

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 12»

Согласовано
председатель Управляющего
совета МБОУ «СШ №12»
_____ С.А. Минтус
протокол от 28.02.2024 №6

Утверждаю
Директор МБОУ «СШ №12»
_____ О.А. Лещинская
приказ от 12.02.2024 № 172/01-13
Копия верна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

развития и психолого-педагогической реабилитации детей
ветеранов (участников) специальной военной операции -
выпускников 9, 11 классов для выбора последующего их
профессионального пути
на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:

Маликова Мария
Александровна,
педагог-психолог

г. Нижневартовск, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса профориентации «Экзамены без стресса» для 9, 11-х классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Примерной программой «Удивительный мир профессий» Осинцевой Л.Б.
2. Программы Резапкиной Г. В. «Я и моя профессия»: программы профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., исправл. – М.: Генезис, 2004. – 125 с.

Актуальность и перспективность курса

Необходимость формирования у старшеклассников готовности к осознанному выбору будущей профессиональной деятельности очевидна. Каждому человеку предоставлено право на выбор профессии, род занятий и работы. Однако, это право, как показывает практика, порой очень трудно реализовать – обучающимся не хватает знаний о самих профессиях, тех требований, которые они предъявляют к личности работающего, и умений оценить собственные способности, выявить свои интересы и склонности.

В настоящее время профессиональная деятельность человека является сферой, в которой он может активно проявлять себя как личность, реализовывать свой внутренний потенциал, разворачивать жизненный план. Успешность этих мероприятий во многом зависит от правильности выбранного пути и его осознанности.

Выбор профессии – это одно из самых ответственных решений в жизни человека, от которого зависит его дальнейшая жизненная стратегия. Однако, как показывают исследования, учащиеся 9-11 классов испытывают чувство неопределенности и растерянности, у них не сформирована готовность к осознанному выбору профессии. В этом возрасте происходит существенный подъем познавательной активности, формируются интересы, которые могут иметь выход на профессиональную деятельность.

Учитывая возрастные особенности старших подростков, их потребность в личностном и профессиональном самоопределении, в самореализации, разработана данная программа.

Профессиональная ориентация в школе призвана решать задачу формирования личности работника нового типа, способного выбирать сферу профессиональной деятельности, оптимально соответствующую личностным особенностям и запросам рынка труда, что обеспечит более эффективное использование кадрового потенциала страны и рациональное регулирование рынка труда.

Экзамен является проверкой не только знаний, но и социальной, психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современного мира. Поэтому психологическая устойчивость старшеклассников и навыки саморегуляции является одними из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ГИА.

Перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение стрессоустойчивости выпускников.

Цель Программы – оказание обучающимся психолого-педагогической и информационной поддержки в формировании жизненного и профессионального самоопределения.

Основные задачи реализации Программы:

- формирование у обучающихся ценностного отношения к трудовому становлению;
- обеспечение развития у школьников отношения к себе как к субъекту будущего профессионального образования и профессионального труда;
- формирование у обучающихся готовности к принятию осознанного решения при проектировании своего образовательного-профессионального маршрута по завершении обучения в основной школе;
- приобщение детей к работе со справочной и энциклопедической литературой.

Профессиональная ориентация обучающихся реализует следующие **принципы:**

- доступность, познавательность и наглядность;
- учет возрастных особенностей;
- сочетание теоретических и практических форм деятельности;
- психологическая комфортность.

На этом возрастном этапе важно не определить, кем стать в профессии, а только подвести школьника к формированию готовности и способности к самостоятельному выбору профессиональной деятельности и/ или направления профильного образования.

Методы:

- психодиагностические методы исследования личности;
- лекционный метод передачи знаний;
- методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных профориентационных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность;
- ролевые игры и упражнения, активизирующие самопознание и рефлекссию;
- беседы.

Формы организации занятий: беседы, описание профессии, сочинения, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.

Объем: Программа курса «Шаг в будущую профессию» рассчитана на 12 часа.

Срок реализации – 3 месяца.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

- ценностное отношение обучающихся к трудовому становлению;
- отношение к себе как к субъекту будущего профессионального образования и профессионального труда;

- готовность к принятию осознанного решения при проектировании своего образовательно-профессионального маршрута по завершении обучения в основной школе.

Метапредметные:

- Умение соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- навык использования приёмов самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- умение пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Предметные:

- Значение профессионального самоопределения;
- правила выбора профиля обучения, выбора профессии;
- понятие о профессиях и профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения.

Содержание курса

Введение. Три составляющие правильного выбора профессии.

Раздел.1. Мир профессий.

1.1 Понятие профессия, специальность, должность. Классификации профессий. Признаки профессии. Факторы, влияющие на выбор профессии («хочу», «могу», «надо»).

1.2 Типичные ошибки при выборе профессионального пути. Определение типа будущей профессии.

Раздел 2. Личностные особенности

Понятие личности. Эмоции. Природная основа личности. Темперамент.

2.1 Интеллектуальный, эмоциональный и мотивационный (поведенческий) компоненты целостности личности. Понятие «эмоции».

2.2 Темперамент, его основные свойства и типы. Психологические характеристики темперамента и его проявление в деятельности.

Побудительные силы человека — мотивы, интересы, склонности.

2.3 Понятия мотива, интереса, склонности. Основные теории мотивации. Влияние соционического типа личности на формирование мотивов. Влияние структуры мотивации и сформированности интересов на успешность деятельности.

Способности.

2.4 Понятия общих и специальных способностей, их влияние на продуктивность деятельности.

Профессионально важные качества. Характер.

2.5 Профпригодность, профессионально важные качества.

Самооценка.

2.6 Понятие самооценки. Роль самооценки и разных ее деформаций: заниженной и завышенной самооценки. Влияние самооценки на качественную профессиональную деятельность.

Раздел 3. Профессии нашего региона

3.1 Анализ рынка труда ХМАО. Характеристики основных сфер деятельности.

Практические занятия для создания образа профессии.

Раздел 4. Профессии XXI века

4.1 Создание образа новых профессий в сфере компьютерных и информационных технологий, рекламного бизнеса, на фондовой бирже, а также менеджера, логистика, промоутера.

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Все го, час	Результаты		
		Предметные	Метапредметные	Личностные
Вводное занятие	1	Осознание целей и задач данного внеурочного курса. Понятия профессия, специальность, отрасль.	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.	<i>Формирование инициативы и ответственности за результаты обучения, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию ; готовности и способности делать осознанный выбор направления профильного образования.</i>
Раздел 1. Мир профессий				
Понятие профессия, специальность, должность.	1			
Типичные ошибки при выборе профессионального пути. Определение типа будущей профессии. Оценить мнение учащегося о его готовности к ЕГЭ и ОГЭ.	1			
Раздел 2. Личностные особенности		Ознакомление с понятиями: индивидуальные особенности человека, темперамент, самооценка, характер, воля, эмоции, чувства,	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной	Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и
Интеллектуальный, эмоциональный и мотивационный (поведенческий) компоненты целостности	1			

<p>личности. Понятие «эмоции».</p> <p>Работа с обучающимися на темы:</p> <p>«Экзамен – это...»;</p> <p>«Готовимся к экзамену» (9, 11 класс);</p> <p>«Куда пойти учиться» (9, 11 класс).</p>		<p>мотивы, способности и таланты;</p> <p>Определение своих индивидуальных особенностей.</p>	<p>деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Умение оценивать собственные возможности;</p> <p>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>	<p>готовность и способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования.</p>
<p>Темперамент, его основные свойства и типы. Психологические характеристики темперамента и его проявление в деятельности.</p> <p>Работа с обучающимися на тему:</p> <p>«Как вести себя до, после и во время экзаменов» (11 класс).</p> <p>Выданы памятки с рекомендациями по снятию стресса.</p>	1			
<p>Понятия мотива, интереса, склонности.</p> <p>Основные теории мотивации.</p> <p>Исследование стереотипов восприятия успешного ученика.</p>	1			

Памятки на тему: «Я спокоен».				
Понятия общих и специальных способностей, их влияние на продуктивность деятельности. Выявление представлений школьника о сущности учебной деятельности и технологии успеха. Занятие по стабилизации психоэмоционального состояния и работа с тревогой.	1			
Профпригодность, профессионально важные качества. Исследование тревожности перед экзаменами.	1			
Понятие самооценки. Роль самооценки и разных ее деформаций: заниженной и завышенной самооценки. Исследование осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ (только 11 классы).	1			

<p align="center">Раздел 3. Профессии нашего региона</p>		<p>Изучение специфики профессионального рынка труда ХМАО и Нижневартовска.</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развитие мотивов и интересов своей познавательной деятельности;</p>	<p>Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования.</p>
<p>Анализ рынка труда ХМАО. Характеристики основных сфер деятельности. Занятие на тему: «Справляемся с тревожностью».</p>	<p align="center">1</p>		<p>определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развитие мотивов и интересов своей познавательной деятельности;</p>	<p>Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования.</p>
<p align="center">Раздел 4. Профессии XXI века</p>				
<p>Создание образа новых профессий в сфере компьютерных и информационных технологий, рекламного бизнеса, на фондовой бирже, а также менеджера, логистика, промоутера. Привлечение представителей казенного учреждения "Нижневартовский центр занятости населения".</p>	<p align="center">1</p>		<p>способности принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>	

Итоговое занятие	1			
Всего	12			

Психодиагностический инструментарий

Цель исследования	Методика
Оценить мнение учащегося о его готовности к ЕГЭ и ОГЭ	Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (приложение 1)
Исследование стереотипов восприятия успешного ученика	Исследование стереотипов успешного ученика (приложение 2)
Выявление представлений школьника о сущности учебной деятельности и технологии успеха	«Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П.Пономаренко, Р.В. Белоусова (приложение 3)
Исследование тревожности перед экзаменами	Опросник «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний», на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е.Ромицына (приложение 4)
Исследование осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ (только 11 классы)	Тест «Определение уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ» (приложение 5)

АНКЕТА «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ К ОГЭ И ЕГЭ» (М.Ю. ЧИБИСОВА)

Описание

Данная 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 проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

Бланк анкеты

Фамилия, имя _____

Инструкция

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом.

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.

Бланк анкеты. Фамилия, имя	Класс
Друзья! Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом. <u>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.</u>	
1. Я хорошо представляю, как проходит ОГЭ/ЕГЭ	Полностью не согласен 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ОГЭ/ЕГЭ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Считаю, что результаты ОГЭ/ЕГЭ важны для моего будущего	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Думаю, что у ОГЭ/ЕГЭ есть свои преимущества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Считаю, что могу сдать ОГЭ/ЕГЭ на высокую оценку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ОГЭ/ЕГЭ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Я достаточно много знаю про ОГЭ/ЕГЭ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Анализ данных

Низкими показателями считается 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, 10 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля

Приложение 2

ИССЛЕДОВАНИЕ СТЕРЕОТИПОВ ВОСПРИЯТИЯ УСПЕШНОГО УЧЕНИКА

Инструкция: Определите, какими качествами должен, по вашему мнению, обладать школьник, чтобы достичь хороших и отличных результатов в учебе. Для этого выберите шесть-семь (не более) самых важных, значимых качеств.

1. Дисциплинированный.
2. Умный, сообразительный.
3. Умеет самостоятельно ставить перед собой цели в учебной работе.
4. Хорошая память.
5. Трудлюбивый, усидчивый.
6. Умеет использовать чужой труд (конспекты, решение задач и пр.).
7. Владеет самоконтролем.
8. Умеет планировать работу и выполнить свой план.
9. Любознательный, любит учиться.
10. Всегда нацелен на успех.
11. Инициативный, не ждет, когда учитель заставит работать.
12. Работает на оценку.
13. Хорошее внимание.
14. Ответственный.
15. Умеет работать с книгой.
16. Умеет списать или воспользоваться шпаргалкой.
17. Аккуратный.
18. Независимый в суждениях.
19. Уверенный в себе.
20. Всегда ищет оригинальное решение.
21. Жизнерадостный.
22. Способен отстаивать свои убеждения.
23. Твердая воля.
24. Не конфликтует с учителем, покладистый.
25. Еще какое?

Обработка и интерпретация результатов:

Анализируется состав выделенных качеств; с учетом преобладания соответствующих качеств возможно выявить следующие инструментальные типы успешного ученика: субъективно-творческий (11,18,20,22), общетрудовой (1,5,14,17), владеющий учебными умениями (3,7,8,15), обладающий хорошими познавательными способностями (2,4,13,9), мотивационно-волевой (10,19,21,23), приспособительный (6,12,16,24), комбинированный, вбирающий в себя разнотипные качества.

Выявленный стереотип позволяет проникнуть в индивидуальное представление школьника о сущности учебной деятельности, о технологии успеха: его ценностное отношение к творческому стилю деятельности, понимание значимости базовых учебных умений, склонности к формально-приспособительной тактике учебного поведения, предпочтительное отнесение успеха на счет либо врожденных качеств ума, либо волевой напористости.

Приложение 3

ТЕСТ «САМООЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ»

Конфликтные и другие негативные факторы нашей жизни создают нервные отношения и часто приводят к стрессу.

Далее предлагается тест, который позволит читателю оценить свою стрессоустойчивость. Чем искреннее будут ваши ответы, тем объективнее результат.

Вопросы теста	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня в коллективе недооценивают	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу)	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее подсчитайте сумму баллов и определите уровень вашей стрессоустойчивости.

<i>Сумма баллов</i>	<i>Уровень стрессоустойчивости</i>
51-54	— очень низкий
53-50	— низкий
49-46	— ниже среднего
45-42	— чуть ниже среднего
41-38	— средний
37-34	— чуть выше среднего
33-30	— выше среднего
29-26	— высокий
25-22	— очень высокий

Чем меньше баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость. Если у вас 1-й или 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Приложение 4

ДИАГНОСТИКА «ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ В СИТУАЦИЯХ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ»

ФИ уч-ся _____

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 беспокойно 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?	

Спасибо!

Обработка результатов

У мальчиков низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;

средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;

повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;

крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У девочек низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

повышенный уровень – 7–8 баллов;

крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Интерпретация результатов

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, 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. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной

чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Вы можете 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 вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете 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. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас 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 вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Приложение 5

ТЕСТ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ О ПРОЦЕДУРЕ СДАЧИ ЕГЭ»

Инструкция: Ребята, внимательно выполните все задания теста.

A1	<i>Чем нельзя пользоваться на экзамене?</i> 1. Мобильным телефоном 2. Гелевой черной ручкой 3. Тестовым материалом (КИМ)	B1	<i>Чем нужно заполнять бланк?</i>
A2	<i>На экзамен необходимо принести:</i> 1. Учебник 2. Паспорт 3. Персональный компьютер	B2	<i>Каким цветом нужно заполнять бланк?</i>
A3	<i>При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:</i> 1. Встает в угол 2. Удаляется с экзамена 3. Платит штраф	B3	<i>Разрешаются ли исправления в ответах?</i>
A4	<i>Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:</i> 1. К организатору 2. К Президенту РФ 3. К другу	B4	<i>Кто раздает бланки ответов?</i>
A5	<i>Во избежание ошибок, лучше сначала записать номера ответов:</i> 1. На ладони 2. На полях бланка 3. На черновике	B5	<i>Найдите правильное предложение. Обведите № этого предложения цифрой:</i> 1. Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается. 2. Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается. 3. Если в задании группы “В, вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.
A6	<i>Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается:</i> 1. Одной чертой 2. Двумя чертами 3. Тремя чертами	B6	<i>Найдите правильное предложение. Обведите № этого предложения цифрой:</i> 1. Заполнять бланк нужно на русском языке. 2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке. 3. Заполнять бланк нужно на любом языке.
A7	<i>После выполнения задания группы “А” необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:</i> 1. Галочку (v) 2. Звездочку (*) 3. Крестик (x)	B7	<i>Найдите правильное предложение. Обведите № этого предложения цифрой:</i> 1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами. 2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул). 3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.
A8	<i>При заполнении бланков ответов группы “С” нужно отступать от рамки:</i> 1. 2–3 мм 2. 4–5 мм 3. 10 мм	B8	<i>Запишите пропущенное слово.</i> Если нужно исправить один _____, то новый рисуется поверх старого.
A9	<i>Если при заполнении бланков у обучающегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:</i> 1. Хлопнуть в ладоши 2. Топнуть ногой 3. Поднять руку	B9	<i>Запишите пропущенное слово.</i> По окончании экзамена Вы можете подать _____ о нарушении процедуры проведения экзамена.
A10	<i>Для подачи апелляции необходимо обратиться:</i> 1. К ответственному организатору 2. К дежурному по этажу 3. К Министру образования РФ	B10	<i>Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?</i>

C1. Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.-

C2. Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ. _____

C3. Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз. _____

Спасибо!

Ответы к тестам

Номер задания	Ответ	Номер задания	Ответ
A1	1	B1	Ручкой
A2	2	B2	Черным
A3	2	B3	Да
A4	1	B4	Организатор
A5	3	B5	1
A6	2	B6	1
A7	3	B7	2
A8	1	B8	Символ
A9	3	B9	Апелляцию
A10	1	B10	Расписаться

Обработка результатов:

За каждый верный ответ части «А» эксперт ставит 1 балл, части «В» – 2 балла.

Задания группы «С» оцениваются от 5 до 10 баллов, по таким критериям, как:
развернутость ответа,

его подробность (детализированность),

последовательность и глубина (философский смысл).

Эксперт подсчитывает общее количество баллов и переводит их в оценку:

«3» – если набрано от 8 до 10 баллов;

«4» – от 12 до 28 баллов;

«5» – от 30 до 60 баллов.