

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяпольское»
(МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольское»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Н.Р. Шевченко

30.08.2022г.

ПРОГРАММА

психолого-педагогического сопровождения
учащихся 9,11 классов
при подготовке к ГИА

педагог – психолог
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 14 пос. Подъяпольское»
Коваль Елена Валерьевна

пос. Подъяпольское
2022 г.

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ очень велика. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, а также ежегодной сменой требований к их проведению. Все это послужило необходимым фактором для создания программы сопровождения, позволяющей помочь учащимся 9,11 классов более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением.

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ/ОГЭ в основном связаны с особенностями восприятия учеником восприятия экзамена, с недостаточным развитием уровнем самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

При разработке нами были использованы материалы тренинга для стршекласников «Готовимся к ЕГЭ» Липской Т. и Кузьменковой О. Предлагаемая нами программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ. Большое внимание уделяется упражнениям на обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Цель программы – отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену и государственной итоговой аттестации; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Участники: учащиеся 9-х, 11-х классов.

Продолжительность занятия: 40 минут

Используемые методы: психологические игры, тренинговые упражнения, методики, модифицированные для решения поставленных задач.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; ручки и тетради для записей учащимися информацией, полученной в ходе мини-лекций.

Структура занятий: Каждое занятие начинается с *разогрева*. Это короткое динамичное упражнение, задача которого повысить энергию группы. Затем следует *презентация темы*, т.е. краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации – заинтересовать учащихся. Затем происходит *информирование*: сообщение необходимых сведений, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в *содержательной части*. Завершается занятие *рефлексией* (обсуждение занятия с детьми)

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.

5. Организационно-методическая работа.

Ожидаемые результаты:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы

Тематический план

№ п/п	Наименование мероприятия Форма проведения	Участники	Кол-во часов	Срок проведения
1.	Диагностические мероприятия (Приложение 1) Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ОГЭ, ЕГЭ			
1.1.	Анкета «Готовность к ГИА»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.		Ноябрь
1.2.	Анкета «Определение детей группы риска»	Учителя, родители		Декабрь
1.3.	Диагностика уровня школьной тревожности, Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.		Февраль
1.4.	Тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.		Март, апрель
1.5.	Опросник «Итоги ГИА»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.		
2.	Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками. (Приложение 2) Цель – создание условий для психологической готовности к ОГЭ, ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.			
2.1.	«Что такое ЕГЭ / ГИА и что он значит для меня?» Цель: Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ/ГИА	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	1	Февраль
2.2.	«Как справиться со стрессом на экзамене?» Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	2	Февраль, март
2.3.	«Способы снятия нервно-психического напряжения»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	1	Март

	Цель: Научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.			
2.4.	«Уверенность на экзамене» Цель: Повысить уверенность в себе, своих силах.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	1	Апрель
	Итого:		5	
3.	Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям. Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ОГЭ и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.			
3.1.	Выступления на родительских собраниях «Что родителям нужно знать о ГИА» «Психологический комфорт в семье во время экзаменов». «Как помочь ребенку успешно сдать экзамены?»	Родители учащихся 9-х и 11 кл.		
3.2.	Семинар – практикум для педагогов «Психологическая подготовка ЕГЭ».	Педагоги школы		
3.3.	Консультация для педагогов «Готовимся к ЕГЭ. Стратегии работы с детьми группы «Риска».	Педагоги школы		
3.4.	Консультирование учащихся по результатам тестирования	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.		В течение года (по запросу)
3.5.	Индивидуальные консультации для выпускников.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.		В течение года (по запросу)
3.6.	Работа по запросу родителей и педагогов.	Родители учащихся 9-х и 11 кл.		В течение года (по запросу)
4.	Профилактическая работа. Цель – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ОГЭ и ЕГЭ.			
4.1.	Стеновая информация на темы: «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ, ОГЭ», «Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования», «Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»			
4.2.				
5.	Организационно-методическая работа. Цель – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.			

5.1.	Разработка занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА .			В течение года
5.2.	Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.			В течение года
5.3.	Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.			В течение года

ЛИТЕРАТУРА

1. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2008.
2. Методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации».
3. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). Школьный психолог.- 2008.-№9.
4. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов.-СПб.: Питер

Приложение 1

Анкета «Психологическая готовность к ГИА»

Друзья!

Приближается время сдачи Итоговой государственной аттестации /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-бальной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

№	Утверждение	Критерий	Балл	Критерий
1	Я хорошо представляю, как проходит 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 ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 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 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4	Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5	Я совсем не волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 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 9 10	Абсолютно согласен
7	Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8	Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9	Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10	Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	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 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12	Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13	Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Спасибо!

Анализ данных:

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

Знакомство с процедурой: показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12. Низкие показатели указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

Уровень тревоги: показатели по вопросам 5, 8,11,13. Низкие показатели указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: показатели по вопросам 2,3,9. Низкие показатели указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ГИА глазами самих выпускников. Она затрагивает следующие составляющие:

- способность к самоорганизации (познавательный компонент),
- уровень тревоги (личностный компонент),
- знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).

Анкета может быть использована для скрининговой диагностики в выпускных классах.

Источник: Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009. — 184 с. — (Психолог в школе).

Анкета «Определение детей группы риска»

Анкета разработана психологом Южного округа г. Москвы Н.В. Суриковой (Центр образования № 1861 «Загорье») в рамках курсов по психологической подготовке к ЕГЭ.

Анкета предназначена для экспресс-диагностики, позволяющей выявить детей группы риска. Ответить на вопросы анкеты предлагается учителям или родителям.

КЛЮЧ:

Группа риска	Ответ «да» на вопросы:	Группа риска	Ответ «да» на вопросы:
Инфантильные дети	1,8,13,30	Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12, 19,21,31
Тревожные дети	2, 10,14,29	Астеничные дети	15, 25, 28, 32
Неуверенные дети	3, 6, 9, 20	Гипертимные дети	5,7, 17,22,26
Отличники и перфекционисты	4, 16,23,27	Застревающие дети	11, 18,24,33

Анкета «Определение детей группы риска»

Ф.И. ребенка _____

Возраст _____

Класс _____

Дата заполнения _____

Кем Вы приходитеесь ребенку? Родитель (законный представитель) / Учитель
 Нужное подчеркнуть

Инструкция: Уважаемый родитель(педагог), пожалуйста, отметьте, присущи ли Вашему ребенку (ученику) перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.

<i>№/п</i>	<i>Утверждение</i>	<i>Да</i>	<i>Нет</i>
1.	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2.	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3.	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других		
4.	Всегда и во всем исполнитель		
5.	Часто бывает несдержанным		
6.	Хорошо делает что-либо по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко		
7.	К успехам или неудачам в школе относится равнодушно		
8.	В своих делах и действиях часто надеется на «авось»		
9.	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому		
10.	Часто перепроверяет себя, постоянно что-то исправляет в сделанном		
11.	Перед выполнением чего-либо ему требуется период «раскачки»		
12.	При выполнении какой-либо работы может делать ее то очень быстро, то медленно, постоянно отвлекаясь		
13.	Выполненную работу обычно не проверяет		
14.	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, тербит волосы и т.п.		
15.	При выполнении какой-либо работы очень быстро устает		
16.	Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты		
17.	Часто бывает неаккуратным		
18.	При необходимости поменять вид работы или роль деятельности делает это с трудом		
19.	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20.	Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко		
21.	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работы		
22.	В работе часто бывает небрежен		

23.	Всегда стремится получать только отличные оценки		
24.	Всегда и во всем медлителен и малоподвижен		
25.	Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее		
26.	Старается все делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки		
27.	Всегда стремится быть и выполнять все лучше всех		
28.	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29.	Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чего-либо		
30.	Равнодушен к оценке своей работы		
31.	Заранее свои действия планирует с трудом		
32.	Часто жалуется на усталость		
33.	Все делает медленно, но основательно		

Благодарим Вас за ответы!

«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 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?	

Обработка результатов.

У мальчиков:

низкий 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.

Тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов»

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...

Опросник «Итоги ГИА»

Инструкция

Выберите из предложенных вариантов тот ответ, который наиболее точно соответствует вашему мнению.

1. Охарактеризуйте ваше состояние на пробном экзамене:

- 1) я совершенно не волновался;
- 2) я волновался, но вспомнил и применил техники борьбы с волнением, поэтому смог справиться с собой;
- 3) я сильно переживал по поводу того, что не справлюсь с заданиями, и это помешало мне хорошо выполнить их.

2. Определите, каким образом вы действовали на пробном экзамене:

- 1) с самого начала действовал в соответствии со стратегией, выработанной в процессе подготовки к нему;
- 2) сначала я забыл о том, как необходимо действовать, и выполнял задания хаотично, но потом вспомнил об этом и перестроил свою работу;
- 3) действовал по ситуации, не придерживаясь определенной стратегии деятельности.

3. Предположите, насколько успешно вы выполнили экзаменационные задания:

- 1) выполнил задания успешнее, чем планировал, легко справился с заданиями, рассчитываю на более высокую сумму баллов, чем предполагал ранее;
- 2) думаю, что выполнил те задания, которые были мне по силам, получу сумму баллов, на которую рассчитывал;
- 3) задания оказались сложнее, чем ожидал, сумма баллов будет ниже, чем планировал заранее.

4. Всё ли вы знали о процедуре ГИА:

- 1) знал всё, во время экзамена не возникло непредвиденных ситуаций;
- 2) мне нужно ближе познакомиться с процедурой экзамена;
- 3) некоторые моменты экзамена были неожиданны, не знакомы.

5. Ваши выводы после пробного экзамена:

- 1) экзамен показал, что я хорошо подготовлен и по предмету, и психологически, отчетливо понимаю, что и как нужно делать во время экзамена;
- 2) мне не хватило предметных знаний, необходимо заниматься дополнительно, чтобы ликвидировать пробелы по отдельным темам;
- 3) у меня возникли проблемы психологического характера, я нуждаюсь в психологической подготовке к ГИА.

Оценка результатов исследования

Оценка результатов производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о готовности к экзамену.

Каждый ответ под номером 1 оценивается в 1 балл, номер 2 — в 2 балла, номер 3 — в 3 балла.

Суммарная оценка: 5–7 баллов — высокий уровень психологической готовности к экзаменам; 8–12 баллов — средний уровень готовности, требуется уточнить некоторые моменты подготовки; 13–15 баллов — низкий уровень готовности, необходима систематическая подготовка к ГИА.