Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 6 с. Серафимовского

Арзгирского района Ставропольского края

**Как диагностировать эмоциональное состояние выпускников, родителей и учителей (анкеты)**

Чтобы выявить эмоциональное состояние учеников, их родителей и учителей, педагог-психолог проводит диагностику. Диагностика проводится в ноябре–декабре, дополнительно в январе. Чтобы собрать данные, педагог-психолог использует анкеты:

* для учеников – «Мир переживаний выпускника», «Готов ли я сдавать экзамены»;
* для родителей – «Готов ли я к экзамену у своего ребенка»;
* для учителей – «Испытываю ли я стресс перед экзаменом».

Педагог-психолог предъявляет результаты диагностики на индивидуальных консультациях с родителями и учениками. Они совместно выявляют особенности семейного воспитания, учебную мотивацию и эмоциональное состояние выпускника. Консультации запускают дополнительный механизм осознания школьником себя как выпускника школы. Еще помогают ученику реально оценить его работу по подготовке к экзамену, выявить проблемы. После такой работы повышается запрос на работу педагога-психолога по сопровождению подготовки учеников к экзаменам.

Анкета для ученика «Мир переживаний выпускника»

Анкета № 1 «Мир переживаний выпускника»

Педагог-психолог использует анкету в течение учебного года в любое время перед проведением психологической работы со школьниками. Результаты использует для выступлений на родительских собраниях и индивидуальных консультациях. Педагог-психолог рассказывает родителям свои наблюдения на примере результатов диагностики их собственных детей.

Цель: выявить, насколько выпускника тревожат различные жизненные ситуации и проблемы.

Процедура проведения. Время работы с анкетой – 5–10 минут. Ученики получают готовые бланки. Опрос стоит проводить анонимно, если педагог-психолог использует результаты в целях просвещения. Например, чтобы озвучить информацию на родительских собраниях, классных часах. Если педагог-психолог планирует коррекционную работу с учениками, анкеты подписываются.

Дорогой друг! Заполни, пожалуйста, таблицу. В графе «Ранговое место» определи для каждой ситуации (проблемы) место от 1-го до 20-го. В зависимости от того, насколько часто ты сталкиваешься с ней в жизни. То есть на 1-м месте у тебя окажется ситуация (проблема), с которой ты сталкиваешься постоянно, на 20-м – ситуация (проблема), которая в твоей жизни практически не встречается. В графе «Степень переживания» определи, насколько сильно каждая ситуация вызывает у тебя беспокойство, тревогу, волнение. Обведи соответствующую цифру, где 5 – «для меня это очень большая проблема, она вызывает самое сильное беспокойство, тревогу, волнение»; 1 – «у меня такой проблемы нет, меня это совсем не тревожит»; 2, 3, 4 – промежуточные баллы.

| Жизненная ситуация (проблема), которая вызывает беспокойство, волнение, тревогу | Ранговое место | Степень  переживания | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Экзамены |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Поступление в учебное заведение после школы |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Выбор профессии |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Моя учеба |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Досуг (мое свободное время) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Отношения с друзьями |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Отношения с противоположным полом |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Вредные привычки |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Отношения с родителями |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Способы преодоления стресса |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Внешний вид (как я выгляжу) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Взаимоотношения с одноклассниками |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Влияние дурной компании |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Мое будущее (как сложится моя жизнь) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Мое здоровье (заболевания) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Недостаток времени |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Отношения с учителями |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Правильное питание |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Состояние усталости, утомления, эмоционального напряжения |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Самовыражение (реализация своих возможностей) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Анкета для учеников «Готов ли я сдавать экзамены»

Анкетирование оптимально проводить в начале второго полугодия. Так педагог-психолог выявит выпускников с низкой стрессоустойчивостью и проведет работу по ее увеличению. Результаты диагностики используются для организации индивидуальных консультаций и групповых занятий по профилактике экзаменационного стресса. Еще педагог-психолог задействует такие результаты, чтобы провести просветительскую работу с родителями и педагогами.

Цель: выявить школьников, которые переживают экзаменационный стресс.

Процедура проведения. Ученики получают анкеты и работают по инструкции. Время работы: 3–5 минут.

При 7–9 утвердительных ответах предполагают, что участник опроса находится в стрессе. Поэтому педагог-психолог проводит работу, чтобы проинформировать школьников о приемах, с помощью которых преодолевают стресс.

Дорогой друг! Прочитай каждое утверждение. Если ты согласен с утверждением, поставь напротив «+» в графе «Да». Если не согласен – поставь «–» в графе «Нет».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждение | Да | Нет |
| 1. Я испытываю неприятные ощущения, когда проверяют мои знания |  |  |
| 2. Я беспокоюсь, когда выполняю тест по какому-либо предмету |  |  |
| 3. Мысли об экзаменах вызывают у меня тревогу, напряжение |  |  |
| 4. Я временами боюсь, что мне станет плохо на экзаменах |  |  |
| 5. Бывало, что мысли об экзаменах не давали мне долго заснуть |  |  |
| 6. Когда учитель говорит об экзаменах, мое сердце начинает сильно биться |  |  |
| 7. Часто, когда не могу справиться с заданием, чувствую, что вот-вот заплачу |  |  |
| 8. Работая над трудным заданием, порой я чувствую, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше |  |  |
| 9. Я считаю, что уровень моих знаний не позволит мне успешно сдать экзамены |  |  |

Анкета для родителей «Готов ли я к экзаменам у моего ребенка»

Анкетирование родителей проходит одновременно с анкетированием учеников и педагогов. Педагог-психолог использует результаты диагностики для индивидуального консультирования родителей. Также на родительских собраниях в рамках просветительской работы и на методических семинарах с педагогами.

Цель: выявить родителей, которые переживают стресс из-за экзаменов детей.

Процедура проведения. Участники опроса получают анкеты и работают по инструкции. Время работы – 3–5 минут.

При 4–5 утвердительных ответах предполагают, что участник опроса находится в стрессе. Родитель не готов оказать эффективную психологическую поддержку своему ребенку. Поэтому педагог-психолог проводит просветительскую работу с родителями, рассказывает, как преодолеть стресс.

Уважаемые родители! Ответьте, пожалуйста, на вопросы. Если вы согласны с утверждением, поставьте «+» в графе «Да». Если не согласны – «–» в графе «Нет».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопрос | Да | Нет |
| 1. Правда ли, что мысли о ГИА вызывают у Вас напряжение, тревогу? |  |  |
| 2. Волнует ли Вас возможность того, что Ваш ребенок не сможет сдать ГИА? |  |  |
| 3. Бывает ли такое, что мысли о предстоящих экзаменах, которые будет сдавать Ваш ребенок, не дают Вам долго заснуть? |  |  |
| 4. По-вашему, чтобы поддержать ребенка, нужно показать, что Вы переживаете о предстоящих экзаменах не меньше него? |  |  |
| 5. Считаете ли Вы, что то, как выполняет Ваш ребенок домашние задания, не позволит ему успешно сдать экзамены? |  |  |

Анкета для учителей «Испытываю ли я стресс перед экзаменом»

Педагог-психолог проводит анкетирование педагогов, которые работают в выпускных классах, одновременно с анкетированием выпускников, родителей. Результаты использует для индивидуального консультирования педагогов и работы на методических семинарах.

Цель: выявить учителей, которые переживают стресс из-за работы с выпускниками.

Процедура проведения. Участники опроса получают анкеты и работают по инструкции. Время работы – 3–5 минут.

При 4–5 утвердительных ответах предполагают, что участник опроса находится в стрессе. Учитель не готов оказать эффективную психологическую поддержку своим ученикам, склонен усиливать стрессогенность ситуации. Поэтому требуется просветительская работа педагога-психолога по информированию учителей о способах преодоления стресса, стратегиях поддержки учеников.

|  |  |
| --- | --- |
| Уважаемая(ый) |  |
|  |  |

Ответьте, пожалуйста, на вопросы. Если Вы согласны с утверждением, поставьте «+» в графе «Да». Если не согласны – «–» в графе «Нет».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждение | Да | Нет |
| 1. Правда ли, что мысли о ГИА вызывают у Вас напряжение, тревогу? |  |  |
| 2. Волнует ли Вас вопрос о том, что кто-то из Ваших учеников не сможет сдать ГИА? |  |  |
| 3. Бывало ли, что мысли об экзаменах, которые будут сдавать Ваши ученики, не давали Вам долго заснуть? |  |  |
| 4. Кажется ли Вам, что с каждым годом экзамены в форме ГИА становятся все сложнее? |  |  |
| 5. Считаете ли Вы, что уровень знаний Ваших учеников не позволит им успешно сдать экзамены? |  |  |

педагог-психолог Н.Н. Партала