

## **ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛІПСА**

**Мета.** Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

**Обладнання.** Аркуші паперу й ручки.

**Інструкція.** Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

*«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе відчуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь.»*

*На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "-", якщо ні».*

### **Текст опитувальника**

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?  
244571544. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?  
244571545. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?  
244571546. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?  
244571547. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?  
244571548. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?  
244571549. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?  
244571550. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?  
244571551. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш

помилку під час відповіді?

20. Чи схожий ти на однокласників?

21. Чи тривожишся ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?

22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?

24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?

25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?

26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?

27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?

28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

244571600. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

244571601. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?

244571602. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе задіває?

244571603. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?

244571604. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?

244571605. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

244571606. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

244571607. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?

244571608. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?

244571609. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?

244571610. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?

244571611. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?

244571612. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?

244571613. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?

244571614. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?

244571615. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?

244571616. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?

244571617. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?

244571618. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?

244571619. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?

244571620. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?

244571621. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

244571622. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?

244571623. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?

244571624. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?

244571625. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

244571626. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

244571627. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

244571628. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?

244571629. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

### Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні

1 -	11 +	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 -	

### Опрацювання та інтерпретування результатів

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-мс запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому

запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, - це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

- загальна кількість розбіжностей по всьому тесту:  
 понад 50 % - підвищена тривожність;  
 понад 75 % - висока тривожність;
- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Чинник	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 S = 22
2. Переживання соціального стресу.	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 S = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1,3,6, 11,17, 19,25,29,32,35,38,41, 43 S = 13
4. Страх самовираження.	27,31,34,37,40,45 S = 6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2,7, 12, 16,21,26 S = 6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3,8, 13, 17,22 S = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9, 14, 18,23,28 S = 5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2,6, 11,32,35,41,44,47 S = 8

### Опрацювання результатів

1. Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50 %; > 50 %; > 75 %).
2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.
3. Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - < 50 %; > 50 %; > 75 %.
4. Подання цих даних у вигляді діаграми.
5. Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником > 50% і > 75 % (для всіх чинників).
6. Подання порівняльних результатів при повторних замірах.
7. Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

### **Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)**

1. *Загальна тривожність у школі* - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.
2. *Переживання соціального стресу* — емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).
3. *Фрустрація потреби в досягненні успіху* - несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.
4. *Страх самовираження* - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
5. *Страх ситуації перевірки знань* - негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.
6. *Страх невідповідності очікуванням оточення* - орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.
7. *Низька фізіологічна опірність стресові* - особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.
8. *Проблеми і страхи у стосунках з учителями* ~ загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.