**«Итоги ЕГЭ» (по результатам пробного ЕГЭ)**

**Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата \_\_\_\_\_\_\_**

**Инструкция**

Выберите из предложенных вариантов тот ответ, который наиболее точно соответствует вашему мнению.

**1. Охарактеризуйте ваше состояние на пробном ЕГЭ:**

1) я совершенно не волновался,

2) я волновался, но вспомнил и применил техники борьбы с волнением, поэтому смог справиться с собой;

3) я сильно переживал по поводу того, что не справлюсь с заданиями, и это помешало мне хорошо выполнить ЕГЭ.

**2. Определите, каким образом вы действовали на пробном экзамене:**

1) с самого начала действовал в соответствии со стратегией, выработанной в процессе подготовки к нему;

2) сначала я забыл о том, как необходимо действовать, и выполнял задания хаотично, но потом вспомнил об этом и перестроил свою работу;

3) действовал по ситуации, не придерживаясь определенной стратегии деятельности.

**3. Предположите, насколько успешно вы выполнили экзаменационные задания:**

1) выполнил ЕГЭ успешнее, чем планировал, легко справился с заданиями, рассчитываю на более высокую сумму баллов, чем предполагал ранее;

2) думаю, что выполнил те задания, которые были мне по силам, получу сумму баллов, на которую рассчитывал;

3) задания оказались сложнее, чем ожидал, сумма баллов будет ниже, чем планировал заранее.

**4. Всё ли вы знали о процедуре ЕГЭ:**

1) знал всё, во время экзамена не возникло непредвиденных ситуаций;

2) мне нужно ближе познакомиться с процедурой ЕГЭ;

3) некоторые моменты экзамена были неожиданны, не знакомы.

**5. Ваши выводы после пробного экзамена:**

1) ЕГЭ показал, что я хорошо подготовлен и по предмету, и психологически, отчетливо понимаю, что и как нужно делать во время экзамена;

2) мне не хватило предметных знаний, необходимо заниматься дополнительно, чтобы ликвидировать пробелы по отдельным темам;

3) у меня возникли проблемы психологического характера, я нуждаюсь в психологической подготовке к ЕГЭ.

**Оценка результатов исследования**

Оценка результатов производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о готовности к ЕГЭ.

Каждый ответ под номером

1 оценивается в 1 балл, номер 2 – в 2 балла, номер 3 – в 3 балла.

Суммарная оценка:

5–7 баллов – высокий уровень психологической готовности к экзаменам;

8–12 баллов – средний уровень готовности, требуется уточнить некоторые моменты подготовки;

13–15 баллов – низкий уровень готовности, необходима систематическая подготовка к ЕГЭ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценка результатов исследования**  **« Итоги ЕГЭ»** | | | | |
| № | Класс | высокий уровень психологической готовности к экзаменам; | средний уровень готовности | низкий уровень готовности |
| 1. | 11» А» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

# Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”.

**(**на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына).

(Барышев А.Ю.)

***Инструкция:***Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте колонку с ответами “+” (если, вы согласны с утверждением) или “–” (если не согласны). Затем посчитайте количество “+”, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Утверждения:** | **Ответ:** | |
| **+** | **-** |
| **1** | Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал? |  |  |
| **2** | Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий? |  |  |
| **3** | Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? |  |  |
| **4** | Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? |  |  |
| **5** | Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова? |  |  |
| **6** | Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена? |  |  |
| **7** | Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе? |  |  |
| **8** | Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? |  |  |
| **9** | Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий? |  |  |
| **10** | Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу? |  |  |
| **ИТОГ:** | |  |  |

## ОБРАБОТКА:

## Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Обработка результатов:** | **мальчики** | **девочки** |
| ***низкий уровень*** ***тревожности при проверке знаний.*** | набрано 0 баллов | набрано от 0 до 1 балла |
| ***средний уровень тревожности при проверке знаний.*** | набрано от 1 до 4 баллов | набрано от 2 до 6 баллов |
| ***повышенный уровень тревожности при проверке знаний.*** | от 5 до 6 баллов | 7–8 баллов |
| ***крайне высокий уровень тревожности при проверке знаний.*** | от 7 до 10 | от 9 до 10 |

**Интерпретация результатов:**

***Низкий уровень.*** Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

***Средний уровень.***Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

***Повышенный уровень.*** Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить “устные” предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая “публичная оценка”.

***Крайне высокий уровень.*** Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной “накачкой”, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обусловливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Класс** | **Низкий уровень.** | **Средний уровень** | **Повышенный уровень** | **Крайне высокий** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов»**

Инструкция: «Ответьте на вопросы теста, выбирая один из вариантов ответа».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Вариант ответа** | |
| **Да** | **Нет** |
| 1 | У меня часто плохой аппетит |  |  |
| 2 | После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова |  |  |
| 3 | Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым |  |  |
| 4 | Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели |  |  |
| 5 | Я почти не занимаюсь спортом |  |  |
| 6 | В последнее время я несколько прибавил в весе |  |  |
| 7 | У меня часто кружится голова |  |  |
| 8 | В настоящее время я курю |  |  |
| 9 | В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний |  |  |
| 10 | У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения |  |  |
|  | **Сумма баллов:** |  |  |

**Обработка и анализ результатов**

После того, как ребята ответят на вопросы, ведущий сообщает им, что за каждый ответ «Да» они должны поставить себе 1 балл, затем подсчитать общую сумму баллов.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, Вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы расстроили его довольно основательно.

7-10 баллов. Как Вы умудрились довести себя до такого состояния? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. А ведь Вам сдавать экзамены! Самые большие трудности еще впереди! Вам нужно немедленно менять свои привычки, иначе…

**Анкета. « Подверженность экзаменационному стрессу».**

**Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата \_\_\_\_\_\_\_**

Вам предлагается ряд утверждений.

Если вы согласны с данным утверждением, то поставьте « +».

Если вы не согласны с данным утверждением, то поставьте « – ».

1. Я стараюсь, как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорошие знания и высокие оценки.
2. Меня больше беспокоит мысль как бы не получить двойку.
3. Меня всегда беспокоит мысль как бы получить пять.
4. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовился к заданию.
5. Я бывает, чувствую, что всё забыл.
6. Бывает, что лёгкие предметы я не могу ответить на пять, хотя считаюсь хорошим учеником.
7. Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной.
8. Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией.
9. Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением.
10. Я предпочел бы отвечать знакомому преподавателю.
11. Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимости ответа у доски.
12. Перед занятиями или экзаменом у меня непонятно почему бывает внутренняя дрожь.

**Интерпретация: если больше четырех положительных ответов, то можно говорить о высокой или средней подверженности экзаменационному стрессу.**

**Если меньше четырех положительных ответов, то можно говорить о низкой или ниже средней подверженности к экзаменационному стрессу.**