

**Тест «Наскільки ти адаптований до життя» (за
Фурманом)**

Прізвище, ім'я

вік

Школа

клас

Дата

Інструкція. Любий друже! Прочитай уважно запитання і підкресли свій варіант відповіді залежно від того, яке місце у твоєму житті сьогодні посідають згадані люди, організації, події, заняття.

До свого оточення я ставлюся

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Школа

Я ставлюсь до своїх товаришів по класу

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Я ставлюся до своїх вчителів

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

До класного керівника я ставлюся

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

До навчальних предметів я ставлюся

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

До школи та її вимог загалом я ставлюся

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Сім'я

Я ставлюся до матері

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Я ставлюся до батька

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Я ставлюся до братів, сестер

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Я ставлюся до бабусь, дідусів

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Я ставлюся до інших родичів

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Вулиця**Я ставлюся до найближчих родичів**

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Я ставлюся до знайомих

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Я ставлюся до товаришів

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Я ставлюся до батьків моїх друзів

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Я ставлюся до сусідів

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Власне «Я»**Я ставлюся до своєї поведінки**

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Я ставлюся до своїх вчинків

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Я ставлюся до свого внутрішнього «Я»

Дуже позитивно (5 балів)

Позитивно (4 бали)

Нейтрально (0 балів)

Негативно (–4 бали)

Дуже негативно (–5 балів)

Практичним психологом чи соціальним педагогом ідраховується загальна сума позитивних і негативних оцінок. Отримане число є показником за шкалою особистісної адаптованості школяра. Що менший показник, то очевидніша особистісна не адаптованість і вища дезадаптованість. Очевидно також, що не лише дуже низькі показники за шкалою свідчать про неблагополуччя у взаєминах школяра та його оточення, про серйозні труднощі у його особистісному розвитку, а й максимально високі, близькі до ідеальних.