

## АНКЕТА «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой)

Инструкция: Для успешной сдачи ЕГЭ необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твое мнение.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Полностью <u>не согласен</u>	Скорее <u>не согласен</u> , чем согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее <u>согласен</u> , чем не согласен	Абсолютно <u>согласен</u>
1	Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ЕГЭ	1	2	3	4	5
2	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ЕГЭ	1	2	3	4	5
3	ЕГЭ заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
4	Я не очень хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	1	2	3	4	5
5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ЕГЭ	1	2	3	4	5
7	Я умею работать с КИМ	1	2	3	4	5
8	Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1	2	3	4	5
9	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	1	2	3	4	5
10	Я достаточно много знаю про ЕГЭ, чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
11	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	1	2	3	4	5
12	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ЕГЭ	1	2	3	4	5
13	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5
14	Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что сдать ЕГЭ мне по силам	1	2	3	4	5

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Результаты подсчитываются суммированием обведенных тобой баллов. Для этого посчитай сумму баллов отдельно по каждой из трех СОСТАВЛЯЮЩИХ психологической готовности к ЕГЭ, учитывая, что балл по некоторым утверждениям считается в **ОБРАТНОМ** порядке

<i>СОСТАВЛЯЮЩИЕ</i>	<i>Подсчет баллов в ПРЯМОМ порядке</i>				<i>Подсчет баллов в ОБРАТНОМ порядке</i>			<i>ВСЕГО</i>		
<b>Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ</b>	<i>Номера утверждений</i>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<i>Номера утверждений</i>	<b>4</b>	<i>баллов</i>		
	<i>Подсчет баллов</i>					<i>Подсчет баллов</i>				
<b>Способность к самоорганизации и самоконтролю</b>	<i>Номера утверждений</i>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<i>Номера утверждений</i>	<b>8</b>	<i>баллов</i>		
	<i>Подсчет баллов</i>					<i>Подсчет баллов</i>				
<b>Экзаменационная тревожность</b>	<i>Номера утверждений</i>	<b>3</b>		<b>12</b>		<i>Номера утверждений</i>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<i>баллов</i>
	<i>Подсчет баллов</i>					<i>Подсчет баллов</i>				

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТЫ «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»**

<b>Сумма баллов</b>	<b>Уровень психологической готовности к ЕГЭ</b>
<b>от 1 до 5 баллов</b>	<b>ОЧЕНЬ НИЗКИЙ</b>
<b>от 6 до 10 баллов</b>	<b>НИЗКИЙ</b>
<b>от 11 до 15 баллов</b>	<b>СРЕДНИЙ</b>
<b>от 16 до 20 баллов</b>	<b>ВЫШЕ СРЕДНЕГО</b>
<b>от 21 до 25 баллов</b>	<b>ВЫСОКИЙ</b>