НАСКОЛЬКО Я ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ГОТОВ
К ИТОГОВОМУ СОЧИНЕНИЮ

Инструкция: рассмотрите 30 утверждений. Напротив каждого утверждения, с которым вы согласны или не согласны, в соответствующей ячейке справа поставьте галочку.

С. 1 из 2

| № | Утверждение | Да | Нет |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Мне с трудом удается сосредоточиться на подготовке к сочинению |  |  |
| 2 | Отступление учителя от основной темы урока мешает мне усвоить материал |  |  |
| 3 | Меня постоянно тревожит мысль о сочинении |  |  |
| 4 | Мои школьные знания кажутся мне ничтожными |  |  |
| 5 | При подготовке к сочинению у меня опускаются руки, если долго не получается написать тренировочное сочинение |  |  |
| 6 | Я не успеваю перечитывать литературные произведения для подготовки к итоговому сочинению |  |  |
| 7 | Я болезненно реагирую на критические замечания по поводу моей готовности к итоговому сочинению |  |  |
| 8 | Неожиданный вопрос учителя по теме урока приводит меня в замешательство |  |  |
| 9 | Меня сильно беспокоит уровень моей подготовки к сочинению по сравнению с одноклассниками |  |  |
| 10 | Я слабовольный человек, и это плохо сказывается на моей подготовке к итоговому сочинению |  |  |
| 11 | При подготовке к итоговому сочинению я с трудом сосредотачиваюсь на каком­либо задании |  |  |
| 12 | Я уверен в своих знаниях, но все равно испытываю страх перед итоговым сочинением |  |  |
| 13 | Иногда во время подготовки к сочинению мне кажется, что я не смогу запомнить все требования и написать сочинение качественно |  |  |
| 14 | Отвечая на уроке, я обычно сильно смущаюсь |  |  |
| 15 | Возможные неудачи сильно тревожат меня |  |  |
| 16 | Во время выступления или ответа у доски на уроке я начинаю заикаться |  |  |
| 17 | Мое эмоциональное состояние во многом зависит от успешного выполнения заданий |  |  |
| 18 | Я часто ссорюсь с товарищами по школе и потом сожалею об этом |  |  |
| 19 | Атмосфера в классе и отношение одноклассников ко мне сказываются на моем настроении |  |  |
| 20 | После спора или ссоры в школе я долго не могу прийти в себя |  |  |
| 21 | Обычно у меня не бывает головных болей после длительной и напряженной подготовки к итоговому сочинению |  |  |
| 22 | Мысли об итоговом сочинении не портят мне настроение |  |  |
| 23 | Я не волнуюсь по поводу несделанных заданий и неудачно написанного тренировочного сочинения |  |  |
| 24 | Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед предстоящим итоговым сочинением |  |  |
| 25 | Обычно я в числе первых заканчиваю писать тренировочное сочинение и стараюсь не думать о возможных ошибках |  |  |
| 26 | Обычно мне не требуется много времени на обдумывание вопросов учителя об итоговом сочинении |  |  |
| 27 | Насмешки одноклассников не влияют на мое отношение к учебе и итоговому сочинению |  |  |
| 28 | Я всегда хорошо сплю, даже если в школе у меня трудности |  |  |
| 29 | В классе я чувствую себя легко и непринужденно |  |  |
| 30 | Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать все, что запланировал |  |  |

Обработка результатов

1. Посчитайте количество ответов «да» в утверждениях с 1­го по 20­е.

С. 2 из 2

2. Посчитайте количество ответов «нет» в утверждениях с 21­го по 30­е.

3. Сложите сумму ответов и оцените результат по шкале.

Шкала оценки уровня психологической готовности выпускника к итоговому сочинению:

0–10 баллов – высокий уровень;

11–20 баллов – средний уровень

21–30 баллов – низкий уровень.