

Приложение 1. «Шкала Усталости и утомления при видеоконференциях»

В данном опроснике мы просим вас оценить каждое из 15ти представленных утверждений о вашем состоянии. Вся собранная информация конфиденциальна и будет доступна только членам исследовательской группы. Помните, что нет правильных и не правильных ответов, вам необходимо как можно точнее соотнести утверждение со своим состоянием.

Ваш ID	
Дата заполнения (дд.мм.гг)	

Выберите, насколько вы согласны с каждым представленным утверждением о вашем состоянии после видеоконференции по указанной шкале, где 1 – «совсем нет»; 5 – «очень сильно»

№	После участия в видеоконференции...	Совсем нет	Немного	Средне	Сильно	Очень сильно
1	...Я чувствую усталость					
2	...Я чувствую себя вымотанным					
3	...Я чувствую себя психически истощенным					
4	...У меня все плывет перед глазами					
5	...Я чувствую раздражение в глазах					
6	...Я чувствую резь и боль в глазах					
7	...Я избегаю общения					
8	...Я хочу побыть в одиночестве					
9	...Мне нужно время на себя					
10	...Я боюсь подумать о делах, которые надо делать					
11	...Мне не хочется ничего делать					
12	... Чувствую себя слишком уставшим, чтобы делать что-то еще					
13	...Я чувствую себя выжатым эмоционально					
14	...Я чувствую раздражение					

№	После участия в видеоконференции...	Совсем нет	Немного	Средне	Сильно	Очень сильно
15	...Я чувствую себя подавленным					

Ключ к подсчету сырых баллов по шкалам методики «Шкала Усталости и утомления при видеоконференциях»

Шкала Общая усталость – вопросы 1, 2, 3;

Шкала Зрительная усталость – вопросы 4, 5, 6;

Шкала Социальная усталость – вопросы 7, 8, 9;

Шкала Мотивационная усталость – вопросы 10, 11, 12;

Шкала Эмоциональная усталость – вопросы 13, 14, 15.

Шкала Совокупная степень усталости – вопросы 1-15. Данная шкала и балл по ней отражает общий балл по опроснику (Total score).

Для подсчета сырого балла по каждой шкале следует сложить значения оценки участника по трем вопросам. Перевод тестового ответа в сырой балл происходит по следующей шкале: Совсем нет – 1, Немного – 2, Средне – 3, Сильно – 4, Очень сильно – 5.

Для каждой шкалы ответы участника будут входить в разброс $3 \leq x \leq 15$, для общего балла в разброс $15 \leq x \leq 75$. Авторы методики отмечают, что состояние усталости и его переживание располагается на спектре, в связи с чем для опросника не сформированы конкретные рамки низких/высоких значений. Таким образом, чем выше балл тем выше степень усталости. Однако, авторы также предлагается вычислить средний общий балл (Average total score = Общий балл/15). Для среднего общего балла устанавливается пороговое значение ≥ 4 , достижение которого свидетельствует о ярко выраженной усталости