

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Полипрофильный техникум им. О.В. Терёшкина»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГАПОУ СО
«Полипрофильный техникум
им. О.В. Терёшкина»

 К.С. Шуклина

Приказ № 022/170
от «24» 09 2024 г.

Программа

**психолого-педагогического и социального сопровождения обучающихся
ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им.О.В. Терёшкина»**

г. Лесной
2024 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа психолого-педагогического и социального сопровождения обучающихся
Наименование учреждения	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Полипрофильный техникум им. О.В. Терёшкина»
Автор программы	Педагог-психолог Статина Екатерина Федоровна
Исполнители программы	Педагогический коллектив ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В.Терёшкина»
Цель программы	Осуществление психолого-педагогических и социальных мероприятий, способствующих формированию гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать и внедрить комплекс психолого-педагогических и социальных мероприятий, направленных на организацию учебно-воспитательного процесса; 2. Создать условия для социальной адаптации подростков через организацию психолого-педагогической и социальной поддержки; 3. Создать условия для социального и профессионального самообразования обучающихся; 4. Сформировать у обучающихся представления о структуре учебного процесса, выбранной профессии/специальности, профессиональных компетенциях выпускника техникума; 5. Сформировать у обучающихся техникума предпосылки для саморазвития и социальной адаптации
Основные целевые направления программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Просветительское направление: <ul style="list-style-type: none"> - организация мероприятий для кураторов и мастеров групп, по воспитательной работе обучающихся техникума; - информирование преподавателей, мастеров и кураторов о психологических особенностях, обучающихся на разных этапах психолого-педагогического сопровождения. 2. Диагностическое направление: <ul style="list-style-type: none"> - изучение индивидуально – психологических особенностей обучающихся, их интересов, мотивов поступления в техникум,

	<p>отношения к будущей профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение мероприятий по исследованию уровня социально-психологической адаптации и выявление дезадаптации; - определение профессиональных склонностей, исследование творческих способностей. <p>3. Профилактическое направление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение мероприятий в форме тренинговых занятий, классных часов, психологических игр, групповых бесед, часов общения с элементами тренингов, направленных на успешное протекание социально-психологической адаптации; - организация воспитательной и внеучебной работы с обучающимися по формированию устойчивого интереса к избранной профессии; - проведение мероприятий по предотвращению стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения в различные периоды обучения; - осуществление социально-педагогической поддержки семье в формировании личности обучающегося и социально-психологической защиты прав ребёнка. <p>4. Коррекционно – развивающее направление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация коррекционной работы при нарушениях протекания процесса социально-психологической адаптации обучающихся первого курса.
Сроки реализации программы	<p>2023 – 2024 учебный год</p> <p>2024 – 2025 учебный год</p> <p>2025 – 2026 учебный год</p> <p>2026 – 2027 учебный год</p> <p>2027 – 2028 учебный год</p>

<p>Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание благоприятной учебно-воспитательной среды, способствующей уменьшению факторов риска, приводящих к правонарушениям среди подростков; 2. Формирование у подростков представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни; 3. Повышение уровня самореализации и социальной адаптации обучающихся; 4. Предотвращение отчуждения подростка от социальных институтов (семьи, учебного коллектива, социума). 5. Снижение количества обучающихся, состоящих на внутреннем контроле. Уменьшение факторов риска, приводящих к безнадзорности, правонарушениям и злоупотреблению ПАВ в подростковой среде. 6. Выработка эффективных способов сотрудничества педагогов – родителей – воспитанников. 7. Создание условий проявления и мотиваций творческой активности обучающихся в различных сферах социально-значимой деятельности.
<p>Исполнители программы</p>	<p>Заместитель директора по СВР Педагог – психолог Социальный педагог Педагог-организатор Педагог-организатор ОБЖ Мастера производственного обучения Кураторы групп Преподаватели Медицинский работник Библиотекарь Руководители кружков техникума</p>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый год наш техникум гостеприимно распахивает двери для пополнения большого и дружного коллектива обучающихся, которые поступают из разных школ, становятся первокурсниками нашего учебного заведения. Переход из школы в техникум является для многих переломным моментом в жизни, потому что не каждый взрослеющий подросток самостоятельно, без поддержки взрослых может приспособиться к новым, важным для него условиям, а также безболезненно их пережить.

Новый коллектив, новые преподаватели, новый образовательный процесс отличающийся от школьного, порой неопределенность в выборе профессии - все это приводит к возникновению психологических проблем, к затруднению в адаптации.

Личная самореализация, профессиональное самоопределение, получение нужной профессии, построение собственной карьеры - может ли вчерашний школьник справиться с этим самостоятельно, при этом спокойно адаптироваться в новой для него социальной среде? Конечно да, но не каждый, и не без помощи взрослых, которые должны сопровождать его на протяжении всего этапа становления, как формирующуюся личность, так и сложившегося профессионала.

А начинаться все должно с адаптации обучающегося в той среде, в которую он пришел, не важно сделал он выбор самостоятельно или при помощи взрослых, которые за него решили. Помогать и сопровождать вчерашнего школьника должны все те же взрослые, которые берут на себя ответственность в данный период его жизни, его жизненного становления, как творческой личности, как будущего профессионала. Поэтому в период обучения на весь педагогический коллектив ложится большая ответственность в создании условий для успешной адаптации, безболезненного принятия той новой обстановки, которая существует в учебном заведении и которая благоприятно влияет на психологическое состояние молодого человека.

Вчерашние школьники, поступившие в техникум, ещё только на пути к самоопределению, они по-разному относятся к своей будущей профессии, а также к обучению в техникуме. Поэтому очень часто возникают трудности и неудачи, которые приводят к разочарованию, утрате интереса, пассивности, нежеланию учить и учиться, а также посещать техникум. Все они очень разные, каждый имеет за плечами свой багаж знаний и умений, каждый обладает определенным уровнем коммуникабельности, уверенности в себе и ответственности, но все они пришли за одним и тем же, за профессией, которую выбрали, поэтому наша главная задача не только адаптировать их, но и сформировать желание получить данную профессию, чтобы в будущем стать хорошим квалифицированным специалистом своего дела.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Целью педагогической деятельности в ГАПОУ СО "Полипрофильный техникум им. О.В. Терёшкина" является создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким личностным достижениям, достижениям для общества и государства.

Приоритетной задачей в работе педагога-психолога техникума является организация и сопровождение учебно-воспитательного процесса. Работу по психологическому сопровождению целесообразно проводить поэтапно. Выделяется 4 базовых этапа психолого-педагогического сопровождения:

I этап – работа по выявлению уровня адаптации к условиям нового учебного заведения (проводится через 2-3 месяца после поступления в техникум);

II и III этапы – психолого – педагогическое сопровождение (конец первого, второй и третий курсы);

IV – консультирование по дальнейшей профессиональной деятельности (окончание техникума).

Выявление уровня адаптации к условиям нового учебного заведения

Целью данного этапа является выявление уровня адаптации к новому учебному заведению.

Студенческая жизнь начинается с первого курса с самых первых дней пребывания в образовательном учреждении, поэтому успешная адаптация обучающихся нового набора к жизни и учебе в техникуме является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. Очевидным становится, что ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Ведь профессиональная деятельность обучающихся после окончания техникума во многом зависит от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении.

В процессе адаптации, обучающиеся испытывают следующие трудности:

- отрицательные переживания, связанные с уходом бывших учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой;
- неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля педагогов;

- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них имеют объективный характер, другие - субъективный характер и связаны с недостаточной подготовкой и дефектами воспитания (Л. Д. Столяренко, 2002).

Адаптация - это предпосылка активной деятельности и необходимое условие её деятельности. В этом заключается положительное значение адаптации для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли. Под адаптационной способностью понимают способность человека приспосабливаться к различным требованиям (социальным и физическим) среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой (Г.И. Постовалова, 1973).

Социальная адаптация студентов делится на профессиональную и социально - психологическую.

Профессиональная адаптация - это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе.

Социально-психологическая адаптация - это приспособление индивида к группе и взаимоотношениям к ней, выработка собственного стиля поведения.

Кроме того, исследователи различают **3 формы адаптации студентов** к образовательным условиям:

- 1) формальную,
- 2) общественную,
- 3) дидактическую.

Формальная адаптация - это познавательно-информационное приспособление студентов к новому окружению, к структуре образовательного учреждения, к содержанию обучения в нём, к предъявляемым требованиям и своим обязанностям.

Общественная адаптация - это процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом.

Дидактическая адаптация - это подготовка студентов к новым формам и методам учебно-воспитательной работы образовательного учреждения (Л.Д. Столяренко, 2002).

Степень социальной адаптации первокурсника в техникуме определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д.

Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных

обеспечить процесс адаптации студентов нового набора. Этим и объясняется необходимость создания данной программы.

Работа проводится совместно с мастерами производственного обучения, кураторами групп, преподавателями, социальным педагогом, администрацией. Педагог-психолог осуществляет планирование и контроль деятельности. Работа на данном этапе строится следующим образом.

В первую очередь **медицинский работник** анализирует особенности состояния здоровья обучающихся, делает выписки, необходимые для успешного обучения подростка.

Мастера производственного обучения, кураторы групп составляют характеристики на каждого обучающегося, структурируют данные наблюдения за обучающимися, отмечают трудных подростков. Всю полученную информацию мастера производственного обучения, кураторы групп обобщают в Дневнике воспитательной работы с группой.

Преподаватели заносят свои наблюдения в специально заготовленные карты экспертных оценок преподавателей. Карта экспертных оценок преподавателей дает возможность отследить возникновение трудностей в период адаптации у отдельных обучающихся. **Приложение 1**

Социальный педагог осуществляет анализ семей обучающихся.

Администрация осуществляет организационное сопровождение проводимой работы.

Психолог проводит диагностическое обследование, направленное на:

- изучение мотивационной сферы и профессиональной направленности;
- изучение личностных характеристик;
- изучение адаптационного потенциала;
- изучение особенностей межличностного взаимодействия.

Для проведения полноценного диагностического обследования обучающихся психолог применяет следующие диагностические методы:

Исследование мотивационной сферы, профессиональной направленности:

1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (А. М. Прихожан).

Исследование личностных характеристик:

1. Методика экспресс- диагностики характерологических особенностей личности (опросник Айзенка);
2. Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков (опросник А.Е Личко).

Исследование адаптационного потенциала:

1. Методика первичной диагностики и выявления детей группы риска (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)
2. Методика «Определение уровня тревожности» (Ч.Д.Спилберг, Ю.Л.Ханин)

Исследование межличностного взаимодействия:

1. Тест описания стилей поведения в конфликтной ситуации (К. Томас).
2. Методика диагностики межличностных отношений в группе (Дж. Морено)

Обзор методик, используемых в психодиагностике обучающихся первого курса. **Приложение 2**

Данные психологического обследования в обобщенном виде педагог-психолог доносит до педагогического коллектива на Педагогическом совете в форме совместного отчёта с социальным педагогом и медицинским работником. В своём выступлении психолог по группам в процентном соотношении раскрывает результаты диагностирования, с последующими общими рекомендациями по работе с контингентом обучающихся. Особое внимание уделяется обучающимся с нарушениями процесса адаптации, а также подросткам с явными признаками девиантного поведения.

Более детальные, частные рекомендации разрабатываются и оформляются в виде методического пособия непосредственно для мастера производственного обучения или куратора группы. С которым проводится индивидуальная разъяснительная беседа.

Также по результатам психодиагностической работы разрабатываются мероприятия психопрофилактического- развивающего характера, способствующие более успешной адаптации в техникуме и раскрытию личностных особенностей, склонностей будущих рабочих.

Схематическое изображение этапа выявления уровня адаптации к условиям нового учебного заведения предоставлено на рисунке 1.

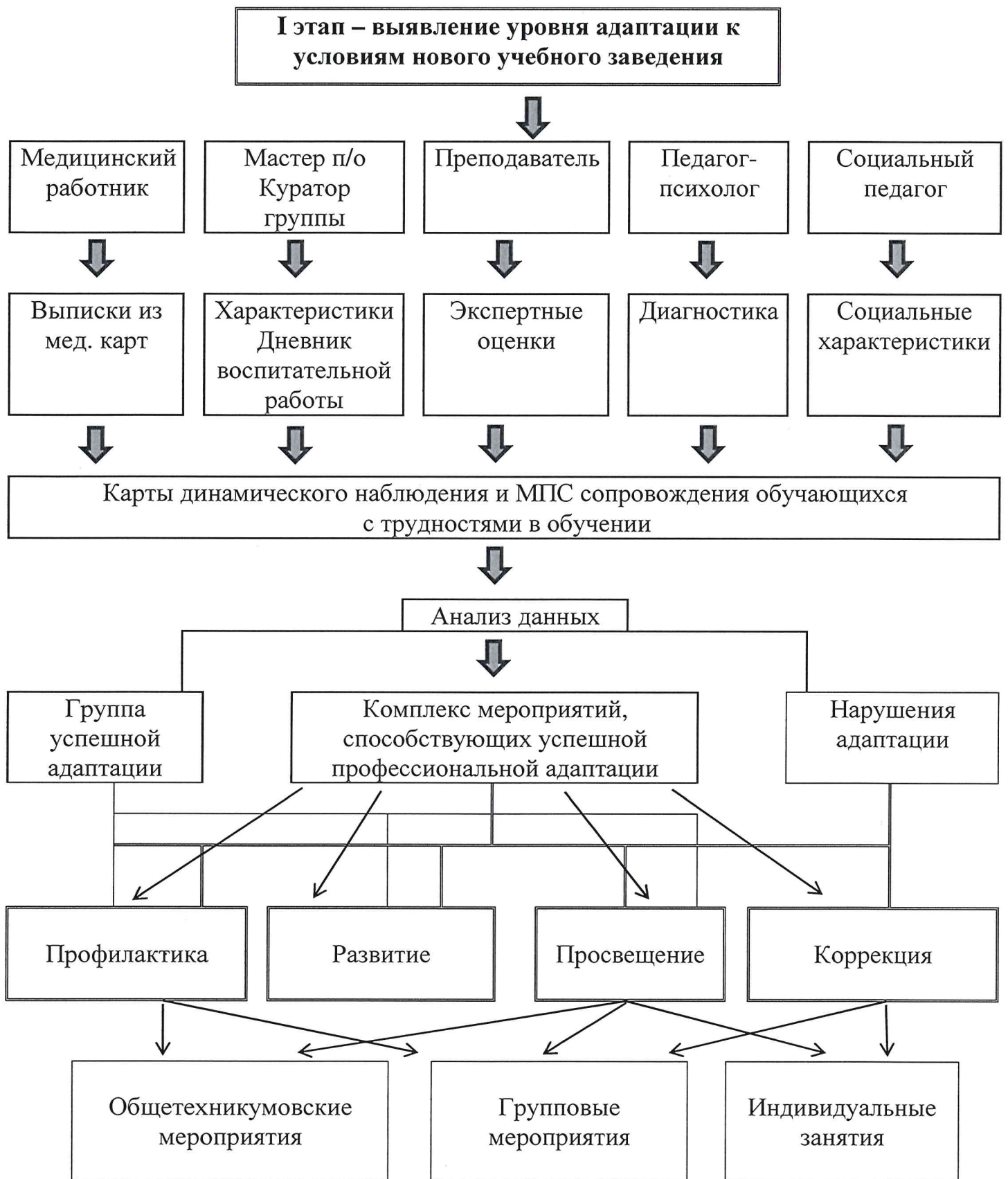


Рисунок 1 - Выявление уровня адаптации к условиям нового учебного заведения

Психолого – педагогическое сопровождение обучающихся (конец первого, второй и третий курсы).

В течение всей работы с обучающимися учреждений СПО необходимо осуществлять психолого-педагогическое сопровождение (II и III этапы). Цель сопровождения - отслеживание изменения в динамике развития обучающихся, их профессиональное становление, а также своевременное выявление возможных проблем в поведенческой и эмоциональных сферах, в системе адаптации.

Работа в данный период также проводится под началом психологической службы совместно с остальными членами коллектива учебного заведения.

Мастера производственного обучения и преподаватели оценивают социально-психологические особенности обучающихся (поведение, мотивация к учению, морально-нравственные качества и т.д.). Можно использовать карту экспертных оценок преподавателей. Характеризуют динамику профессионального становления будущих рабочих кадров.

Социальный педагог отслеживает особенности семейной ситуации обучающихся.

Администрация осуществляет организационную, контролирующую функцию.

Психолог проводит непосредственно психологическое обследование, предметом которого становится:

- изучение динамики профессионального становления будущих рабочих;
- анонимное анкетирование;
- изучение самооценки;
- диагностирование межличностных отношений в коллективе и социометрический статус обучающихся;
- изучение функционального состояния, направленности на профессиональную деятельность.

Итогом проводимой работы становится разработка групповых и индивидуальных развивающих и коррекционных программ.

Для проведения диагностического обследования обучающихся в период обучения психолог применяет следующие диагностические методики:

- Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (И.М. Сеченов В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай М. П. Мирошников);
- Метод цветных выборов - модифицированный восьмицветовой тест Люшера (Л.Н.Собчик);
- экспертные оценки педагогов и мастеров производственного обучения,
- анонимное анкетирование

Выбор методик может варьироваться.

Схематическое изображение этапа выявления уровня адаптации к условиям нового учебного заведения представлено на рисунке 2.

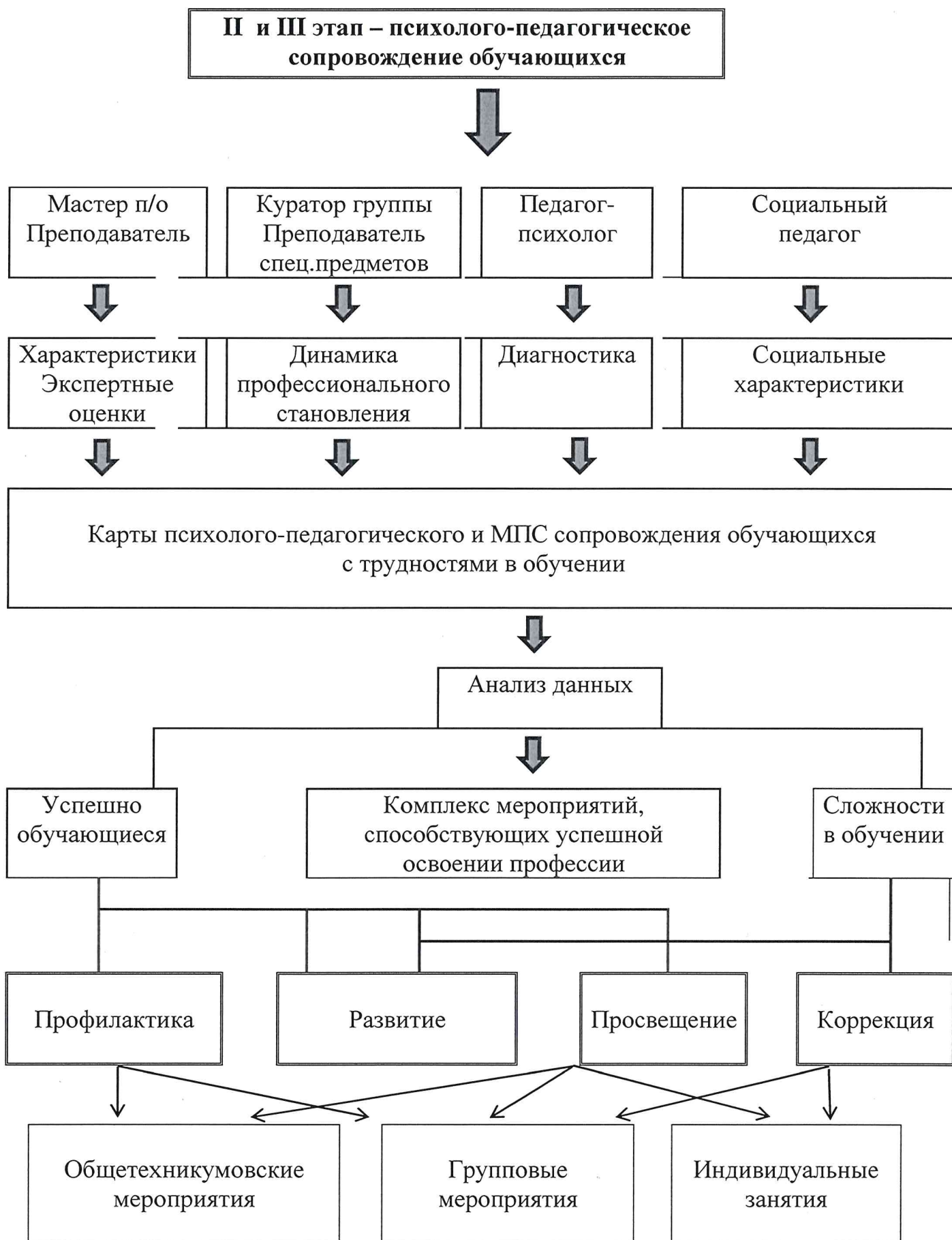


Рисунок 2 - Психолого - педагогическое сопровождение обучающихся

Разработка рекомендаций по дальнейшей профессиональной деятельности

Профессиональное консультирование не заканчивается после поступления подростка в техникум. На заключительном этапе психологического сопровождения учебного процесса также желательно проконсультировать молодого специалиста относительно возможных перспектив дальнейшего трудоустройства. Целесообразно составить рекомендации по выбору места работы с учетом значимых для выпускника ценностей деятельности.

На данном этапе также предполагается коллективная работа специалистов учебного заведения. Контролирующая и организационная функция отводится администрации, в частности заместителю директора по производственной работе.

Психолог дает общие рекомендации по структуре деятельности задействованных специалистов и проводит консультативную работу.

Алгоритм работы профконсультанта на этапе высказывания выпускникам рекомендаций по поводу выбора места работы следующий:

- анализ условий и режимов труда при работе в различных сферах деятельности;
- выделение базовых личностных акцентуаций, обеспечивающих удовлетворенность работой с учетом конкретных рабочих мест, на основании таблиц психологических модулей.

На рисунке 3 отображена схема составления рекомендаций по дальнейшей профессиональной деятельности.

Таким образом, обращая внимание на все изложенные выше моменты, можно отметить основные составляющие системы психологического сопровождения учебного процесса в учреждениях среднего профессионального образования.

На рисунке 4 представлена обобщенная схема психологического сопровождения учебного процесса в учреждениях среднего профессионального образования.



Рисунок 3 - Рекомендации по дальнейшей профессиональной деятельности

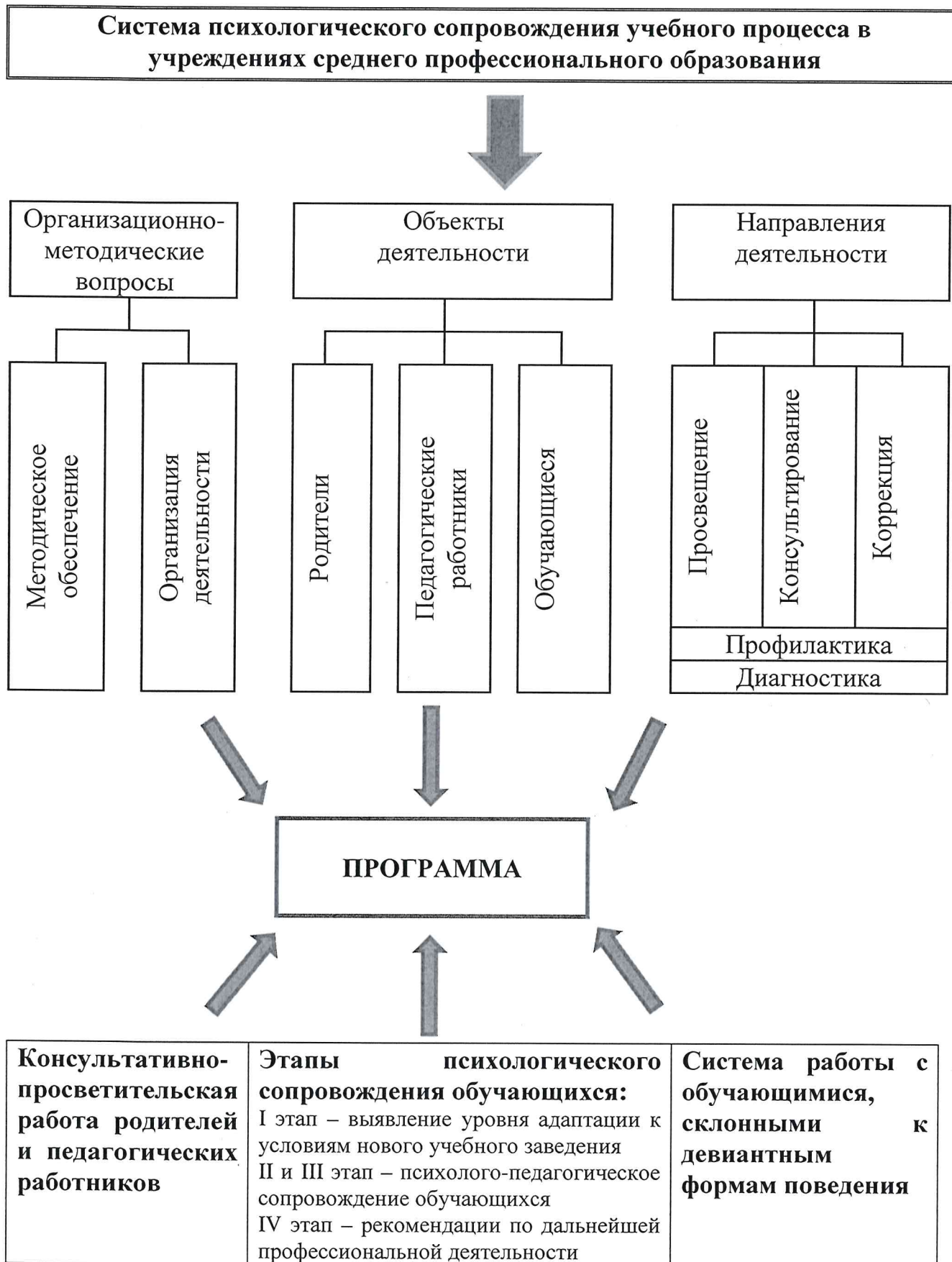


Рисунок 3 – Схема психологического сопровождения учебного процесса

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

№	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный
I Организационные мероприятия			
1	Сбор индивидуальных данных об обучающихся, их семьях, условиях проживания	сентябрь октябрь	Кураторы групп Социальный педагог Педагог-психолог
2	Составление социальных паспортов групп	сентябрь	Кураторы групп Социальный педагог
3	Составление социальных карт на детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	сентябрь	Кураторы групп Социальный педагог
4	Проведение обследования социально-бытовых условий детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, а так же обучающихся, склонных к правонарушениям	2 раза в год по мере необходимости	Зам. директора по СВР Кураторы групп Социальный педагог Педагог-психолог
5	Составление планов проведения диагностических профилактических мероприятий	сентябрь	Зам. директора по СВР Социальный педагог Педагог-психолог
6	Подбор диагностического материала	сентябрь	Социальный педагог Педагог-психолог
7	Организация взаимодействия с ОПДН, КДН и ЗП, составление совместных планов работы	сентябрь	Зам. директора по СВР Социальный педагог
8	Обеспечение защиты прав обучающихся при реализации прав на получение социальных льгот	постоянно	Зам. директора по СВР Социальный педагог Юрист техникума
II Диагностические мероприятия			
1	Изучение мотивационной сферы и профессиональной направленности	октябрь ноябрь	Педагог-психолог
2	Изучение личностных характеристик	октябрь ноябрь	Педагог-психолог
3	Изучение адаптационного потенциала	октябрь ноябрь	Педагог-психолог
4	Изучение особенностей межличностного взаимодействия	октябрь ноябрь	Педагог-психолог Социальный педагог
5	Анализ данных, полученных в результате психологической диагностики	ноябрь	Педагог-психолог
6	Изучение психологической среды и условий для развития. Посещение уроков теоретического и практического обучения	ноябрь май	Кураторы групп Социальный педагог Педагог-психолог
7	Проведение социально-педагогической диагностики ближайшего окружения обучающихся из категории детей-сирот, детей, имеющих трудности в обучении	постоянно	Зам. директора по СВР Социальный педагог Педагог-психолог Кураторы групп

	(патронажи, беседы, с детьми, родителями, изучение характеристик с прежнего места учебы и т.д.)		
8	Формирование папки персонифицированного учета обучающихся склонных к правонарушениям, имеющим имеющих трудности в обучении	октябрь ноябрь декабрь по мере необходимости	Социальный педагог Педагог-психолог Кураторы групп
9	Итоговое групповое обследование обучающихся 1 курса с помощью методики «Адаптированность в техникуме»	май-июнь	Педагог-психолог
10	Динамическое изучение актуального состояния обучающихся в период адаптации и дальнейшего обучения в техникуме	май-июнь по мере необходимости	Педагог-психолог
11	Промежуточная диагностика результатов реализации программы	2 раза в год	Педагог-психолог Социальный педагог
III	Профилактическая работа Профилактическая работа включает в себя организацию и проведение мероприятий по профилактике, проведение консультаций. А также организацию психокоррекционной работы		
	Профилактическая работа с обучающимися		
1	Изучение личных дел и медицинских документов с целью выявления детей нуждающихся в психологической помощи, а также детей, находящихся в социально опасном положении	сентябрь по мере необходимости	Медицинский работник социальный педагог педагог-психолог
2	Формирование банка данных детей «группы риска» по социально-психологическим данным	сентябрь октябрь по мере необходимости	Зам. директора по СВР Социальный педагог Педагог-психолог Руководители групп
3	Проведение дополнительной индивидуальной психодиагностики	в течении года по мере необходимости	Педагог-психолог
4	Проведение адаптационных тренингов для обучающихся первого курса направленных на сплочение, на развитие навыков общения и коммуникации, на развитие навыков эффективного взаимодействия и публичного выступления	согласно плану работы психолога	Педагог-психолог
5	Организация участия в добровольном тестировании	октябрь ноябрь	Администрация техникума, социальный педагог, психолог- психолог
6	Осуществление мониторинга посещаемости и успеваемости обучающихся	ежедневно	Кураторы групп Зав. СПО Зам. директора по СВР
7	Совместный патронаж инспектора ОПДН с представителями Совета по профилактике, мастерами п/о в семье	по плану	Представители Совета профилактики Кураторы групп

	несовершеннолетних, состоящих на внутреннем контроле и других видах учета		
8	Проведение плановых заседаний Совета профилактики с приглашением обучающихся, родителей, инспектора ОПДН	ежемесячно	Представители Совета профилактики Кураторы групп
9	Проведение занятий, воспитательных часов по правовым вопросам, рассмотрение основ уголовного, гражданского законодательства РФ	в течение года	Преподаватель ОБЖ, Социальный педагог Педагог-психолог Кураторы групп
10	Проведение воспитательных часов, бесед, тематических недель, круглых столов	в течение года	Кураторы групп Преподаватели
11	Индивидуально-групповая и коррекционная работа	согласно плану работы психолога	Педагог-психолог
12	Индивидуальные беседы и консультирование обучающихся	по требованию	Социальный педагог Педагог-психолог
13	Проведение тематических мероприятий по профилактике ПАВ	в течение года	Педагог-психолог Социальный педагог
14	Работа с обучающимися, имеющими трудности в обучении (консультирование, беседы, обследование ЖБУ)	в течение года	Зам. директора по УР Зам. директора по СВР Социальный педагог Педагог-психолог Кураторы групп
15	Привлечение детей «группы риска» для участия в общественных мероприятиях, кружках, спортивных секциях, молодежных объединениях	в течение года	Зам. директора по СВР Социальный педагог Педагог-психолог Кураторы групп
16	Проведение тренингов для обучающихся выпускных групп направленных на успешную адаптацию на рынке труда	согласно плану работы психолога	Педагог-психолог
Профилактическая работа с родителями			
1	Проведение общих и групповых родительских собраний.	4 раза в год по плану воспитательной работы	Зам. директора по СВР Кураторы групп
2	Ознакомить обучающихся и их родителей с правами и обязанностями обучающихся, заложенных в законодательных актах: Международной конвенцией о правах ребенка, Конституции РФ, семейном кодексе. Уставе техникума	Сентябрь октябрь	Зам. директора по СВР Кураторы групп
3	Посещение семей с целью выявления семейных взаимоотношений и стиля семейного воспитания	По мере необходимости	Зам. директора по СВР Социальный педагог Педагог-психолог
4	Проведение всеобучей для родителей	4 раза в год по плану воспитательной работы	Зам. директора по СВР Кураторы групп Педагог-психолог Социальный педагог

5	Индивидуальные консультации и беседы для родителей	В течение года	Социальный педагог Кураторы групп Педагог-психолог
6	Привлечение родителей для участия в работе Совета профилактики и общественных мероприятиях	В течение года	Зам. директора по СВР Руководители групп Педагог-организатор Социальный педагог Педагог-психолог
Профилактическая работа с педагогическим коллективом			
1	Информировать педагогический коллектив о положении дел в работе с детьми из «группы риска», из числа детей-сирот и детей, находящихся под опекой, с детьми из неблагополучных семей на педагогических совещаниях, на семинарах	В течение года	Зам. директора по СВР Социальный педагог Педагог-психолог
2	Проведение практикумов с педагогическими работниками техникума «Эффективное взаимодействие с родителями», "Мир без конфронтации. Учимся решать конфликты"	По мере необходимости	Педагог-психолог
3	Проведение психологического тренинга личностного роста с педагогическими работниками, проходящими аттестацию	По мере необходимости	Педагог-психолог
	Поддерживать связь и оказывать помощь руководителям группы в работе с детьми и семьями из «группы риска»	В течение года	Зам. директора по СВР Социальный педагог Педагог-психолог
	Индивидуальные беседы и консультации педагогов	В течение года	Зам. директора по СВР Социальный педагог Педагог-психолог

Составитель _____ Е.Ф. Статина, педагог-психолог

Карта экспертных оценок преподавателей

ФИО _____

Группа _____ специальность _____

№	Качественные характеристики	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5
1	Успеваемость										
2	Мотивация к учению										
3	Профессиональная направленность										
4	Морально-нравственные качества										
5	Межличностное общение										
6	Дисциплинированность										
	Сумма баллов										

Дата _____ 20__ г. _____ / _____ /

Карта экспертных оценок преподавателей

ФИО _____

Группа _____ специальность _____

№	Качественные характеристики	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5
1	Успеваемость										
2	Мотивация к учению										
3	Профессиональная направленность										
4	Морально-нравственные качества										
5	Межличностное общение										
6	Дисциплинированность										
	Сумма баллов										

Дата _____ 20__ г. _____ / _____ /

ОБЗОР МЕТОДИК, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПСИХОДИАГНОСТИКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Исследование мотивационной сферы, профессиональной направленности.

Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (А. М. Прихожан)

Назначение методики: Методика диагностики мотивации учения проводится фронтально — с целой группой обучающихся. После раздачи бланков предлагается прочесть инструкцию, выполнить тренировочное задание (пример). Следует проверить, как каждый из учащихся выполнил тренировочное задание, точное понимание инструкции, затем психолог должен ответить на все задаваемые вопросы. После этого обучающиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции — 10—15 мин.

Обработка результатов: Шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов, расположенных в определённом порядке.

Некоторые из пунктов опросника сформулированы таким образом, что оценка «4» отражает высокий уровень познавательной активности, тревожности или гнева (например, «Я сержусь»).

Другие (например, «Я спокоен», «Мне скучно») сформулированы таким образом, что высокая оценка выражает отсутствие тревожности или познавательной активности. Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам этой шкалы.

Минимальная оценка по каждой шкале — 10 баллов, максимальная — 40 баллов.

Если пропущен 1 пункт из 10, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом.

Например, средний балл по шкале 2,73 умножить на 10 = 27,3, общий балл — 28.

При пропуске двух и более баллов данные испытуемого не учитываются.

Оценка и интерпретация результатов: Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:

$ПА + МД + (-Т) + (-Г)$, где

ПА — балл по шкале познавательной активности;

МД — балл по шкале мотивации достижения;

Т — балл по шкале тревожности;

Г — балл по шкале гнева.

Суммарный балл может находиться в интервале от -60 до +60. Выделяются следующие уровни мотивации учения:

I уровень — продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

II уровень — продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

III уровень — средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;

IV уровень — сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

V уровень — резко отрицательное отношение к учению

Распределение баллов по уровням представлены в табл. 2.

Уровень	Суммарный балл
I	45 — 60
II	29 — 44
III	13 — 28
IV	(-2) — (+12)
V	(-3) — (-60)

Таблица 2

В качестве *дополнительного* может использоваться качественный показатель.

В этом случае данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями.

Таким образом определяется степень выраженности каждого показателя. Анализируется сочетание показателей по всем трем шкалам. Варианты интерпретации на примере наиболее часто встречающихся сочетаний представлены в таблице.

¹Данный результат, как и тот, при котором показатели по всем шкалам оказываются низкими, может также свидетельствовать о нежелании отвечать, симуляции результата, а также о несерьезном отношении к работе. Поэтому подобные результаты требуют дополнительного анализа.

Исследование личностных характеристик.

Методика экспресс- диагностики характерологических особенностей личности (опросник Айзенка)

Назначение теста: Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться:

- при формировании коллективов школьных классов;
- при знакомстве преподавателя или воспитателя с вновь поступившими в класс или группу подростками;
- в деятельности работников службы занятости и отделов кадров при приеме работу подростков;
- в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности, на профессии типа «человек – человек»);
- в профподборе производственных групп в целях достижения оптимального делового и социального сотрудничества;
- в спортивной практике при подборе команд;
- в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах «ученик – учитель» и «ученик – класс».

В основе данного теста лежат особенности типа темперамента, где главными являются два вектора.

1. Экстраверсия—интроверсия характеризует основную индивидуальную направленность человека либо внутрь себя (интроверт), либо на окружающий мир и внешние события (экстраверт). Экстраверты — люди общительные, подвижные, импульсивные, эмоциональные, склонные к риску. Интроверты же, напротив, более замкнутые, спокойные, склонные к самоанализу, не очень общительные, осторожные и педантичные.

2. Нейротизм — эмоциональная устойчивость характеризует показатели стабильности или не-стабильности нервной системы. Люди с высокими результатами по шкале нейротизма очень болезненно реагируют на неудачи и возникающие проблемы, склонны расстраиваться по пустякам, подвержены резким переменам настроения, тревожны и крайне чувствительны ко всему, что с ними происходит. Эмоционально устойчивые люди, напротив, не склонны переживать по пустякам, легко сдерживают свои эмоции и контролируют собственное эмоциональное состояние, отлично приспосабливаются к изменившимся ситуациям.

Итак, предложите вашему ребенку, когда он не находится в состоянии наркотического опьянения, ответить на приведенные ниже вопросы. Вы можете протестировать и себя, и других членов вашей семьи. Это поможет вам лучше узнать и понять друг друга.

КЛЮЧ

I. Экстраверсия (Э);

“Да”: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

“Нет”: 6, 33, 51, 55, 59.

II. Нейротизм (Н):

“Да”: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

III. “Ложь”:

“Да”: 8, 16, 24, 28, 36, 44. “Нет”: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Нормативы для подростков 12-17 лет: экстраверсия (Э)-11-14 баллов, “ложь” - 4-5 баллов, нейротизм (Н) - 10-15 баллов.

Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков (опросник А.Е Личко).

Опросник включает 143 утверждения, составляющих 10 диагностических и одну контрольную шкалу (шкалу лжи). В каждой шкале по 13 утверждений. Утверждения в тексте вопросника предъявляются в случайном порядке. Диагностируются гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, тревожно-педантический, интровертированный, возбудимый, демонстративный и неустойчивый типы.

На основании собранного материала, отдельно по каждому типу акцентуаций, определено минимальное диагностическое число (МДЧ), представляющее собой нижнюю границу доверительного интервала (6; 24), которая рассчитывается по формуле

$$МДЧ = M - Rn * W$$

где

M – средний по выборке балл данного типа акцентуаций;

Rn – табличный коэффициент;

W – размах данных.

Минимальные диагностические числа (МДЧ):

Гипертимный тип – 10;

Циклоидный тип – 8;

Лабильный тип – 9;

Астено-невротический тип – 8;

Сенситивный тип – 8;

Тревожно-педантический тип – 9;

Интровертированный тип – 9;

Возбудимый тип – 9;

Демонстративный тип – 9;

Неустойчивый тип – 10;

Контрольная шкала – 4.

Контрольная шкала интерпретируется подобно такой же шкале в детском варианте опросника Айзенка. Показатель в 4 балла рассматривается уже как критический. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о тенденции обследуемых давать «хорошие» ответы. Высокие баллы по шкале лжи могут служить также дополнительным свидетельством демонстративности в поведении обследуемого. Поэтому при получении по контрольной шкале более 4 баллов следует прибавить к шкале демонстративности 1 балл. Если же показатель по шкале лживости превышает 7 баллов, то к шкале демонстративности прибавляются 2 балла. Однако если несмотря на это, демонстративный тип не диагностируется, то результаты тестирования следует признать недостоверными.

Правила идентификации типов:

1. Если МДЧ достигнуто или превышено только по одному типу, то диагностируется этот тип.

2. Если МДЧ превышено по нескольким типам, то диагностируется:

а) в случае ниже перечисленных сочетаний – смешанный тип:

Г, Ц	Г,Д	Г,Л	
Ц,Л			
Л,А	Л,С	Л,Д	Л,Н
А,С	А,Т	А,Д	
С,Т	С,И		
Т,И			
И,В	И,Д	И,Н	
В,Д	В,Н		
Д,Н			

Другие сочетания, полученные по МПДО, должны быть признаны несочетаемыми (что доказано клиническими наблюдениями). Например, гипертимный и интровертированный тип, сенситивный и возбудимый, и т.д.

б) Если по какому-либо типу набрано баллов на 4 больше, чем по другим типам, то последние не диагностируются, даже если сочетание совместимо.

в) В случае несовместимых сочетаний диагностируется тот тип, в пользу которого набрано больше баллов.

г) Если в отношении двух несовместимых типов имеется одинаковое количество баллов, то для исключения одного из них необходимо руководствоваться следующими правилами доминирования (сохраняется тип, указанный после знака равенства):

$Г + Л = Г$	$А + И = И$	$Ц + А = А$	$С + В = В$
$Г + А = А$	$А + В = В$	$Ц + С = С$	$С + Д = Д$
$Г + С = Г$	$А + Н = Н$	$Ц + Т = Т$	$С + Н = Н$
$Г + Т = Т$		$Ц + И = И$	
$Г + Ш = И$	$Т + В = В$	$Ц + В = В$	$Л + Т = Т$
$Г + В = Г$	$Т + Д = Д$	$Ц + Д = Д$	$Л + И = И$
	$Т + Н = Н$	$Ц + Н = Н$	$Л + В = В$

3. Если МДЧ достигнуто или превышено в отношении нескольких типов и по правилу 2 их не удается сократить до двух, то тогда отбираются два типа с наибольшим числом баллов, после чего руководствуются правилом 2.

4. Если по контрольной шкале получено более 4 баллов, то, как уже отмечалось, к шкале демонстративности прибавляется 1 балл, если больше 7 – прибавляется соответственно 2 балла. Однако, если после этого демонстративный тип не диагностируется, результаты обследования признаются недостоверными и в отношении данного подростка его надо повторить.

Достижение или превышение МДЧ по тому или иному типу плюс представленные выше правила идентификации типов гарантируют точность диагностики не менее $P > 0,95$.

Исследование адаптационного потенциала

Методика первичной диагностики и выявления детей группы риска (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)

Назначение методики: Разработанная и предлагаемая методика первичной диагностики и выявления детей группы риска, то есть имеющих склонность к различным формам девиантного поведения: отрицательное отношение к учебе, бродяжничество, асоциальное поведение, ранние формы алкоголизма, наркомании и т.д., основана на существовании двух групп факторов, лежащих в основе детерминации всех этих форм поведения:

- объективные;
- субъективные.

К объективным относятся условия микросоциальной среды и, прежде всего, три основные сферы жизнедеятельности: семья, школа и референтная группа сверстников.

К субъективным относят те индивидуально - психологические особенности личности детей и подростков, которые служат предпосылками различных асоциальных форм поведения. Для диагностики выделяются следующие показатели:

- агрессивность, враждебность, повышенная потребность в риске;
- неуверенность в себе, тревожность, низкая самооценка;
- недоверие и враждебность к окружающим, боязнь быть отвергнутым, несформированность коммуникативных навыков;
- акцентуации характера (к группе риска относятся: гипертимная, истероидная, шизоидная и эмоционально-лабильная акцентуации).

На основе выделенных показателей можно провести раннюю диагностику детей и подростков, потенциально относящихся к группе риска.

Предлагаемый нами опросник может быть одинаково успешно использован как при индивидуальном, так и при групповом обследовании. Предназначена для подростков (15-18 лет).

Инструкция: Вам предлагается ряд вопросов, касающихся различных сторон вашей жизни и особенностей вашего поведения. Если вы честно и обдуманно ответите на каждый вопрос, то у Вас будет возможность лучше узнать самого себя.

Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечайте на каждый вопрос следующим образом: если согласны, отвечайте «да», если не согласны — «нет».

Работаете как можно быстрее, долго не раздумывайте.

Оценка результатов:

Показатель	Высокие баллы (группа риска)
1. Отношения в семье	8 и более баллов
2. Агрессивность	6 и более баллов
3. Недоверия людям	7 и более баллов
4. Неуверенность в себе	8 и более балов
5. Акцентуации характера	3-4 балла по каждому типу акцентуации

Обработка результатов:

Ответы учащихся сверяются с ключом. Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом по каждому показателю (шкале), при этом если в ключе после номера вопроса стоит знак «+», это соответствует ответу «да», знак «-» соответствует ответу «нет».

Суммарный балл по каждой из пяти шкал отражает степень ее выраженности. Чем больше суммарный балл, тем сильнее выражен данный психологическим показатель и тем выше вероятность отнесения ребенка к группе риска.

Методика «Определение уровня тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

Назначение методики: Методика диагностики самооценки Спилберга - Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности.

Инструкция: Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

Оценка результатов тестирования.

Для того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных за ответы на суждения по шкалам ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений в ключе соответствует определенное количество баллов. Например, для первого суждения первой альтернативе («Нет, это не так») присвоено 4 балла, второй альтернативе («, Пожалуй, так») - 3, третьей альтернативе - 2, четвертой альтернативе - 1 балл, и так далее.

Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой из шкал (ситуационной тревожности и личностной тревожности). Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20.

Итоговый показатель рассматривается как уровень развития соответствующего вида тревожности для данного испытуемого. При этом показателями уровней тревожностей будут:

3,5-4,0 балла - очень высокая тревожность

3,0-3,4 балла - высокая тревожность

2,0-2,9 балла - средняя тревожность

1,5-1,9 балла - низкая тревожность

0,0-1,4 балла - очень низкая тревожность.

Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высокий и очень высокий уровни тревожности, но и на субъектах, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (то есть тех, у которых очень низкий уровень тревожности).

Подобная нечувствительность к неблагоприятию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы во многом зависят от желания давать искренние ответы, от доверия к экспериментатору. Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать.

По каждому ученику следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и необходимые рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Для низкотревожных людей требуются пробуждение активности, возбуждение заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Исследование межличностного взаимодействия.

Тест описания стилей поведения в конфликтной ситуации (К. Томас).

Назначение методики: Адаптирован Н.В. Гришиной для изучения предрасположенности к конфликтному поведению. Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1. **Соревнование (конкуренция)** как стремление добиться своих интересов в ущерб другому.
2. **Приспособление**, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
3. **Компромисс**.
4. **Избегание**, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. **Сотрудничество**, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Инструкция: Перед Вами тридцать пар суждений. В каждой паре выберите то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики вашего поведения.

Оценка результатов тестирования. Опросник можно применять как для группы, так и для отдельных лиц. Полученные данные занесите в таблицу, в которой дан ключ к ответам. При обработке подсчитывается количество ответов, приходящихся на каждую из колонок (один ответ дает 1 балл).

Методика диагностики межличностных отношений в группе (Дж. Морено)

Назначение методики: Социометрическая техника, разработанная Дж. Морено, применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

Социометрическая процедура может иметь целью:

- а) измерение степени **сплоченности-разобщенности** в группе;
- б) выявление «социометрических позиций», т. е. относительного авторитета членов группы по признакам **симпатии-антипатии**, где на крайних полюсах оказываются «лидер» группы и «отвергнутый»;
- в) обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Использование социометрии позволяет проводить измерение авторитета формального и неформального лидеров для перегруппировки людей в командах так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы.

Социометрическая методика проводится групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат (до 15 мин.). Она весьма полезна в прикладных исследованиях, особенно в работах по совершенствованию отношений в коллективе. Но она не является радикальным способом разрешения внутригрупповых проблем, причины которых следует искать не в симпатиях и антипатиях членов группы, а в более глубоких источниках.

Инструкция: Членам группы предлагается ответить на вопросы, которые дают возможность обнаружить их симпатии и антипатии один до одного, к лидерам, членов группы, которых группа не принимает. Исследователь зачитывает два вопроса: а) и б) и дает подопытным такую инструкцию: «Напишите на бумажках под цифрой 1 фамилию члена группы, которого Вы выбрали бы в первую очередь, под цифрой 2 — кого бы Вы выбрали, если бы не было первого, под цифрой 3 — кого бы Вы выбрали, если бы не было первого и второй». Потом исследователь зачитывает вопрос о личных отношениях и так же проводит инструктаж. Надежность процедуры зависит прежде всего от правильного отбора критериев социометрии, что диктуется программой исследования и предварительным знакомством со спецификой группы.

Обработка результатов: Когда социометрические карточки заполнены и собраны, начинается этап их математической обработки. Простейшими способами количественной обработки являются табличный, графический и индексологический.

Социоматрица (таблица). Вначале следует построить простейшую социоматрицу. Пример дан в таблице (см. ниже). Результаты выборов разносятся по матрице с помощью условных обозначений. Таблицы результатов заполняются в первую очередь, в отдельности по деловым и личным отношениям.

Социограмма. Социограмма — графическое изображение реакции испытуемых друг на друга при ответах на социометрический критерий. Социограмма позволяет произвести сравнительный анализ структуры взаимоотношений в группе в пространстве на некоторой плоскости («щите») с помощью специальных знаков (рис. ниже). Она даёт наглядное представление о внутригрупповой дифференциации членов группы за их статусом (популярностью).

Социометрические индексы. Различают персональные социометрические индексы (П.С.И.) и групповые социометрические индексы (Г.С.И.). Первые характеризуют индивидуальные социально-психологические свойства личности в роли члена группы. Вторые дают числовые характеристики целостной социометрической конфигурации выборов в группе.

Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (И.М. Сеченов В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай М. П. Мирошников).

Назначение теста: САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

Оценка результатов тестирования.

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом:

индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл;

следующий за ним индекс 2 – за 2;

индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Интерпретация результатов: Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

- <30 баллов — низкая оценка;
- 30 — 50 баллов — средняя оценка;
- > 50 баллов — высокая оценка.