

Анкета «Я и экзамен»

Цель: определить уровень психологической готовности к экзаменам.

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

Инструкция. 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?

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.

№	Утверждение	«Да»	«Нет»
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 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.	Моё эмоциональное состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.		
18.	Я частоссорюсь с товарищами по школе из – за пустяков и потом жалею об этом.		
19.	Атмосфера в классе и отношение одноклассников ко мне сильно сказывается 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 контрольную работу и стараюсь не думать о возможных ошибках.		
26.	Обычно мне не требуется много времени на обдумывание дополнительного вопроса, заданного учителем.		
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

- Подсчитать количество ответов «да» в утверждениях с 1–го по 20–е.
- Подсчитать количество ответов «нет» в утверждениях с 21–го по 30–е.
- 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 психологической готовности к экзаменам;
- 21 – 30 баллов – низкий уровень психологической готовности к экзаменам.

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».

Тест ««Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

Цель: диагностика степени выраженности экзаменационного стресса и подверженности стрессу.

Инструкция. Внимательно прочитайте предложенные вопросы, примерьте их к себе и укажите степень вашего согласия или несогласия: «да» (+) или «нет» (-).

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить «двойку».
3. Я готов на все, чтобы получить «десятку».
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый учитель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

Сложите набранные баллы.

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к психологу. Не держите все в себе.

Тест «Выявление тревожности у учащихся»

Цель: изучение уровня тревожности у учащихся.

Инструкция. Учащимся предлагается оценить изменения в своем самочувствии, произошедшие в последнее время.

Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение.

Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы «В последнее время...».

1. Я быстро устаю.
2. Думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят.
3. Я чувствую себя свободнее.
4. У меня появились головокружения/слабость/подташнивание.
5. Учителя недовольны мной (больше замечаний).
6. Мне не хватает уверенности в себе.
7. Я чувствую себя в безопасности.
8. Я избегаю трудностей.
9. Я могу легко расстроиться и даже заплакать.
10. У меня стало больше конфликтов.
11. Учиться стало интереснее.
12. Я хуже понимаю объяснения учителей.
13. Я долго переживаю неприятности.
14. Я не высыпаюсь.

Подсчет баллов:

Начисляется по 1 баллу за каждый ответ:

- «да» на вопросы - 1,4,5,6,9,10,12,13,14
- «нет» на вопросы -2,3,7,11.

Оценка уровня тревожности:

- 1 – 4 балла - низкий уровень.
- 5 – 7 баллов - средний уровень.
- 8 – 10 баллов - повышенный уровень.
- 11 – 14 баллов - высокий уровень.