

Анкета готовности к сдаче экзаменов

Ф.И. _____ класс _____

Утверждение	«Да»	«Нет»
1. Мне с трудом удается сосредоточить свое внимание при подготовке к экзамену.		
2. Отступление учителем от основной темы урока сильно мешает мне усвоить учебный материал.		
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах.		
4. Мои школьные знания по отдельным учебным предметам порой кажутся мне ничтожными.		
5. При подготовке к экзаменам у меня обычно «опускаются руки», если долго не получается выполнять какое-либо задание.		
6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в своих знаниях.		
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя по поводу моей готовности к предстоящим 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 экзаменам я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании.		
12. Я уверен в своих знаниях, но все равно испытываю страх перед экзаменами.		
13. Порой, готовясь к экзаменам, мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала и это меня пугает.		
14. Отвечая 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 эмоциональное 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. Атмосфера в классе и отношение одноклассников ко мне сильно влияют на мое настроение.		
20. После спора или ссоры в школе я долго не могу успокоиться.		
21. Обычно у меня не бывает головных болей после длительной и напряженной учебной работы.		
22. Мысли о предстоящих экзаменах не портят мне настроение.		
23. Я не волнуюсь по поводу несделанных заданий или неудачно выполненных тренировочных экзаменационных работ.		
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед предстоящими экзаменами.		
25. Обычно я в числе первых заканчиваю тренировочную экзаменационную 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 и предстоящим 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 планировал.		