

**Психологическая
ГОТОВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ К
ГИА**

Цель: определение психологической готовности к ГИА учеников 9-х и 11-х классов

МБОУ «Лицей №35»

Задачи:

- 1. Подобрать методику для определения психологического здоровья учащихся 9-х и 11-х классов**
- 3. Провести диагностику психологической готовности учеников с помощью выбранной методики.**
- 4. Проанализировать полученные данные с целью определения психологической готовности и выявления «группы риска» среди учеников 9 и 11 классов**

***На основе проведённых диагностик и эксперимента мы
ответим на
следующие вопросы:***

- 1. Какие основные предэкзаменационные ситуации волнуют школьников?(процедура проведения экзамена, время)**
- 2. Каков уровень предэкзаменационной тревожности?**
- 3. Насколько хорошо ученики 9- х и 11-х классов владеют навыками самоконтроля и самоорганизации?**
- 5. Каков уровень психологической готовности к ГИА у девятиклассников нашей школы?**



Анкета Чибисовой М.Ю. **с целью определения:**

- **уровня знакомства с процедурой проведения ГИА;**
- **уровня тревожности в экзаменационный период;**
- **уровня владения навыками самоконтроля, самоорганизации**

Анкета «Готовность к ГИА»

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.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 23456789 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2345 67 89 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 23 45 67 89 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1234 5 6789 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 23456789 10	Абсолютно согласен

14. Каких результатов вы ожидаете от себя на ЕГЭ? (обведите букву, отражающую ваше мнение)

- А) до 30 баллов; Б) от 30 до 50 баллов;
В) от 50 до 80 баллов; Г) от 80 до 100 баллов

Результаты анкетирования:

- **98% участников** - хорошо представляют себе процедуру проведения экзамена (пункты 1 и 12 «Я хорошо представляю как проходит экзамен» , «Я достаточно много знаю про ОГЭ»);
- **95% учащихся** - заявили о способности правильно распределить свое время на экзамене;
- Мнение о важности результатов ОГЭ для будущего высказали - **87% учеников.**
- **Эмоциональное состояние по отношению к предстоящему экзамену на текущий момент характеризуется как крайне нестабильное (5%), нестабильное (34%), стабильное (61%)** при этом **92% респондентов считают, что смогут справиться с тревогой на экзамене.**
- **28% участников анкетирования выражают негативное отношение к ОГЭ как виду контроля и не видят преимуществ тестовой формы сдачи экзаменов.**
- **97% учащихся считают, что смогут сдать экзамен на высокую оценку**

Анализ результатов исследования психологической готовности учеников 9-х классов

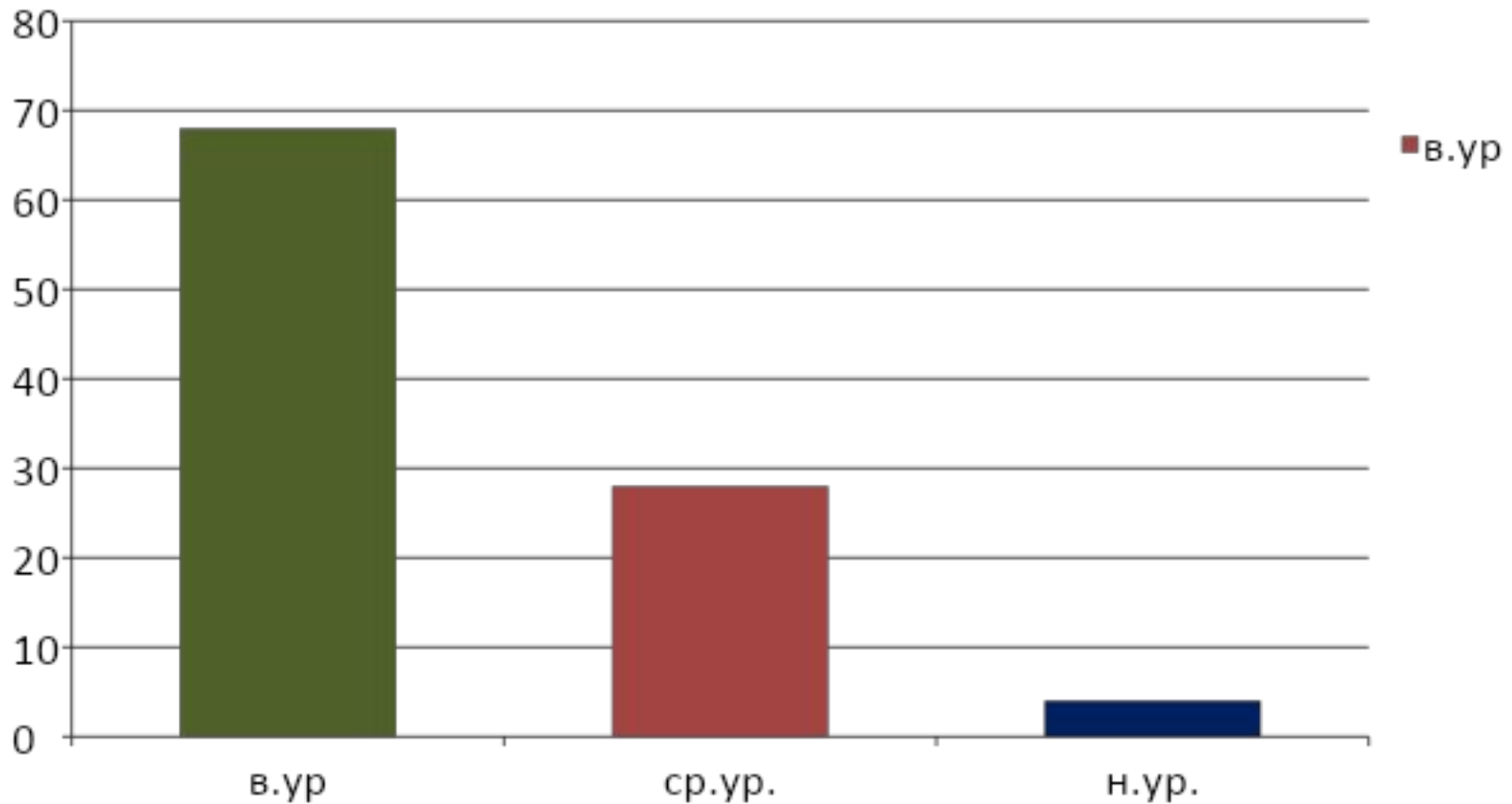


Рис.1. Знакомство с процедурой проведения экзамена

Анализ результатов исследования психологической готовности учеников 9-х классов

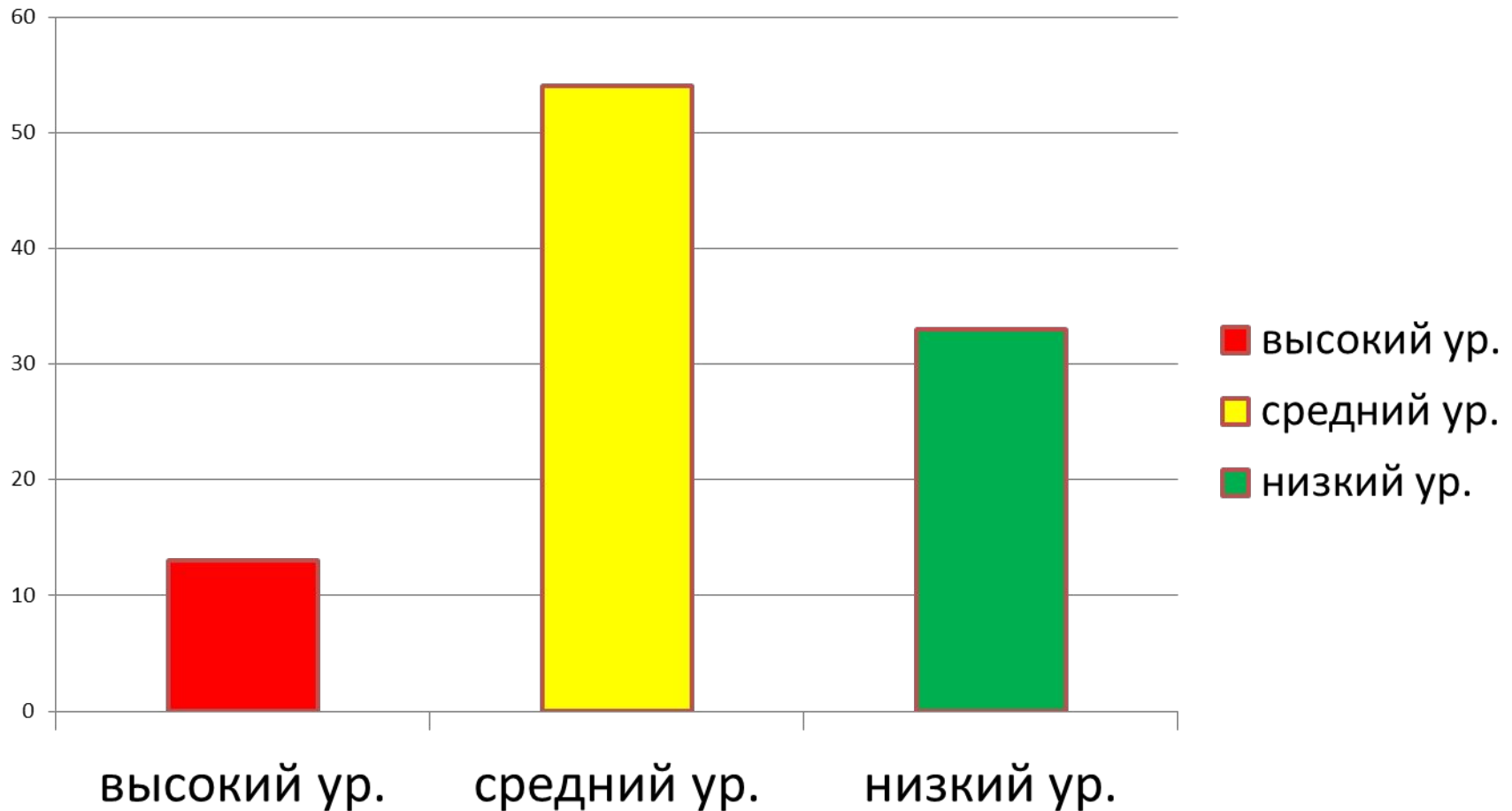


Рис.2. Уровень тревоги

Анализ результатов исследования психологической готовности учеников 9-х классов

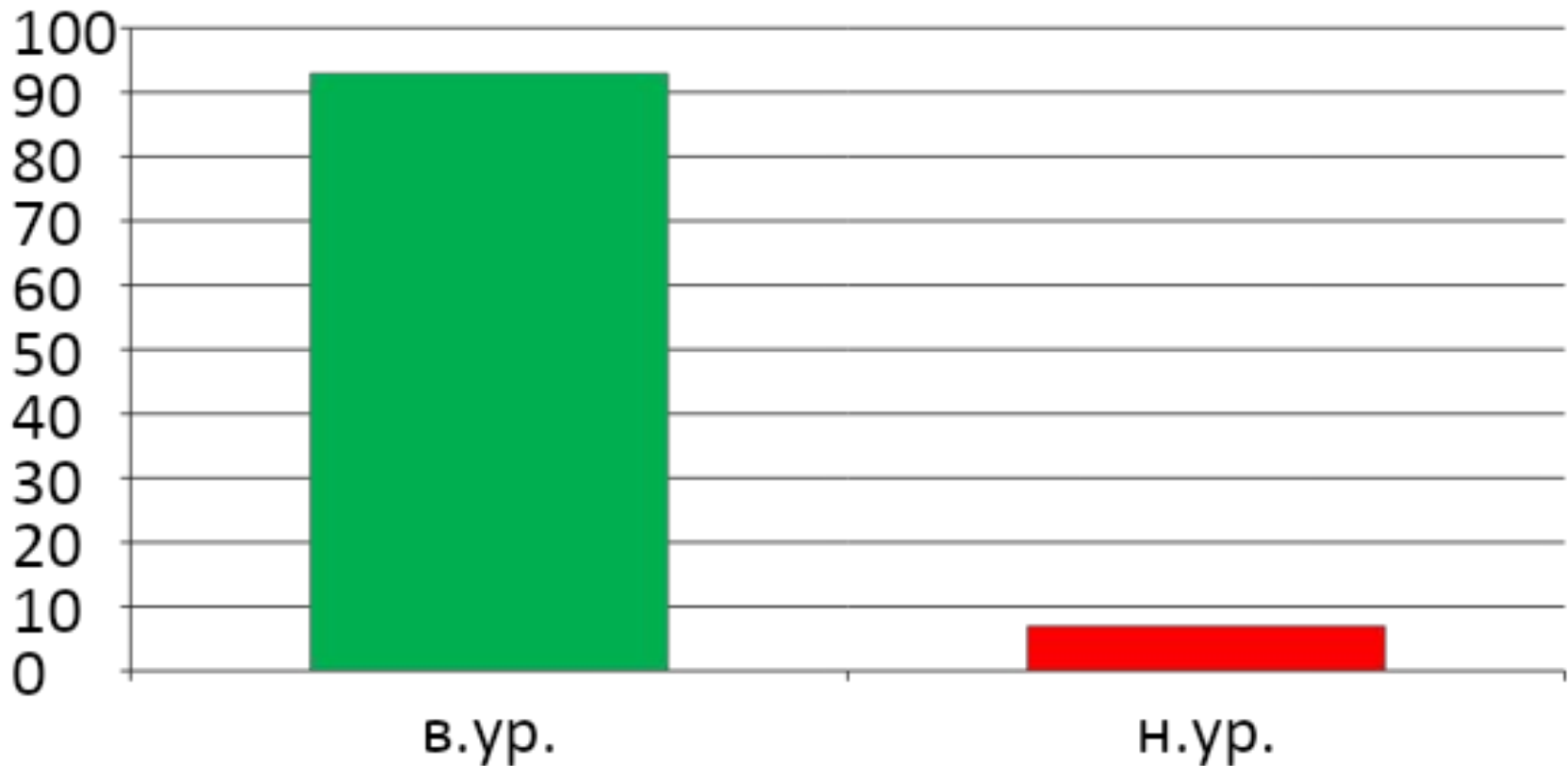


Рис.3. Владение навыками самоконтроля, самоорганизации

Каких результатов вы ожидаете от себя на ОГЭ?

- А) до 30 баллов – 0%
- Б) от 30 до 50 баллов – 7%
- В) от 50 до 80 баллов – 43%
- Г) от 80 до 100 баллов – 50%

Результаты анкетирования

- **91%** участников исследования отмечали, что хорошо представляют себе процедуру проведения экзамена (пункты 1 «Я хорошо представляю как проходит ЕГЭ» и 12 «Я достаточно много знаю про ЕГЭ»)
- О способности правильно распределить свое время на экзамене заявили **93% учащихся.**
- Мнение о важности результатов ЕГЭ для будущего высказали **96%** учеников.
- Эмоциональное состояние по отношению к предстоящему экзамену на текущий момент характеризуется как **нестабильное (25%) и крайне нестабильное (7%), стабильное (68%)** при этом **92%** респондентов считают, что смогут справиться с тревогой на экзамене.
- **38% участников** анкетирования выражают негативное отношение к ЕГЭ как виду контроля и не видят преимуществ тестовой формы сдачи экзаменов.
- **97% учащихся** считают, что смогут сдать экзамен на высокую оценку.

Анализ результатов исследования психологической готовности учеников 11-х классов

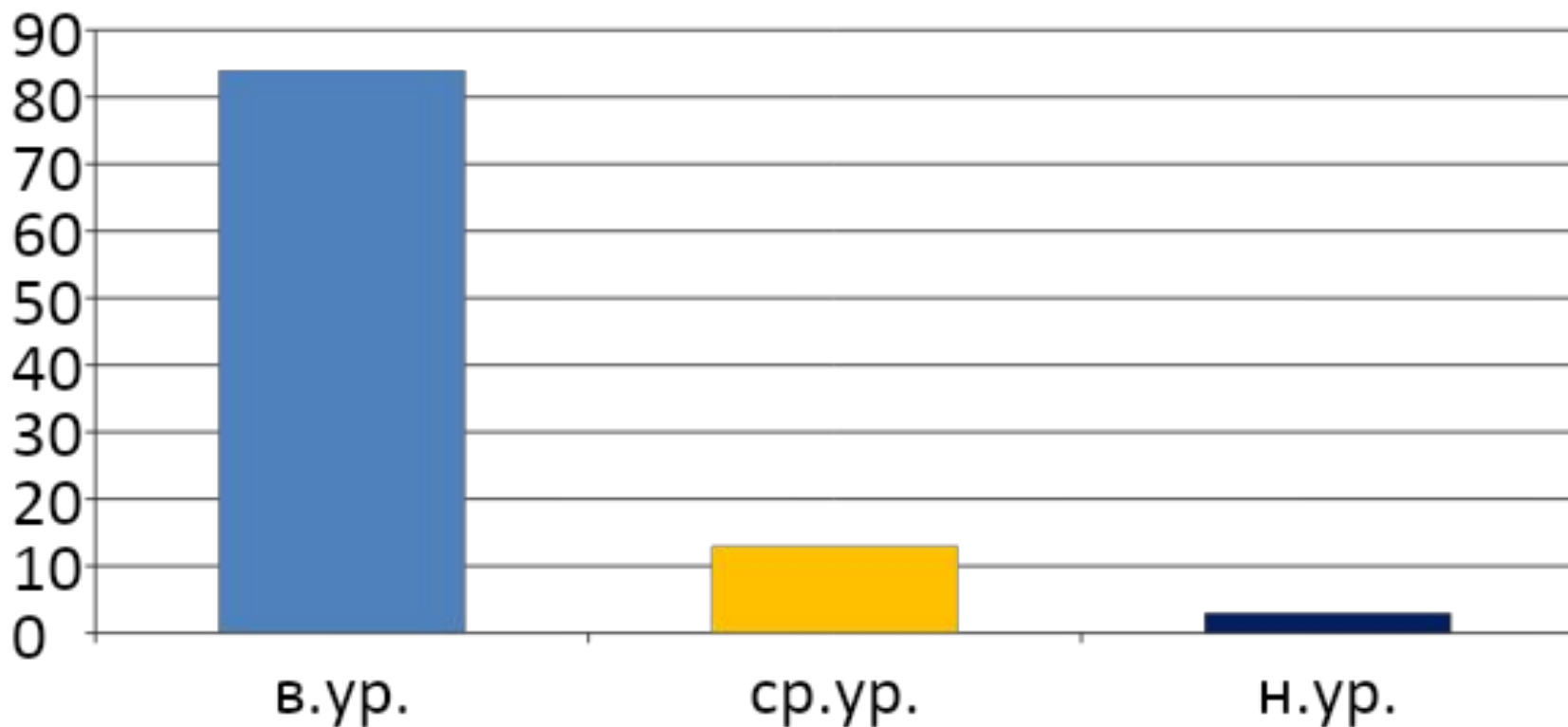


Рис.1. Знакомство с процедурой проведения экзамена

Анализ результатов исследования психологической готовности учеников 11-х классов

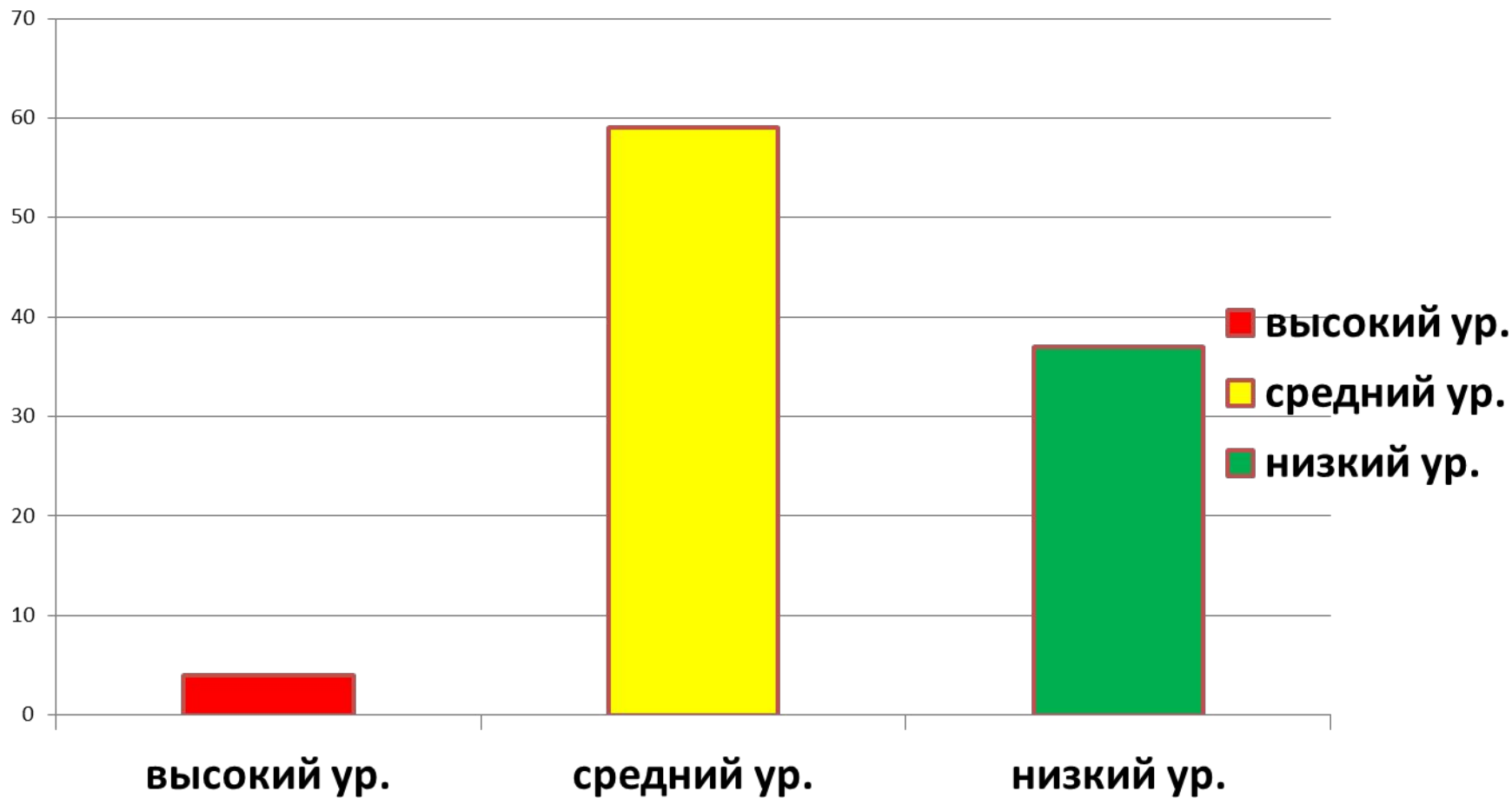


Рис.2. Уровень тревоги

Анализ результатов исследования психологической готовности учеников 11-х классов

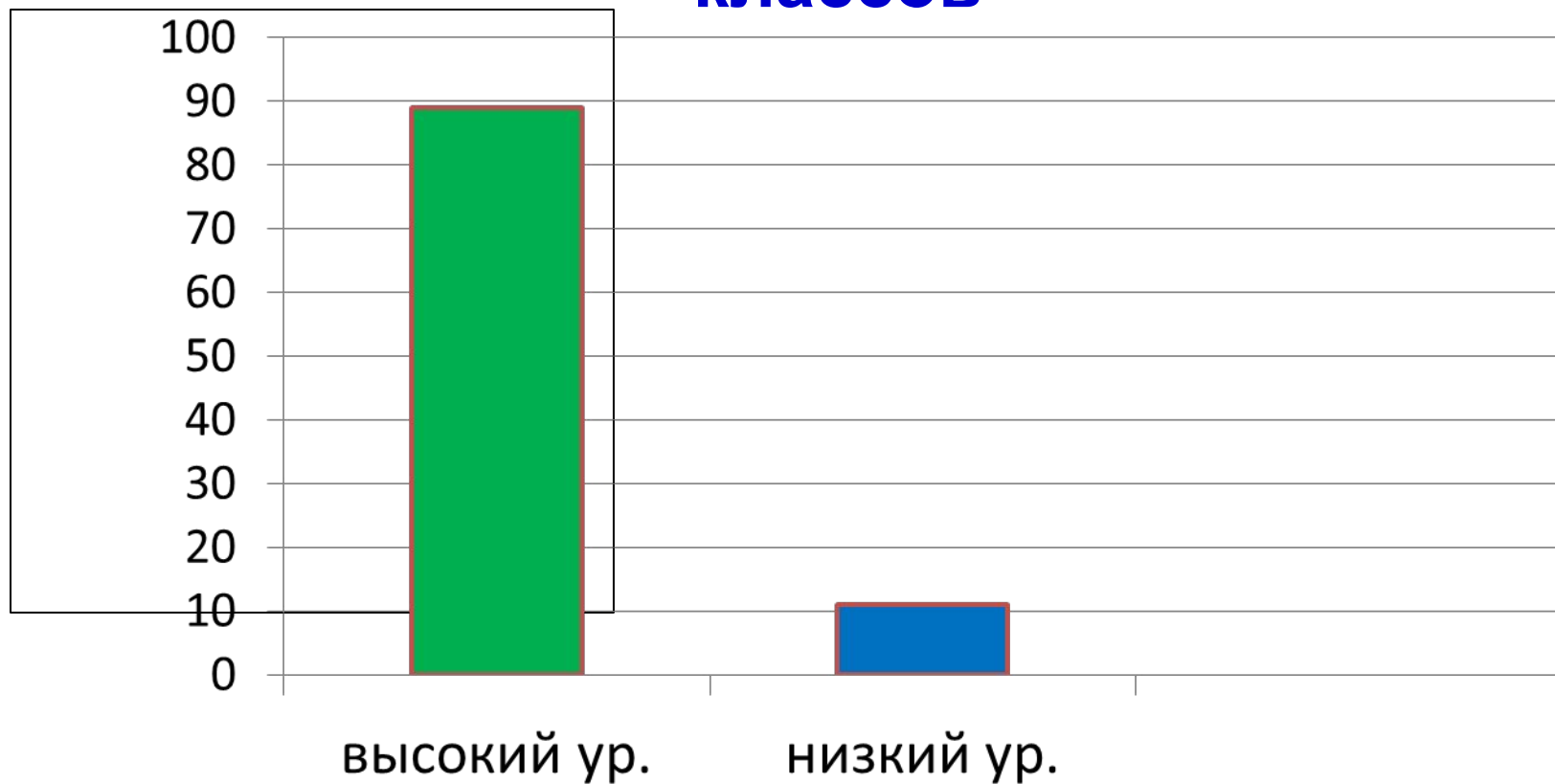


Рис.3. Владение навыками самоконтроля, самоорганизации

Каких результатов вы ожидаете от себя на ЕГЭ?

- А) до 30 баллов – 0%
- Б) от 30 до 50 баллов – 0%
- В) от 50 до 80 баллов – 36%
- Г) от 80 до 100 баллов – 53%

ВЫВОДЫ

- Одними из самых основных причин для возникновения стресса в школе у учащихся является объявление оценок и мысль о предстоящем экзамене.
- Средние баллы по тестированию показывают высокий уровень знакомства с процедурой, владение навыками самоконтроля и самоорганизации, но при этом ученики имеют средний уровень тревожности в предэкзаменационный период.
- Учащиеся владеют знаниями снижения эмоционального дискомфорта, но не всегда применяют их в повседневной жизни.
- По результатам проведённой работы можно судить о психологической готовности учеников 9,11 класса к ГИА на среднем уровне.
- Отмечена группа и с низкой психологической готовностью к ГИА.

Советы родителям по подготовке детей к ГИА

1. Основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка.
2. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
3. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
4. Важны вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения.
5. Родители должны: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!
6. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
7. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
8. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
9. Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

***Спасибо за
внимание!***