

«Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»

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 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	<i>Я не очень хорошо представляю, как проходит ЕГЭ</i>	5	4	3	2	1
5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	<i>Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ЕГЭ</i>	5	4	3	2	1
7	Я умею работать с КИМ	1	2	3	4	5
8	<i>Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий</i>	5	4	3	2	1
9	<i>Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене</i>	5	4	3	2	1
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	<i>Я чувствую, что сдать ЕГЭ мне по силам</i>	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						ВСЕГО
	Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ	Номера утверждений	1	7	10	13	
Подсчет баллов							
Способность к самоорганизации и самоконтролю	Номера утверждений	2	5	11	14	8	баллов
	Подсчет баллов						
Экзаменационная тревожность	Номера утверждений	3	12	6	9	15	баллов
	Подсчет баллов						

СПАСИБО!

