

**Диагностика «Психологической готовности выпускников к сдаче  
экзаменов (ГИА, ЕГЭ) .  
МКОУ «Хвощеватовская СОШ»  
2022 г.**

педагог-психолог  
Рушинцева Ю.М.

Проблема психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов, а особенно ЕГЭ (ГИА), приобретает особую актуальность и становится одним из приоритетных направлений деятельности школьного психолога. Первый этап работы по данному направлению начинается с изучения уровня психологической готовности старшеклассников к сдаче экзаменов. Однако, в психолого-педагогической литературе практически отсутствуют методы диагностики психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов. В основном школьными психологами используются методы оценки уровня тревожности, уверенности в себе, устойчивости к стрессу, эмоциональной напряженности и т.п.

Итак, каким должен быть человек, чтобы успешно сдать этот экзамен? Что должна включать в себя психологическая готовность? М.Ю. Чибисова определяет психологическую готовность «как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ». Она предлагает выделить три основных компонента готовности, а именно познавательный, личностный и процессуальный компоненты.

Познавательные трудности связаны в первую очередь с недостаточным объемом знаний или недостаточной степенью их усвоения и систематизации, недостаточным развитием обще учебных навыков.

Личностные трудности связаны с недостаточным представлением о самой процедуре экзамена, отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности.

Процессуальные трудности связаны с отсутствием четкой структуры действий, поскольку сама процедура сдачи ЕГЭ неизвестна.

Мы взяли за основу представление о психологической готовности к ЕГЭ, которое предлагает М.Ю. Чибисова, но несколько иначе представили компоненты готовности.

Мы предлагаем, вашему вниманию, методику изучения психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов, которая включает в себя такие составляющие психологической готовности как умение устанавливать контакты, ладить с людьми, уровень тревоги перед предстоящими экзаменами, показатели эмоционального состояния (личностный компонент); владение навыками самоконтроля и самоорганизации, знания по предмету и обще учебные навыки (познавательный компонент).

Методика изучения психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов предназначена для работы с учащимися выпускных 9-х, 11-х классов. Она имеет ориентировочный характер и позволяет оценить уровень психологической готовности к сдаче экзаменов глазами самих выпускников.

Методика может быть использована для скрининговой диагностики, а так же для оценки результативности деятельности педагога-психолога (в этом случае диагностика проводится до и после занятий по повышению уровня психологической готовности).

Перед началом тестирования учащимся раздаются бланки, которые они подписывают и с которыми самостоятельно работают.

**Инструкция:** *«Вам всем прекрасно известно, что впереди вас ждут экзамены. Какие чувства, какие мысли вас охватывают, когда вы слышите это слово. Я думаю, что многим из вас не безразлично то, как вы сдадите экзамены. Но знаете ли вы о том, что к экзамену нужно быть готовым не только умственно и физически, но и психологически. Поэтому нам важно знать, готовы ли вы психологически к сдаче экзаменов.*

*Вам предлагается дать ответы на 30 утверждений. Если утверждение соответствует Вашему имеющемуся опыту или часто повторяющимся состоянием (т.е. если Вы с утверждением согласны), то у его порядкового номера поставьте знак «+» или напишите «да». Если же Вы с утверждением не согласны, то напишите знак «-» или ответ «нет». Старайтесь не делать пропусков и отвечать на все утверждения».*

**Текст методики:**

1. Мне с трудом удастся сосредоточить свое внимание при подготовке к экзамену.
2. Отступление учителем от основной темы урока сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах.
4. Иногда мне кажется, что мои школьные знания по отдельным предметам ничтожны.
5. Готовясь к экзаменам, я обычно «опускаю руки», если долго не могу выполнить какое-либо задание.
6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
8. Неожиданный вопрос учителя приводит меня в замешательство.
9. Меня сильно беспокоит положение в классе.
10. Я безвольный человек и это отражается на моей успеваемости и подготовке к экзаменам.
11. При подготовке к экзаменам я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании.
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед экзаменами.
13. Порой, готовясь к экзаменам, мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала и это меня пугает.
14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.
15. Возможные неудачи на экзаменах очень тревожат меня.
16. Во время выступления или ответа на уроке я начинаю заикаться.
17. Мое эмоциональное состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
18. Я часто ссорюсь с друзьями по школе из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Состояние класса и отношение его ко мне очень влияет на мое настроение.
20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.
21. У меня обычно не бывает головных болей после длительной и напряженной учебной работы.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа, даже мысли о предстоящих экзаменах.
23. Не выполненные задания или неудачи на тренировочных экзаменационных работах не волнуют меня.

24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед предстоящими экзаменами.
25. Я обычно в числе первых заканчиваю тренировочную экзаменационную работу и стараюсь не думать о возможных ошибках.
26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительного вопроса, задаваемого учителем, экзаменатором.
27. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать все, что планировал.

### **Обработка результатов:**

1. Подсчитайте сколько ответов «да» имеется в утверждениях с 1 по 20.
2. Подсчитайте сколько ответов «нет» в утверждениях с 21 по 30 .
3. Сложите все числа и полученный ответ сравните со шкалой оценки.

Шкала оценки:

- 0 – 10 баллов – высокий уровень  
11 – 20баллов – средний уровень  
21 – 30баллов – низкий уровень

### **Интерпретация:**

Показатели психологической готовности:

*Умение устанавливать контакты:* вопросы под номерами 2, 7, 8, 9, 18, 19, 20, 27, 29

*Тревога перед экзаменами:* вопросы под номерами 3, 6, 12, 13, 15, 23, 24,

*Эмоциональное состояние:* вопросы под номерами 14, 16, 17, 21, 22, 28

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:* вопросы под номерами 1, 5, 6, 10, 11, 25, 26, 30

*Знания по предмету и общеучебные навыки:* вопросы под номерами 4, 6, 8, 13

**Высокий уровень психологической готовности** -- учащиеся психологически готовы к сдаче экзаменов, уверены в своих силах, они знают, как выбрать наилучший способ выполнения заданий, умеют правильно распределить время и силы во время экзамена, адекватно оценивают свои знания, умения, способности, умеют устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми. Эти учащиеся спокойно выдерживают стрессовые ситуации и способны, преодолевая себя, активно и успешно действовать.

Однако, есть вероятность того, что некоторые учащиеся относятся к предстоящим экзаменам формально, их не волнует ни подготовка к экзамену ни будущие результаты, им все равно какую оценку они получают, у них преобладает безразличное отношение к ЕГЭ (ГИА).

**Средний уровень психологической готовности** – у этих учащихся преобладают тревожные мысли, их пугают возможные неудачи на экзаменах, они в некоторой степени могут испытывать неуверенность перед предстоящими экзаменами. Но данный

уровень тревожности скорее следует считать адаптационным, т.е. связанным с изменением социальной ситуации учащихся, а их эмоциональное состояние в целом – удовлетворительным. Так же эти учащиеся не всегда могут настроиться на продуктивную работу и правильно организовать как подготовку к экзамену, так и свою работу непосредственно на экзамене. Им не хватает силы воли, и они бросают начатое, если что-то не получается. Часто они готовятся к экзаменам под настроение.

**Низкий уровень психологической готовности** – учащиеся психологически не готовы к сдаче экзаменов. Ситуация экзамена вызывает у них сильное беспокойство, тревогу, напряжение. Таких учащихся постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах, они не знают, как успокоить себя во время экзамена. У них не сформированы навыки управления и контроля своей деятельности, им тяжело переключаться или переходить от одного типа заданий к другому. При этом их знания по предметам могут быть удовлетворительными. Им характерны неверное предвидение и оценка своих возможностей, состояние тревожного ожидания без имеющихся на то причин, высокая ранимость и обидчивость, ведущие к конфликтности в межличностных отношениях с учителями и одноклассниками. Данным учащимся необходима дополнительная психолого-педагогическая помощь в подготовке к экзаменам.