

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

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

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

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