**Дорогие студенты 1 курса.**

Предлагаем вам пройти диагностику для самооценки состояния студента в РМК (адаптации).

Заполненные бланки просим отправлять на электронную почту психолога РМК

Мордвиной Вероники Рудольфовны [vika.gol@rambler.ru](mailto:vika.gol@rambler.ru)

**Желаемые сроки исполнения с 30.03. по 12.04.2020 года.**

**Тест 1.** **Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению (РМК)**

Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , отделение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, курс\_\_\_\_\_\_\_, возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция**: ниже приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и **пометьте цветом одну из цифр**, **расположенных справа (или поставить знак + рядом с цифрой)**, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние в колледже, как вы обычно чувствуете себя. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | почти никогда | иногда | часто | почти всегда |
|  | Я спокоен | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Мне хочется узнать, понять, докопаться до истины | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я разъярен | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Я напряжен | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я испытываю любопытство | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мне хочется стукнуть кулаком по столу | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я стараюсь получить только хорошие и отличные оценки | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я раскован | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Мне интересно | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я рассержен | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я прилагаю все силы. Чтобы добиться успеха в учебе | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мне кажется, что урок никогда не кончится | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Мне хочется на кого-нибудь накричать | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я стараюсь все делать правильно | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я чувствую себя исследователем | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мне хочется что-нибудь сломать | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я чувствую, что не справлюсь с заданиями | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я энергичен | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я взбешен | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я горжусь своими школьными успехами | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я чувствую себя совершенно свободно | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Я чувствую, что у меня хорошо работает голова | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я раздражен | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я решаю самые трудные задачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мне не хватает уверенности | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мне скучно | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Мне хочется что-нибудь сломать | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я стараюсь не получить двойку | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Я уравновешен | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Мне нравится думать, решать | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я чувствую себя обманутым | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я стремлюсь показать свои способности и ум | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я боюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я чувствую уныние и тоску | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Меня многое приводит в ярость | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я хочу быть среди лучших | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Тест 2 . Самооценка состояний (адаптация) для первокурсников РМК**

**Инструкция**: В тестовой методике 40 суждений, отражающих актуальное эмоциональное, доминирующее состояние. В соответствии с вашим актуальным состоянием **в колледже** оцените каждое из приведенных суждений как: «полностью согласен»; «не согласен»; «сомневаюсь».

**Поставьте плюс (или выделите цветом) в том столбике, который отвечает вашему состоянию:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | полностью согласен | не согласен | сомневаюсь |
|  | Не чувствую себя уверенно. |  |  |  |
|  | Часто из-за пустяков краснею. |  |  |  |
|  | Мой сон беспокоен. |  |  |  |
|  | Легко впадаю в уныние. |  |  |  |
|  | Заранее беспокоюсь о неприятностях, которые могут меня подстерегать. |  |  |  |
|  | Меня пугают трудности. |  |  |  |
|  | Люблю копаться в своих недостатках. |  |  |  |
|  | Меня легко убедить. |  |  |  |
|  | Я мнителен. |  |  |  |
|  | С трудом переношу время ожидания. |  |  |  |
|  | Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых, как потом оказывается, можно найти выход. |  |  |  |
|  | Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом. |  |  |  |
|  | При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя. |  |  |  |
|  | Несчастья и неудачи ничему меня не учат. |  |  |  |
|  | Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной. |  |  |  |
|  | Я нередко чувствую себя беззащитным. |  |  |  |
|  | Иногда у меня бывает состояние отчаяния. |  |  |  |
|  | Я чувствую себя растерянным перед трудностями. |  |  |  |
|  | В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели. |  |  |  |
|  | Считаю недостатки своего характера неисправимыми. |  |  |  |
|  | Оставляю за собой право на последнее слово. |  |  |  |
|  | Нередко в разговоре перебиваю собеседника. |  |  |  |
|  | Меня легко рассердить. |  |  |  |
|  | Люблю делать замечания другим. |  |  |  |
|  | Хочу быть авторитетом для окружающих. |  |  |  |
|  | Не довольствуюсь малым, хочу большего. |  |  |  |
|  | Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю. |  |  |  |
|  | Предпочитаю руководить, а не подчиняться. |  |  |  |
|  | У меня резкая, грубоватая жестикуляция. |  |  |  |
|  | Я мстителен. |  |  |  |
|  | Мне трудно менять привычки. |  |  |  |
|  | Нелегко переключаю внимание. |  |  |  |
|  | Очень настороженно отношусь ко всему новому. |  |  |  |
|  | Меня трудно переубедить. |  |  |  |
|  | Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться. |  |  |  |
|  | Нелегко сближаюсь с людьми. |  |  |  |
|  | Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана. |  |  |  |
|  | Нередко я проявляю упрямство. |  |  |  |
|  | Неохотно иду на риск. |  |  |  |
|  | Резко переживаю отклонения от принятого режима дня. |  |  |  |