

# Тест. Самооценка психологической готовности к ЕГЭ

«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
<b>Алгоритм подсчета в обратном порядке</b>		5	4	3	2	1

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты подсчитываются суммированием обведенных баллов. Для этого надо подсчитать сумму баллов отдельно по каждой из трех СОСТАВЛЯЮЩИХ психологической готовности к ЕГЭ. При этом 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			
<b>Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ</b>	Номера утверждений	1	7	10	13	Номера утверждений	4	баллов		
	Подсчет баллов					Подсчет баллов				
<b>Способность к самоорганизации и самоконтролю</b>	Номера утверждений	2	5	11	14	Номера утверждений	8	баллов		
	Подсчет баллов					Подсчет баллов				
<b>Экзаменационная тревожность</b>	Номера утверждений	3		12		Номера утверждений	6	9	15	баллов
	Подсчет баллов					Подсчет баллов				

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

<b>Сумма баллов</b>	<b>Уровень психологической готовности к ЕГЭ</b>
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