**Экзаменационная тревожность. Мини тест.**

 Прочитайте внимательно следующие утверждения. Подчеркните те, которые соответствуют вашему состоянию.

   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 пятёрку

   4. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание

   5. Я, бывает, чувствую, что всё забыл

   6. Бывает, что «лёгкие» предметы я не могу ответить на 5, 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 мысль об экзамене, контрольной или необходимости отвечать у доски

  12. Перед занятиями или экзаменом у меня, непонятно почему, бывает внутренняя дрожь

**Тест «Подверженность стрессу»**

1. Легко ли Вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
3. Краснеете ли, когда испытываете неловкость?
4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?
5. Спокойно ли Вы воспринимаете критику?
6. Если Вас толкнут в трамвае, постараетесь ли Вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное?
7. Всегда ли Ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
8. Свойственна ли Вам пунктуальность?
9. Умеете ли Вы выслушивать других?
10. Страдаете ли отсутствием аппетита?
11. Часто ли Вы испытываете беспричинное беспокойство?
12. Кружится ли у Вас по утрам голова?
13. Испытываете ли Вы усталость после продолжительного сна?
14. Легко ли Вы засыпаете?
15. Уверены ли Вы, что у Вас все в порядке с сердцем?
16. Страдаете ли Вы от болей в области спины и шеи?
17. Часто ли Вы барабаните пальцами по столу, а сидя - покачиваете ногой?
18. Мечтаете ли Вы о признании, хотите ли, чтобы Вас хвалили за то, что Вы делаете?
19. Считаете ли Вы себя лучше многих других (хотя этого никто не замечает)?
20. Находитесь ли Вы на диете?

*Интерпретация:*

Почти никогда -1 балл

Редко – 2 балла

Часто – 3 балла

Почти всегда – 4 балла

Просуммируйте баллы и оцените Ваше состояние.

 **До 30 баллов ( В. ур).** Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые Вам преподносит жизнь, не страдаете ни ложной скромностью, ни из­лишним честолюбием.

 **От 31 до 45 баллов (ср. ур).** Для Вашей жизни характерны деятельность и напряже­ние. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, Вы и впредь будете жить так же, постарайтесь не обращать внимание на пустяки и выделите немного времени для себя.

 **От 45 до 60 баллов (н. ур.).** Ваша жизнь - непрекращающаяся борьба. Вы честолю­бивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что посто­янно держит Вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет Вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит Вам радость. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

 **Более 60 баллов.** Испытываемый стресс угрожает и Вашему здоровью, и Ва­шему будущему.

 Друзья!

Приближается время сдачи ГИА. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу.

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.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Я хорошо представляю, как проходит ГИА
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Считаю, что результаты ГИА важны для моего будущего
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить нужное количество баллов
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Думаю, что у ГИА есть свои преимущества
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Считаю, что могу получить на ГИА высокий балл
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ГИА
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я достаточно много знаю про ГИА
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам
 |  **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |

*Анализ данных по вопросам:*

Низкими показателями считаются 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Эксперимент

1. Учащимся предлагается перечислить известные способы снижения эмоционального дискомфорта.

2. Пользуетесь ли вы этими способами в повседневной жизни?

3. Планируете ли использовать знакомые приёмы снижения эмоционального дискомфорта предэкзаменационный период?

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

 *Таблица 1*

Определения основных стрессовых ситуаций, вызывающих тревожность у девятиклассников в предэкзаменационный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ситуации | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Число выбранных ситуаций | 6 | 5 | 1 | 4 | 8 | 2 | 4 | 2 | 12 | 2 | 9 | 8 |
| Процентное соотношение  | **27%** | **22%** | **4%** | **18%** | **36%** | **9%** | **18%** | **9%** | **54%** | **9%** | **41%** | **18%** |

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

*Таблица 2*

Уровень стрессоустойчивостиу учеников 9 класса

МБОУ СОШ № 1 г. Павлово

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Имя** | **1** | **2** |  | **3** |  |
| 1 | Овечка |  | 41 |  |  |  |
| 2 | П.Б |  |  |  | 50 |  |
| 3 |  Д.А |  |  |  | 48 |  |
| 4 |  А.А |  |  |  | 55 |  |
| 5 | К.В.С |  |  |  | 56 |  |
| 6 |  У.В.А |  |  |  | 51 |  |
| 7 |  М. М.Н |  |  |  | 50 |  |
| 8 |  М.М.Д |  |  |  | 49 |  |
| 9 |  Н.Н.А |  |  |  | 49 |  |
| 10 |  Л.В |  |  |  | 50 |  |
| 11 |  Т.Е |  | 40 |  |  |  |
| 12 |  С.Д |  |  |  | 48 |  |
| 13 |  М.А |  | 44 |  |  |  |
| 14 |  С.А |  | 39 |  |  |  |
| 15 |  Г.К.А |  |  |  | 52 |  |
| 16 |  М.О.А |  |  |  | 50 |  |
| 17 |  П.Д |  |  |  | 50 |  |
| 18 |  К.И.А |  | 40 |  |  |  |
| 19 | Д.М |  |  |  | 49 |  |
| 20 |  В.Л |  |  |  | 48 |  |
| 21 |  А.В |  | 39 |  |  |  |
| 22 |  О.А.С |  | 43 |  |  |  |
| **Итог:** |  | 0чел. | 7 чел (32%) |  | 15 чел (68%) |  |

1. Высокий уровень срессоустойчивости не наблюдается.
2. Средний уровень стрессоустойчивости отмечен у 32% класса.
3. Низкий уровень стессоустойчивости имеют 68% класса

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

*Таблица 3*

Результаты **анкеты** Чибисовой М.Ю.  **с целью определения готовности учеников к ГИА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя | Знакомство с процедурой | Уровень тревоги | Владение навыками самоконтроля, самоорганизации |
| 1 | Овечка | 8 | 6 | 8 |
| 2 | П.Б | 8 | 7 | 8 |
| 3 |  Д.А | 7 | 7 | 8 |
| 4 |  А.А | 8 | 6 | 8 |
| 5 | К.В.С | 8 | 7 | 7 |
| 6 |  У.В.А | 9 | 8 | 8 |
| 7 |  М. М.Н | 8 | 6 | 9 |
| 8 |  М.М.Д | 8 | 5 | 4 |
| 9 |  Н.Н.А | 9 | 7 | 6 |
| 10 |  Л.В | 8 | 8 | 8 |
| 11 |  Т.Е | 8 | 7 | 8 |
| 12 |  С.Д | 7 | 6 | 6 |
| 13 |  М.А | 9 | 9 | 8 |
| 14 |  С.А | 9 | 9 | 9 |
| 15 |  Г.К.А | 8 | 6 | 6 |
| 16 |  М.О.А | 6 | 6 | 6 |
| 17 |  П.Д | 9 | 8 | 9 |
| 18 |  К.И.А | 8 | 5 | 8 |
| 19 | Д.М | 8 | 6 | 7 |
| 20 |  В.Л | 8 | 4 | 7 |
| 21 |  А.В | 7 | 7 | 7 |
| 22 |  О.А.С | 7 | 5 | 7 |
| **Среднее значение** |  | **8 баллов** | **7 баллов** | **8 баллов** |

*Интерпретация:*

В. ур- 8 баллов и больше

Ср. ур.- 5-7 баллов

Н. ур.- 4балла и меньше

*Знакомство с процедурой:*

В. ур.- 17 чел.(77%)

Ср. ур.- 5 чел.(23%)

Н. ур.- 0 чел.(0%)

*Уровень тревоги:*

В. ур.- 5 чел.(23%)

Ср. ур.- 16 чел.(73%)

Н. ур.- 1чел.(4%)

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:

В. ур.- 12 чел.(55%)

Ср. ур.- 9 чел.( 41%)

Н. ур.- 1чел.(4%)

 *Средние баллы по классу:*

 Знакомство с процедурой- 8 баллов, высокий уровень.

Уровень тревоги – 7 баллов, средний уровень.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации- 8 баллов, высокий уровень.

* **Одними из самых основных причин для возникновения стресса в школе у девятиклассников является объявление оценок и мысль о предстоящем экзамене.**
* **Большая часть девятиклассников имеет низкий уровень стрессоустойчивости.**
* **Средние баллы по классу показывают высокий уровень знакомства с процедурой, владение навыками самоконтроля и самоорганизации, но при этом ученики имеют средний уровень тревожности в предэкзаменационный период**.
* **Девятиклассники владеют знаниями снижения эмоционального дискомфорта, но не всегда применяют их в повседневной жизни.**
* **По результатам проведённой работы можно судить о психологической готовности учеников 9 класса к ГИА на среднем уровне.**
* **Отмечена группа и с низкой психологической готовностью к ГИА.**