

Диагностика психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов

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
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!!!***