

## ПРОТОКОЛ №4

### Исследование уровня готовности к ГИА/ЕГЭ

1. ФИО: Илья М.
2. Пол: мужской
3. Возраст: 17 лет
4. Класс: 11
5. Семья: полная
6. Общая успеваемость - 4 и 5.

#### 1) Анкета «Готовность к ГИА»

Цель: оценить способность к самоорганизации, уровень тревоги и знакомство с процедурой экзамена.

1. Я хорошо представляю, как проходит ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 <u>5</u> 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 <u>5</u> 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ГИА важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ГИА есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 <u>10</u>	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ГИА на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 <u>5</u> 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 <u>5</u> 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 <u>4</u> 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 <u>10</u>	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 <u>4</u> 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

**Знакомство с процедурой:**

47 баллов – высокий уровень.

**Уровень тревоги:**

9 баллов – высокий показатель по вопросу 5;

13 баллов – низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 - высокий уровень тревоги.

**Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:**

15 баллов - средние показатели по вопросам 2, 3, 9 - недостаточное владение навыками самоконтроля.

**2) Тест Спилберга  
(State-TraitAnxietyInventory, STAI)**

Цель: изучение уровня тревожности (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность и свойство тревожности)

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	<u>3</u>	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	<u>4</u>
3	Я нахожусь в напряжении	1	<u>2</u>	3	4
4	Я испытываю сожаление	<u>1</u>	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	<u>3</u>	4
6	Я расстроен	<u>1</u>	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	<u>3</u>	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	<u>4</u>
9	Я встревожен	1	2	<u>3</u>	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	<u>1</u>	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	<u>2</u>	3	4
12	Я нервничаю	1	<u>2</u>	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	<u>2</u>	3	4
14	Я взвинчен	<u>1</u>	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	<u>1</u>	2	3	4
16	Я доволен	1	<u>2</u>	3	4
17	Я озабочен	1	<u>2</u>	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	<u>1</u>	2	3	4
19	Мне радостно	<u>1</u>	2	3	4
20	Мне приятно	<u>1</u>	2	3	4

**Ситуативная тревожность** (тревожность как состояние) – 48 баллов (высокий уровень). Характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
-------------------------------	------------------	--------	-------	-----------------

21	Я испытываю удовольствие	1	<u>2</u>	3	4
22	Я обычно быстро устаю	1	2	<u>3</u>	4
23	Я легко могу заплакать	1	<u>2</u>	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	<u>3</u>	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	<u>2</u>	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	<u>2</u>	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	<u>2</u>	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	<u>3</u>	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	<u>3</u>	4
30	Я вполне счастлив	1	<u>2</u>	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	<u>3</u>	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	<u>3</u>	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	<u>2</u>	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	<u>3</u>	4
35	У меня бывает хандра	1	<u>2</u>	3	4
36	Я доволен	1	<u>2</u>	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	<u>3</u>	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	<u>3</u>	4
39	Я уравновешенный человек	1	<u>2</u>	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	<u>2</u>	3	4

**Личностная тревожность** (тревожность как свойство) – 55 балла (высокая тревожность). Представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

по результатам психологического обследования  
уровня готовности к ГИА/ЕГЭ

**Ф.И.О.:** Илья М.

**Возраст:** 17 лет

**Класс:** 11

Психологическое обследование проводилось в индивидуальной форме по методикам: анкета М.Ю. Чибисовой «Готовность к ГИА», целью которой является выявление способности к самоорганизации, уровня тревоги и знакомства с процедурой экзамена; тест Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), цель которого изучение уровня тревожности (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность и свойство тревожности).

Результаты анкетирования показали, что у Ильи высокий уровень знакомства с процедурой проведения ЕГЭ и эта процедура не вызовет у него никаких затруднений. Также в процессе исследования по методике Чибисовой М.Ю. «Готовность к ГИА» у школьника был выявлен высокий уровень тревоги и недостаточное владение навыками самоконтроля.

По результатам теста Спилбергера был выявлен высокий уровень ситуативной тревожности (тревожность как состояние) – 48 баллов. Данная тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Показатели личностной тревожности (тревожность как свойство) у учащегося также соответствуют высокому уровню – 55 баллов. Данная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу.

### **Рекомендации для учащегося**

Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться

психологическими срывами. Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. У учащихся часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. Поскольку полностью избежать нервных перегрузок нельзя и трудно исключить влияние стрессоров на наш организм, то снимать напряжение надо. Существуют простые психологические приёмы, которые помогают справиться с эмоциональным напряжением и включиться в работу.

Простой, но очень эффективный способ – *аутотренинг*. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

### **Правила составления формулы аутотренинга**

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться». Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

### **Аутогенная тренировка (3-5 минут).**

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется *релаксацией*. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

### **Упражнение «Состояние тревоги и покоя»**

Закройте глаза и как можно лучше вспомните или представьте себе ситуацию, которая вызывает у Вас тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как Вы ощущаете себя в ситуации тревоги. Затем вспомните ситуацию, в которой Вы чувствуете себя уверенно, и снова обратите внимание на физическое самочувствие. По завершении упражнения составьте «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Обратите особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью.

### **Упражнение «Мышечная релаксация»**

Наиболее простой способ – расслабление рук. Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол и закройте глаза. Сосредоточьтесь внимание на руках. Ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение,

просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

### **Упражнение «Дыхательная релаксация»**

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

### **Упражнение на саморегуляцию (Ритмичное четырехфазное дыхание)**

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*Первая фаза (4-6 секунд).* Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

*Вторая фаза (2-3 секунды).* Задержка дыхания.

*Третья фаза (4—6 секунд).* Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.

*Четвертая фаза (2-3 секунды).* Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Наконец, справиться с тревогой помогает *медитация*. Конечно, мы не буддийские монахи и на таком уровне медитировать не будем. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

### **Упражнение «Медитация на предмет»**

Выберите любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положите его перед собой. В течение 3-5 минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

## **Рекомендации для родителей**

### **«Как помочь ребёнку подготовиться к экзаменам»**

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, и не критикуйте ребёнка после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнку накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
  - Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
  - Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.
  - Наблюдая за самочувствием ребёнка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
  - Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясняйте ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам: не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.п.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребёнка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычной формы экзамена.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

### **Рекомендации для педагогов**

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения. Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, а контрольно-оценочные действия являются одним из основных составляющих учебной деятельности. А также повышенная тревожность способствует блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на уроке.

Рекомендации:

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка («Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»). Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

4. Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.

5. «Разрешить» ошибаться и спокойно относиться к ошибкам, мотивировать желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.

6. Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога-психолога \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
подпись

С заключением и рекомендациями ознакомлен(а) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
подпись родителя (законного представителя)

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
подпись классного руководителя