

Методика «Цветные письма»

Цель исследования: определение психологической комфортности учащихся на
Метод достаточно прост в применении. Для проведения исследования необходимо иметь бланк на каждого учащегося с отпечатанным перечнем предметов, изучаемых в 5 классе. В бланке каждому предмету соответствует пустой квадрат, который в соответствии с инструкцией необходимо раскрасить таким цветом, который определяет состояние учащегося на том или ином уроке. Проведению исследования предшествует ознакомление с инструкцией, которую зачитывает психолог.

Инструкция: «Закрась квадрат, соответствующий тому или иному предмету таким цветом, который определяет твоё состояние на этом уроке. Вам предложено 8 цветов: красный, желтый, синий, зеленый, черный, серый, фиолетовый. В соответствии с Вашим выбором один и тот же цвет можно выбирать несколько раз, какие-то цвета могут вообще не использоваться».

Обработка и интерпретация результатов:

Опираясь на значение цвета, при обработке результатов необходимо проследить

- характер общего психологического состояния каждого учащегося на уроках в школе (по преобладанию определенных цветов), (в целях выявления дезадаптированных учащихся),
- уроки, на которых учащиеся испытывают состояние психологического дискомфорта (в целях выявления наиболее стрессовых уроков для учащихся),
- характер психологической комфортности на разных уроках.

Интерпретация цвета (по М. Люшеру)

Синий – спокойствие,

Зеленый – уверенность,

Красный – энергия, стремление к активной деятельности,

Желтый – активность, стремление к общению,

Черный – страх,

Коричневый – стресс,

Фиолетовый – тревога,

Серый – нейтральная граница

Опросник «Чувства в школе»

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

ТЕСТ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА

Цель исследования — изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьниками, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

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

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА:

- 1 Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
- 2 Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
- 3 Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
- 4 Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
- 5 Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
- 6 Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
- 7 Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
- 8 Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
- 9 Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
- 10 Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
- 11 Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
- 12 Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
- 13 Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
- 14 Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают?
- 15 Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
- 16 Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
- 17.Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
- 18.Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
- 19.Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
- 20.Похож ли ты на своих одноклассников?
- 21.Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
- 22.Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
- 23.Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
- 24 Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по- дружески?
- 25 Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
- 26 Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
- 27 Боишься ли ты временами вступать в спор?
- 28 Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
- 29 Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
- 30 Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
- 31 Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
- 32 Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
- 33 Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

- 34 Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
- 35 Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
- 36 Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов

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

Ответы, не совпадающие с ключом — это проявление тревожности.

При обработке подсчитывается:

- а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности;
- б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

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

Ключ к вопросам

«+» – Да; «-» – Нет

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

Результаты:

- 1 Число несовпадений знаков («+» – Да, «—» – Нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: 50%; > 50; > 75%).
- 2 Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
- 3 Число несовпадений по каждому фактору для всего класса (абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%).
- 4 Представление этих данных в виде диаграммы.
- 5 Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).
- 6 Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
- 7 Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

- 1 Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
- 2 Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего — со сверстниками).
- 3 Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.
- 4 Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
- 5 Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
- 6 Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.
- 7 Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
- 8 Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.