

## **ДИАГНОСТИКА**

### **психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов**

#### **ИНСТРУКЦИЯ**

Вам всем известно, что впереди вас ждут экзамены. Какие чувства, какие мысли вас охватывают, когда вы слышите это слово. Я думаю, что многим из вас 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 состояниям, то есть если вы с утверждением согласны, то у его порядкового номера поставьте знак «+» или напишите «да». Если же вы с утверждением не согласны, то поставьте знак «-» или напишите «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 учителя 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 весь учебный материал, 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 влияют 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. Невыполненные 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» имеется в утверждениях с 21 по 30.
3. Сложите все числа и полученный ответ сравните со шкалой оценки.

Шкала оценки:

- 0–10 баллов — высокий уровень психологической готовности;
- 11–20 баллов — средний уровень психологической готовности;
- 21–30 баллов — низкий уровень психологической готовности.

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Показатели психологической готовности:

- умение устанавливать контакты: вопросы под № 2, 7, 8, 9, 18, 19, 20, 27, 29;
- тревога перед экзаменами: вопросы под № 3, 6, 12, 13, 15, 23, 24;
- эмоциональное состояние: вопросы под № 14, 16, 17, 21, 22, 28;
- владение навыками самоконтроля, самоорганизации: вопросы под № 1, 5, 6, 10, 11, 25, 26, 30;
- знания по предмету и общеучебные навыки: вопросы под № 4, 6, 8, 13.

Высокий уровень психологической готовности — ученики 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 устанавли-

ливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми. Эти ученики спокойно выдерживают стрессовые ситуации и способны, преодолевая себя, активно и успешно действовать.

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

Средний уровень психологической готовности — у этих учеников 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, то есть связанным с изменением социальной ситуации учащихся, а их эмоциональное состояние в целом — удовлетворительным. Также эти ученики 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 — ученики психологически не готовы к сдаче экзаменов. Ситуация экзамена вызывает у них сильное беспокойство, тревогу, напряжение. Таких учеников постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах, они не знают, как успокоить себя во время экзамена. У них не сформированы навыки управления своей деятельности и ее контроля, 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.