

Фетискин Н.П., Миронова Т.И. Социально-психологическая диагностика личности и группы: Психодиагностический практикум/ изд. первое. Н.П. Фетискин., Т.И. Миронова.- Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001.- 44с.

**Методика на самооценку
психологической работоспособности школьника.**

Методика предложена Н.П. Фетискиным и Т.И. Мироновой. Направлена на оценку уровня работоспособности. Предлагается оценить 10 состояний, которые обычно возникают в процессе занятий. Слева расположены отрицательные состояния, справа – положительные состояния [41; 25].

Бланк методики на самооценку психологической
работоспособности школьника.

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Школа _____

Класс _____

Дата проведения _____

ИНСТРУКЦИЯ: Вам предлагается оценить 10 состояний, которые обычно возникают в процессе занятий. Слева расположены отрицательные состояния, справа – положительные состояния. В зависимости от того, какое состояние у тебя чаще всего бывает на уроке, поставь свой ответ в форме + (крестик).

Необходимо оценить все 10 состояний.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 +

Равнодушие								Интерес		
Отвлеченность								Внимание		
Непонимание								Понимание		
Отсутствие желания								Желание заниматься		
Неусвоение материала								Усвоение материала		
Время тянулось медленно								Время шло быстро		
Пассивность								Активность		
Плохое настроение								Радостное настроение		
Тревога, страх								Уверенность		
Неудовлетворенность								Удовлетворенность		
	-	0	1	2	3	4	5	6	7	+

ОБРАБОТКА ДАННЫХ: Подсчитывается общее количество баллов с последующим составлением профиля психологической работоспособности.

Тест на изучение стрессоустойчивости личности.

Тест предложен Н.П. Фетискиным и Т.И. Мироновой. Так как конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервно-психические перегрузки, напряженность и часто приводят к стрессу, с помощью этого теста можно выявить уровень стрессоустойчивости. Опросник состоит из 18 утверждений и на них предлагается три варианта ответа [41; 40]

Бланк методики на изучение стрессоустойчивости личности.

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Школа _____

Класс _____

Дата проведения _____

ИНСТРУКЦИЯ: Конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервно-психические перегрузки, напряженность и часто приводят к стрессу.

Вам предлагается тест, который позволит выявить самооценку вашей стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы.

При ответе на вопросы теста из трех предлагаемых вариантов ответа выберите один и нужную цифру обведите кружком.

Вопросы теста

Редко Иногда Часто

	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров.	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы.	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно.	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес.	1	2	3
6. Я бываю раздражителен.	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей.	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор.	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности.	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых.	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации.	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать себя.	1	2	3

15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.	1	2	3
16. Я все делаю быстро.	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу).	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.	1	2	3

Далее подсчитайте сумму баллов и определите уровень стрессоустойчивости.

Сумма баллов

Уровень стрессоустойчивости

51-54

1 — очень низкий

53-50

2 — низкий

49-46

3 — ниже среднего

45-42

4 — чуть ниже среднего

41-38

5 — средний

37-34

6 — чуть выше среднего

33-30

7 — выше среднего

29-26

8 — высокий

25-22

9 — очень высокий

Чем меньше баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость.

Если у вас 1-й или 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.