

## НАСКОЛЬКО Я ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ГОТОВ К ИТОВОМУ СОЧИНЕНИЮ

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

№	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 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		

<b>№</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Да</b>	<b>Нет</b>
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 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 уровня психологической готовности выпускника к итоговому сочинению:

- 0–10 баллов – высокий уровень;
- 11–20 баллов – средний уровень
- 21–30 баллов – низкий уровень.