**для учащихся 7-11 класс**

В соответствии с приказом департамента образования муниципального образования г. Краснодар от 30.09.2019 г. № 84-у, письмом министерства образования и молодежной политики Краснодарского края от 14.11.2017 г. № 4723062/17-11 «О направлении перечня психодиагностических методик», письмом ИРО от 02.04.2020 «О методической поддержке деятельности специалистов штаба воспитательной работы при организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий» МКУ РЦ «Детство» г. Краснодара проводит мониторинг психоэмоционального состояния обучающихся (далее мониторинг) общеобразовательных организаций г. Краснодара с 5–11 классы.

III этап мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся проводится согласно плану работы по «Формированию жизнестойкости и детей и подростков», но в дистанционном режиме.

**1. «Самооценка эмоциональных состояний»**

**Инструкция.** Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

**Опросник**

**Спокойствие – тревожность**

10. Совершенное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.

9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.

8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.

7. В целом уверен и свободен от беспокойства.

6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.

5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.

4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.

3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.

2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.

1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

**Энергичность – усталость**

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.

9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.

8. Много энергии, сильная потребность в действии.

7. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.

6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.

5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.

4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.

3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.

2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.

1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

**Приподнятость – подавленность**

10. Сильный подъем, восторженное веселье.

9. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.

8. Возбужден, в хорошем расположении духа.

7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.

6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».

5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».

4. Настроение подавленное и несколько унылое.

3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.

2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.

1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

**Уверенность в себе – беспомощность**

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.

9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.

8. Очень уверен в своих способностях.

7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.

6. Чувствую себя довольно компетентным.

5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.

4. Чувствую себя довольно неспособным.

3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.

2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.

1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.

**Номера ответов вставить в бланк ответов.**

**2. Цветовой тест Люшера**

<https://psytests.org/luscher/fullcolor-run.html>

- выделить ссылку, нажать Ctrl, что бы ссылка стала активной, пройти тест.

- cделать скриншот результатов теста,( *Нажмите на клавиатуре кнопку Print Screen (иногда она называется PrntScrn, PrtScn, PrtScr или PrtSc) — в буфер обмена будет скопирован снимок всего экрана.* *Если вы работаете на ноутбуке, нажмите сочетание клавиш Fn + PrtScn)*

*-* вставить в Word.

Заполненные бланки методик отправляют педагогу-психологу на электронную почту, для дальнейшей обработки результатов.

**gurinanatalia.20166@yandex.ru**

**Бланк ответов**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс

**1. «Самооценка эмоциональных состояний»**

Спокойствие – тревожность \_\_\_\_\_\_

Энергичность – усталость \_\_\_\_\_\_

Приподнятость – подавленность \_\_\_\_\_\_

Уверенность в себе –беспомощность \_\_\_\_\_\_\_

2. **Цветовой тест Люшера.**

Вставить скриншот результатов теста.