Мониторинг здоровья учащихся 5–9-х классов.

Для данной возрастной группы аналогично проводится (см. Мониторинг здоровья учащихся 1-4 классов):

- ✓ Анализ наблюдений за состоянием здоровья учащихся и анализ заболеваемости;
- ✓ Социометрия;
- ✓ Диагностика цветомпредпочтением.

### Анкета школьников 5–7 классов.

(из городского мониторинга – компонента “Программы развития региональной системы оценки качества общего и дополнительного образования детей Санкт-Петербурга на 2008-2010 гг.”, <http://szou.webmerit.ru>)

### ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЬИ

A/1. Живут вместе и участвуют в воспитании (*отметь по каждой позиции*):

1. мать 2. лицо заменяющее мать 3. отец 4. лицо заменяющее отца  
5. бабушка 6. дедушка

A/2. Возраст матери (*или лица заменяющего*):

1. 21-25 2. 26-30 3. 31-35 4. 36-40 5. 41-45 6. 46-50 7. 51-55 8. 56-60 9. 61 и более

A/3. Возраст отца (*или лица заменяющего*):

1. 21-25 2. 26-30 3. 31-35 4. 36-40 5. 41-45 6. 46-50 7. 51-55 8. 56-60 9. 61 и более

A/4. Образование матери (*или лица заменяющего*):

1. неполное среднее 2. средне (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

A/5. Образование отца (*или лица заменяющего*):

1. неполное среднее 2. средне (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

A/6. Количество детей в семье: 1 2 3 4 5 6

A/7. Какой по счету ребенок в семье: 1 2 3 4 5 6

A/8. Доход на одного человека в вашей семье по отношению к прожиточному минимуму:

1. значительно ниже 2. ниже 3. примерно равны 4. выше 5. значительно выше  
6. затрудняюсь

### УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

A/9. Условия проживания семьи:

1. собственный дом 2. отдельная квартира 3. квартира с соседями  
4. общежитие

А/10. Комната учащегося:

1. отдельная
2. общая с др. детьми
3. общая с др. членами семьи
4. общая для всей семьи

А/11. Наличие у учащегося (*отметь по каждой позиции*):

1. письменный стол
2. все необходимое для учебных занятий
3. компьютер

## ПИТАНИЕ

А/12. Количество приемов пищи в день (*обычно*):

1. один
2. два
3. три
4. больше трех
5. когда захочет

А/13. Обычно ЗАВТРАКАЮ (*отметь по каждой позиции*):

1. дома
2. в школьной столовой
3. в школе едой из дома
4. не завтракаю совсем

А/14. Обычно ОБЕДАЮ (*отметь по каждой позиции*):

1. дома
2. в школьной столовой
3. в школе едой из дома
4. не обедаю совсем

А/15. Обычно УЖИНАЮ (*отметь по каждой позиции*):

1. дома
2. в столовой, кафе и т.п.
3. не ужинаю совсем

А/16. Обычно ем МЯСО, РЫБУ, САЛО, КОЛБАСУ:

1. каждый день
2. два-три раза в неделю
3. раз в неделю
4. редко
5. никогда

А/17. Обычно ем МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (молоко, сыр, творог и т.п.), ЯЙЦА:

1. каждый день
2. два-три раза в неделю
3. раз в неделю
4. редко
5. никогда

А/18. Обычно ем КАРТОФЕЛЬ:

1. каждый день
2. два-три раза в неделю
3. раз в неделю
4. редко
5. никогда

А/19. Обычно ем ОВОЩИ (*кроме картошки*):

1. каждый день
2. два-три раза в неделю
3. раз в неделю
4. редко
5. никогда

А/20. Обычно ем МАКАРОНЫ, КРУПЫ, КАШИ:

1. каждый день
2. два-три раза в неделю
3. раз в неделю
4. редко
5. никогда

А/21. Обычно пью ФРУКТЫ, СОКИ:

1. каждый день
2. два-три раза в неделю
3. раз в неделю
4. редко
5. никогда.

## РЕЖИМ ДНЯ

Средняя продолжительность в день (*обычно*):

А/22. СНА в будни:

1. 5 часов и менее
2. 6 часов
3. 7 часов
4. 8 часов
5. 9 часов
6. 10 часов
7. более 11 часов

А/23. СНА в выходные:

1. 5 часов и менее
2. 6 часов
3. 7 часов
4. 8 часов
5. 9 часов
6. 10 часов
7. более 11 часов

А/24. ПРОГУЛКИ в будни:

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов  
6. НЕ гуляю

А/25. ПРОГУЛКИ в выходные:

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов  
6. НЕ гуляю

А/26. Выполнения ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ:

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов  
6. НЕ делаю

А/27. Чтения книг:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ читаю

А/28. Просмотра ТВ:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ смотрю

А/29. Занятий (игр) на компьютере:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ играю

А/30. Разговоров по телефону:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ разговариваю

Общая (суммарная) продолжительность за неделю:

А/31. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ:

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

А/32. Малоподвижные ЗАНЯТИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ: (*преимущественно сидя или лежа*):

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

А/33. Подвижные ЗАНЯТИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ (*танцы и т.п.*):

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

А/34. Утренняя зарядка: 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда

А/35. Душ, ванна: 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

А/36. Посещение уроков физкультуры: 1. ДА 2. НЕТ

А/37. Отношение к урокам физкультуры: 1. люблю 2. не люблю

А/38. Дополнительные занятия спортом в школе: 1. ДА 2. НЕТ

А/39. Дополнительные занятия спортом вне школы: 1. ДА 2. НЕТ

А/40. Участие в спортивных соревнованиях в школе: 1. часто 2. иногда 3. никогда

А/41. Участие в спортивных соревнованиях вне школы: 1. часто 2. иногда 3. никогда

- А/42. Количество тренировок в неделю: 1 2 3 4 5 6 7 8 9. 9 и более  
А/43. Тренировка длится (*обычно*): 1. 30 мин 2. 45 мин 3. 60 мин 4. 90 мин 5. 120 мин 6. ИНОЕ

### СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

- А/44. Любимые занятия (*отметь по каждой позиции*):  
1. читать 2. смотреть ТВ 3. заниматься спортом 4. танцевать 5. гулять  
6. слушать музыку 7. играть на компьютере 8. мастерить, шить 9. ИНОЕ  
А/45. Постоянные обязанности по дому (*мытьё посуды, уборка и т.п.*): 1. Есть 2. НЕТ  
А/46. Место проведения зимних каникул: 1. в городе 2. вне города  
А/47. Место проведения весенних каникул: 1. в городе 2. вне города  
А/48. Место проведения летних каникул (*основное время*): 1. в городе 2. вне города  
А/49. Место проведения осенних каникул: 1. в городе 2. вне города

### ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- А/50. Среди моих друзей таких, кто курит чаще одного раза в неделю:  
1. нет никого 2. 1-2 человека 3. около трети 4. около половины  
5. большинство  
А/51. Я думаю, что мои друзья курят (*отметь по каждой позиции*):  
1. из-за скуки 2. это считается престижным 3. все так делают 4. чтобы поднять настроение  
5. подчиняются тому, кто предлагает 6. считают, что это не принесет вреда  
7. быстро привыкают  
А/52. Среди моих друзей таких, кто употребляют алкоголь:  
1. нет никого 2. 1-2 человека 3. около трети 4. около половины  
5. большинство  
А/53. Я думаю, что мои друзья употребляют алкоголь (*отметь по каждой позиции*):  
1. из-за скуки 2. это считается престижным 3. все так делают 4. чтобы поднять настроение  
5. считают, что это не принесет вреда 6. отметить праздник

### ОБРАЗ ЖИЗНИ (5-7)

Какие из ценностей, приведенных ниже, для тебя наиболее важны?

*Оцени их, поставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).*

- |                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| А/54. Иметь много денег              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| А/55. Много знать и уметь            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| А/56. Быть здоровым                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| А/57. Быть красивым, привлекательным | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

А/58. Иметь любимую работу                    1   2   3   4   5   6   7   8

А/59. Иметь интересных друзей                1   2   3   4   5   6   7   8

А/60. Жить в счастливой семье                1   2   3   4   5   6   7   8

А/61. Быть самостоятельным (*самому решать, что делать и самому обеспечивать себя*)    1   2   3   4   5   6   7   8

А/62. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?  
*Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.*

1. Регулярные занятия спортом
2. Возможность лечиться у хорошего врача
3. Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.
4. Знания о том, как заботиться о своем здоровье
5. Хороший отдых
6. Хорошие природные условия (*чистый воздух, вода и т.д.*)
7. Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (*соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.*)

А/63. Можно ли сказать, что ты заботаешься о своем здоровье?

1. Да, конечно    2. Скорее да, чем нет    3. Скорее нет, чем да    4. Нет

А/64. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье?

1. Да, очень интересно    2. Скорее интересно, чем не интересно
3. Скорее не интересно, чем интересно    4. Не интересно

Откуда ты узнаёшь о том, как заботиться о здоровье?

А/65.	В школе	1. Часто	2. От случая к случаю	3. Никогда
А/66.	Дома	1. Часто	2. От случая к случаю	3. Никогда
А/67.	От друзей	1. Часто	2. От случая к случаю	3. Никогда
А/68.	Из книг и журналов	1. Часто	2. От случая к случаю	3. Никогда
А/69.	Из передач радио и телевидения	1. Часто	2. От случая к случаю	3. Никогда

Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаёшь ...

А/70.	в школе	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
А/71.	дома	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
А/72.	от друзей	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
А/73.	из книг и журналов	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
А/74.	из передач радио и телевидения	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно

телевидения

Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья, которые проводятся в твоём классе, ты считаешь интересными и полезными?

A/75.	Уроки, обучающие здоровью	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
A/76.	Лекции о том, как заботиться о здоровье	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
A/77.	Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
A/78.	Спортивные соревнования	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
A/79.	Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
A/80.	Праздники, вечера на тему здоровья	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся

## ОЦЕНКА НАПРЯЖЕННОСТИ

### Вводная инструкция

*«Сейчас тебе предстоит ответить на вопросы, касающиеся твоих индивидуальных особенностей. Внимательно прочитай каждое утверждение (вопрос) и выбери один из возможных ответов:*

- 1. ДА** – ты полностью согласен с утверждением;
- 2. НЕ ЗНАЮ** – ты затрудняешься выбрать однозначный ответ;
- 3. НЕТ** – ты не согласен с утверждением.

*На вопросы отвечай искренне и самостоятельно.*

*Все ответы на вопросы должны фиксировать в регистрационном бланке «Анкеты школьника» в таблице «Г». Отметку надо делать диагональным крестиком (☒) в клеточке на пересечении строки с номером вопроса и колонки выбранного ответа.»*

Г/ 1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности.

Г/ 2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.

Г/ 3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.

Г/ 4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед экзаменом или контрольной работой, если не уверен в своих силах.

Г/ 5. Я захожу на экзамен или зачет в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.

Г/ 6. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса.

- Г/ 7.Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
- Г/ 8.Я спокойно сплю во время экзаменов или зачетов, перед контрольной работой, и меня во сне не преследуют экзаменационные мотивы.
- Г/ 9.В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
- Г/ 10.Мне легко организовать свой рабочий день, я всегда успеваю сделать то, что спланировал.
- Г/11.Мне трудно удается сосредоточить внимание на уроке.
- Г/ 12.Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.
- Г/ 13.Меня постоянно тревожат мысли о предстоящем зачете, экзамене или контрольной работе.
- Г/ 14.Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.
- Г/ 15.Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно "опускаю руки".
- Г/ 16.Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
- Г/ 17.Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
- Г/ 18.Неожиданный вопрос учителя приводит меня в замешательство.
- Г/ 19.Меня сильно беспокоит положение в классе.
- Г/ 20.Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
- Г/ 21.Я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня.
- Г/ 22.Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом, экзаменом или контрольной работой.
- Г/ 23.Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.

Г/ 24 Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед классом.

Г/ 25 Возможные неудачи в учебе тревожат меня.

Г/ 26 Во время выступления или ответа я от волнения начинаю заикаться.

Г/ 27 Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.

Г/ 28 Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом сожалею об этом.

Г/ 29 Микроклимат в классе очень влияет на мое состояние.

Г/ 30 После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

#### Анкета школьников 8-11 классов.

(из городского мониторинга – компонента “Программы развития региональной системы оценки качества общего и дополнительного образования детей Санкт-Петербурга на 2008-2010 гг.”, <http://szou.webmerit.ru>)

Анкета заполняется учащимися.

### ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЬИ

А/1. Живут вместе и участвуют в воспитании (*отметь по каждой позиции*):

1. мать 2. лицо заменяющее мать 3. отец 4. лицо заменяющее отца  
5. бабушка 6. дедушка

А/2. Возраст матери (*или лица заменяющего*):

1. 21-25 2. 26-30 3. 31-35 4. 36-40 5. 41-45 6. 46-50 7. 51-55 8. 56-60 9. 61  
и более

А/3. Возраст отца (*или лица заменяющего*):

1. 21-25 2. 26-30 3. 31-35 4. 36-40 5. 41-45 6. 46-50 7. 51-55 8. 56-60 9. 61  
и более

А/4. Образование матери (*или лица заменяющего*):

1. неполное среднее 2. средне (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

А/5. Образование отца (или лица заменяющего):

1. неполное среднее 2. средне (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

А/6. Количество детей в семье: 1 2 3 4 5 6

А/7. Какой по счету ребенок в семье: 1 2 3 4 5 6

А/8. Доход на одного человека в вашей семье по отношению к прожиточному минимуму:

1. значительно ниже 2. ниже 3. примерно равны 4. выше 5. значительно выше 6. затрудняюсь

## УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

А/9. Условия проживания семьи:

1. собственный дом 2. отдельная квартира 3. квартира с соседями 4. общежитие

А/10. Комната учащегося:

1. отдельная 2. общая с др. детьми 3. общая с др. членами семьи 4. общая для всей семьи

А/11. Наличие у учащегося (отметить по каждой позиции):

1. письменный стол 2. все необходимое для учебных занятий 3. компьютер

## ПИТАНИЕ

А/12. Количество приемов пищи в день (обычно):

1. один 2. два 3. три 4. больше трех 5. когда захочет

А/13. Обычно ЗАВТРАКАЮ (отметить по каждой позиции):

1. дома 2. в школьной столовой 3. в школе едой из дома 4. не завтракаю совсем

А/14. Обычно ОБЕДАЮ (отметить по каждой позиции):

1. дома 2. в школьной столовой 3. в школе едой из дома 4. не обедаю совсем

А/15. Обычно УЖИНАЮ (отметить по каждой позиции):

1. дома 2. в столовой, кафе и т.п. 3. не ужинаю совсем

А/16. Обычно ем МЯСО, РЫБУ, САЛО, КОЛБАСУ:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

А/17. Обычно ем МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (молоко, сыр, творог и т.п.), ЯЙЦА:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

А/18. Обычно ем КАРТОФЕЛЬ:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

А/19. Обычно ем ОВОЩИ (*кроме картошки*):

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

А/20. Обычно ем МАКАРОНЫ, КРУПЫ, КАШИ:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

А/21. Обычно пью ФРУКТЫ, СОКИ:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда.

## РЕЖИМ ДНЯ

Средняя продолжительность в день (*обычно*):

А/22. СНА в будни:

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

А/23. СНА в выходные:

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

А/24. ПРОГУЛКИ в будни:

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов  
6. НЕ гуляю

А/25. ПРОГУЛКИ в выходные:

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов  
6. НЕ гуляю

А/26. Выполнения ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ:

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов  
6. НЕ делаю

А/27. Чтения книг:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ читаю

А/28. Просмотра ТВ:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ смотрю

А/29. Занятий (игр) на компьютере:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ играю

А/30. Разговоров по телефону:

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. НЕ разговариваю

Общая (*суммарная*) продолжительность за неделю:

А/31. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ:

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

А/32. Малоподвижные ЗАНЯТИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ: (*преимущественно сидя или лежа*):  
1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

А/33. Подвижные ЗАНЯТИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ (*танцы и т.п.*):  
1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня?

А/34. Утренняя зарядка: 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда

А/35. Душ, ванна: 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

А/36. Посещение уроков физкультуры: 1. ДА 2. НЕТ

А/37. Отношение к урокам физкультуры: 1. люблю 2. не люблю

А/38. Дополнительные занятия спортом в школе: 1. ДА 2. НЕТ

А/39. Дополнительные занятия спортом вне школы: 1. ДА 2. НЕТ

А/40. Участие в спортивных соревнованиях в школе: 1. часто 2. иногда 3. никогда

А/41. Участие в спортивных соревнованиях вне школы: 1. часто 2. иногда 3. никогда

А/42. Количество тренировок в неделю: 1 2 3 4 5 6 7 8 9. 9 и более

А/43. Тренировка длится (*обычно*): 1. 30 мин 2. 45 мин 3. 60 мин 4. 90 мин 5. 120 мин 6. ИНОЕ

### **СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**

А/44. Любимые занятия (*отметь по каждой позиции*):

1. читать
2. смотреть ТВ
3. заниматься спортом
4. танцевать
5. гулять
6. слушать музыку
7. играть на компьютере
8. мастерить, шить
9. ИНОЕ

А/45. Постоянные обязанности по дому (*мытьё посуды, уборка и т.п.*): 1. Есть 2. НЕТ

А/46. Место проведения зимних каникул: 1. в городе 2. вне города

А/47. Место проведения весенних каникул: 1. в городе 2. вне города

А/48. Место проведения летних каникул (*основное время*): 1. в городе 2. вне города

А/49. Место проведения осенних каникул: 1. в городе 2. вне города.

### **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

А/50. Среди моих друзей таких, кто курит чаще одного раза в неделю:

1. нет никого
2. 1-2 человека
3. около трети
4. около половины
5. большинство

А/51. Я думаю, что мои друзья курят (*отметь по каждой позиции*):

1. из-за скуки
2. это считается престижным
3. все так делают
4. чтобы поднять настроение
5. подчиняются тому, кто предлагает
6. считают, что это не принесет вреда
7. быстро привыкают

А/52. Среди моих друзей таких, кто употребляют алкоголь:

1. нет никого
2. 1-2 человека
3. около трети
4. около половины
5. большинство



6. Отсутствие физических и умственных перегрузок
7. Регулярные занятия спортом
8. Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

A/65. Достаточно ли Вы заботитесь о своем здоровье?

1. Вполне достаточно
2. Не вполне достаточно
3. Недостаточно

A/66. Как Вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

1. Очень интересна и полезна
2. Довольно интересна и полезна
3. Не очень интересна и полезна
4. Не интересна и не нужна

Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?

- |       |                                |          |                       |            |
|-------|--------------------------------|----------|-----------------------|------------|
| A/67. | От родителей                   | 1. Часто | 2. От случая к случаю | 3. Никогда |
| A/68. | От друзей                      | 1. Часто | 2. От случая к случаю | 3. Никогда |
| A/69. | Из книг и журналов             | 1. Часто | 2. От случая к случаю | 3. Никогда |
| A/70. | Из передач радио и телевидения | 1. Часто | 2. От случая к случаю | 3. Никогда |
| A/71. | Через ИНТЕРНЕТ                 | 1. Часто | 2. От случая к случаю | 3. Никогда |

Как Вы оцениваете сведения о здоровье, которые получаете?

- |       |                                |              |                        |                 |
|-------|--------------------------------|--------------|------------------------|-----------------|
| A/72. | От родителей                   | 1. Интересно | 2. Не всегда интересно | 3. Не интересно |
| A/73. | От друзей                      | 1. Интересно | 2. Не всегда интересно | 3. Не интересно |
| A/74. | В школе                        | 1. Интересно | 2. Не всегда интересно | 3. Не интересно |
| A/75. | Из книг и журналов             | 1. Интересно | 2. Не всегда интересно | 3. Не интересно |
| A/76. | Из передач радио и телевидения | 1. Интересно | 2. Не всегда интересно | 3. Не интересно |
| A/77. | Из ИНТЕРНЕТА                   | 1. Интересно | 2. Не всегда интересно | 3. Не интересно |

Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья, которые проводятся в Вашем классе,

Вы считаете интересными и полезными?

- |       |                   |              |                 |                  |
|-------|-------------------|--------------|-----------------|------------------|
| A/78. | Специальные уроки | 1. Интересно | 2. Не интересно | 3. Не проводятся |
| A/79. | Лекции            | 1. Интересно | 2. Не интересно | 3. Не проводятся |

А/80.	Показ видеофильмов	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
А/81.	Спортивные соревнования	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
А/82.	Работа спортивных секций	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
А/83.	Тематические вечера	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся

## ОЦЕНКА НАПРЯЖЕННОСТИ

### Вводная инструкция

*«Сейчас Вам предстоит ответить на вопросы, касающиеся Ваших индивидуальных особенностей. Вам необходимо внимательно прочитать каждое утверждение (вопрос) и выбрать один из возможных ответов:*

**1. ДА** – Вы полностью согласны с утверждением;

**2. НЕ ЗНАЮ** – Вы затрудняетесь выбрать однозначный ответ;

**3. НЕТ** – Вы не согласны с утверждением.

*На вопросы отвечайте искренне и самостоятельно.*

*Все ответы на вопросы должны фиксироваться Вами в регистрационном бланке «Анкет школьника» в таблице «Г». Отметку надо делать диагональным крестиком (✕) в клеточке на пересечении строки с номером вопроса и колонки выбранного ответа.»*

Г/ 1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности.

Г/ 2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.

Г/ 3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.

Г/ 4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед экзаменом, если не уверен в своих силах.

Г/ 5. Я захожу на экзамен в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.

Г/ 6. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса.

Г/ 7. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.

Г/ 8. Я спокойно сплю во время экзаменов, и меня во сне не преследуют экзаменационные мотивы.

Г/ 9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.

Г/ 10. Мне легко организовать свой рабочий день, я всегда успеваю сделать то, что спланировал.

Г/ 11. Мне трудно удается сосредоточить внимание на уроке.

Г/ 12. Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.

Г/ 13 Меня постоянно тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.

Г/ 14 Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.

Г/ 15 Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно "опускаю руки".

Г/ 16 Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.

Г/ 17 Я болезненно реагирую на критические замечания преподавателя.

Г/ 18 Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.

Г/ 19 Меня сильно беспокоит положение в классе.

Г/ 20 Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.

Г/ 21 Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня.

Г/ 22 Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом, собеседованием, экзаменом.

Г/ 23 Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.

Г/ 24 Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед аудиторией.

Г/ 25 Возможные неудачи в учебе тревожат меня.

Г/ 26 Во время выступления или ответа я от волнения начинаю заикаться.

Г/ 27 Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.

Г/ 28 Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом сожалею об этом.

Г/ 29 Микроклимат в классе очень влияет на мое состояние.

Г/30 После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

### **Анкета «Социальное здоровье подростков. Оценка отношений подростка с классом»**

Социальное здоровье человека, тем более в подростковый период, во многом определяется социальными установками индивида, характером межличностных отношений, признанием микрогруппы, прошлым опытом и особенностями самовосприятия. Таким образом, восприятие индивидом группы влияет на протекание межличностных контактов. Головей Л.А. и О.Р. Рыбалко (2002, с. 675) предлагают методику, которая позволяет выявить три возможных типа восприятия индивидом группы. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в индивидуальной деятельности воспринимающего.

*Тип 1.* Индивид воспринимает группу как помеху своей деятельности или относится к ней нейтрально. Группа не представляет собой самостоятельной ценности для индивида. Это проявляется в уклонении от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов. Этот тип восприятия индивидом группы можно назвать «индивидуалистическим».

*Тип 2.* Индивид воспринимает группу как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. При этом группа воспринимается и оценивается с точки зрения ее полезности для индивида. Отдается предпочтение более компетентным членам группы, способным оказать помощь, взять на себя решение сложной проблемы или послужить источником необходимой информации. Данный тип восприятия индивидом группы можно назвать «прагматическим».

*Тип 3.* Индивид воспринимает группу как самостоятельную ценность. На первый план для него выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом, стремление внести свой вклад в групповую деятельность. Проявляется потребность в коллективных формах работы. Этот тип восприятия индивидом своей группы может быть назван «коллективистическим».

На основании трех описанных гипотетических типов восприятия индивидом группы была разработана специальная анкета, выявляющая преобладание того или иного типа восприятия группы у исследуемого индивида.

При разработке анкеты был использован список из 51 суждения, каждое из которых отражало определенный тип восприятия индивидом группы (а именно – учебной группы).

В их число вошли суждения из теста для изучения направленности личности и методики определения уровня социально-психологического развития коллектива. На основании экспертной оценки были отобраны наиболее информативные для решения поставленной задачи суждения.

Процедура проведения:

Анкета состоит из 14 пунктов-суждений, содержащих 3 альтернативных выбора, В каждом пункте альтернативы расположены в случайном порядке. Каждая альтернатива соответствует определенному типу восприятия индивидом группы. Анкета создана с учетом

специфики учебных групп и применялась для исследования перцептивных процессов в группах интенсивного обучения иностранным языкам, но при соответствующей модификации может быть применена и в других группах.

По каждому пункту анкеты испытуемые должны выбрать наиболее подходящую им альтернативу в соответствии с предлагаемой инструкцией.

Инструкция:

«Мы проводим специальное исследование с целью улучшения организации учебного процесса. Ваши ответы на вопросы анкеты помогают нам в этом. На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами «а», «б» или «в». Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее точно выражает вашу точку зрения. Помните, что «плохих» или «хороших» ответов в данной анкете нет. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ».

### АНКЕТА

1. Лучшими партнерами в группе я считаю тех, кто:

- а – знает больше, чем я;
- б – все вопросы стремится решать сообща;
- в – не отвлекает внимание преподавателя.

2. Лучшими преподавателями являются те, которые:

- а – используют индивидуальный подход;
- б – создают условия для помощи со стороны других;
- в – создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказываться.

3. Я рад, когда мои друзья:

- а – знают больше, чем я, и могут мне помочь;
- б – умеют самостоятельно, не мешая другим, добиваться успехов;
- в – помогают другим, когда представится случай.

4. Больше всего мне нравится, когда в группе:

- а – некому помогать;
- б – не мешают при выполнении задачи;
- в – остальные слабее подготовлены, чем я.

5. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:

- а – я могу получить помощь и поддержку со стороны других;
- б – мои усилия достаточно вознаграждены;
- в – есть возможность проявить инициативу, полезную для всех.

6. Мне нравятся коллективы, в которых:

- а – каждый заинтересован в улучшении результатов всех;
- б – каждый занят своим делом и не мешает другим;
- в – каждый человек может использовать других для решения своих задач.

7. Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые:

- а – создают дух соперничества между учениками;
- б – не уделяют им достаточного внимания;
- в – не создают условия для того, чтобы группа помогала им.

8. Больше всего удовлетворение в жизни дает:

- а – возможность работы, когда тебе никто не мешает;
- б – возможность получения новой информации от других людей;
- в – возможность сделать полезное другим людям.

9. Основная роль преподавателя должна заключаться:

- а – в воспитании людей с развитым чувством долга перед другими;
- б – в подготовке приспособленных к самостоятельной жизни людей;
- в – в подготовке людей, умеющих извлекать пользу от общения с другими людьми.

10. Если перед группой стоит какая-то проблема, то я:

- а – предпочитаю, чтобы другие решали эту проблему;
- б – предпочитаю работать самостоятельно, не полагаясь на других;
- в – стремлюсь внести свой вклад в общее решение проблемы.

11. Лучше всего я бы учился, если бы преподаватель:

- а – имел ко мне индивидуальный подход;
- б – создавал условия для получения мной помощи со стороны других;
- в – поощрял инициативу учащихся, направленную на достижение общего успеха.

12. Нет ничего хуже того случая, когда:

- а – ты не в состоянии самостоятельно добиться успеха;
- б – чувствуешь себя ненужным в группе;
- в – тебе не помогают окружающие.

13. Больше всего я ценю:

- а – личный успех, в котором есть доля заслуги моих друзей;
- б – общий успех, в котором есть и моя заслуга;
- в – успех, достигнутый ценой собственных усилий.

14. Я хотел бы:

- а – работать в коллективе, в котором применяются основные приемы и методы совместной работы;
- б – работать индивидуально с преподавателем;
- в – работать со сведущими в данной области людьми.

Обработка и анализ результатов:

На основании ответов испытуемых с помощью ключа производится подсчет баллов по каждому типу восприятия индивидом группы. Каждому выбранному ответу приписывается 1 балл. Баллы, набранные испытуемым по всем 14 пунктам анкеты, суммируются для каждого типа восприятия отдельно. При этом общая сумма баллов по всем трем типам восприятия для каждого испытуемого должна быть равна 14. При обработке данных «индивидуалистический» тип восприятия индивидом группы обозначается буквой «И», «прагматический» – «П», «коллективистический» – «К». Результаты каждого испытуемого записываются в виде многочлена:

$$1И + mП + nК,$$

где 1 – количество баллов, полученное испытуемым по «индивидуалистическому» типу восприятия; m – «прагматическому»; n – «коллективистическому», например:

$$4И + 6П + 4К.$$

Ключ:

Тип восприятия индивидом группы					
Индивидуалистический		Коллективистический		Прагматический	
1В	8А	1Б	8В	1А	8Б
2А	9Б	2В	9А	2Б	9В
3Б	10Б	3В	10В	3А	10А

Материал к проекту «Дифференциальная диагностика учащихся в условиях инклюзивного образования»  
Защиринская О.В.

4Б	11А	4А	11В	4В	11Б
5Б	12А	5В	12Б	5А	12В
6Б	13В	6А	13Б	6В	13А
7Б	14В	7А	14А	7В	14Б

## **Содержание диагностического исследования на втором этапе общего мониторинга**

### **Мониторинг здоровья учащихся 1-х классов.**

#### **Беседа по определению «Внутренней позиции школьника»**

**(разработана Н.И. Гуткиной)**

Содержание беседы определено характерными особенностями „внутренней позиции школьника“, выявленными в экспериментальных работах по ее изучению. Так, сформированность „внутренней позиции школьника“ своеобразно проявляется в игре в школу: дети предпочитают роль ученика, а не учителя и хотят, чтобы все содержание игры сводилось к реальной учебной деятельности (письмо, чтение, решение примеров и т.д.). Наоборот, в случае несформированности этого образования дети предпочитают в игре в школу роль учителя, а не ученика, а также вместо конкретной учебной деятельности игру в перемены, разыгрывание прихода и ухода из школы и т.д.

Беседа состоит из 12 вопросов. Ключевыми являются вопросы 2 - 8, 10 - 12.

Вопросы №1 и №9 не являются ключевыми, так как на них практически все дети отвечают утвердительно, а потому они не являются информативными.

Если ребенок хочет в школу, то, как правило, он отвечает на вопрос №2 несогласием еще на год остаться в детском саду или дома и наоборот.

Важно обратить внимание на то, как ребенок объясняет свое желание идти в школу, отвечая на вопрос №7. Часть детей говорит, что они хотят в школу, чтобы научиться читать, писать и т.д. Но некоторые ребята отвечают, что они хотят пойти в школу, потому что надоело в детском саду или не хочется спать днем в детском саду и т.д., то есть желание пойти в школу не связано с содержанием учебной деятельности или изменением социального статуса ребенка.

Вопросы №3, 4, 5, 6 направлены на выяснение познавательного интереса испытуемого, а также уровня его развития. О последнем дает некоторое представление ответ на вопрос №6 о любимых книгах.

Ответ на вопрос №8 дает представление о том, как ребенок относится к трудностям в работе.

Если испытуемый еще не очень хочет стать учеником, то его вполне устроит ситуация, предлагаемая ему в вопросе №10 и наоборот.

Если ребенок хочет учиться, то, как правило, в игре в школу он выбирает роль ученика, объясняя это желанием учиться (вопрос №11), и предпочитает, чтобы в игре урок был длиннее перемены, чтобы подольше на уроке заниматься учебной деятельностью (вопрос №12). Если же ребенок еще не очень хочет учиться, то соответственно выбирается роль учителя, и предпочтение отдается перемене.

Анализ ответов на вопросы показывает сформированность (+) или

несформированность (-) „внутренней позиции школьника". В неясных случаях ставится знак ( $\pm$ ).

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

1. Ты хочешь идти в школу?
2. Ты хочешь еще на год остаться в детском саду (дома)?
3. Какие занятия тебе больше всего нравились в детском саду? Почему?
4. Ты любишь, когда тебе читают книжки?
5. Ты сам (сама) просишь, чтобы тебе почитали книжку?
6. Какие у тебя любимые книжки?
7. Почему ты хочешь идти в школу?
8. Стараешься ли ты выполнить работу, которая у тебя не получается, или ты бросаешь ее?
9. Тебе нравятся школьные принадлежности?
10. Если тебе разрешат дома пользоваться школьными принадлежностями, а школу разрешат не ходить, тебя это устроит? Почему?
11. Если ты сейчас с ребятами будешь играть в школу, то кем ты хочешь быть: учеником или учителем? Почему?
12. В игре в школу, что тебе хочется, чтобы было длиннее: урок или перемена? Почему?

## Мониторинг здоровья учащихся 2-4-х классов.

### Методика «Направленность на отметку»

(методика предложена Е.П.Ильиным, Н.А.Курдюковой)

Инструкция:

Дается ряд вопросов. Ответьте на них, поставив в соответствующей ячейке знаки "+" ("да") или "-" ("нет")

Текст опросника

№ п/п.	Вопросы	Да	Нет
1	Помнишь ли ты, когда получил первую в жизни двойку?		
2	Беспокоит ли тебя, что твои отметки несколько хуже, чем у других учеников класса?		
3	Бывает ли, что перед контрольной работой сердце у тебя начинает учащенно биться?		

4	Краснеешь ли ты при объявлении тебе плохой отметки?		
5	Если в конце недели ты получил плохую отметку, у тебя в выходной день плохое настроение?		
6	Если тебя долго не вызывают, это тебя заботит?		
7	Волнует ли тебя реакция сверстников на полученную тобой отметку?		
8	После получения хорошей отметки, готовишься ли ты к следующему уроку как следует, хотя знаешь что все равно скоро не спросят?		
9	Тревожит ли тебя ожидание опроса?		
10	Было ли тебе интересно учиться, если бы отметок вообще не было?		
11	Захочешь ли ты, чтобы тебя спросили, если будешь знать, что отметку за ответ не поставят?		
12	После получения отметки на уроке ты продолжаешь активно работать?		

#### Обработка результатов

Начисляется по 1 баллу за ответы "да" на вопросы по позициям 1-9 и за ответы "нет" - по позициям 10-12. Подсчитывается общая сумма баллов.

#### Выводы

Чем больше набрана сумма баллов, тем в большей степени у учащегося выражена направленность на отметку. Сопоставление баллов по этой методике и методике "Направленность на приобретение знаний" показывает преобладание той или иной тенденции у данного ученика: на знания или на отметку.

### **Методика «Направленность на приобретение знаний».** **(методика предложена Е.П. Ильиным и Н.А. Курдюковой)**

#### Инструкция:

Дается ряд утверждений-вопросов с парными ответами. Из двух ответов нужно выбрать один и рядом с позицией вопроса написать букву (а или б), соответствующую выбранному ответу.

1. Получив плохую отметку, ты, придя домой:
  - А) сразу садишься за уроки, повторяя то, что плохо отметил;
  - Б) садишься посмотреть телевизор или играть на компьютере, думая, что урок по этому предмету будет ещё через день;
2. После получения хорошей отметки ты:
  - А) продолжаешь добросовестно готовиться к следующему уроку;
  - Б) не готовишься тщательно, так как знаешь, что все равно тебя не спросят.
3. Бывает ли, что ты недоволен ответом, а не отметкой:
  - А) да;
  - Б) нет.

4. Что для тебя учеба:

- А) познание нового;                      б) обременительное занятие.

5. Зависят ли твои отметки от тщательности подготовки к уроку:

- А) да;    Б) нет.

6. Анализируешь ли ты после получения отметки, что сделал неправильно:

- А) да;    Б) нет.

7) Зависит ли твое желание готовить домашнее задание от того, выставляют ли за него отметки:

- А) да;    Б) нет.

8. Легко ли ты втягиваешься в учебу после каникул:

- А) да;    Б) нет.

9) Жалеешь ли ты, что не бывает уроков из-за болезни учителя:

- А) да;    Б) нет.

10. Когда ты, перейдя в другой класс, получаешь новые учебники, тебя интересует, о чем в них идет речь:

- А) да;    Б) нет.

11. Что, по-твоему, лучше - учиться или болеть:

- А) учиться;                                      Б) болеть.

12. Что для тебя важнее - отметки или знания:

- А) отметки;                                      Б) знания.

Обработка и интерпретация результатов:

За каждый ответ в соответствии с ключом начисляется 1 балл.

Ключ к опроснику.

О мотивации на приобретение знаний свидетельствуют ответы а) на вопросы 1 – 6, 8 – 11 и ответы б) на вопросы 7 и 12.

Сумма баллов (от 0 до 12) свидетельствует о степени выраженности мотивации на приобретение знаний.

## Оценка направленности ребёнка на процесс обучения в школе

Ребёнку предлагается поиграть в такую игру: «Я буду рассказывать тебе разные истории, а ты должен будешь заканчивать эти истории, представляя себя главным героем».

История 1. Представь себе, что тебе скажут: «Ты ещё маленький, и будет лучше, если ещё один год ты походишь в детский сад или посидишь дома, а в школу пойдёшь потом». Что ты ответишь?

История 2. Представь себе, что 1 сентября все дети из вашей группы пошли в школу, а ты остался дома и тебе не нужно никуда идти, ни в детский сад, ни в школу. Чем ты стал бы заниматься? Что ты стал бы делать ВТО время, когда другие дети учатся в школе?

История 3. Представь себе, что есть 2 школы. В одной школе дети учатся каждый день читать, писать, считать, а в другой школе – уроки пения, рисования, танцев. Какую школу ты выбрал бы?

История 4. Представь себе, что можно опять выбрать школу. В одной школе нужно тихо сидеть на уроке, нельзя разговаривать, нужно выполнять задания, которые даёт учительница. В другой школе, наоборот, полная свобода, каждый делает, что хочет: можно разговаривать на уроке, не выполнять никаких заданий, а если не нравится, можно уйти домой и никто тебя не будет ругать. Какую школу ты выбрал бы?

История 5. Представь себе, что у нас появилась возможность обучать тебя не в школе, а дома. Т.е. тебе не надо будет ходить в школу, а, наоборот, к тебе домой будет приходиться учительница и учить тебя чтению, письму, математике. Что ты ответил бы на такое предложение?

История 6. Представь себе, что ты уже ходишь в школу и у тебя всё очень хорошо получается, и учительница тебя хвалит. Однажды она предлагает вместо пятёрки подарить тебе за хорошую учёбу шоколадку. Что ты выберешь – пятёрку или шоколадку?

Показателем сформированности «социальной позиции школьника» будут такие ответы:

1. Отказ от предложения ещё год посещать детский сад или побыть дома.
2. Направленность на учебную деятельность, даже если не обязательно посещать школу.
3. Отказ от школы, в которой дети не учатся, а только развлекаются.
4. Предпочтение школы с определёнными правилами.
5. Ориентация на обучение в группе, в классе.
6. Выбор отметки как формы оценки учебной работы.

Если положительных ответов будет больше половины, то это свидетельствует о

Материал к проекту «Дифференциальная диагностика учащихся в условиях инклюзивного образования»  
Защиринская О.В.

положительной мотивации к обучению в школе.

## **Мониторинг здоровья учащихся 5-9-х классов.**

### **Исследование характерологических тенденций**

**(Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов «Практикум по общей психологии»)**

Цель исследования: установить преобладающие характерологические тенденции личности.

Материал и оборудование: перечень 128 черт, предложенный Т.Лири для составления характерологического портрета человека, два регистрационных бланка и карандаши.

Методики исследования:

Исследование характерологических тенденций состоит из двух методик. На первом этапе используется методика самооценки испытуемым собственных свойств, а на втором – методика взаимооценки. Поэтому в исследовательскую группу входят экспериментатор и два испытуемых, желательно таких, которые знают друг друга хотя бы 1,5-2 месяца.

Методики исследования могут применяться последовательно то одним, то другим испытуемым, либо одновременно. В последнем случае важно, чтобы испытуемые были размещены не ближе чем 2 м друг от друга. Каждый из них получает перечень из 128 черт, регистрационный бланк и карандаш. Экспериментатор дает им инструкции и при одновременной работе двух испытуемых следит за соблюдением самостоятельности.

Инструкция первому испытуемому для самооценки черт характера: "Перед Вами перечень признаков или черт, с помощью которых можно описать психологический портрет любого человека. Отберите из всего набора те, которые Вы с полной уверенностью можете отнести к себе, и обведите соответствующий номер черты в регистрационном бланке. Старайтесь быть искренним и по возможности объективным".

Инструкция второму испытуемому для взаимооценки черт характера: "Перед Вами перечень признаков или черт, с помощью которых можно описать психологический портрет любого человека. Отберите из всего набора те, которые Вы с полной уверенностью можете отнести к Н. (то есть первому испытуемому), и обведите номер соответствующей черты в регистрационном бланке. Старайтесь быть по возможности объективным".

Перечень черт

1. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
2. Уверен в себе.
3. Пользуется уважением у других.
4. Не терпит, чтобы им командовали.
5. Откровенный.
6. Жалобщик.
7. Часто прибегает к помощи других.
8. Ищущий одобрения.
9. Доверчив и стремится радовать других.

10. Любит ответственность.
11. Производит впечатление значительности.
12. Обладает чувством достоинства,
13. Ободряющий.
14. Благодарный.
15. Злой, жестокий.
16. Хвастливый.
17. Своекорыстный.
18. Способен признать свою неправоту. 19 Деспотичный.
20. Умеет настоять на своем.
21. Великодушен, терпим к недостаткам.
22. Начальственно-повелительный.
23. Стремится покровительствовать.
24. Способен вызвать восхищение.
25. Предоставляет другим принимать решения.
26. Прощает все.
27. Кроткий.
28. Может проявить безразличие.
29. Бескорыстный.
30. Любит давать советы.
31. Зависимый, несамостоятельный.
32. Самоуверен и напорист.
33. Ожидает восхищения от каждого.
34. Часто печален.
35. На него трудно произвести впечатление.
36. Общительный и уживчивый.
37. Открытый и прямолинейный.
38. Озлобленный.
39. Любит подчиняться.
40. Распоряжается другими.
41. Способен быть критичным к себе.
42. Щедрый.
43. Всегда любезен в обращении.

44. Уступчивый.
45. Застенчивый.
46. Любит заботиться о других.
47. Думает только о себе.
48. Покладистый.
49. Отзывчивый к призывам о помощи.
50. Умеет распоряжаться, приказывать.
51. Часто разочаровывается.
52. Неумолимый, но беспристрастный.
53. Часто гневлив.
54. Критичен к другим.
55. Всегда дружелюбен.
56. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
57. Способен проявлять недоверие.
58. Очень почитает авторитеты.
59. Ревнивый.
60. Любит "поплакаться".
61. Робкий.
62. Обидчивый, щепетильный.
63. Часто недружелюбен.
64. Властный.
65. Безынициативный.
66. Способен быть суровым.
67. Деликатный.
68. Всем симпатизирует.
69. Деловитый, практичный.
70. Переполнен чрезмерным сочувствием.
71. Внимательный и ласковый.
72. Хитрый и расчетливый.
73. Дорожит мнением окружающих.
74. Надменный и самодовольный.
75. Чрезмерно доверчив.
76. Готов довериться любому.

77. Легко смущается.
78. Независимый.
79. Эгоистичный.
80. Нежный, мягкосердечный.
81. Легко поддается влиянию других.
82. Уважительный.
83. Производит впечатление на окружающих.
84. Добросердечный.
85. Охотно принимает советы.
86. Обладает талантом руководителя.
87. Легко попадает впросак.
88. Долго помнит обиды.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Проникнут духом противоречия.
91. Портит людей чрезмерной добротой.
92. Слишком снисходителен к окружающим.
93. Тщеславный.
94. Стремится снискать расположение каждого.
95. Восхищающийся, склонный к подражанию.
96. Охотно подчиняется.
97. Со всеми соглашается.
98. Заботится о других в ущерб себе.
99. Раздражительный.
100. Стыдливый.
101. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
102. Дружелюбный, доброжелательный.
103. Добрый, вселяющий уверенность.
104. Холодный, черствый.
105. Стремящийся к успеху.
106. Нетерпим к ошибкам других.
107. Благорасположенный ко всем без разбора.
108. Строгий, но справедливый.
109. Всех любит.

- 110. Любит, чтобы его опекали.
- 111. Почти никогда и никому не возражает.
- 112. Мягкотельный.
- 113. Другие думают о нем благосклонно.
- 114. Упрямый.
- 115. Стойкий и крутой, где надо.
- 116. Может быть искренним.
- 117. Скромный.
- 118. Способен сам позаботиться о себе.
- 119. Скептичен.
- 120. Язвительный, насмешливый.
- 121. Навязчивый.
- 122. Злопамятный.
- 123. Любит соревноваться.
- 124. Стремится ужиться с другими.
- 125. Неуверенный в себе.
- 126. Старается утешить каждого.
- 127. Самобичующий.
- 128. Бесчувственный, равнодушный.

### Регистрационный бланк

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128							

### Обработка результатов

Цель обработки результатов – получить индексы восьми характерологических тенденций и на их основе высчитать показатели двух основных тенденций: "Доминирование" и "Дружелюбие". Результаты исследования по методикам самооценки и взаимооценки обрабатываются по одному и тому же принципу: сначала подсчитывают в баллах индексы по каждой тенденции с помощью нижеприведенного ключа и результаты заносятся в таблицу, а потом по специальной формуле определяют показатели доминирования и дружелюбия.

Формулы для подсчета показателей основных тенденций составляются из величин восьми характерологических тенденций, обозначенных римскими цифрами.

$$\text{Доминирование} = I - V + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = VII - III + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

### Ключ

Номера тенденций	Номера перечня черт	
I.	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113	
II.	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123	
III.	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128	
IV.	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122	
V.	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127	

VI.	9, 7, 8, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85 87, 95, 110, 111, 121
VII.	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124
VIII.	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70 80, 91, 92, 98, 103, 126

### Анализ результатов

Вначале анализируются показатели каждой из восьми характерологических тенденций, устанавливаются наиболее и наименее выраженные тенденции в характере испытуемого по методике самооценки и взаимооценки. Минимальное значение тенденции – 0, а максимальное -16.

Каждая характерологическая тенденция имеет три степени выраженности. Эти степени приведены в расшифровке последовательно и подчеркнуты.

Первая степень при величинах индексов от 1 до 5 баллов представляет собой адаптивный вариант проявляющейся черты характера по отношению к другим людям.

Вторая степень – промежуточный вариант при баллах от 6 до 10.

Третья степень, если индекс более 10 баллов, – свидетельство дезадаптивности тенденции характера. В целом можно считать, что чем больше величина индекса, тем значимее соответствующая характерологическая тенденция.

Номера тенденций расшифровываются следующим образом.

Первая тенденция (I) – доминантность – властность – деспотичность – отражает лидерские данные, стремление к доминированию, независимости, способности брать на себя ответственность.

Вторая тенденция (II) – уверенность в себе – самоуверенность – самовлюбленность – отражает уверенность в себе, независимость, деловитость, в крайнем проявлении – эгоистичность и черствость.

Третья тенденция (III) – требовательность – непримиримость – жестокость – позволяет оценить такие качества, как раздражительность, критичность, нетерпимость к ошибкам партнера. Крайняя выраженность этой тенденции может проявляться в насмешливости и язвительности.

Четвертая тенденция (IV) – скептицизм – упрямство – негативизм – характеризует недоверчивость, положительность, ревность, обидчивость и злопамятность.

Пятая тенденция (V) – уступчивость – кротость – пассивная подчиняемость – позволяет оценить критичность к себе, скромность, робость, стыдливость.

Шестая тенденция (VI) – доверчивость – послушность – зависимость – оценивает такие качества, как уважительность, благодарность, стремление доставлять радость партнеру.

Седьмая тенденция (VII) – добросердечие – несамостоятельность – чрезмерный конформизм

– характеризует способность к взаимопомощи, общительность, доброжелательность, внимательность.

Восьмая тенденция (VIII) – отзывчивость – бескорыстие – жертвенность – отражает деликатность, нежность, стремление заботиться о близких, а также терпимость к недостаткам и умение прощать.

Познание характера человека позволяет прогнозировать поведение человека и заранее корректировать и контролировать способы обращения к другим людям, действия и поступки. Особого внимания заслуживает анализ основных тенденций, какими являются доминирование и дружелюбие. В случае преобладания доминирования вероятнее конфликты и неправильное понимание отношений людей, сложнее организация эффективного с психологической точки зрения взаимодействия. Потому важно настроиться на дружелюбное и кооперативное взаимоотношение с другими.

### **Методика «Пословицы»**

**(разработана кандидатом психологических наук С.М. Петровой)**

Цель: определить уровень нравственной воспитанности учащихся и выяснить особенности ценностных отношений к жизни, к людям, к самим себе.

Ход проведения. Учащимся предлагается бланк с 60 пословицами. Возможны два варианта работы с этим бланком. В первом случае учащимся требуется внимательно прочитать каждую пословицу и оценить степень согласия с ее содержанием по следующей шкале:

- 1 балл – согласен в очень незначительной степени;
- 2 балла – частично согласен;
- 3 балла – в общем согласен;
- 4 балла – почти полностью согласен;
- 5 баллов – совершенно согласен.

Во втором случае каждому ученику необходимо внимательно прочитать каждую пару пословиц («а» и «б», «в» и «г») и выбрать ту из пары, с содержанием которой согласен в наибольшей степени.

Предлагаются следующие пословицы:

1.

- а) счастлив тот, у кого совесть спокойна;
- б) стыд не дым, глаза не выест;
- в) лучше жить бедняком, чем разбогатеть со грехом;

г) что за честь, коли нечего есть.

2.

- а) не хлебом единым жив человек;
- б) живется, у кого денежка ведется;
- в) не в деньгах счастье;
- г) когда деньги вижу, души своей не слышу.

3.

- а) кому счастье служит, тот ни о чем не тужит;
- б) где счастье плодится, там и зависть родится;
- в) кто хорошо живет, тот долго живет;
- г) жизнь прожить – не поле перейти.

4.

- а) бояться несчастья и счастья не видать;
- б) людское счастье, что вода в бредне;
- в) деньги – дело наживное;
- г) голым родился, гол и умру.

5.

- а) только тот не ошибается, кто ничего не делает;
- б) береженого Бог бережет;
- в) на Бога надейся, а сам не плошай;
- г) не зная броду, не суйся в воду.

6.

- а) всяк сам своего счастья кузнец;
- б) бьется как рыба об лед;
- в) хочу – половина могу;
- г) лбом стены не прошибешь.

7.

- а) добрая слава лучше богатства;
- б) уши выше лба не растут;
- в) как проживешь, так и прослывешь;
- г) выше головы не прыгнешь.

8.

- а) мир не без добрых людей;

- б) на наш век дураков хватит;
- в) люди – всё, а деньги – сор;
- г) деньгам все повинуются.

9.

- а) что в людях живет, то и нас не минет;
- б) живу как живется, а не как люди хотят;
- в) от народа отстать – жертвою стать;
- г) никто мне не указ.

10.

- а) всякий за себя отвечает;
- б) моя хата с краю, я ничего не знаю;
- в) своя рубашка ближе к телу;
- г) наше дело – сторона.

11.

- а) сам пропадай, а товарища выручай;
- б) делай людям добро, да себе без беды;
- в) жизнь дана на добрые дела;
- г) когда хочешь себе добра, то никому не делай зла.

12.

- а) не имей сто рублей, а имей сто друзей;
- б) на обеде все – соседи, а пришла беда, они прочь, как вода;
- в) доброе братство лучше богатства;
- г) черный день придет – приятели откажутся.

13.

- а) ученье – свет, неученье – тьма;
- б) много будешь знать, скоро состаришься;
- в) ученье лучше богатства;
- г) век живи, век учись, а дураком помрешь.

14.

- а) без труда нет добра;
- б) от трудов праведных не наживешь палат каменных;
- в) можно тому богатым быть, кто от трудов мало спит;
- г) от работы не будешь богат, а скорее будешь горбат.

15.

- а) на что и законы писать, если их не исполнять;
- б) закон – паутина, шмель проскочит, муха увязнет;
- в) где тверд закон, там всяк умен;
- г) закон – что дышло, куда поворотишь, туда и вышло.

Обработка полученных данных. Текст методики содержит 30 пар ценностных суждений о жизни, людях, самом человеке, зафиксированных в содержании пословиц и противоречащих друг другу по смыслу. Ценностные отношения человека к жизни, к людям, к самому себе конкретизируются в отдельных пословицах и в тексте методики располагаются следующим образом:

1.

- а, в – духовное отношение к жизни,
- б, г – бездуховное отношение к жизни;

2.

- а, в – незначимость материального благополучия в жизни,
- б, г – материально благополучная жизнь;

3.

- а, в – счастливая, хорошая жизнь,
- б, г – трудная, сложная жизнь;

4.

- а, в – оптимистическое отношение к жизни,
- б, г – пессимистическое отношение к жизни;

5.

- а, в – решительное отношение к жизни,
- б, г – осторожное отношение к жизни;

6.

- а, в – самоопределение в жизни,
- б, г – отсутствие самоопределения в жизни;

7.

- а, в – стремление к достижениям в жизни,

б, г – отсутствие стремления к достижениям в жизни;

8.

а, в – хорошее отношение к людям,

б, г – плохое отношение к людям;

9.

а, в – коллективистическое отношение к людям,

б, г – индивидуалистическое отношение к людям;

10.

а, в – эгоцентрическое отношение к людям,

б, г – эгоистическое отношение к людям;

11.

а, в – альтруистическое отношение к людям,

б, г – паритетное отношение к людям;

12.

а, в – значимость дружбы,

б, г – незначимость дружбы;

13.

а, в – значимость ученья,

б, г – незначимость ученья;

14.

а, в – значимость труда,

б, г – незначимость труда;

15.

а, в – значимость соблюдения законов,

б, г – незначимость соблюдения законов.

Подсчитывается сумма баллов (по варианту 1) или количество выборов (по варианту 2) отдельно по ответам «а», «в» и отдельно по ответам «б», «г».

Основной принцип оценивания полученных результатов – сравнение сумм баллов или количества выборов. Более высокие оценки или большее количество выборов по ответам «а»

и «в» свидетельствует об устойчивости желательных ценностных отношений учащихся к жизни, к людям, к самим себе; по ответам «б» и «г» – об устойчивости нежелательных ценностных отношений к жизни, к людям, к самим себе.

Показатель нравственной воспитанности определяется соотношением: чем больше степень согласия с содержанием пословиц «а», «в» и меньше степень согласия с содержанием пословиц «б» и «г», тем выше уровень нравственной воспитанности учащихся, и, наоборот, чем меньше степень согласия с содержанием пословиц «а», «в» и больше степень согласия с содержанием пословиц «б», «г», тем он ниже.

Допускается использование сокращенного варианта данной методики. В этом случае учащимся предъявляются отдельным текстом либо пословицы под буквами «а» и «б», либо пословицы под буквами «в» и «г».

Существенным недостатком методики является необходимость наличия определенного уровня развития, т.к. понимание пословиц – есть и показатель развития мышления. А мы не можем утверждать, что уровень нравственной воспитанности однозначно связан с уровнем развития мышления.

### **Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха)**

Тест Л.Михельсона (перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха) предназначен для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Инструкция: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:

- а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
- б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
- в) Говорите: "Спасибо".
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

- а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"
- б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
- в) Ничего не говорите.

г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".

д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Вы - болван!"

б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".

в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.

г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".

д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"

б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".

в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".

г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то".

д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".

б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".

в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".

г) Ничего не говорите этому человеку.

д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

а) Никого ни о чем не просите.

б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".

в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.

г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.

д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".

7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"

б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.

в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"

г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.

д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным".

Обычно в таких ситуациях Вы:

- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: "Это не Ваше дело!"
- в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
- г) Говорите: "Пустяки".
- д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".

9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
- б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".
- в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".
- г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
- д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
- б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
- в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
- г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
- д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.

11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
- б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
- г) Говорите: "Спасибо".
- д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".
- б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
- в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".
- г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
- д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".

13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:

- а) Немедленно прекращаете беседу.
- б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
- в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.
- г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.

д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".

б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"

в) Ничего не говорите этому типу.

г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"

д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"

б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".

в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".

д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.

б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

в) Отбираете эту вещь.

г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.

д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".

б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".

в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"

г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

д) Говорите: "Вы с ума сошли!"

18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:

- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
- б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
- в) Продолжаете молча работать.
- г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
- д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"
- в) Спрашиваете: "Что случилось?"
- г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
- д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:

- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
- б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
- в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
- г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
- д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Не говорите ничего.
- б) Говорите: "Это их ошибка!"
- в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
- д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
- б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
- в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
- г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
- д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
- б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
- д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите."
- б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
- в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
- г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
- д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:

- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
- б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
- в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
- г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
- д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
- б) Не говорите ничего
- в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
- г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
- д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)

- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)
- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)
- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Обработка и анализ результатов:

Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

КЛЮЧИ

	зависимые	компетентные	агрессивные
1	АГ	БВ	Д
2	АВ	Д	БГ
3	ВД	Б	АГ
4	БД	Г	АВ
5	Г	АБ	ВД
6	АГ	ВД	Б
7	БГ	АВ	Д
8	АГ	В	БД

9	Д	БВ	АГ
10	БД	Г	АВ
11	БД	Г	АВ
12	БГ	А	ВД
13	АГ	В	БД
14	АВ	Д	БГ
15	ВД	Б	АГ
16	БД	Г	АВ
17	Г	АБ	ДВ
18	АГ	В	БД
19	АВ	Д	БГ
20	ГД	БВ	А
21	Б	ГД	АВ
22	А	ВГ	БД
23	АВ	Д	БГ
24	Г	АБ	ВД
25	В	АД	БГ
26	ВД	АБ	Г
27	БД	АГ	В

## Литература

1. Защиринская О.В. Семья и ребенок с трудностями в обучении. – СПб.: Речь, 2010.
2. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности.-М.:Глобус, 2009.
3. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – Волгоград:Учитель, 2009.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе –АРКТИ, 2005.
5. Социометрия - <http://testoteka.narod.ru/mlo/1/15.html>
6. Служба здоровья образовательных учреждений: Мониторинг здоровьесозидающей образовательной среды - <http://szou.webmerit.ru/mo.html>