

**Диагностика психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов
(9,11 класс)**

Ф.И _____

Класс _____

Тест 1. 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».

Ответы вносить в таблицу!

Текст методики:
1. Мне с трудом удается 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.

Бланк к тесту 1.

1.	4.	7.	10.	13.	16.	19.	22.	25.	28.
2.	5.	8.	11.	14.	17.	20.	23.	26.	29.
3.	6.	9.	12.	15.	18.	21.	24.	27.	30.

Тест 2.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

Полностью не согласен 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Абсолютно согласен

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 не 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 смогу справиться с тревогой на экзамене	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Я достаточно много знаю о 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

Тест 3. Анкета изучения готовности к сдаче экзаменов.

<i>Высказывания</i>	<i>Ответы</i>
1. Волнуют ли тебя предстоящие выпускные экзамены?	- да - немного - нет
2. Какие эмоции вызывают у тебя предстоящие экзамены?	- волнение, страх, переживание - ответственность - спокойствие
3. Начал ли ты готовиться к экзаменам?	- да - не совсем - нет
4. Что мешает тебе в подготовке?	- незнание чего-либо - неопределенность в выборе предметов - лень
5. Кто помогает тебе готовиться?	- сам - учителя, родители, репетитор - не готовлюсь или никто не помогает
6. Как ты оцениваешь свою готовность к экзаменам на сегодняшний день?	- Я боюсь сдавать экзамены - Я немного волнуюсь - Я готов к сдаче экзаменов
7. Нуждаешься ли ты в помощи, если да, то от кого хотел бы ее получить?	- не нуждаюсь - от учителя - от родителей - от репетитора - от психолога
8. Что по твоему мнению, надо сделать учителям-предметникам и классному руководителю для подготовки к ЕГЭ? (Напиши подробно)	

Все ответы выслать на почту Бондыревой Елене Николаевне elena.bond.74@mail.ru
Или по WhatsApp номер 89536021355