



АНКЕТА ИЗУЧЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ.

<i>Высказывания</i>	<i>Ответы</i>
1. Волнуют ли тебя предстоящие выпускные экзамены?	- да - немного - нет
2. Какие эмоции вызывают у тебя предстоящие экзамены?	- волнение, страх, переживание - ответственность - спокойствие
3. Начал ли ты готовиться к экзаменам?	- да - не совсем - нет
4. Что мешает тебе в подготовке?	- незнание чего-либо - неопределенность в выборе предметов - лень
5. Кто помогает тебе готовиться?	- сам - учителя, родители, репетитор - не готовлюсь или никто не помогает
6. Как ты оцениваешь свою готовность к экзаменам на сегодняшний день?	- Я боюсь сдавать экзамены - Я немного волнуюсь - Я готов к сдаче экзаменов
7. Нуждаешься ли ты в помощи, если да, то от кого хотел бы ее получить?	- не нуждаюсь - от учителя - от родителей - от репетитора - от психолога
8. Что по твоему мнению, надо сделать учителям-предметникам и классному руководителю для подготовки к ЕГЭ? (Напиши подробно)	

Утверждения:	Да	Нет
1. Мне с трудом удается сосредоточить свое внимание на уроке или подготовке к экзамену.		
2. Отступление учителем от основной темы занятий сильно отвлекает меня.		
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах.		
4. Иногда мне кажется, что мои школьные знания по отдельным предметам ничтожны.		
5. Отчаявшись выполнять какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».		
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 преподавателя приводит меня в замешательство.		
9. Меня сильно беспокоит положение в классе.		
10. Я безвольный человек и это отражается на моей успеваемости.		
11. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании, и это раздражает меня.		
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на экзаменах.		
13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала 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 я начинаю заикаться.		
17. Мое 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 работы.		
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.		
23. Не выполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.		
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене, если уверен в своих знаниях.		
25. Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене 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.		

Полностью не согласен 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Абсолютно согласен

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Я достаточно много знаю о ЕГЭ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10