***ПСИХОЛОГО – ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ***

***МЕТОДИКИ***

***К ОГЭ и ЕГЭ.***



“**Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”.**

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

***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 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.

**АНКЕТА  «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ».**

**(модификация методики М.Ю.Чибисовой).**

***Инструкция:***Для успешной сдачи ЕГЭ 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 твое мнение.

№

**УТВЕРЖДЕНИЯ**

**Полностью**

**не согласен**

**Скорее не согласен, чем согласен**

**Затрудняюсь ответить**

**Скорее**

**согласен,**

**чем не согласен**

**Абсолютно согласен**

1

Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ЕГЭ

1

2

3

4

5

2

Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ЕГЭ

1

2

3

4

5

3

ЕГЭ заранее у меня вызывает тревогу

1

2

3

4

5

4

Я не очень хорошо представляю, как проходит ЕГЭ

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 ЕГЭ

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 ЕГЭ, 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 ЕГЭ

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 ЕГЭ мне по силам

1

2

3

4

5

**С П А С И О!**

***АНАЛИЗ  РЕЗУЛЬТАТОВ***

*Результаты подсчитываются суммированием обведенных тобой баллов. Для этого подсчитай сумму баллов отдельно по каждой из трех СОСТАВЛЯЮЩИХ психологической готовности к ЕГЭ, учитывая, что балл по некоторым утверждениям считается в ОБРАТНОМ  порядке*

**Подсчет баллов в**

**ПРЯМОМ порядке**

**Подсчет баллов в ОБРАТНОМ порядке**

**ВСЕГО**

**Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ**

Номера утверждений

**1**

**7**

**10**

**13**

Номера утверждений

**4**

баллов

Подсчет баллов

Подсчет баллов

**Способность к самоорганизации и самоконтролю**

Номера утверждений

**2**

**5**

**11**

**14**

Номера утверждений

**8**

баллов

Подсчет баллов

Подсчет баллов

**Экзаменационная тревожность**

Номера утверждений

**3**

**12**

Номера утверждений

**6**

**9**

**15**

баллов

Подсчет баллов

Подсчет баллов

**РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТЫ** **«Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»**

**Сумма баллов**

**Уровень психологической готовности к ЕГЭ**

**от 1 до 5 баллов**

ОЧЕНЬ НИЗКИЙ

**от 6 до 10 баллов**

НИЗКИЙ

**от 11 до 15 баллов**

СРЕДНИЙ

**от 16 до 20 баллов**

ВЫШЕ СРЕДНЕГО

**от 21 до 25 баллов**

ВЫСОКИЙ

**Анкета «Итоги проведения диагностических и репетиционных работ по подготовке к государственной (итоговой) аттестации».**

***Инструкция:*** выберите из предложенных вариантов тот ответ, который наиболее точно соответствует вашему мнению.

**Варианты ответов:**

**1**

**2**

**3**

**1.**

**Охарактеризуйте ваше состояние на пробном  ЕГЭ.**

я совершенно не волновался.

я волновался, но вспомнил и применил техники борьбы с волнением.

я сильно переживал, что не справлюсь с заданиями, и это помешало мне хорошо выполнить ЕГЭ.

**2.**

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

с самого начала действовал в соответствии со стратегией, выработанной в процессе подготовки к нему.

сначала я забыл о том, как необходимо действовать, и выполнял задания хаотично, но потом вспомнил об этом.

действовал по ситуации, не придерживаясь определенной стратегии деятельности.

**3.**

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

выполнил ЕГЭ успешнее, чем планировал, легко справился с заданиями, рассчитываю на высокий балл.

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

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

**4.**

**Всё ли вы знали о процедуре ЕГЭ.**

знал всё, во время экзамена не возникло непредвиденных ситуаций.

мне нужно ближе познакомиться с процедурой ЕГЭ.

некоторые моменты экзамена были неожиданные, не знакомы.

**5.**

**Ваши выводы после пробного экзамена.**

ЕГЭ показал, что я хорошо подготовлен и по предмету, и психологически, отчетливо понимаю, что и как нужно делать на экзамене.

мне не хватило предметных знаний, необходимо заниматься дополнительно.

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

**Итог:**

ответы под:

№1 оценивается в 1 балл;

№ 2 — в 2 балла;

№ 3 — в 3 балла.

**Результат:**

***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.

**Опросник выпускника.**

***Инструкция:***Уважаемый выпускник, приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Твое мнение  по этому поводу, можно выразить, отвечая на «Неоконченные предложения»: заверши каждое из них так, чтобы получилось понятное по смыслу предложение.

1. Перед экзаменами я всегда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Будущий ГИА для меня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. В процессе экзамена я могу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Я рассчитываю, что на ГИ А \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Самым трудным на ГИА для меня будет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Во время экзамена я  планирую \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Я думаю, на экзаменах я получу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Я надеюсь, что результаты ГИА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Если я сдам ГИА  успешно, то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Тем, кто готовится к сдаче ГИА, я бы посоветовал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_