Анкета "Готовность к ЕГЭ"

Психодиагностика психолога в школе - Анкеты

Анкета «Готовность к ЕГЭ»

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может быть использована для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). По нашему опыту работы с анкетой, во втором случае рост показателей не всегда свидетельствует об эффективности работы. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что находит отражение в снижении показателей.

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-ба.альной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ

Полностью не согласен

123456789 10

Абсолютно согласен

2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ

Полностью не согласен

123456789 10

Абсолютно согласен

3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий

Полностью не согласен

1 23456789 10

Абсолютно согласен

4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего

Полностью не согласен

1 2345 67 89 10

Абсолютно согласен

5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене

Полностью не согласен

1 23 45 67 89 10

Абсолютно согласен

6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку

Полностью не

согласен

123456789 10

Абсолютно

согласен

7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества

Полностью не

согласен

123456789 10

Абсолютно согласен

8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку

Полеюстью не

согласен

123456789 10

Абсолютно

согласен

9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации

Полностью не согласен

123456789 10

Абсолютно согласен

10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ

Полностью не согласен

123456789 10

Абсолютно

согласен

11. Думаю, что смог>' справиться с тревогой на экзамене

Полностью не согласен

123456789 10

Абсолютно

согласен

12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ

Полностью не

согласен

1234 5 6789 10

Абсолютно согласен

13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам

Полностью не согласен

1 23456789 10

Абсолютно согласен

Спасибо!

Анализ данных

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Источник: Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009. — 184 с. — (Психолог в школе).

Экзаменационный стресс и пути его преодоления

Просвещение школьников - Подготовка к экзаменам

Автор: Administrator

14.03.2010 06:46

Что такое стресс? Существует следующее определение стресса: "Стресс - (от англ. перегрузка) реакция организма на раздражающие факторы и проявляющееся в виде органических, физиологических нервно-психических расстройств."

Все мы разные и реакции на стресс у нас тоже разные. Самое главное приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма.

Экзамены - это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь. Для одних это проходит безболезненно, для других является первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску. Но симптомы стресса имеют и те и другие.

Признаки стресса можно разделить на три категории: физическую, эмоциональную и поведенческую.

Физические признаки:

Бессонница

Головные боли

Запоры

Понос

Частое мочеиспускание

Усиление сердцебиения

Боли в животе

Тошнота или рвота

Потеря аппетита или постоянное чувство голода

Нарушение менструального цикла

Сыпь на теле

Кожный зуд

Эмоциональные признаки:

Импульсивное поведение

Пониженное настроение

Гнев

Нарушение памяти и концентрации внимания

Беспокойный сон (кошмары)

Необоснованная агрессивность

Раздражительность, частые слезы

Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей

Импульсивное, непредсказуемое поведение

Поведенческие признаки:

Кручение волос

Кусание ногтей

Потеря интереса к внешнему облику

Морщение лба

Скрежетание зубами

Пронзительный нервный смех

Усиленное курение

Чрезмерное потребление лекарств

Притоптывание ногой или постукивание пальцем

Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно и от него хочется избавиться. Во время экзаменов стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно это не способствует успешной сдаче экзаменов. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

Пути предотвращения и преодоления стресса:

1.Обращайтесь к себе позитивно. Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.

2.Представляйте себе положительные результаты. Представляйте себе успех , то как будете рады вы и ваши близкие успешной сдаче.

3.Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку. Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг в его пределах,чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.

4.Во время подготовки к экзаменам, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями, которые избавят вас от напряжения и беспокойства.

5.Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета.

6.На время экзаменов отрегулируйте свой режим дня.

7.Разбивайте изучение большого объема материала на части, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.

8.Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления, ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.

9. И последнее - это чувство юмора, ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

Общие рекомендации абитуриентам.

Не стоит относиться к экзаменам слишком серьезно. Ко всему происходящему с вами подходите с долей юмора и со здравым смыслом.Ведь даже в случае получения низкого балла, ничего катастрофического не произойдет. Все зависит от вашего восприятия, от отношения к экзаменам и к возможному поражению в целом.

Если вы плохо подготовились, то изначально не стоит рассчитывать на чудо, скорее всего вы получите то, что заслужили.

Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и подавить страх, в результате низкий балл и отчаяние из-за провала. Примите произошедшее ни как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и, как возможность поработать над собой.

В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были, - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа- это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.

Стресс - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила.

Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены.

И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.

Анкета для выпускника

1. Экзамены по каким предметам необходимо сдать выпускнику для получения аттестата?

а) русский язык и литература

б) математика и русский язык

в) математика, русский язык и литература

г) русский язык и ОБЖ

2. До какого срока необходимо подать заявление о сдаче экзаменов по выбору с указанием предметов?

а) до 1 февраля

б) до 25 апреля

в) до 1 марта

г) до 25 мая

3. Куда необходимо подать заявление о сдаче экзаменов по выбору с указанием предметов?

а) в свою школу

б) в управление образования района (города)

в) в департамент образования и науки

г) не надо подавать

4. В каком случае выпускнику выдадут аттестат при получении им на экзамене отметки «2»?

а) получил по двум обязательным экзаменам отметку «2» и пересдал экзамены в резервные дни на положительные отметки

б) получил по одному обязательному экзамену отметку «2» и пересдал экзамен в резервный день на положительную отметку

в) получил по одному обязательному экзамену отметку «2»

г) получил по двум обязательным экзаменам отметку «2»

5. Какое минимальное количество экзаменов по выбору необходимо сдать выпускнику во время выпускных экзаменов для поступления в вуз или ссуз?

а) количество определяет вуз/ссуз

б) количество определяет администрация школы

в) шесть

г) четыре

6. В какое количество вузов можно подать документы для участия в конкурсе?

а) количество неограниченно

б) в 2 вуза

в) в 3 вуза

г) в 5 вузов

7. На какое количество специальностей в каждом вузе можно подать документы для участия в конкурсе?

а) 3 специальности

б) 4 специальности

в) количество неограниченно

г) 5 специальностей

8. Сколько лет действительно свидетельство о результатах ЕГЭ?

а) 1 год

б) 2 года

в) 3 года

г) бессрочно

9. Когда можно пересдать ЕГЭ по предмету по выбору в текущем году, если результат не устраивает выпускника?

а) в июле

б) в резервный день в июне

в) в резервный день в июле

г) нельзя пересдать

10. Где можно подать апелляцию о несогласии с выставленными баллами?

а) в пункте проведения экзамена, где проходил экзамен

б) в управлении образования района (города)

в) в своей школе

г) в суде

11. Когда можно подать апелляцию о несогласии с выставленными баллами?

а) в течение недели после официального объявления результатов ЕГЭ

б) в любое время

в) в течение 2-х дней после официального объявления результатов ЕГЭ

г) в течение 1 месяца после официального объявления результатов ЕГЭ

**Ключ к анкете для выпускника школы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| верный ответ | б | в | а | б | а | г | а | б | г | в | в |

1. До какого срока необходимо подать заявление о сдаче экзаменов по выбору с указанием предметов?

а) до 1 февраля

б) до 25 апреля

в) до 1 марта

г) до 25 мая

2. Куда необходимо подать заявление о сдаче экзаменов по выбору с указанием предметов?

а) в свою школу

б) в управление образования района (города)

в) в департамент образования и науки

г) не надо подавать

3. Можно ли после 1 марта изменить предметы, выбранные для сдачи ЕГЭ?

а) можно

б) можно, но с разрешения управления образования

в) можно, но с разрешения классного руководителя

г) нельзя

4. Экзамены по каким предметам необходимо сдать выпускнику для получения аттестата?

а) русский язык и литература

б) русский язык и математика

в) русский язык, математика, и литература

г) выпускник определяет предметы самостоятельно

5. В каком случае выпускник не получит аттестат?

а) не преодолел порог успешности по одному обязательному экзамену и пересдал экзамен в резервный день на положительную отметку

б) не преодолел порог успешности по двум обязательным экзаменам

в) не преодолел порог успешности по экзамену по выбору

г) преодолел порог успешности только по обязательным экзаменам

6. Где и когда можно познакомиться с перечнем вступительных испытаний в вузы?

а) в управлении образования до 1 апреля

б) на официальном сайте вуза с 1 февраля

в) на официальном информационном портале ЕГЭ с 1 января

г) на сайте школы с 1 марта

7. Какое количество результатов ЕГЭ по предметам, необходимо представить в вуз для участия в конкурсе?

а) один

б) два

в) не менее трёх

г) более четырёх

8. Что нужно иметь с собой при входе в пункт проведения ЕГЭ?

а) паспорт и гелиевую или капиллярную ручку с черными чернилами

б) паспорт, пропуск на ЕГЭ и гелиевую или капиллярную ручку с черными чернилами

в) гелиевую или капиллярную ручку с черными чернилами и пропуск

г) паспорт

9. Можно ли сдать ЕГЭ в июле по тем предметам, которые не выбрал для сдачи в мае-июне?

а) можно

б) можно, но с разрешения управления образования

в) можно, но с разрешения классного руководителя

г) нельзя

10.Для кого проводится ЕГЭ в июле?

а) для всех желающих

б) для тех, кто не сдал ЕГЭ в мае-июне по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально)

в) для выпускников прошлых лет

г) для тех, кто собирается продолжить обучение в вузе

11. В какие сроки подается апелляция о несогласии с результатами ЕГЭ?

а) в течение 2 рабочих дней со дня объявления результатов ЕГЭ

б) в течение 5 рабочих дней со дня объявления результатов ЕГЭ

в) в течение 7 рабочих дней со дня объявления результатов ЕГЭ

г) в течение 14 рабочих дней со дня объявления результатов ЕГЭ

12. Куда подается апелляция о несогласии с результатами ЕГЭ?

а) в пункт проведения ЕГЭ (ППЭ)

б) в департамент образования и науки края

в) в школу, в которой получил пропуск

г) в управление образования

13. Когда можно пересдать ЕГЭ по предмету по выбору в текущем году?

а) в июле

б) в резервный день в июне

в) в резервный день в июле

г) нельзя пересдать

14. Сколько лет действительно свидетельство о результатах ЕГЭ?

а) 1 год

б) 2 года

в) 3 года

г) бессрочно

**Ключ к анкете для выпускника школы**

№ вопроса

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

верный ответ

в

а

г

б

б

б

в

б

г

б

а

в

г

б

**Анкета «Голос родителя»**

**Анкета предназначена для родителей подростков.**

При анкетировании родителей (на родительских собраниях) важно в начале указать цель анкетирования и показать возможность использования результатов анкеты в работе со подростками.

С каким настроением Ваш Сын (дочь) идет в техникум?

С какими трудностями сталкивается в техникуме Ваш Сын (дочь)?

Бывают ли у него трудности в общении с однокурсниками, преподавателями?

Есть ли у него друзья в группе? Знаете ли Вы о них?

Оказываете ли Вы своему ребенку помощь в подготовке к занятиям, разрешении конфликтов и т.п.?

Назовите лучшие качества сына (дочери).

Какие черты характера сына (дочери) Вас огорчают?

Всегда ли совпадают мнения в семье по вопросам воспитания сына(дочери)?

Могли бы Вы поделиться опытом воспитания в семье?

Анкета для старшеклассников

Цель: определить состояние взаимодействия педагогов и старшекурсников в коллективе, а также динамику его развития.

Ход проведения. Респондентам предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Кого из взрослых следует пригласить в поход?

2. Кто для Вас служит нравственным примером:

а) товарищи;

б) родители;

в) учителя;

г) герои книг;

д) выдающиеся спортсмены;

е) участники молодежных ансамблей;

ж) никто;

з) допишите \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. В каких областях жизни студенты вашего учебного заведения обладают реальными правами:

а) в совершенствовании учебного процесса;

б) в организации досуга;

в) в контроле за качеством знаний;

г) в поощрении;

д) в организации воспитательной работы;

е) нигде;

ж) допишите \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Где Вы можете наиболее полно выразить свою личность (где Вам интереснее всего, где Вас ценят, понимают)

а) в учебной работе;

б) на занятиях в кружках;

в) в компании друзей;

г) в общественной работе;

д) в производственном обучении;

е) в проведении досуга;

ж) в семье;

з) нигде;

и) допишите \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

5. С кем Вы можете быть откровенными:

а) ни с кем;

б) с ребятами из нашей компании;

в) с директором учебного заведения;

г) с товарищами по группе;

д) с родителями;

е) с руководителем кружка, секции, клуба;

ж) с бабушкой или дедушкой;

з) с классным руководителем;

и) со старым знакомым;

к) с любимым человеком;

л) с преподавателем;

м) допишите\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6. Как бы Вы поступили, если педагог, по Вашему мнению, несправедливо обидел Вас:

а) промолчу;

б) отвечу дерзостью;

в) обращусь к родителям за поддержкой;

г) обращусь к товарищам за поддержкой;

д) спокойно попытаюсь доказать свою правоту;

е) пожалуюсь администрации;

ж) при случае отомщу;

з) обращусь к группе ному руководителю;

и) обращусь к педагогу, которому доверяю;

к) попрошу поставить мой вопрос на группе ном собрании;

л) допишите \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. В каких делах педагоги учебного заведения «на равных» участвуют с обучающимися?

8. Допишите фразы: «Мне хочется идти в техникум, когда...»; «Мне не хочется идти в техникум, когда ...»; «Образцом нравственного отношения к людям в нашем техникуме является ...»; «Отношения преподавателей и студентов в нашем техникуме можно назвать ...»

9. Какие системы отношений в школе надо совершенствовать:

а) преподаватель-студент;

б) преподаватели-преподаватели;

в) преподаватели-администрация;

г) преподаватели-родители;

д) родители-студенты;

е) студенты-студенты;

ж) администрация-студенты.

10. К кому Вы можете обратиться в трудную минуту за помощью?

11. Какие дела в учебном заведении, по Вашему мнению, могут решаться:

а) одними преподавателями;

б) совместно преподавателями и студентами;

в) самостоятельно студентами.

12. В коллективе работников нашего учебного заведения преобладают отношения:

а) враждебные;

б) недружеские;

в) деловые;

г) групповые;

д) ты - мне, я - тебе;

е) сложные;

ж) всякие;

з) дружеские;

и) допишите \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Анкета по определению уровня комфортности в коллективе

1. Чувствуете ли Вы себя комфортно в коллективе:

с коллегами;

с учащимися;

с родителями?

2. Удовлетворены ли процессом труда?

3. Удовлетворены ли результатами труда?

4. С удовольствием ли вы ходите на работу?

5. С радостью ли возвращаетесь после работы домой?

6. Хотели бы Вы поменять свою школу:

на другой техникум, школу;

на другое, более денежное место работы;

на другое, более спокойное место работы?

7. Какими должны быть условия труда в «идеальном» учебном заведении?

8. Какие предложения Вы могли бы внести в улучшение условий работы и организации взаимодействия в своем коллективе?

Недописанный тезис

Метод недописанного тезиса выявляет общий взгляд на некоторые ценности жизни. Воспитаннику предлагается заготовленный заранее листок с тезисами, которые необходимо дописать. На ответ отводится ограниченное время (до одной минуты).

· Хорошая жизнь - это...

· Быть человеком - значит...

· Самое главное в жизни...

· Нельзя прожить жизнь без...

· Чтобы иметь друзей, надо...

· Когда никого нет вокруг, я...

· Когда есть свободное время...

· Чтобы стать настоящей личностью, надо...

· Если видишь недостатки человека, надо...

· Я лучше чувствую себя, когда...

· Когда вижу, как мой товарищ совершает что-то дурное, я...

· Бессовестному человеку на свете живется...

· Встретив вежливого человека, я всегда...

· Мне кажется, что взрослые...

· Пожилые люди обычно...

· Лучшее хобби - это...

· Я думаю, что мои родители...

· Я не всегда добросовестно...

· Через пять лет я...

· Через двадцать лет я...

· Я благодарен ...

Посмотрев результаты, педагог группирует мнения подростков: социальная ориентация или индивидуалистическая позиция, моральное предпочтение или вещественно-предметная ориентация, агрессивность или доброжелательность и т. д. Поиск

<http://psy.1september.ru/articlef.php?ID=200400807>