

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОГО
РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МАРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
руководитель МО педагогов-
психологов

 /Даниленко Е.Н./
Протокол №5 от 25.03.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Ехлакова Е.В.
Приказ №03-02-927
от 03.04.2025 г.

**Комплект диагностического инструментария для изучения психологической
готовности учащихся 9, 11 классов к ГИА**

Бочарова Наталья Константиновна,
Педагог-психолог

2025 г.

Описание. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

Обработка данных. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Инструкция. Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени(силе) выраженности данной характеристики.

Бланк.

Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый

18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

«Шкалы социально ситуационной тревоги» (Кондаш)

Описание. Данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги.

Данная методика направлена на выявление разных видов тревожности:

- а) школьная тревожность;
- б) самооценочная тревожность;
- в) межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволят при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Обработка данных. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в табл. 1.

Таблица 1

Виды тревожности

Виды тревожности	Номера пункта шкалы
школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные данные интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале - как общий уровень тревожности.

В табл. 2 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы для сельских учащихся.

Таблица 2

Уровень тревожности

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности, баллы			
	класс	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
1. Нормальная	9	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	10	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	11	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Несколько повышенная	9	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	10	ж	55-73	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	11	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
3. Высокий	9	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	25-30
	10	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	11	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Очень высокий	9	ж	Более 94	Более 31	Более 31	Более 33
		м	Более 91	Более 30	Более 32	Более 30
	10	ж	Более 90	Более 26	Более 32	Более 33
		м	Более 86	Более 25	Более 34	Более 32
	11	ж	Более 90	Более 30	Более 34	Более 36
		м	Более 72	Более 24	Более 27	Более 23
5. «Чрезмерное спокойствие»	9	ж	Менее 30	Менее 7	Менее 11	Менее 7
		м	Менее 17	Менее 4	Менее 4	Менее 5
	10	ж	Менее 17	Менее 2	Менее 6	Менее 4
		м	Менее 10	-	-	Менее 3
	11	ж	Менее 39	Менее 5	Менее 12	Менее 5
		м	Менее 23	Менее 5	Менее 8	Менее 5

Особого внимания требуют, прежде всего, учащиеся с высокой и очень высокой общей тревожностью. Как известно, подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т. п.

Последние случаи представляются очень существенными, поскольку они нередко проходят мимо внимания учителей родителей. Подобную тревожность частот испытывают ученики, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких учащихся отмечаются выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения.

Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих учащихся постоянно

добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценивать его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщаемый характер, следствием чего являются отмечаемые учителями и родителями перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

Естественно, что в зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении и т. п. выявленная высокая (или очень высокая) тревожность будет требовать различных способов коррекции. Если в случае реальной неуспешности работа во многом должна быть направлена на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволят преодолеть эту неуспешность, то во втором случае - на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов.

Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревогой. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Учащиеся с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося, результативность его деятельности, а это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие. Поэтому работы, направленной только на ликвидацию причин, недостаточно. Приемы редукации тревожности в значительной мере общие, вне зависимости от реальных ее причин.

Следует также обратить внимание на учащихся, характеризующихся, условно говоря, «чрезмерным спокойствием», особенно на те случаи, когда оценки по всей шкале не превышают 5 баллов. Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности.

Ограничения, связанные с применением шкалы, как и других методов опроса, обусловлены зависимостью ответов школьника от наличия у него желания отвечать, доверия к экспериментатору, искренности. Это означает, что шкала в первую очередь выявляет тех учащихся, которые не только испытывают тревожность, но и считают необходимым сообщить об этом. Часто высокие баллы по шкале являются своеобразным «криком о помощи» и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой учащийся по разным причинам не хочет сообщать окружающим.

Шкала не полностью обеспечивает выявление тревожности учащихся прежде всего вследствие большого числа всевозможных «защитных» тенденций, начиная от элементарных (нежелания раскрываться перед посторонним человеком) до самых сложных защитных механизмов. Кроме того, шкала не выявляет тревожности, связанной жестко с определенными объектами.

Бланк.

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Дата проведения _____

Инструкция. «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать её, обведите цифру 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

Пример: Перейти в новую школу

0 1 2 3 4

1. Отвечать у доски	0 1 2 3 4
2. Пойти в дом к незнакомым людям	0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, в олимпиадах	0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором школы	0 1 2 3 4
5. Думать о своем будущем	0 1 2 3 4
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	0 1 2 3 4
7. Тебя критикуют, в чем- то обвиняют	0 1 2 3 4
8. На тебя смотрят, когда ты что- ни будь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0 1 2 3 4
9. Пишешь контрольную работу	0 1 2 3 4
10. После контрольной учитель называет отметки	0 1 2 3 4
11. На тебя не обращают внимания	0 1 2 3 4
12. У тебя что- то не получается	0 1 2 3 4
13. Ждешь родителей с родительского собрания	0 1 2 3 4
14. Тебе грозит неуспех, провал	0 1 2 3 4
15. Слышишь за своей спиной смех	0 1 2 3 4
16. Сдаешь экзамены в школе	0 1 2 3 4
17. На тебя сердятся (непонятно почему)	0 1 2 3 4
18. Выступить перед большой аудиторией	0 1 2 3 4
19. Предстоит важное, решающее дело	0 1 2 3 4
20. Не понимаешь объяснений учителя	0 1 2 3 4
21. С тобой не согласны, противоречат тебе	0 1 2 3 4
22. Сравниваешь себя с другими	0 1 2 3 4
23. Проверяют твои способности	0 1 2 3 4
24. На тебя смотрят как на маленького	0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0 1 2 3 4
26. Замолчали, когда ты подошел	0 1 2 3 4
27. Оценивается твоя работа	0 1 2 3 4
28. Думаешь о своих делах	0 1 2 3 4
29. Тебе надо принять для себя решение	0 1 2 3 4
30. Не можешь справиться с домашним заданием	0 1 2 3 4

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса

Описание. Личностный опросник предназначен для диагностики, выделенной Хекхаузенем, мотивационной направленности личности на достижение успеха.

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

Обработка данных.

Ключ:

По 1 баллу начисляется за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 28, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Распределение баллов.

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

Инструкция.

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

Бланк.

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Дата проведения _____

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.

3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.

11. Усердие - это не основная моя черта.

12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.

13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.

14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.

16. Препятствия делают мои решения более твердыми.

17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Многого, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Опросник Айзенка (подростковый)

Описание. В основе разработки данной методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кеттелл, Леонгард, Айзенк, Личко и другие).

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться: при выявлении особенностей личности подростка, формировании классных коллективов, в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности на профессии типа «человек — человек»), в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик — учитель», «ученик — класс».

Обработка результатов.

Ключ

1. Экстраверсия — интроверсия: «да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57, «нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59.
2. Нейротизм: «да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 60.
3. Показатель лжи: «да» («+») 8, 16, 24, 28, 44, «нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

Интерпретация результатов

1. Оценочная таблица для шкалы «Экстраверсия-интроверсия»

Интроверсия		Экстраверсия	
значительная	умеренная	умеренная	значительная

1–7	8–11	12–18	19–24
-----	------	-------	-------

2. Оценочная таблица для шкалы нейротизма

Эмоциональная устойчивость		Эмоциональная неустойчивость	
высокая	средняя	высокая	очень высокая
до 10	11–14	15–18	19–24

По шкале лжи показатель в 4–5 баллов рассматривается как критический, более 5 баллов — результаты теста рассматриваются как недостоверные.

1) *Экстраверсия — интроверсия*. Типичного экстраверта характеризует общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2) *Нейротизм — эмоциональная устойчивость*. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, характеризующая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоциональная устойчивость характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях развивается невроз.

Инструкция. «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно, то знак «–». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция».

Бланк.

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Дата проведения _____

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь, сердит, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?

6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что многое раздражает тебя?
14. Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физической нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?

53. Бываешь ли ты обычно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

Тест «Корректорная проба»

Описание. Методика "Корректорная проба" (Тест Бурдона) позволяет диагностировать концентрацию внимания, устойчивость внимания, переключаемость внимания.

Для проведения исследования потребуется стандартный бланк теста "Корректорная проба" и секундомер. На бланке в случайном порядке напечатаны некоторые буквы русского алфавита, в том числе буквы "к" и "р"; всего 2000 знаков, по 50 букв в каждой строчке.

Исследование необходимо проводить индивидуально. Начинать нужно, лишь убедившись, что у испытуемого есть желание выполнять задание. При этом у него не должно создаваться впечатление, что его экзаменуют. Испытуемый должен сидеть за столом в удобной для выполнения данного задания позе.

Экспериментатор выдает ему бланк "корректорной пробы", разъясняет по следующей инструкции: "На бланке напечатаны буквы русского алфавита. Последовательно рассматривая каждую строчку, отыскивайте буквы "к" и "р" и зачеркивайте их. Задание нужно выполнять быстро и точно". Испытуемый начинает работать по команде экспериментатора. Когда через некоторое время экспериментатор произнесет: "Черта!" - Вы должны поставить вертикальную черту в том месте строки, где Вас застала команда. Через десять минут отмечается последняя рассмотренная буква.

При обработке полученных данных психолог сверяет результаты в корректурных бланках испытуемого с программой - ключом к тесту.

Из протокола занятия в психологический паспорт школьника вносятся следующие данные: общее количество просмотренных букв за 10 мин, количество правильно вычеркнутых букв за время работы, количество букв, которые необходимо было вычеркнуть.

Бланк протокола.

Учащийся _____ Класс _____
 Возраст _____ Пол _____ Дата _____

Показатели	Результаты
Количество просмотренных за 10 мин, букв	
Количество правильно вычеркнутых букв	
Количество букв, которые необходимо было вычеркнуть	
Точность выполнения задания, %	
Оценка точности, баллы	
Оценка продуктивности, баллы	
Оценка устойчивости внимания, баллы	

Обработка данных. Рассчитываются продуктивность внимания, равная количеству просмотренных букв за 10 мин., и точность, вычисленная по формуле:

$$K = m:n * 100 \%$$

С целью получения интегрального показателя устойчивости внимания, необходимо оценки точности и продуктивности перевести в соответствующие баллы с помощью табл. 1, полученной путем обычного шкалирования.

Продуктивность		Точность		Продуктивность		Точность	
знаки	баллы	%	баллы	знаки	баллы	%	баллы
менее 1010	1	менее 70	1	2660-2825	16	84-85	12
1010-1175	3	70-72	2	2825-2990	17	85-87	13
1175-1340	5	72-73	3	2990-3155	18	87-88	14
1340-1505	7	73-74	4	3155-3320	19	88-90	15
1505-1670	9	74-76	5	3320-3485	20	90-91	16
1670-1835	10	76-77	6	3485-3650	21	91-92	17
1835-2000	11	77-79	7	3650-3815	22	92-94	18
2000-2165	12	79-80	8	3815-3980	23	94-95	20
2165-2330	13	80-81	9	3980-4145	24	95-96	22
2330-2495	14	81-83	10	4145-4310	25	96-98	24
2495-2660	15	83-84	11	более 4310	26	более 98	26

Для сопоставления данных по устойчивости внимания с другими свойствами аттенционной функции необходимо вновь осуществить перевод интегрального показателя устойчивости внимания шкальные оценки по табл. 2.

Шкальные оценки	Устойчивость внимания	Переключение внимания	Объем внимания	Шкальные оценки	Устойчивость внимания	Переключение внимания	Объем внимания
19	более 50	более 217	менее 115	9	25-27	172-181	216-235
18	-	-	-	8	23-24	158-171	236-265
17	48-49	214-216	116-125	7	20-22	149-157	266-295
16	46-47	211-213	126-135	6	16-19	142-148	296-335
15	44-45	208-210	136-145	5	14-15	132-141	336-375
14	39-43	205-209	146-155	4	12-13	122-131	376-405
13	36-38	201-204	156-165	3	9-11	114-121	406-455
12	34-35	195-200	166-175	2	-	110-113	-
11	31-33	189-194	176-195	1	-	-	-
10	28-30	182-188	196-215	0	менее 9	менее 109	более 456

оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыгутжбшряц
лкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфьшййщьюхэчфцплкдзтжб
смвыгутжбшряоецаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфш
оенаисмвыгуцплкдзтжбшряюхэчфьщйюхэчфьйщяплктжбшдз
тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряшьщйшйюхэчфцплкдзтж

тжбшряцплкздохчэфшьйсмвыгуоенаийьщюхэчфцплкдзтжбря
ряцплкдзюхэчфшьйщйюхэчфцплкдзряршбжтсмвыгуианеосмт
оенаисмвыгутжбшряцплкдцюхэчфщйюенаисмвыгуттжбряцпш
цплкдзюхэчфшьйтжбршясмыгуоенаисмвыгутжбшряцплкдзй

оенаисмвыгутжбш**ря**цплкдзюхэчфшыйоенаисмвыгутжбшляцп
лкдзюхэчфшыйтжбш**ря**цплкдзюхэчфшыййщюхэчфцплкдзтжб
смвыгутжбш**яро**ецаицплкдзюхэчфшыйпжжб**ря**цплкдзюхэчфш
оенаисмвыгуцплкдзтжбш**ря**юхэчфшыйюхэчфыйшаплк**тж**бшдз
тжбш**ря**смвыгуоенаицплкдзюхэчф**ря**шьыйшыйюхэчфцплкдзтж
смвыгтужбш**яро**енаицплк**тз**юхэчфшыйтжжш**ря**цплкдзюхэчфш
йшьфчэ**к**юздк**лп**ня**р**шбжтугывмсианеосмвыгуоенаитжбш**ря**цп
тжбш**ря**смвыгуоенаицплкдзюхэчф**ря**шьыйшыйюхэчфцплкдзтж
смвыгутжбш**яро**енаицплкдзюхэчфшыйтжбш**ря**цплкдзюхэчфш
йшьфчэхюздк**лп**ця**р**шбжтугывмсианеосмвыгуоенаитжбш**ря**цп
тжбш**ря**смвыгуоенаицплкдзюхэчп**ря**щыйщыйюхэчфцилкдзэж
смвыгутжбш**яро**енаицплккдзюхэчфшыйтжбш**ря**цплкдзюхэчфш
йшьфчэхюздк**лп**ця**р**шнэутугывмсианеосмвыгуоенаитжбш**ря**цп
оенаисмвыгутжбш**ря**цплкдзюхэчфшыйоенаисмвыуетжб**яр**цпш

тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьшьйщйюхэчфтплкдзтж
 йщйфчэхьюздклпцяршбжтугывмсианеосмвыгуоенаитжбшряцп
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзхячфшьйоенаисмвыгуттжбярцпш
 тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьщйщйщйюхэчфцплкд
 нщйфчэхьюздклпцяршбжтугывмсианеосмвыкуоенаитжбшряцп
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэмчфшьйоенаисмвыуктжбярцпш
 тжпшряцплкдзюхэфшьйсмвыгуоенаийьшюхэифцплкдзтжбря
 ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхячпшьйоенаисмвыгуттжбярцпш
 тжбшряцплкдзюхэфшьйсмвыгуоенаийьшюхэчфцплкдзтжбря
 ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт
 цплкдзюхэчфшьйтжбршясмвыгуоенаисмвыгутжбшряцплкдэй
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыгуттжбярцпш
 тжбшрядплкдзюхээфшысмвыгуоенаийьшюхэчфшплкдзтжбря
 цплкдзюхэчфшьйтжбршясмвыгуоенаисмвыгутжбшряцплкдэй
 ряцплкдзюхэчфшьишьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыгуттжбярцпш
 тжбшряцплкдзюхэфьюйсмвыгуоенаийьшюхэчфцплкдзтжбря
 цплкдзюхэчфшьйтжбряшясмвыгуоенаисмвыгутжбрясилкдэй
 ряцплкдзюхэчфшьйщйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмтс
 оенаисмвыгутжбшряцплкдзихэчфщйоенаисмвыгуттжбярцпш
 тжбшряцплкдзюхэфшьйсмвыгуоенаийьшюхэчфцплкдзтжбря
 цплкдзюхэчфщбйтжършясмвугуоенаисмывгутжбшряцплкдзй
 ряцплкдзюхэчфщйщйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмт
 оенаисмбыгутжбшряцплкдщюхэчфшьйоемаисмвыгуттжбярцпш
 цплкдзюхэчфшьйтжбршясмвыгуоенаисмвыгутжбшряцплкдзй

Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.)

Описание. Опросник предназначен для изучения самооценки учащихся, включает 20 суждений.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Инструкция. «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).

9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Методика изучения самооценки учащихся старшей школы

Описание. Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

- очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- редко – 1 балл;
- никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка данных. Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям:

- 0-25 баллов – высокий уровень самооценки;
- 26-45 баллов – средний уровень самооценки;
- 46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Бланк.

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3	Я беспокоюсь о своем будущем					
4	Многие меня ненавидят					
5	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					

7	Я боюсь выглядеть глупцом					
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10	Я часто допускаю ошибки					
11	Как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
12	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
14	Я слишком скромн					
15	Моя жизнь бесполезна					
16	У многих неправильное мнение обо мне					
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18	Люди ждут от меня очень многого					
19	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20	Я слегка смущаюсь					
21	Я чувствую, что многие не понимают меня					
22	Я не чувствую себя в безопасности					
23	Я часто волнуюсь и напрасно					
24	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди					
25	Я чувствую себя скованным					
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
27	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я					
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
30	Как жаль, что я не так общителен					
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
32	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

«Стресс-тест»

Учащимся предлагается прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- 1 – почти никогда
- 2 – редко
- 3 – часто
- 4 – почти всегда

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ОТВЕТЫ			
1.	Меня редко раздражают мелочи.	1	2	3	4
2.	Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.	1	2	3	4
3.	Когда я попадаю в неловкое положение, то	1	2	3	4

	краснею.				
4.	Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.	1	2	3	4
5.	Не переношу критики, выхожу из себя.	1	2	3	4
6.	Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.	1	2	3	4
7.	Все свободное время чем-нибудь занят.	1	2	3	4
8.	На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.	1	2	3	4
9.	Не умею выслушивать, вставляю реплики.	1	2	3	4
10.	Страдаю отсутствием аппетита.	1	2	3	4
11.	Беспричинно бываю беспокоен.	1	2	3	4
12.	По утрам чувствую себя плохо.	1	2	3	4
13.	Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.	1	2	3	4
14.	И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.	1	2	3	4
15.	Думаю, что сердце у меня не в порядке.	1	2	3	4
16.	У меня бывают боли в спине и шее.	1	2	3	4
17.	Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.	1	2	3	4
18.	Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.	1	2	3	4
19.	Думаю, что лучше многих.	1	2	3	4
20.	Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.	1	2	3	4

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. – Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов. – Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, Вы страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (то есть у Вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, Вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46-60 баллов. – Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для Вас важно мнение других, и это держит Вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит Вам радость. Избегайте лишних споров, умирять свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. – Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому Вы подвержены, угрожает и здоровью, и Вашему будущему.

Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю.Чибисовой)

Для успешного прохождения ГИА необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твоё мнение.

1. Полностью не согласен
2. Скорее не согласен, чем согласен
3. Затрудняюсь ответить

4. Скорее согласен, чем не согласен
5. Абсолютно согласен

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ОТВЕТЫ				
1	Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ГИА	1	2	3	4	5
2	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ГИА	1	2	3	4	5
3	ГИА заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
4	Я не очень хорошо представляю, как проходит ГИА	1	2	3	4	5
5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ГИА	1	2	3	4	5
7	Я умею работать с КИМ	1	2	3	4	5
8	Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1	2	3	4	5
9	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	1	2	3	4	5
10	Я достаточно много знаю про ГИА, чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
11	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	1	2	3	4	5
12	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ГИА	1	2	3	4	5
13	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5
14	Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что сдать ГИА мне по силам	1	2	3	4	5
СПАСИБО!						

**Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний
(на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ),
автор: Е.Е. Ромицына)**

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

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 беспокойно 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?

Анкета на выявление готовности выпускника к сдаче экзаменов

Процедура проведения. Перед началом анкетирования учащимся раздают бланки, они подписывают их и самостоятельно работают с ними.

Инструкция педагога-психолога: "Всем вам предстоит сдавать выпускные экзамены. Какие чувства, мысли охватывают вас, когда вы слышите об этом? Очевидно, что многим из вас безразлично, как вы справитесь с данным испытанием. Известно ли вам, что к экзаменам нужно готовиться не только умственно и физически, но и психологически? Педагогам и психологам, а также вам самим важно знать, готовы ли вы к сдаче экзаменов психологически.

Вам предложено рассмотреть 30 утверждений. Напротив каждого утверждения, с которым вы согласны или не согласны, в соответствующей ячейке, поставьте галочку.

Пожалуйста, работайте последовательно, не пропуская ни одного утверждения".

Анкета

Отвечать "Да" "Нет"

1. Мне с трудом удается сосредоточиться на подготовке к экзамену.
2. Отступление учителя от основной темы урока сильно мешает мне усвоить учебный материал.
3. Меня постоянно тревожит мысль о предстоящих экзаменах.
4. Мои школьные знания по отдельным предметам порой кажутся мне ничтожными.
5. При подготовке к экзаменам у меня обычно "опускаются руки", если долго не получается выполнить какое-либо задание.
6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в своих знаниях.
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя по поводу моей готовности к предстоящим экзаменам.
8. Неожиданный вопрос учителя по теме урока приводит меня в замешательство.
9. Меня сильно беспокоит уровень моей подготовки в классе.
10. Я слабовольный человек, и это негативно сказывается на моей успеваемости.
11. При подготовке к экзаменам я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании.
12. Я уверен в своих знаниях, но все равно испытываю страх перед экзаменами.
13. Иногда во время подготовки к экзаменам мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, и это меня пугает.
14. Отвечая на уроке, я обычно сильно смущаюсь.
15. Возможные неудачи на экзаменах очень тревожат меня.
16. Во время выступления или ответа на уроке я начинаю заикаться.
17. Мое эмоциональное состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
18. Я часто ссорюсь с товарищами по школе из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Атмосфера в классе и отношение одноклассников ко мне сильно сказываются на моем настроении.
20. После спора или ссоры в школе я долго не могу успокоиться.
21. Обычно у меня не бывает головных болей после длительной и напряженной учебы.
22. Мысли о предстоящих экзаменах не портят мне настроение.
23. Я не волнуюсь по поводу несделанных заданий или неудачно выполненных тренировочных экзаменационных работ.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед предстоящими экзаменами.

25. Обычно я в числе первых заканчиваю тренировочную экзаменационную работу и стараюсь не думать о возможных ошибках.
26. Обычно мне не требуется много времени на обдумывание дополнительного вопроса, заданного учителем, экзаменатором.
27. Насмешки одноклассников не влияют на мое отношение к учебе и предстоящим экзаменам.
28. Я всегда хорошо сплю, даже если в школе у меня неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать все, что запланировано.

Обработка результатов

1. Подсчитать количество ответов "да" в утверждениях с 1-го по 20-е.
2. Подсчитать количество ответов "нет" в утверждениях с 21-го по 30-е.
3. Сложить сумму ответов "да" и сумму ответов "нет", полученные результат оценить по предлагаемой шкале.

Шкала оценки:

- 0–10 баллов – высокий уровень психологической готовности к экзаменам;
- 11–20 баллов – средний уровень;
- 21–30 баллов – низкий уровень.

Показатели психологической готовности

Показатель Номера вопросов

Умение устанавливать контакты 7, 8, 18, 19, 20, 27, 29

Уровень тревожности перед экзаменами 3, 6, 9, 12, 13, 15, 23, 24

Эмоциональное состояние 14, 16, 17, 21, 22, 28

Навыки самоконтроля, самоорганизации 1, 5, 6, 10, 11, 25, 26, 30

Наличие знаний по предмету и общеучебных навыков 2, 4, 6, 8, 13

Примечание. При интерпретации результатов с одной стороны можно просто выделить уровень (высокий, средний, низкий). С другой – используя таблицу с показателями психологической готовности, выяснить какой из них у учащегося "западает". Например, у учащегося выявлен средний уровень и в основном его проблемы в несформированных навыках

самоконтроля, а у другого тот же средний уровень, но при этом еще и высокий уровень тревожности.

Интерпретация

1. Высокий уровень психологической готовности. Учащиеся психологически готовы к сдаче

экзаменов, уверены в своих силах, могут выбрать наилучший способ выполнения заданий, правильно распределить время и силы во время экзамена, адекватно оценивают свои знания,

умения и способности, умеют устанавливать контакты в непривычной обстановке с незнакомыми людьми. Эти учащиеся спокойно выдерживают стрессовые ситуации и способны,

преодолевая волнение, активно и успешно действовать.

Некоторые учащиеся относятся к предстоящим экзаменам формально, их не волнуют ни подготовка, ни будущие результаты, им все равно, какую оценку они получают, у них преобладает

безразличное отношение к ГИА / ЕГЭ.

2. Средний уровень психологической готовности. У учащихся преобладают тревожные мысли, их пугают возможные неудачи на экзаменах, они испытывают некоторую неуверенность в своих знаниях, не всегда могут настроиться на продуктивную учебу и правильно организовать как подготовку к экзамену, так и свою работу непосредственно во время его сдачи. Им не хватает силы воли для полноценной подготовки; они перестают

готовиться, если что-то не получается; занимаются подготовкой к экзаменам в зависимости от настроения.

Это скорее адаптационный уровень тревожности, т. е. связанный с изменением социальной ситуации учащихся. В целом же их эмоциональное состояние является удовлетворительным.

3. Низкий уровень психологической готовности. Учащиеся психологически не готовы к сдаче экзаменов. Приближающийся экзамен вызывает у них сильное беспокойство, тревогу, напряжение. Они постоянно волнуются по поводу предстоящих экзаменов и не знают, как успокоить себя во время их сдачи. У них не сформированы навыки управления своей деятельностью и самоконтроля, им тяжело переключаться с одного задания на другое. При этом

их знания по предметам могут быть вполне удовлетворительными. Для таких учащихся характерны неверная оценка своих возможностей, состояние тревожного ожидания без имеющихся на то причин, высокая ранимость и обидчивость, ведущие к конфликтности в межличностных отношениях с учителями и одноклассниками.

При подготовке к экзаменам таким учащимся требуется дополнительная психолого-педагогическая помощь.