

## Диагностический инструментарий

### «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 краснею.	1	2	3	4
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, усмиряйте 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	2	3	4	5
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
<b>С П А С И Б О !</b>						

**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 заплачешься?
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?

## Диагностический инструментарий

### «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 краснею.	1	2	3	4
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, усмиряйте 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.

6. Полностью не согласен
7. Скорее не согласен, чем согласен
8. Затрудняюсь ответить
9. Скорее согласен, чем не согласен
10. Абсолютно согласен

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ОТВЕТЫ				
		1	2	3	4	5
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
<b>С П А С И Б О !</b>						

**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.

11. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
12. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
13. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
14. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
15. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
16. Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?
17. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
18. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот заплачешься?
19. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
20. Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

