Диагностика, выявление психологической готовности выпускников к ЕГЭ.

Тест: Психологическая готовность к ЕГЭ.

Оцените каждое утверждение по десятибалльной шкале.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время 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 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 ЕГЭ есть свои преимущества

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Считаю, что могу сдать 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 ЕГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Думаю, что смог>' справиться с тревогой на экзамене

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Я достаточно много знаю про 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.

Общий подсчет баллов делать не нужно. Подсчитайте свои данные по параметрам: знакомство с процедурой экзамена, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля и самоорганизации.

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

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, СА

моорганизации: низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Причины волнения выпускников:

- сомнения в полноте и прочности знаний;
- сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс в незнакомой ситуации;
- стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

(Источник: Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ

. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009. — 184 с. — (Психолог в школе).)