**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 **не согласен** | Скорее**не согласен**, чем согласен | Затрудняюсь ответить | Скорее**согласен**,чем не согласен | Абсолютно**согласен** |
| 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** |
|   | С П А С И Б О!          Алгоритм подсчета в **ОБРАТНОМ порядке** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |

***АНАЛИЗ  РЕЗУЛЬТАТОВ***

*Результаты подсчитываются суммированием обведенных 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* |
| **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** |