

**АНКЕТА «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой)--- ФИ
Класс-----**

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 обрабатываешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твоё мнение.

<i>№</i>	<i>УТВЕРЖДЕНИЯ</i>	<i>Полностью <u>не</u> <u>согласен</u></i>	<i>Скорее <u>не</u> <u>согласен,</u> чем согласен</i>	<i>Затрудняюсь ответить</i>	<i>Скорее <u>согласен,</u> чем не согласен</i>	<i>Абсолютно <u>согласен</u></i>
1	<i>Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ЕГЭ</i>	1	2	3	4	5
2	<i>Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ЕГЭ</i>	1	2	3	4	5
3	<i>ЕГЭ заранее у меня вызывает тревогу</i>	1	2	3	4	5
4	<i>Я не очень хорошо представляю, как проходит ЕГЭ</i>	1	2	3	4	5
5	<i>Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена</i>	1	2	3	4	5
6	<i>Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ЕГЭ</i>	1	2	3	4	5
7	<i>Я умею работать с КИМ</i>	1	2	3	4	5
8	<i>Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий</i>	1	2	3	4	5
9	<i>Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене</i>	1	2	3	4	5
10	<i>Я достаточно много знаю про ЕГЭ, чтобы понять его преимущества и недостатки</i>	1	2	3	4	5

	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	11	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
	СПАСИБО! Алгоритм подсчета в ОБРАТНОМ порядке	5	4	3	2	1

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		
	Номера утверждений	1	7	10	13	Номера утверждений	4			
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	15	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