

Анкета для школьников
«Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»¹

Инструкция: Для успешной сдачи экзаменов 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 – поставь цифру, отражающую твое мнение.

- 1 балл – Полностью не согласен;
- 2 балла – Скорее не согласен;
- 3 балла – Затрудняюсь ответить;
- 4 балла – Скорее согласен, чем не согласен;
- 5 баллов – Абсолютно согласен.

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

¹ Модификация методики М.Ю. Чибисовой.

Подсчет результатов

Результаты подсчитываются суммированием проставленных тобой баллов. Для этого подсчитай 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					Номера утверждений			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				

Результаты анкеты

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