**ЗАНЯТИЕ 1**

**Тема: Диагностика психологической подготовки учащихся к ОГЭ и ЕГЭ.**

**Цель:** определить круг интересов выпускников, выявить психологические особенности, проблемы и недостаточно сформированные навыки.

**Перечень используемых методик.**

1. М.Ю. Чибисова. Анкета «Готовность к ЭГЭ».
2. С.В. Ковалев. Тест-опросник для определения уровня самооценки.
3. Н.В. Панина. Тест-опросник «Индекс жизненной удовлетворенности».
4. Ч. Спилбергер. Опросник тревожности.
5. Р. Шварцер, М. Ерусалем. Тест-опросник «Шкала самоэффективности».
6. ***М.Ю. Чибисова. Анкета «Готовность к ЭГЭ».***

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ 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 быть использована для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). По нашему опыту работы с анкетой, во втором случае рост показателей не всегда свидетельствует об эффективности работы. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что находит отражение в снижении показателей.

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
Друзья!  
Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.  
Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-ба.альной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».  
Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 1 23456789 10 | Абсолютно согласен |
| 4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего | Полностью не согласен | 1 2345 67 89 10 | Абсолютно согласен |
| 5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 1 23 45 67 89 10 | Абсолютно согласен |
| 6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 11. Думаю, что смог>' справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ | Полностью не согласен | 1234 5 6789 10 | Абсолютно согласен |
| 13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам | Полностью не согласен | 1 23456789 10 | Абсолютно согласен |

*Спасибо!*  
***Анализ данных***  
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.

**2.С.В. Ковалев. Тест-опросник для определения уровня самооценки.**

**Цель:** определение уровня самооценки личности учащихся.

**Инструкция:**

Вам предлагается 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из них соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

Очень часто – 4 балла;

Часто – 3 балла;

Иногда – 2 балла;

Редко – 1 балл;

Никогда – 0 баллов.

# Суждения

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели 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 говорить как следует 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 скромен.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень много.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слишком смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь, и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
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.

**Обработка результатов** проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

**Интерпретация результатов.**

**Сумма баллов от 0 до 25** говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других редко сомневается в своих действиях.

**Сумма баллов от 26 до 45** свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается поделиться под мнение других.

**Сумма баллов от 46 до 128** указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнением других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

**3. Н.В. Панина. Тест-опросник «Индекс жизненной удовлетворенности».**

**Цель:** определение отношения человека к себе и к собственной жизни, общего эмоционального фона, его настроения на данный момент жизни.

***Инструкция.***

Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – "согласен", "не согласен" или "не знаю".

***Текст опросника.***

1. Сейчас мне многое кажется лучше, чем я ожидал раньше.

2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.

3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.

4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.

5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.

6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.

7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.

8. Я считаю,  что  в  будущем  меня  ожидают интересные и приятные дела.

9. К своим  делам  и  занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.

10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.

11. Ощущение возраста не беспокоит меня.

12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.

13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.

14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.

15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.

16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.

17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.

18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.

19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.

20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

***Ключ к тесту ИЖУ.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № суждения | Согласен | Не согласен | Не знаю |
| 1. | 2 | 0 | 1 |
| 2. | 0 | 2 | 1 |
| 3. | 0 | 2 | 1 |
| 4. | 0 | 2 | 1 |
| 5. | 2 | 0 | 1 |
| 6. | 0 | 2 | 1 |
| 7. | 2 | 0 | 1 |
| 8. | 2 | 0 | 1 |
| 9. | 2 | 0 | 1 |
| 10. | 0 | 2 | 1 |
| 11. | 2 | 0 | 1 |
| 12. | 2 | 0 | 1 |
| 13. | 2 | 0 | 1 |
| 14. | 0 | 2 | 1 |
| 15. | 2 | 0 | 1 |
| 16. | 2 | 0 | 1 |
| 17. | 0 | 2 | 1 |
| 18. | 0 | 2 | 1 |
| 19. | 2 | 0 | 1 |
| 20. | 0 | 2 | 1 |

***Обработка результатов.***

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

***Интерпретация результатов.***

1. *Интерес к жизни.*Суждения № *1, 6, 9, 11.* Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

2.*Последовательность  в  достижении  целей.* Суждения № *8, 13, 16, 17.* Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. *Согласованность между поставленными и достигнутыми целями.* Суждения № *2, 4, 5, 19.* Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4.*Положительная оценка себя и собственных поступков.* Суждения № *12, 14, 15, 20.* Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5.*Общий фон настроения.* Суждения *№ 3, 7, 10, 18.* Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются "проблемными" для него и принять шаги для коррекции последних.

**4. Ч. Спилбергер. Опросник тревожности.**

***Цель: исследование ситуативной и личностной тревожности учащихся.***

**Инструкция:** «Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».

Баллы в бланке ответов означают:

1 - «Нет, это не так»

2 - «Пожалуй, так»

3 - «Верно»

4 - «Совершенно верно».

**Текст опросника.**

1.  Я чувствую себя свободно. 1 2 3 4

2.  Я нервничаю. 1 2 3 4

3.  Я не чувствую скованности. 1 2 3 4

4.  Я доволен. 1 2 3 4

5.  Я озабочен. 1 2 3 4

6.  Я расстроен. 1 2 3 4

7.  Меня волнуют возможные неудачи. 1 2 3 4

8.  Я чувствую себя отдохнувшим. 1 2 3 4

9.  Я встревожен. 1 2 3 4

10.  Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения. 1 2 3 4

11.  Я уверен в себе. 1 2 3 4

12.  Я нервничаю. 1 2 3 4

13.  Я не нахожу себе места. 1 2 3 4

14.  Я взвинчен. 1 2 3 4

15.  Я не чувствую скованности, напряжения. 1 2 3 4

16.  Я доволен. 1 2 3 4

17.  Я озабочен. 1 2 3 4

18.  Я слишком возбужден, мне не по себе. 1 2 3 4

19.  Мне радостно. 1 2 3 4

20.  Мне приятно. 1 2 3 4

21.  Я испытываю удовольствие. 1 2 3 4

22.  Я очень быстро устаю. 1 2 3 4

23.  Я легко могу заплакать. 1 2 3 4

24.  Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие. 1 2 3 4

25.  Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения. 1 2 3 4

26.  Обычно я чувствую себя бодрым. 1 2 3 4

27.  Я спокоен, хладнокровен, собран. 1 2 3 4

28.  Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня. 1 2 3 4

29.  Я слишком переживаю из-за пустяков. 1 2 3 4

30.  Я вполне счастлив. 1 2 3 4

31.  Я принимаю все слишком близко к сердцу. 1 2 3 4

32.  Мне не хватает уверенности в себе. 1 2 3 4

33.  Обычно я чувствую себя в безопасности. 1 2 3 4

34.  Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей. 1 2 3 4

35.  У меня бывает хандра. 1 2 3 4

36.  Я доволен. 1 2 3 4

37.  Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня. 1 2 3 4

38.  Я так сильно пере живаю свои разочарования, что потом долго не могу оних забыть. 1 2 3 4

39.  Я уравновешенный человек. 1 2 3 4

40.  Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах. 1 2 3 4

**Обработка результатов.**

Шкала самооценки состоит из двух частей, раздельно оценивающих ситуативную тревожность(СТ) и личностную тревожность (ЛТ).

Показатели СТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

**СТ = Е1 — Е2 + 35,**

где Е1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы **3, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18;**

Е2 — сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам **1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20.**

**ЛТ = Е1 — Е2 + 35,**

где Е1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы**22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;**

Е2 — сумма остальных зачеркнутых цифрпо пунктам**21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.**

**Интерпретация результатов:**

**до 30 баллов** — низкая тревожность;

**31-45** - умеренная тревожность(средняя);

**46 и более** — высокая тревожность.

**5. Р. Шварцер, М. Ерусалем. Тест-опросник «Шкала самоэффективности».**

**Цель:** определение самоэффективности, то есть веры в собственные способности и возможность собственного успеха.

**Особенности опросника:**желательно дать испытуемым рекомендации относительно того, как выявленные и осознанные качества могут быть использованы в дальнейшей личной и профессиональной жизни в целом и в процессе обучения — в частности на какие сильные стороны можно опереться, на какие недостающие качества стоит обратить особое внимание.

**Инструкция**: «Оцените высказывания по степени своего согласия с ними и поставьте « +» в соответствующем столбце с выбранным баллом:

**1 - «абсолютно неверно»;**

**2 - «едва ли это верно»;**

**3 - « скорее всего, верно»;**

**4 - «совершенно верно».**

**Текст опросника**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание высказываний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Если я как следует постараюсь, то всегда найду решение даже сложной проблемы |  |  |  |  |
| Если мне что-нибудь мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели |  |  |  |  |
| Мне довольно просто удается достичь своих целей |  |  |  |  |
| В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести |  |  |  |  |
| При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что могу с ними справиться |  |  |  |  |
| Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем |  |  |  |  |
| Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности |  |  |  |  |
| Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов её решения |  |  |  |  |
| Я могу что-нибудь придумать даже в безвыходных, на первый взгляд, ситуациях |  |  |  |  |
| Я обычно способен держать ситуацию под контролем |  |  |  |  |

Обработка результатов.

Более **35 баллов** — высокий уровень;

**27 — 35 баллов** — средний уровень;

**до 27 баллов** — низкий уровень.