

**Насколько я психологически готов
к итоговому сочинению**

№	Утверждение	Да	Нет
1	Мне с трудом удастся 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 сосредоточиваюсь на каком-либо 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		+

№	Утверждение	Да	Нет
17	Мое эмоциональное состояние во многом зависит от успешного выполнения заданий	+	
18	Я часто ссорюсь с одноклассниками 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 1-го по 20-е.
2. Посчитайте количество ответов «нет» в утверждениях с 21-го по 30-е.

3. Сложите сумму ответов и оцените результат по шкале.

Шкала оценки:

0–10 баллов – высокий уровень психологической готовности

11–20 баллов – средний уровень психологической готовности

21–30 баллов – низкий уровень психологической готовности

Показатели психологической готовности выпускника к итоговому сочинению:

Показатель	Номера вопросов
Уровень тревожности и психоэмоционального напряжения перед итоговым сочинением	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
Уверенность в своих знаниях	2, 4, 6, 8, 13
Умение устанавливать контакты	7, 8, 18, 19, 20, 27, 29

Примечание. Используйте таблицу с показателями психологической готовности выпускника к итоговому сочинению, чтобы выяснить, какой из показателей представляет риски для ученика. Например, у двух школьников выявили средний уровень психологической готовности к сочинению. Но у одного выпускника – дефицит навыков самоконтроля, а у другого – высокий уровень тревожности и психоэмоционального напряжения.

ШИРОКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Высокий уровень психологической готовности. Ученик психологически готов написать итоговое сочинение, уверен в своих силах, сможет правильно распределить время и силы. Выпускник адекватно оценивает свои знания, умения и способности. Умеет устанавливать контакт в непривычной обстановке с незнакомыми людьми. Старшеклассник спокойно выдерживает стрессовые ситуации, преодолевает волнение, активно и успешно решает учебные задачи. В то же время высокий уровень психологической готовности может продемонстрировать школьник, который формально относится к итоговому сочинению, не волнуется по поводу подготовки и результатов. Таким ученикам все равно, какую оценку они получают, так как у них преобладает безразличное отношение к своему выпуску из школы.

2. Средний уровень психологической готовности. У ученика преобладают тревожные мысли, его пугают возможные неудачи. Выпускник испытывает неуверенность в своих знаниях. Он не всегда может настроиться на продуктивную учебу и правильно организовать самоподготовку и работу непосредственно во время написания итогового сочинения. Школьнику не хватает силы воли для полноценной подготовки: он перестает готовиться, если что то начинает вызывать трудности или не получается: занимается подготовкой в зависимости от настроения. Данный уровень тревожности называется адаптационным, то есть он связан с изменением социальной ситуации ученика. В целом эмоциональное состояние выпускника можно назвать удовлетворительным.

3. Низкий уровень психологической готовности. Ученик психологически не готов писать итоговое сочинение. Грядущее испытание вызывает тревогу и напряжение. Выпускник постоянно находится в состоянии волнения и не знает, как себя успокаивать непосредственно во время написания итогового сочинения. У школьника не сформированы навыки управления своей деятельностью и самоконтроля, ему тяжело переключаться с одного задания на другое. При этом знания, которые необходимы для сдачи итогового сочинения, могут быть вполне удовлетворительными. Для таких учеников характерны неверная оценка своих возможностей, состояние тревожного ожидания без видимых на то причин, высокая ранимость и обидчивость, которые ведут к конфликтам с учителями и одноклассниками.