**Тест «Твое самочувствие накануне  
экзаменов» (Е.В. Беспалова)**

*Инструкция*: «Ответьте на вопросы теста,  
выбирая один из вариантов ответа».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Вариант ответа** |
| **Да** | **Нет** |  |
| 1 | У меня часто плохой аппетит |  |  |
| 2 | После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова |  |  |
| 3 | Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым |  |  |
| 4 | Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели |  |  |
| 5 | Я почти не занимаюсь спортом |  |  |
| 6 | В последнее время я несколько прибавил в весе |  |  |
| 7 | У меня часто кружится голова |  |  |
| 8 | В настоящее время я курю |  |  |
| 9 | В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний |  |  |
| 10 | У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения |  |  |
|  | **Сумма баллов:** |  |  |

*Обработка и анализ результатов:*

После того, как ребята ответят на вопросы,  
ведущий сообщает им, что за каждый ответ «Да» они  
должны поставить себе 1 балл, затем подсчитать  
общую сумму баллов.

*1-2 балла.*Несмотря на некоторые признаки  
ухудшения здоровья, Вы в хорошей форме. Ни в коем  
случае не оставляйте усилий по сохранению своего  
самочувствия.

*3-6 баллов*. Ваше отношение к своему здоровью  
трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что  
вы расстроили его довольно основательно.

*7-10 баллов*. Как Вы умудрились довести себя  
до такого состояния? Удивительно, что вы еще в  
состоянии ходить и учиться. А ведь Вам сдавать  
экзамены! Самые большие трудности еще впереди!  
Вам нужно немедленно менять свои привычки,  
иначе…

1. **“Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”**

**(**Барышев А.Ю.)

*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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Утверждения** | **Ответы**  **(“+” / “–”)** |
| Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал? |  |
| Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий? |  |
| Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? |  |
| Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? |  |
| Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова? |  |
| Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена? |  |
| Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе? |  |
| Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? |  |
| Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий? |  |
| Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу? |  |

**Интерпретация результатов**

*Низкий уровень.* Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний  не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Напротив, ученик стремится  вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Он любит быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление производит на окружающих. По всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость.

*Средний уровень.*Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Ученик достаточно ответственно относится к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученик достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

*Повышенный уровень.*Ученик может испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить “устные” предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для ученика. Сама по себе учеба для него нетрудна, но он, возможно, боится отвечать у доски, т. к. теряется, и поэтому ничего не может вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая “публичная оценка”.

*Крайне высокий уровень.*Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Ученик испытывает резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боится отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У него иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной “накачкой”, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для ученика серьезной психотравмой. У школьника могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя он находит массу недостатков. Его отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обусловливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.