

## ТЕСТ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

(ФИЛИППСА).

Эта методика поможет вам определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться детям или предъявляться им в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить «Да» или «Нет».

Перед началом работы детям предлагается следующая ИНСТРУКЦИЯ: «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, помните, что здесь нет верных или неверных, хороших или Плохих ответов. Над вопросами Долго не задумывайтесь, отвечайте быстро. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если вы Согласны с утверждением, или знак «-», если не согласны.

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, как ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, чтобы кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказаться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать у доски?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о твоих оценках в школе?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что, как правило, тебя никто не выбирает?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, то хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься, перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать отметки, которые ждут от тебя твои родители? 18. Боишься ли ты временами, что тебе в классе станет дурно?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, что хорошо с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты, что все хорошо запомнил?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят в классе относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты, более усердно, когда знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из одноклассников, к кому ребята относятся с особенным вниманием?
31. Бывает ли, что ребята в классе говорят то, что тебя задевает?
32. Как ты считаешь, теряют ли расположение сверстников те из ребят, которые не справляются с учебной работой?
33. Правда ли, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации школьных вечеров так же, как мамы других одноклассников?
37. Волнует ли тебя, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься так же хорошо, как твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удаётся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли иногда одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?.
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь контрольную работу?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка знаний в школе?
53. Когда ты получаешь школьное задание, волнуешься ли ты, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе когда-нибудь, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать сегодня контрольную работу?
57. Часто ли ты, выполняя задание, чувствуешь, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит решить задачу на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом, свидетельствуют о наличии у ребенка проявлений тревожности. При обработке результатов подсчитывается:

1) Общее число несовпадений по всему тесту: если она больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

2) Число совпадений по каждому из 8 факторов, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется по той же схеме, что и в первом случае.

#### Факторы

1. Общая тревожность в школе отражает особенности эмоционального состояния ребенка, связанные с его участием в различных формах Школьной жизни. Этому фактору соответствуют следующие номера вопросов теста: 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58.

2. Переживание социального стресса - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого он общается со сверстниками. Этому фактору соответствуют следующие номера вопросов теста: 5, 10, 15, 20, 24, 30,33, 36, 39, 42, 44.

3. Блокирование потребности в достижении успеха, наличие Неблагоприятного фона, не позволяющего ребенку развивать свои потребности в достижении успеха, получить высокий результат. Этому фактору соответствуют следующие номера вопросов теста: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41,43.

4. Страх перед самовыражением - фактор отражает наличие негативных эмоциональных переживаний ситуаций, связанных с возможностью и необходимостью самораскрытия, самопрезентации (предъявления себя другим), демонстрации своих Возможностей. Этому фактору соответствуют следующие номера вопросов теста: 27, 31, 34, 37, 40, 45.

5. Страх ситуации проверки знания - демонстрирует наличие негативных эмоциональных переживаний и наличие тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей. Этому фактору соответствуют следующие номера вопросов теста: 2, 7, 12, 16, 21, 26.

6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих - фактор показывает степень ориентации на значимость мнения других при оценке ребенком собственных достижений, поступков и мыслей, уровень тревожности в отношении оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок. Этому фактору соответствуют следующие номера вопросов теста: 3, 8, 13, 17, 22.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - отражает особенности психофизиологической организации, которые снижают приспособляемость ребенка к стрессовым ситуациям, повышают вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожащие особенности окружающей среды: 9, 14, 18, 23, 28.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - фактор демонстрирует общий негативный эмоциональный фон, связанный с отношениями ребенка с учителями,

снижающий способность ребенка к эффективному обучению. Этому фактору соответствуют следующие номера вопросов теста: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47.

#### Ключ к тесту школьной тревожности Филиппса

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной сложности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется также, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 ? ? = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 ? ? = 11
3. Фрустрация потребности достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 ? ? = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 ? ? = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 ? ? = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 ? ? = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость	9, 14, 18, 23, 28 ? ? = 5

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41,44,47 ? = 8
---	-------------------------------------

КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ:

1 -	19 -	37-	55-
2 -	20 +	38 +	56 -
3 -	21 -	39 +	57 -
4 -	22 +	40 -	58 -
5 -	23 -	41 +	
6 -	24 +	42 -	
7 -	25 +	43 +	
8 -	26 -	44 +	
9-	27-	45-	
10-	28-	46-	
11 +	29 -	47-	
12-	30+	48-	
13-	31-	49-	
14-	32-	50-	
15-	33-	51-	
16-	34-	52-	
17-	35+	53-	
18-	36+	54-	

РЕЗУЛЬТАТЫ:

1) Число несовпадений знаков («+» - Да, «-» - Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; > 50% ; > 75%).

Для каждого респондента

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса:

— абсолютное значение — < 50%; > 50 > 75%

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадений определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх несоответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями —общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка.