

Тест шкільної тривожності Філіпса

Вік досліджуваного: з 10 років.

Процедура дослідження

Запитання тесту може зачитувати психолог або читає сам досліджуваний. На кожне запитання можна відповісти "так" або "ні".

Інструкція. Опитувальник містить запитання про те, як ви себе відчуваєте у школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає правильних чи неправильних, "добрих" або "поганих" відповідей. Над запитаннями довго не задумуйтеся.

На аркуші для відповідей угорі запишіть своє ім'я, прізвище та клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо ви згодні з ним, або "-" - якщо не згодні.

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Ти хвилюєшся, коли вчитель має намір перевірити, чи знаєш ти матеріал?
3. Тобі важко працювати в класі так, як цього вимагає вчитель?
4. Чи сниться тобі сердитий учитель, коли ти не знаєш уроку?
1. Траплялося, щоб хтось з класу бив тебе, завдав шкоди?
1. Тобі часто хочеться, щоб учитель не поспішав під час пояснення нового матеріалу, поки ти всього не зрозумієш?
2. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?
2. Чи буває, що ти боїшся висловлюватися на уроці, щоб не зробити безглузду помилку?
3. Чи тремтять коліна, коли тебе викликають відповідати?
1. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєтесь?
2. Чи трапляється, що ти одержуєш нижчу оцінку, ніж сподівався?
3. Тебе хвилює, чи залишать тебе на повторний рік навчання?
4. Ти намагаєшся уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
5. Буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
6. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з однокласників не хоче робити те, що хочеш ти?
7. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим як виконувати завдання?
8. Чи важко тобі отримувати оцінки, яких очікують від тебе батьки?
9. Ти боїшся іноді, що тобі стане погано у класі?

10. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
11. Чи схожий ти на своїх однокласників?
12. Виконавши завдання, непокоїшся, чи добре з ним справився?
13. Коли ти працюєш у класі, чи упевнений, що все добре запам'ятаєш?
14. Тобі сниться іноді, що ти не можеш відповісти на запитання вчителя?
15. Чи правда, що більшість учнів ставляться до тебе дружньо?
16. Ти працюєш старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуться з результатами твоїх однокласників?
17. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе запитують?
18. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
19. Ти відчуваєш, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що має намір перевірити твою готовність до уроку?
20. Коли ти отримуєш позитивні оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
21. Чи добре ти себе почуваєш з однокласниками, до яких іноді ставляться з особливою увагою?
22. Чи буває, що дехто в класі говорить те, що тебе зачіпає?
23. Як ти думаєш, чи втрачають добре ставлення однокласників ті учні, які не встигають у навчанні?
1. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
2. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
3. Чи задоволений ти ставленням до тебе вчителів?
4. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів і шкільних свят, як інші мами твоїх однокласників?
5. Чи хвилювало тебе, що думають про тебе оточуючі?
6. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
7. Ти вважаєш, що одягаєшся у школі так гарно, як і твої однокласники?
8. Чи часто ти, відповідаючи на уроці, замислюєшся, що думають про тебе в цей час інші?
9. Чи мають здібні учні особливі права, яких немає в інших?
10. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
11. Ти задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?
12. Чи добре тобі, коли залишаєшся сам на сам з учителем?
13. Чи сміються твої однокласники іноді твої зовнішності і поведінки?

14. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші?
15. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?
16. Чи думаєш увечері у ліжку іноді з неспокоєм про те, що буде завтра в школі?
17. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що абсолютно забув те, що добре знав раніше?
18. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
19. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель повідомляє про намір дати класу завдання?
20. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
21. Коли вчитель говорить, що має намір дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
22. Чи снилося тобі часом, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
23. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що однокласники розуміють його краще, ніж ти?
24. Чи думаєш ти дорогою до школи, що вчитель може дати класу перевірку роботу?
25. Коли ти виконуєш завдання, чи часто відчуваєш, що робиш це погано?
26. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Ключ до тесту

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

Обробка та інтерпретація результатів

Під час обробки результатів психолог виділяє запитання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад: на 58-ме запитання дитина відповіла "так", а в ключі цього запитання - відповідь Відповіді, які не збігаються з ключем, - це вияв тривожності.

Чинник (синдром)	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43
4. Страх самовираження	27,31,34,37, 40, 45
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16,21,26
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3,8, 13, 17, 22
7. Низький фізіологічний опір стресу	9, 14, 18,23,28
8. Проблеми і страхи у стосунках із учителями	2, 6, 11,32,35,41,44, 47

Під час обробки підраховується:

- загальне число розбіжностей з даними, наведеними у ключі. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа запитань тесту - про високу тривожність;
- число збігів за кожним з восьми чинників тривожності, що виділяються в тесті. Рівень тривожності визначається, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, який багато в чому визначається наявністю певних тривожних чинників (синдромів) та їхньою кількістю.

Характеристика чинників (синдромів)

Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його залучення до життя школи.

Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти, передусім - з однолітками.

Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, що не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень, можливостей.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значущість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

Низький фізіологічний опір стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру. Це підвищує імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями – загальний негативний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність дитини.