

Анкета для выявления психологической готовности выпускника к итоговому сочинению и экзаменам

Используйте анкету в работе с учащимися выпускных 9-х и 11-х классов. Выпускники выявляют уровень своего психологического настроения при подготовке к испытаниям и во время проведения итогового сочинения и государственной итоговой аттестации.

АНКЕТА

«Насколько я готов к государственной итоговой аттестации»

Инструкция для выпускника: «Всем вам предстоит писать итоговое сочинение и сдавать выпускные экзамены. Всем вам небезразлично, как вы справитесь с испытанием. К экзаменам нужно готовиться не только умственно и физически, но и психологически. Вашим учителям и вам самим важно знать, готовы ли вы к итоговому сочинению и к сдаче экзаменов психологически.

Рассмотрите 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 удается сосредоточиться на подготовке к сочинению и экзаменам		
2	Отступление учителя от основной темы урока мешает усвоить материал		

№	Утверждение	Да	Нет
3	Меня постоянно тревожит мысль о сочинении и экзаменах		
4	Мои школьные знания по отдельным предметам порой кажутся мне ничтожными		



№	Утверждение	Да	Нет
5	При подготовке к сочинению и экзаменам у меня опускаются руки, если долго не получается выполнить какое-либо задание		
6	Я не успеваю перечитывать литературные произведения и усваивать учебный материал, поэтому не уверен в знаниях		
7	Я болезненно реагирую на критические замечания учителя по поводу моей готовности к сочинению и 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 сочинению и экзаменам я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании		
12	Я уверен в своих знаниях, но все равно испытываю страх перед сочинением и экзаменами		
13	Иногда во время подготовки мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, написать сочинение и сдать экзамены, и это меня пугает		
14	Отвечая на уроке, я обычно сильно смущаюсь		
15	Возможные неудачи очень тревожат		
16	Во время выступления или ответа на уроке я начинаю заикаться		
17	Мое эмоциональное состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий		

№	Утверждение	Да	Нет
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 об итоговом сочинении и экзаменах не портят мне настроение		
23.	Я не волнуюсь по поводу не сделанных заданий или неудачно выполненных тренировочных работ и тренировочного сочинения		
24	Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед предстоящими экзаменами и сочинением		
25	Обычно я в числе первых заканчиваю тренировочную 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, предстоящим итоговому сочинению и 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», полученный результат оценить по 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 К ИТОГОВОМУ СОЧИНЕНИЮ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Показатель	Номера вопросов
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 можно выделить уровень: высокий, средний, низкий. Также можно использовать таблицу с показателями психологической готовности и выяснить, какой из уровней представляет риски для учащегося. Например, у одного школьника выявлен средний уровень и его проблема – несформированные навыки 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 сдавать экзамены, уверены в своих силах, могут лучшим способом выполнить задания, правильно распределить время и силы, адекватно оценивают свои знания, умения и способности, устанавливают контакты в непривычной обстановке с незнакомыми людьми. Эти учащиеся спокойно выдерживают стрессовые ситуации, преодолевают волнение, активно и успешно действуют. Некоторые учащиеся относятся к итоговому сочинению и экзаменам формально, их не волнуют подготовка и результаты, им все равно, какую оценку получают, преобладает безразличное отношение.

2. Средний уровень психологической готовности. У учащихся преобладают тревожные мысли, их пугают возможные неудачи, они испытывают неуверенность в своих знаниях, не всегда могут настроиться на продуктивную учебу и правильно организовать как подготовку к экзамену, так и 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 сочинению и экзаменам в зависимости от настроения. Это адаптационный уровень тревожности, т. е. связанный с изменением социальной ситуации учащихся. В целом эмоциональное состояние удовлетворительное.

3. Низкий уровень психологической готовности. Учащиеся психологически не готовы сдавать экзамены. Испытание вызывает тревогу и напряжение. Они постоянно волнуются по поводу 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 сочинению и экзаменам таким учащимся требуется дополнительная психолого-педагогическая помощь.