

Анкета на визначення ступеня адаптації

«Анкета на визначення ступеня адаптації» А. В. Фурмана показує досить широко аспекти результати по ряду шкал: *психофізіологічна, психологічна, соціальна та діяльнісна адаптація*. Питання анкети нами були запропоновані п'ятикласникам через півтори місяці після початку навчання.

Психофізіологічна адаптація

1. З переходом до 5 класу я хворію:

- а) частіше, ніж у 4 класі;
- б) стільки ж, як раніше;
- в) рідше, ніж раніше.

2. На виконання домашніх завдань я витрачаю в середньому:

- а) понад 3 години;
- б) до 3 годин;
- в) до 2 годин;
- г) менше 1 години.

3. Мої сни останнім часом:

- а) стали важкими, неприємними;
- б) не змінилися;
- в) стали приємними, цікавими;
- г) власний варіант відповіді.

4. Мій апетит:

- а) став гіршим;
- б) не змінився;
- в) став кращим.

5. Тепер мене турбують й інші порушення здоров'я:

- а) так;
- б) ні.

6. В цілому моє фізичне самопочуття:

- а) незадовільне;
- б) задовільне;
- в) добре.

Обробка даних, інтерпретація результатів:

а) 0 балів; б) 1 бал; в) 2 бали; г) 1 бал; пит. №5 «так» - 0 балів; «ні» - 2 бали.

Високий рівень адаптації – 9 – 12 балів;

Середній рівень – 5 – 8 балів;

Низький рівень – 0 – 4 бали.

Психологічна адаптація

7. Що в гімназії є для тебе найбільш цікавим:

- а) уроки;
- б) позаурочні заходи (г/с, екскурсії, свята, дискотеки тощо);
- в) перерви.

8. Що в гімназії є для тебе найбільш неприємним:

- а) зауваження вчителів, вихователя;
- б) отримати негативну оцінку;
- в) працювати на уроках (*вкази, будь ласка, на яких саме*);
- г) свій варіант відповіді.

9. Якби ти міг вибрати, то у якому класі хотів би навчатися:

- а) у 5 класі;
- б) у 4 класі;
- в) у 1 класі.

10. Як ти вчишся порівняно з минулим роком:

- а) краще, ніж у 4 класі;
- б) так само;
- в) гірше, ніж у 4 класі.

11. Яким учнем щодо навчальної успішності ти хотів би бути:

- а) відмінником;
- б) хорошистом;
- в) мене влаштовують і задовільні бали.

12. Запиши найулюбленіші свої уроки:

- а) один урок _____;
- б) ще один урок _____;
- в) ще один _____.

13. Які навчальні предмети ти хотів би виключити з програми 5 класу, як дуже важкі для тебе:

- а) тільки один урок _____;
- б) ще один урок _____;
- в) ще один _____.

14. Де цікавіше тобі на уроках:

- а) у 5 класі;
- б) у 4 класі;
- в) у 1 класі.

Обробка даних, інтерпретація результатів:

а) 2 бали; б) 1 бал; в) 0 балів; г) 1 бал; **пит. №12** а) 0 балів; б) 1 бал; в) 2 бали.
пит. №13 а) 2 бали; б) 1 бал; в) 0 балів.

Високий рівень адаптації – 11 – 16 балів;

Середній рівень – 6 – 10 балів;

Низький рівень – 0 – 5 бали.

Соціальна адаптація

15. Взаєминами з однокласниками я:

- а) дуже задоволений;
- б) задоволений не зовсім;
- в) не задоволений взагалі.

16. Мої взаємини з батьками останнім часом:

- а) покращились;
- б) не змінились;
- в) погіршились.

17. Взаєминами з вчителями:

- а) дуже задоволений;

- б) не дуже задоволений;
- в) вважаю їх поганими.

18. Свої взаємини з класним вихователем я вважаю:

- а) дуже хорошими;
- б) не дуже хорошими;
- в) поганими.

Обробка даних, інтерпретація результатів:

а) 2 бали; б) 1 бал; в) 0 балів.

Високий рівень адаптації – 6 – 8 балів;

Середній рівень – 3 – 5 балів;

Низький рівень – 0 – 2 бали.

Підготувала Світлана Баранюк,
практичний психолог Рівненського ліцею «Український» Рівненської міської ради