***Изучение психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов***

Методика предназначена для учащихся 9-х, 11-х классов. Она имеет ориентировочный характер и позволяет оценить уровень психологической готовности к сдаче экзаменов глазами самих выпускников.

**Инструкция:** *«Ребята,* *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».*

**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 весь учебный материал, 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.

**Обработка результатов:**

1. Подсчитайте сколько ответов «да» имеется в утверждениях с 1 по 20.

2. Подсчитайте сколько ответов «нет» в утверждениях с 21 по 30 .

3. Сложите все числа и полученный ответ сравните со шкалой оценки.

**Шкала оценки:**

0 – 10 баллов – высокий уровень

11 – 20 баллов – средний уровень

21 – 30 баллов – низкий уровень