

**ДИАГНОСТИКА  
УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К  
СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ»  
(тестирование, анкетирование, опрос)**

**Подготовила: педагог-психолог  
Дьяконова В И.**

## Готовность к ЕГЭ

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ОГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Наш опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

## Текст анкеты

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Абсолютно согласен

**1. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ**

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Абсолютно согласен

**2. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий**

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Абсолютно согласен

**3. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего**

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Абсолютно согласен

**4. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене**

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Абсолютно согласен

**5. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку**

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Абсолютно согласен

**6. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества**

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Абсолютно согласен

**7. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку**

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Абсолютно согласен

**8. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации**

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Абсолютно согласен

**9. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ**

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9**  
**10** Абсолютно согласен

**10. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене**

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9**  
**10** Абсолютно согласен

**11. Я достаточно много знаю про ЕГЭ**  
Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9**  
**10** Абсолютно согласен

**12. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам**

Полностью не согласен **1 2 3 4 5 6 7 8 9**  
**10** Абсолютно согласен

Спасибо!

Анализ данных:

Низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля

## Анализ пробных экзаменов

Данная анкета проводится после пробных (репетиционных) экзаменов. Она предназначена для рефлексии полученного опыта, ее результаты полезно учитывать при организации занятий с выпускниками.

Друзья!

Недавно вы сдали репетиционный экзамен, а в будущем вам предстоит сдача Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, с какими трудностями вы столкнулись. Просим вас ответить на вопросы о том, как прошел для вас репетиционный экзамен. Пожалуйста, напишите свой ответ после каждого вопроса

1. Что оказалось самым легким во время экзамена?
2. Что было для вас самым трудным во время экзамена?
3. Вы выполняли все задания подряд или выборочно? Если выборочно, то как выбирали?
4. Что для вас явилось неожиданным во время экзамена?
5. Вы планировали свою работу во время экзамена? Если да, то как?
6. Что бы вы посоветовали тем, кто готовится к сдаче репетиционного экзамена?

Благодарим за ваши ответы

## **Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина).**

Предлагаемый тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда — тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где  $\sum 1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18;  $\sum 2$  — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где  $\sum 1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\sum 2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность. Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

### Бланк для ответов

Фамилия \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Нет, это не так 1

Верно 3

Пожалуй, так 2

Совершенно верно 4

- |  |   |
|--|---|
| 1  | 23  |
| Я спокоен 1 2 3 4                                      | Я легко могу заплакать 1 2 3 4  |
| 2  | 24  |
| Мне ничего не угрожает 1 2 3 4                         | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие 1 2 3 4                               |
| 3  | 25  |
| Я нахожусь в напряжении 1 2 3 4                        | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения 1 2 3 4       |
| Я испытываю сожаление 1 2 3 4                          | 5   |
| 5  | 26  |
| Я чувствую себя свободно 1 2 3 4                       | Обычно я чувствую себя бодрым 1 2 3 4   |
| 6  | 27  |
| Я расстроен 1 2 3 4                                    | Я спокоен, хладнокровен и собран 1 2 3 4  |
| 7  | 28  |
| Меня волнуют возможные неудачи 1 2 3 4                 | Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня 1 2 3 4                                  |
| 8  | 29  |
| Я чувствую себя отдохнувшим 1 2 3 4                    | Я слишком переживаю из-за пустяков 1 2 3 4  |
| Я встревожен 1 2 3 4                                   | 30  |
| 10   | Я вполне счастлив 1 2 3 4   |
| Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения 1 2 3 4 | 31  |
| 11   | Я принимаю все слишком близко к сердцу 1 2 3 4  |
| Я уверен в себе 1 2 3 4                                | 32  |
| 12   | Мне не хватает уверенности в себе 1 2 3 4   |
| Я нервничаю 1 2 3 4                                    | 33  |
| 13   | Обычно я чувствую себя в безопасности 1 2 3 4   |
| Я не нахожу себе места 1 2 3 4                         | 34  |
| 14   | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей 1 2 3 4                           |
| Я взвинчен 1 2 3 4                                     | 35  |
| 15   | У меня бывает хандра 1 2 3 4  |
| Я не чувствую скованности, напряженности 1 2 3 4       | 36  |
| 16   | Я доволен 1 2 3 4   |
| Я доволен 1 2 3 4                                      | 37  |
| 17   | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня 1 2 3 4   |
| Я озабочен 1 2 3 4                                     | 38  |
| 18   | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть 1 2 3 4 |
| Я слишком возбужден и мне не по себе 1 2 3 4           | 39  |
| 4  | Я уравновешенный человек 1 2 3 4  |
| 19   | 40  |
| Мне радостно 1 2 3 4                                   | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах             |
| 20   |   |
| Мне приятно 1 2 3 4                                    |   |
| 21   |   |
| Я испытываю удовольствие 1 2 3 4                       |   |
| 22   |   |
| Я очень быстро устаю 1 2 3 4                           |   |

1 2 3 4

## **ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ САМООЦЕНКИ** **(МЕТОДИКА Г.Н. КАЗАНЦЕВОЙ)**

### **ОПИСАНИЕ**

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

### **ОБРАБОТКА**

Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями 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 +1.

### **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; 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 ответа: «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 для успешного выполнения 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. 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. Я всегда чего-то боюсь.

### Анализ пробных экзаменов

Данная анкета проводится после пробных (репетиционных) экзаменов. Она предназначена для рефлексии полученного опыта, ее результаты полезно учитывать при организации занятий с выпускниками.

Друзья!

Недавно вы сдали репетиционный экзамен, а в будущем вам предстоит сдача Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, с какими трудностями вы столкнулись. Просим вас ответить на вопросы о том, как прошел для вас репетиционный экзамен. Пожалуйста, напишите свой ответ после каждого вопроса

- 1.Что оказалось самым легким во время экзамена?
- 2.Что было для вас самым трудным во время экзамена?
- 3.Вы выполняли все задания подряд или выборочно? Если выборочно, то как выбирали?
- 4.Что для вас явилось неожиданным во время экзамена?
- 5.Вы планировали свою работу во время экзамена? Если да, то как?
- 6.Что бы вы посоветовали тем, кто готовится к сдаче репетиционного экзамена?

Благодарим за ваши ответы

### Анализ пробных экзаменов

Данная анкета проводится после пробных (репетиционных) экзаменов. Она предназначена для рефлексии полученного опыта, ее результаты полезно учитывать при организации занятий с выпускниками.

Друзья!

Недавно вы сдали репетиционный экзамен, а в будущем вам предстоит сдача Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, с какими трудностями вы столкнулись. Просим вас ответить на вопросы о том, как прошел для вас репетиционный экзамен. Пожалуйста, напишите свой ответ после каждого вопроса

- 1.Что оказалось самым легким во время экзамена?
- 2.Что было для вас самым трудным во время экзамена?
- 3.Вы выполняли все задания подряд или выборочно? Если выборочно, то как выбирали?
- 4.Что для вас явилось неожиданным во время экзамена?
- 5.Вы планировали свою работу во время экзамена? Если да, то как?
- 6.Что бы вы посоветовали тем, кто готовится к сдаче репетиционного экзамена?

Благодарим за ваши ответы

## Методика изучения мотивов учения школьников

### Инструкция

*Хорошо обдумай, что тебе помогает и что мешает учиться по-настоящему. Подчеркни предложения, характеризующие твоё отношение к учебе. Их не должно быть более пяти.*

Итак, почему я учусь?

Перечень ответов

1. Стремление принести пользу людям теперь или потом.
2. Желание стать хорошим специалистом.
3. Желание поступить в институт, техникум, работать на заводе, в учреждении.
4. Чувство и достоинство школьника.
5. Применение знаний в быту, на работе, дома и в школе.
6. Выполнение задания учителей.
7. Выполнение требований, родителей, близких.
8. Боязнь наказаний со стороны родителей или учителей.
9. Осуждение со стороны товарищей.
10. Стремление получить похвалу, поощрение со стороны взрослых, сверстников.
11. Желание получить награду со стороны родителей или школы.
12. Стремление выделиться, стать выше товарищей.
13. Желание хорошо усваивать материал и получить высокую оценку.
14. Учиться познавать новое очень интересно, приятно.
15. Учиться неинтересно, неприятно, скучно.
16. Плохо учиться — стыдно.
17. Приятно (или неприятно) преодолевать трудное в учении.
18. Просто привык учиться.
19. Хорошо (или плохо) быть в коллективе.
20. Желание получить отметку во что бы то ни стало.

21. Учеба для меня — любимая работа (тяжкая обязанность).

22. Опасение подвести свое звено, свой класс, своих любимых учителей (не мое дело).

## Методика изучения мотивов учения школьников

### Инструкция

*Хорошо обдумай, что тебе помогает и что мешает учиться по-настоящему. Подчеркни предложения, характеризующие твоё отношение к учебе. Их не должно быть более пяти.*

Итак, почему я учусь?

Перечень ответов

1. Стремление принести пользу людям теперь или потом.
2. Желание стать хорошим специалистом.
3. Желание поступить в институт, техникум, работать на заводе, в учреждении.
4. Чувство и достоинство школьника.
5. Применение знаний в быту, на работе, дома и в школе.
6. Выполнение задания учителей.
7. Выполнение требований, родителей, близких.

8. Боязнь наказаний со стороны родителей или учителей.
9. Осуждение со стороны товарищей.
10. Стремление получить похвалу, поощрение со стороны взрослых, сверстников.
11. Желание получить награду со стороны родителей или школы.
12. Стремление выделиться, стать выше товарищей.
13. Желание хорошо усваивать материал и получить высокую оценку.
14. Учиться познавать новое очень интересно, приятно.
15. Учиться неинтересно, неприятно, скучно.
16. Плохо учиться — стыдно.
17. Приятно (или неприятно) преодолевать трудное в учении.
18. Просто привык учиться.
19. Хорошо (или плохо) быть в коллективе.
20. Желание получить отметку во что бы то ни стало.
21. Учеба для меня — любимая работа (тяжкая обязанность).
22. Опасение подвести свое звено, свой класс, своих любимых учителей (не мое дело).

На основании полученных ответов учитель должен составить графики или частотные диаграммы, сделать выводы о содержании мотивов учащихся и наметить пути коррекции.