

## Анкета на выявление готовности выпускника к сдаче экзаменов

**Процедура проведения.** Перед началом анкетирования учащимся раздают бланки, они подписывают их и самостоятельно работают с ними.

**Инструкция педагога-психолога:** "Всем 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. 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 удастся 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 сосредотачиваюсь 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

1. Подсчитать количество ответов "да" в утверждениях с 1-го по 20-е.
2. Подсчитать количество ответов "нет" в утверждениях с 21-го по 30-е.
3. Сложить сумму ответов "да" и сумму ответов "нет", полученные результат оценить по предлагаемой шкале.

### Шкала оценки:

- 0–10 баллов – высокий уровень психологической готовности к экзаменам;
- 11–20 баллов – средний уровень;
- 21–30 баллов – низкий уровень.

### Показатели психологической готовности

Показатель	Номера вопросов
Умение устанавливать контакты	7, 8, 18, 19, 20, 27, 29
Уровень тревожности перед экзаменами	3, 6, 9, 12, 13, 15, 23, 24
Эмоциональное состояние	14, 16, 17, 21, 22, 28
Навыки самоконтроля, самоорганизации	1, 5, 6, 10, 11, 25, 26, 30
Наличие знаний по предмету и общеучебных навыков	2, 4, 6, 8, 13

**Примечание.** При интерпретации результатов с одной стороны можно просто выделить уровень (высокий, средний, низкий). С другой – используя таблицу с показателями психологической готовности, выяснить какой из них у учащегося "западает". Например, у учащегося выявлен средний уровень и в основном его проблемы в несформированных навыках самоконтроля, а у другого тот же средний уровень, но при этом еще и высокий уровень тревожности.

### Интерпретация

**1. Высокий уровень психологической готовности.** Учащиеся психологически готовы к сдаче экзаменов, уверены в своих силах, могут выбрать наилучший способ выполнения заданий, правильно распределить время и силы во время экзамена, адекватно оценивают свои знания, умения и способности, умеют устанавливать контакты в непривычной обстановке с незнакомыми людьми. Эти учащиеся спокойно выдерживают стрессовые ситуации и способны, преодолевая волнение, активно и успешно действовать.

Некоторые учащиеся относятся к предстоящим экзаменам формально, их не волнуют ни подготовка, ни будущие результаты, им все равно, какую оценку они получают, у них преобладает безразличное отношение к ГИА / ЕГЭ.

**2. Средний уровень психологической готовности.** У учащихся преобладают тревожные

мысли, их пугают возможные неудачи на экзаменах, они испытывают некоторую неуверенность в своих знаниях, не всегда могут настроиться на продуктивную учебу и правильно организовать как подготовку к экзамену, так и свою работу непосредственно во время его сдачи. Им не хватает силы воли для полноценной подготовки; они перестают готовиться, если что-то не получается; занимаются подготовкой к экзаменам в зависимости от настроения.

Это скорее адаптационный уровень тревожности, т. е. связанный с изменением социальной ситуации учащихся. В целом же их эмоциональное состояние является удовлетворительным.

**3. Низкий уровень психологической готовности.** Учащиеся психологически не готовы к сдаче экзаменов. Приближающийся экзамен вызывает у них сильное беспокойство, тревогу, напряжение. Они постоянно волнуются по поводу предстоящих экзаменов и не знают, как успокоить себя во время их сдачи. У них не сформированы навыки управления своей деятельностью и самоконтроля, им тяжело переключаться с одного задания на другое. При этом их знания по предметам могут быть вполне удовлетворительными. Для таких учащихся характерны неверная оценка своих возможностей, состояние тревожного ожидания без имеющихся на то причин, высокая ранимость и обидчивость, ведущие к конфликтности в межличностных отношениях с учителями и одноклассниками.

При подготовке к экзаменам таким учащимся требуется дополнительная психолого-педагогическая помощь.