# Диагностика психологической готовности выпускников к сдаче ГИА и ЕГЭ

 В психолого-педагогической литературе отсутствует методика диагностики психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов (**М.Ю. Чибисова).** Методика изучения психологической готовности к сдаче экзаменов предназначена для работы с учащимися выпускных 9-х и 11-х классов. Она имеет ориентировочный характер и позволяет выявить уровень их психологического настроя при подготовке к предстоящим испытаниям и во время проведения таковых.

### Вам предстоит сдавать выпускные экзамены. Какие чувства, мысли охватывают вас, когда вы слышите об этом? Очевидно, что многим из вас небезразлично, как вы справитесь с данным испытанием. Известно ли вам, что к экзаменам нужно готовиться не только умственно и физически, но и психологически? Педагогам и психологам, а также вам самим важно знать, готовы ли вы к сдаче экзаменов психологически.

**Вам предложено рассмотреть 30 утверждений, ответив на которые вы можете узнать уровень собственной психологической подготовки к экзаменам.**

**ИНСТРУКЦИЯ**

### В анкете напротив каждого утверждения, с которым вы согласны или не согласны, в соответствующей ячейке, поставьте галочку. Пожалуйста, работайте последовательно, не пропуская ни одного утверждения".

|  |
| --- |
| АНКЕТА |
| Утверждение | "Да" | "Нет" |
| 1. Мне с трудом удается сосредоточиться на подготовке к экзамену. |  |  |
| 2. Отступление учителя от основной темы урока сильно мешает мне усвоить учебный материал*.* |  |  |
| 3. Меня постоянно тревожит мысль о предстоящих экзаменах. |  |  |
| 4. Мои школьные знания по отдельным предметам порой кажутся мне ничтожными. |  |  |
| 5. При подготовке к экзаменам у меня обычно "опускаются руки", если долго не получается выполнить какое-либо задание. |  |  |
| 6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в своих знаниях. |  |  |
| 7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя по поводу моей готовности к предстоящим экзаменам. |  |  |
| 8. Неожиданный вопрос учителя по теме урока приводит меня в замешательство. |  |  |
| 9. Меня сильно беспокоит уровень моей подготовки в классе.  |  |  |
| 10. Я слабовольный человек, и это негативно сказывается на моей успеваемости. |  |  |
| 11. При подготовке к экзаменам я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании.  |  |  |
| 12. Я уверен в своих знаниях, но все равно испытываю страх перед экзаменами. |  |  |
| 13. Иногда во время подготовки к экзаменам мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, и это меня пугает. |  |  |
| 14. Отвечая 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 товарищами по школе из-за пустяков и потом жалею об этом. |  |  |
| 19. Атмосфера в классе и отношение одноклассников ко мне сильно сказываются на моем настроении.  |  |  |
| 20. После спора или ссоры в школе я долго не могу успокоиться. |  |  |
| 21. Обычно у меня не бывает головных болей после длительной и напряженной учебы. |  |  |
| 22. Мысли о предстоящих экзаменах не портят мне настроение.  |  |  |
| 23. Я не волнуюсь по поводу несделанных заданий или неудачно выполненных тренировочных экзаменационных работ.  |  |  |
| 24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед предстоящими экзаменами. |  |  |
| 25. Обычно я в числе первых заканчиваю тренировочную экзаменационную работу и стараюсь не думать о возможных ошибках. |  |  |
| 26. Обычно мне не требуется много времени на обдумывание дополнительного вопроса, заданного учителем, экзаменатором. |  |  |
| 27. Насмешки одноклассников не влияют на мое отношение к учебе и предстоящим экзаменам.  |  |  |
| 28. Я всегда хорошо сплю, даже если в школе у меня неприятности. |  |  |
| 29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно. |  |  |
| 30. Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать все, что запланировано. |  |  |

**Обработка результатов:**

 **Обработать и получить результат вам поможет ШКОЛЬНЫ ПСИХОЛОГ!**

 **С заполненной анкетой вам необходимо обратиться к школьному психологу, где вы сможете получить результат пройденного анкетирования – Высокий, Средний, Низкий уровни психологической готовности, а так же получить квалифицированную помощь в психологической подготовке к экзаменам.**

***ПОМНИТЕ***

***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНАМ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!!!***