

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**СЕМЕНОВА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ  
ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ  
САМООЦЕНОЧНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

Направление подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Психология образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
к.пс.н., доцент Дубовик Е.Ю.

Научный руководитель  
ст. преподаватель Метелкина Т.Н.

Дата защиты

Обучающийся  
Семенова Н.М.

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ</b> .....	6
1.1. Понятие тревожности.....	6
1.2. Формы и виды тревожности.....	11
1.3. Формы защиты.....	13
1.4. Особенности школьной тревожности у подростков.....	14
<b>ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 1</b> .....	22
<b>ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ</b> .....	23
2.1. Организация и методики исследования.....	23
2.2. Анализ результатов исследования.....	24
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	37
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	38
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	40
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	43

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире неуклонно растёт число детей, которые при обучении в школе испытывают эмоциональный дискомфорт, то есть «тревожных» детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Говоря о тревожности подростков нельзя не остановиться на социальной ситуации развития, психологических особенностях, предпосылках и новообразованиях, которые являются особенностями подросткового возраста.

По мнению Б. Кочубей, Н.Е. Лысенко подростковый возраст является переходным, трудным и критическим вследствие изменения социальной ситуации развития. Кризисные, негативные явления данного периода жизни С. Холл связал с переходностью, промежуточностью данного возраста в онтогенезе, и ввел в психологию представление о подростковом возрасте как кризисном периоде развития.

Подростковый возраст характеризуется бурными изменениями в анатомии и физиологии подростка. Большинство родителей «трудных подростков» обращаются к психологу с проблемами, связанными с эмоциональной неустойчивостью ребенка, то есть с тревогой. Чувство тревоги при длительном и интенсивном повторении может стать чертой личности - тревожностью.

Повышенная тревожность негативно влияет не только на соматическое, но и на психологическое здоровье подростка: она провоцирует развитие нейротичности и депрессивных состояний. Из-за повышенного стремления к безопасности ребенок утрачивает решительность, инициативность, подавляет собственную креативность и способность рисковать. Мотивом его деятельности становятся не стремление к успеху, а избегание неудач: в ситуации выбора или в процессе деятельности подросток выбирает заведомо

заниженные цели и задачи, не стремится к самореализации и успешности (успеваемость в таком случае снижается). Падает энергетический потенциал ребенка. Результатом, как правило, становится отсутствие полной реализации личности в обучении и других областях жизни.

Изучением данной темы занимались такие авторы как А.М. Прихожан, А.И. Захаров, А.О. Прохоров, Ж.М. Глозман, В.В. Зоткина, В.В. Суворова, Л.И. Божович и др.

**Цель исследования:** изучить особенности проявления школьной тревожности у подростков с высоким уровнем самооценочной тревожности.

**Объект исследования:** школьная тревожность.

**Предмет исследования :** особенности школьной тревожности у подростков с высоким уровнем самооценочной тревожности.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что у подростков с высоким уровнем самооценочной тревожности будут проявляться особенности школьной тревожности в сфере межличностных отношений и в сфере оценки себя и своих возможностей.

В соответствии с заявленной целью, поставлены следующие **задачи:**

1. Теоретически исследовать понятие и виды тревожности по данным научной литературы.
2. Теоретически исследовать особенности школьной тревожности у подростков по данным научной литературы.
3. Практически исследовать особенности школьной тревожности у подростков.

**Методы исследования:**

1. Теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по исследуемой проблеме;
2. Эмпирические: тестирование.

Методики: Методика А.М. Прихожан «Шкала личностной тревожности для учащихся 10-16 лет» (форма А для школьников 10-12 лет) и тест школьной тревожности Р. Филлипса

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 2. В исследовании приняли участие 207 детей в возрасте 11-12 лет. Исследование проводилось с согласия родителей (опекунов).

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

## 1.1. Понятие и виды тревожности

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Л.И. Божович определила тревогу, как осознаваемую, имевшую место в прошлом опыте, интенсивную болезнь или предвиденье болезни. По мнению Р.С. Немова, тревожность определяется, как свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

В. В. . Давыдов трактует тревожность как индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые к этому не предполагают. С. Салливен рассматривает тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор, определяющий ее развитие. Возникнув в раннем возрасте, в результате соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, тревожность постоянно и неизменно присутствует на протяжении всей жизни человека.

По мнению Л.Ф. Анн : «Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная характеристика активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный , уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания» [3, с. 28]. Но тем не менее тревожность оказывает отрицательное действие на формирование личности , оказывает влияние на успешность их познавательной деятельности: негативно сказывается на произвольном внимании, объёме оперативной памяти, скорости восприятия, умственной работоспособности и успеваемости . Тревожность, как и страх, является

эмоциональной реакцией на опасность, и может проявляться неуверенностью перед внешними факторами.

В ряде исследований установлена связь между тревожностью и таким личностным образованием, как уровень притязаний. Оказалось, что тревожность может приводить к формированию неадекватного уровня притязаний двояким образом: либо, побуждая к чрезмерной осторожности (снижение уровня притязаний), либо затрудняя оценку ситуации и собственных возможностей (в этом случае могут возникать большие сдвиги как в сторону повышения, так и в сторону снижения уровня притязаний).

Все ученые сходятся во мнении, что для тревожной личности свойственны такие проявления, как беспокойство, излишнее напряжение, негативные предчувствия, а также повышенная активность вегетативной нервной системы. Тревожность часто сопровождается физиологическими симптомами, такими, как сердцебиение, испарина, диарея, учащенное дыхание, увеличением минутного объема циркуляции крови, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности. К ним также относятся: ком в горле, ощущение тяжести или боль в голове, чувство жара, слабость в ногах, дрожание рук, боль в животе, холодные и влажные ладони, чувство собственной неловкости, неаккуратности, неуклюжести, зуд и многое другое. Эти физические признаки появляются как при осознанной тревоге, так и при неосознанной [6]. Тревожность входит в комплекс переживаний, обусловленных психической или физической травмой.

Определенный приемлемый уровень тревожности не только допустим, но и необходим для правильного выстраивания перспектив активной деятельности. Существует понятие оптимального уровня тревожности, который так же называется желательным, речь идет о полезной тревожности, заставляющей человека мобилизоваться.

Однако уровень тревожности, превышающий оптимальный (различный у индивидов), может оказывать на организм крайне неблагоприятное влияние.

Кроме того, определить первоначальную причину тревожности - значит, найти способы борьбы с ней, так как именно причина определяет, по какому пути должна пойти коррекционная работа.

Последствия вовремя не скорректированной тревожности могут сказываться на личности достаточно явно: эмоциональные перегрузки определяют общий эмоциональный спад, повышение утомляемости, падение работоспособности, страдают внимание и творческое мышление.

Вопросом изучения тревожности занимается как отечественная, так и зарубежная психология, но существуют разные аспекты в рассмотрении данной проблемы. Данные исследований Дж. Рейха, Дж. Хенсера и В. Майера указывают на то, что состояние тревоги связано с изменением когнитивной оценки окружающего мира и самого себя. Психологи «новой волны» (К. Хорни, Г. Салливана и др.), трактовали тревожность как следствие фрустрации межличностной надежности со стороны ближайшего окружения.

Отечественная психологическая наука предлагает несколько определений понятия «тревожность» [14, с. 34]:

1. Тревога как состояние. Большинство ученых рассматривают тревожность в качестве временного эмоционального состояния (как мобилизующего, так и дезорганизирующего), возникающего в случае объективной угрозы личности, или в ситуациях, представляющих угрозу по ее субъективному мнению, а также в нестандартных условиях функционирования и стрессовых ситуациях.

2. Тревожность как свойство личности, способность переживать тревожные состояния в различных ситуациях. В школе В. С. Мерлина тревожность трактуется как «психодинамическая», основными факторами которой являются свойства нервной и эндокринной системы (слабость нервных процессов).

3. Процессы переживания тревоги и формирования тревожности как устойчивого личностного образования. Ряд ученых, А.И. Захаров, Л.В.

Макшанцева, А .М. Прихожан, А .О. Прохоров, предполагает , что тревожность как свойство личности формируется под влиянием постоянно повторяющихся ситуаций актуализации тревоги, сначала как готовность к проявлению тревоги, а в дальнейшем как новообразование эмоциональной сферы.

Тревожность в современной психологии рассматривается как психическое свойство, как индивидуальная психологическая особенность , проявляющаяся в склонности человека к переживанию тревоги. При этом ее принадлежность к тому или иному уровню психической организации человека до сих пор остается спорным вопросом; ее можно трактовать и как индивидуальное, и как личностное свойство человека . Определение «тревожности», нередко включаются понятия «тревога» и «страх». Тревога является способом организма среагировать на ситуацию стресса, и, определяясь значимостью стрессогенного фактора, может иметь различную интенсивность и период протекания. З. Фрейд выделил 3 типа тревоги : реалистическую, невротическую и моральную. В ряде случаев переводится как "реальный страх", "невротический страх", "моральный страх".

1. Реалистическая тревога. Эмоциональный ответ на угрозу или понимание реальных опасностей внешнего мира называется реалистической тревогой. Она выполняет такую важную функцию Эго, как самосохранение.

2. Невротическая тревога. Эмоциональный ответ на опасность того, что неприемлемые импульсы со стороны Ид станут осознанными. Невротическая тревога первоначально переживается как реалистическая (внешний источник), и только когда возникает реальная возможность импульсам Ид прорваться через контроль Эго, возникает невротическая тревога.

3. Моральная тревога - это страх совести. Люди с хорошо развитым Сверх-Я склонны чувствовать вину совершая нечто противное моральному кодексу или даже думая об этом. О них говорят, что они терзаются муками

совести. Моральная тревога также в основе реалистична: в прошлом человека наказывали за нарушения морального плана, могут наказать и опять.

Ф.Б. Березин в своей трактовке выделил шесть уровней состояния тревоги, первые три уровня выражают нарастание интенсивности тревоги, а четвёртый определяется как «страх» [7, с. 13-21].

1. **Наименьшая интенсивность тревоги** . Выражается в переживаниях напряженности, настороженности, дискомфорта . Это ощущение служит сигналом скорого наступления более выраженных проявлений тревоги. Имеет наиболее адаптивное значение.

2. Ощущение внутренней напряженности сменяют **гиперестезические реакции**. Ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении – отрицательную эмоциональную окраску.

3. **Собственно тревога** . Проявляется в переживании неопределенной угрозы, чувства неясной опасности.

4. **Страх** . Возникает при нарастании тревоги и проявляется в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. При этом объект, с которым связан страх, не обязательно отражает реальную причину тревоги действительную угрозу.

5. **Ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы** , которое возникает в результате постепенного нарастания тревоги и выражается в чувстве ужаса . При этом данное переживание связано не с содержанием чувства, а лишь с нарастанием неопределенной тревоги.

6. Наиболее высокий уровень – **тревожно-боязливое возбуждение**, которое выражается в потребности двигательной разрядки , паническом поиске помощи . Дезорганизация поведения и деятельности достигает при этом своего максимума.

ТСуществует достаточно много научных трактовок тревожности , но общим для всех является определение тревожности как чувства, связанного с неблагополучием , переживанием дискомфорта. Согласно трактовке большого психологического словаря *тревожность* ( англ . anxiety) —

индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Мы будем понимать тревожность как свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

## **1.2. Формы и виды тревожности**

По мнению А.М. Прихожан, под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознание вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Ею были выделены открытые и закрытые формы тревожности.

*Открытые формы:* острая, нерегулируемая тревожность; регулируемая и компенсирующая тревожность; культивируемая тревожность.

*Закрытые (замаскированные) формы* тревожности названы ею "масками". В качестве таких масок выступают: агрессивность; чрезмерная зависимость; апатия; лживость; лень; чрезмерная мечтательность.

Ч. Д. Спилбергер выделяет два вида тревожности: личностная и ситуативная.

Личностная тревожность является свойством личности, ее характеристикой, определяющей, насколько человек расположен к проявлению тревоги. Она является устойчивой характеристикой эмоциональной сферы. Этот вид тревожности обусловлен фрустрацией в социальной и других значимых для личности сферах. Он развивается и закрепляется под воздействием регулярно повторяющихся ситуаций, детерминирующих тревогу. Личностная тревожность ведет за собой состояние подавленности и настороженности, что осложняет контакт с окружающим миром, лишает ребенка желания проявлять активность и инициативу – из-за стремления избежать ситуаций, где тревога потенциально

возможна . Окружающий мир воспринимается ребенком как пугающий и враждебный [1, с. 56]. Как личностная черта тревожность закрепляется на этапах дошкольного и школьного детства , окончательно формируясь к подростковому возрасту.

Второй вид тревожности – ситуативная тревожность. В отличие от первого , ключевым фактором, провоцирующим возникновение тревоги, оказывается внешний мир и его явления. Тревога порождает какой-либо ситуацией, которая является травмирующей для личности . Состояние тревоги может играть важную роль для мобилизации ресурсов организма, что поможет принять правильное решение и успешно преодолеть сложности.

Ситуативная тревога в основе своей выполняет функцию адаптации организма к окружающей среде, она предупреждает о ситуациях внешнего мира, чреватых для индивида опасностью, и позволяет к этим опасностям подготовиться, избежав негативных последствий. Меры подготовки при этом могут быть осознанными или бессознательными – тогда реализуется действие защитных механизмов организма. Ситуативная тревожность меняется в зависимости от изменения ситуации: если индивиду предстоит какое-то событие, которое может стать стрессовым, то тревожность возрастает в преддверии этой ситуации , в остальное же время она значительно снижается [1, с. 58].

Кроме того, мы можем выделить три формы тревоги, в зависимости от факторов, определяющих формирование ситуативной тревожности:

1. Межличностная ситуативная тревога,
2. Внутригрупповая ситуативная тревога,
3. Деятельностная ситуативная тревога [1, с. 102].

Межличностная и внутригрупповая тревога относятся к ситуациям эмоционального переживания в процессе общения. Они охватывают и весь эмоциональный спектр, основанный на прошлых контактах индивида с социумом, и эмоциональные ожидания, направленные на будущие контакты. Оценивается интенсивность и окраска переживаний человека по поводу

необходимости контактировать с другими. Деятельностная тревога связана с конкретной задачей, стоящей перед человеком, с активностью, которую он собирается проявить, вызывающей у него эмоциональные переживания.

Прихожан А.М. предлагает также следующие типы тревожности:

1. Устойчивая тревожность в определенной сфере – обозначаемая обычно как частная, специфическая, парциальная;
2. Общая, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека [25, с.8].

Помимо разновидностей тревожности, рассматривается и её уровневое строение.

И.В. Имедадзе выделяет два уровня тревожности: низкий и высокий. Низкий необходим для нормального приспособления к среде, а высокий вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме. Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова выделяют три уровня тревоги, связанной с деятельностью: деструктивный, недостаточный и конструктивный.

### **1.3. Формы защиты**

Для снижения тревожности существуют формы защиты, т.е. защитные механизмы, возникающие под давлением чрезмерной тревоги. Важнейшие защиты - вытеснение, проекция, формирование реакции, фиксация и регрессия. Все механизмы защиты имеют две общие характеристики: они отвергают, фальсифицируют или искажают реальность и они действуют бессознательно, так что человек не подозревает об их существовании. Рассмотрим основные из них.

*Вытеснение* - это процесс непроизвольного устранения в бессознательное неприемлемых мыслей, побуждений или чувств. Наиболее широко известны две комбинации такой защиты:

1. вытеснение + смещение. Эта комбинация способствует возникновению фобических реакций. Например, навязчивый страх матери,

что маленькая дочка заболит тяжелой болезнью, представляет собой защиту против враждебности к ребенку, сочетающую механизмы вытеснения и смещения;

2. вытеснение + конверсия (соматическая символизация). Эта комбинация образует основу истерических реакций [9, с. 133].

*Проекция* - процесс, посредством которого человек приписывает собственные неприемлемые мысли, чувства и поведение другим людям или окружению. Отрицательные эмоции, которые были бы направлены против себя, обращены на других, например, подозрительный человек считает всех подозрительными.

*Замещение* - переадресация тревожного импульса от более угрожающего объекта или личности к менее угрожающему. «К примеру, ребенок после того, как его наказали родители, толкает свою младшую сестру, пинает собачку, ломает игрушки» [19, С.103].

*Формирование реакции* - это защитный механизм, который подменяет неприемлемые для осознания побуждения гипертрофированными, противоположными тенденциями. Неприятный тревожный импульс подавляется и сознательно генерируется противоположным. Человек сознательно пытается вытеснить из сознания неприятные для него впечатления.

Посредством механизма *регрессии* осуществляется неосознанное нисхождение на более ранний уровень приспособления, позволяющий удовлетворять желания.

#### 1.4. Особенности проявления тревожности у подростков

Подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. Важнейшие новообразования возникают во всех сферах психического развития: преобразуются интеллект, личность, социальные отношения. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы

поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений; становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это период потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям; обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. По мнению Б. И. Кочубей и Е. В. Новиковой, после 12 лет девочки более тревожны, чем мальчики. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо "неблаговидный" поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые, или побьют сверстники.

Тревожные подростки обычно не уверены в себе, с неустойчивой самооценкой, ощущают постоянный беспричинный страх, становятся агрессивными, безинициативными. Такие подростки имеют склонность к вредным привычкам невротического характера: они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы «Тревожный ребёнок становится социально дезадаптированным и поэтому он уходит в свой внутренний мир» [3, с. 30]. Основываясь на анализе литературы, посвященной проблеме тревожности, можно выделить несколько «универсальных» и возрастно-специфических форм проявления тревожности. Во время тревоги у ребенка возникает двигательное возбуждение: он теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. Манипуляции с собственным телом снижают у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

Тревожность подростков может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы. Особого внимания заслуживает такая форма проявления тревожности, как потеря контроля над физиологическими функциями в

стрессогенных ситуациях. В первую очередь, это различные вегетативные реакции в беспокоящих ситуациях. Например, в трудной ситуации подросток может краснеть (бледнеть), чувствовать дрожь в коленках, посасывание под ложечкой. В ответственные моменты могут возникать тошнота, легкое головокружение – состояния, знакомые любому человеку, который хоть раз испытывал серьезное беспокойство [18, с. 126].

Карен Хорни считает, что у тревожного, не чувствующего безопасности подростка развиваются разнообразные стратегии - для того, чтобы совладать с чувствами изоляции и беспомощности. Он может становиться враждебным, желать расплатиться с теми, кто его отвергал или дурно к нему относился. Или же он может стать сверхпослушным - чтобы вернуть любовь, потерю которой он чувствует. У него может развиваться нереалистичский идеализированный образ самого себя - с тем, чтобы компенсировать чувство неполноценности. Добиваясь любви, он может стараться подкупить других, или пользоваться угрозами. Он может погрязнуть в жалости к себе - чтобы завоевать сочувствие. Если же не может обрести любовь, то он может искать власти над другими.

Личностная тревожность как устойчивая черта является индивидуальной психологической особенностью, которая проявляется в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги не только в ситуации учебной деятельности, но и в других сферах повседневной жизни. И.А. Андреева установила, что личностная тревожность у подростков опосредована переживанием эмоционального неблагополучия во взаимоотношениях со значимыми сверстниками [2].

Поведение детей с высоким показателем личностной тревожности имеет следующие особенности:

1. Очень эмоционально реагируют на сообщение о неудаче;
2. Хуже работают в стрессовых ситуациях или условиях дефицита времени, отведенного на выполнение задачи;
3. Высокий самоконтроль;

#### 4. Высокая самокритичность.

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако, не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Многие зависят от способов общения родителей с ребенком. В подростковом возрасте на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт действий в этом мире, поэтому для ребенка так важно быть понятым и принятым сверстниками и взрослыми. Многие зависят от способов общения родителей с ребенком. Определенные стили семейного воспитания в большей мере влияют на возникновение тревожности у детей.

К таким стилям относятся воспитание по типу гиперпротекции, когда родители чрезмерно опекают ребенка, контролируют его даже в мелочах, ограничивают многие сферы жизни ребенка, постоянно одергивают его, критикуют. По данным С. Блюменфельда, И. Александренко и Г. Георгиц, гиперпротекция в отношениях с детьми приводит к неустойчивости и чрезмерной агрессивности детей. Воспитание, в котором родители отвергают ребенка, приводит к возникновению у него тревоги вследствие того, что ребенок не в состоянии удовлетворить свою потребность в любви и защите. При таком типе воспитания у ребенка постоянно присутствует страх, что мать его разлюбит, что он недостойн материнской любви, такие дети пытаются получить любовь матери всеми способами. Симбиотические отношения с матерью также могут стать причиной возникновения детской тревожности. В таких отношениях ребенок очень волнуется и теряет, когда ему приходится решать разные вопросы самостоятельно. Ребенок, живя в такой семье, постоянно вынужден находиться в состоянии напряжения и волнения, ведь он может сделать что-то недостаточно хорошо и получить порицание со стороны матери. В случае когда общение взрослого с подростком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе

и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-нибудь не так, то есть, испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность [27, с. 125]. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Частые упреки, вызывающие чувство вины тоже являются факторами формирования тревожности. При этом подросток постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Так же страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь [1, с. 154].

Ситуативная тревожность младших подростков связана с проявлением тревоги в определенный момент времени в различных ситуациях взаимодействия субъекта образовательного процесса с различными компонентами образовательной среды образовательных организаций (экзамены, ответы на уроке, отношения с педагогами и одноклассниками, учебными нагрузками т.п.). Тревожность подростков вызывается переутомлением, которое вызвано загруженностью ребенка школьными делами в течение учебной недели, длительностью урока. Установлено, что Учащиеся, получающие домашние задания на выходные, характеризуются более высоким уровнем тревожности, чем их сверстники, имеющие возможность полностью посвятить воскресенье отдыху. Переутомление может вызвать школьный невроз. Проявляется он чаще всего в якобы беспричинных заболеваниях желудка, повышении температуры, головных болях и т.д.; или в бурных реакциях протеста против школы - скандалах, истериках, агрессии; или даже в детской депрессии - подавленном

настроении, слезливости, мыслях о смерти. Острее всего реагируют дети с небогатым опытом отношений со сверстниками.

Появление ситуативной тревожности может привести к неблагоприятному развитию эмоциональной, коммуникативной, когнитивной и других сфер личности младшего подростка. Она может быть фактором, который приведет к дезорганизации всех видов деятельности, особенно познавательной деятельности. Тревожные учащиеся быстрее своих сверстников устают и утомляются, не могут быстро переключиться с одного вида деятельности на другой. У таких школьников заметна разница в поведении на учебных занятиях и во внеурочной деятельности. Вне занятий они общительные и непосредственные, а на учебных занятиях они зажаты и напряжены. По мнению Кочубей Б.И. и Новиковой Е.В., наиболее «тревожными» детьми являются двоечники и отличники. «Середнячки» в плане успеваемости характеризуются большей эмоциональной устойчивостью по сравнению с теми, кто ориентирован на получение одних «пятерок» или не рассчитывает особенно на оценку выше «тройки» [18, с. 56].

Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности подростка к тем или иным социальным ситуациям. Критериями высокой тревожности в таком случае являются трудности общения, эмоциональная лабильность, страхи, упрямство, повышенная истощаемость и другие нарушения поведения. При этом подростки более раздраженные и непослушные, более нервные и склонные впадать в тревогу, более импульсивные и агрессивные и чувствуют себя более одинокими и подавленными.

Представление подростка о себе и его самооценка строятся на оценках, которые он получает от взрослых, прежде всего от родителей и учителей, параллельно с этим он учится делать выводы о своих поступках самостоятельно. Поэтому одним из факторов формирования тревожности подростков являются неблагоприятные отношения с педагогами. На занятиях

тревожные дети зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы учителя низким и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной.

Тревожность может порождаться стилем взаимодействия с учениками, которого придерживается учитель, избирательным отношением педагога к конкретному подростку, прежде всего, связанным с систематическим нарушением им правил поведения на уроке, завышенные требования, предъявляемые педагогом к подросткам, не соответствующие их возрастным возможностям. Непоследовательный учитель вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Так, по результатам исследования О.А. Слепичевой, наиболее высокий уровень тревожности демонстрируют дети из классов учителей, исповедующих так называемый «рассуждающе-методический» стиль педагогической педагогической деятельности [14, с. 35].

Тревожность возникает в ситуации повышенной ответственности. В случае повторов одной и той же ситуации, вызывающей тревогу, у ребенка вырабатывается стереотип поведения, некий шаблон, позволяющий избежать тревоги или максимально ее снизить. К таким шаблонам можно отнести систематический отказ от ответов на занятиях, отказ от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство.

У подростков источником повышенной тревожности являются в основном межличностные отношения. В социально-психологической сфере тревожность влияет на статусное положение подростка в классе и на его взаимоотношения со сверстниками. Неуверенность в себе, замкнутость, малообщительность или, напротив, излишняя назойливость снижает популярность в школьном коллективе. Благополучные отношения с одноклассниками являются важнейшим ресурсом мотивации посещения школы [14, с. 35]. Ситуации соперничества и конкуренции среди одноклассников также вызывают чувство тревожности. Как указывает А.К. Дусавицкий, смена школьного коллектива сама по себе является мощным

стрессогенным фактором, поскольку предполагает необходимость установления новых взаимосвязей с незнакомыми сверстниками, причем результат субъективных усилий не определен, поскольку в основном зависит от других людей (тех учащихся, из которых состоит новый класс). Следовательно, переход из школы в школу (реже – из класса в класс) провоцирует формирование тревожности (прежде всего межличностной).

Еще одна важная причина повышения тревожности подростков - недостаточный уровень физиологической и интеллектуальной зрелости, который наблюдается у многих детей и в определенном смысле является закономерным. Ведущий страх в подростковом возрасте - страх "быть не тем", о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Конкретными формами страха быть "не тем" являются страхи не успеть, опоздать, сделать не то, не так, быть осужденным или наказанным. Эти страхи говорят о нарастающей социальной активности, об упрочнении чувства ответственности, долга обязанности, т.е. обо всем том, что объединено в понятии "совесть", которая является центральным психологическим образованием данного возраста.

Еще одной типичной формой поведения, маскирующей тревожность, является «уход» в аддиктивное поведение. Если преодолеть беспокойство не удастся, подросток может выбрать путь наименьшего сопротивления и найти другую сферу «самореализации», например, увлечение компьютерными играми, музыкой, общением с друзьями, сопровождающимся курением и алкоголем и т. д.

Один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные подростки, основан на простом умозаключении: "чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня". Нередко в форме защиты подростки используют «маски тревожности». «Масками» тревожности называют такие формы поведения, которые, имея вид ярко выраженных проявлений личностных особенностей, порождаемых тревожностью, позволяют человеку вместе с тем переживать ее в смягченном виде и не

проявлять вовне. В качестве таких «масок» чаще всего описываются агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность и др. Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка, обеспечивает возможность регуляции возникновения и уровня переживаемой тревоги. Тем не менее, в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит "угроза". Такой подросток одинок, замкнут, малоактивен.

Таким образом, тревожность в подростковом возрасте – это специфический вид тревожности, проявляющейся во взаимодействии подростка с различными компонентами окружающей среды и закрепляющейся в этом взаимодействии. В ее формировании можно условно выделить как ситуационные (собственно взаимодействие с компонентами окружающей среды). Так и индивидуальные (темперамент, самооценка и т. д.) предпосылки.

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1**

Тревога является способом организма среагировать на ситуацию стресса, и, определяясь значимостью стрессогенного фактора, может иметь различную интенсивность и период протекания. Определенный приемлемый уровень тревожности необходим для правильного выстраивания перспектив активной деятельности.

Все ученые сходятся во мнении, что для тревожной личности свойственны такие проявления, как беспокойство, излишнее напряжение, негативные предчувствия, а также повышенная активность вегетативной нервной системы.

Смена разных показателей тревожности выступает свидетельством наличия общей тревожности, способной к полиморфности.

Тревожность в подростковом возрасте – это специфический вид тревожности, проявляющейся во взаимодействии подростка с различными компонентами окружающей среды и закрепляющейся в этом взаимодействии. В ее формировании можно условно выделить как ситуационные (собственно взаимодействие с компонентами окружающей среды), так и индивидуальные (темперамент, самооценка и т. д.) предпосылки.

Факторы, воздействие которых способствует формированию и закреплению тревожности:

- учебные перегрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива и / или непринятие детским коллективом.

## **ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

### **2.1. Организация и методики исследования**

В исследовании приняли участие 207 учащихся МБОУ СОШ № 2 ЗАТО п. Солнечный в возрасте 11-12 лет.

Для изучения уровня тревожности младших подростков были использованы методика А.М. Прихожан «Шкала личностной тревожности для учащихся 10-16 лет» (форма А для школьников 10-12 лет) (Приложение А) и тест школьной тревожности Б. Филлипса (Приложение Б)

Исследование проводилось в привычной для школьников обстановке, в групповой форме, в равных условиях для всех участников. Школьникам была разъяснена тема и цель исследования. Все испытуемые проявили желание участвовать в тестировании.

Первым проводилось тестирование по методике А.М. Прихожан с целью выявления уровня тревожности у учащихся по пяти признакам, подросткам раздавались бланки, содержащие краткое описание сорока ситуаций, которые могут вызывать различную степень тревоги. Учащимся предлагалось на свободном месте бланка, расположенном напротив номера соответствующей ситуации, оценить в баллах, в какой степени данная ситуация вызывает ощущение тревоги: от нуля, означающего полное отсутствие тревоги, до 4 баллов, означающих сильную тревогу. Первая ситуация оценивалась под контролем экспериментатора. Убедившись, что все учащиеся поняли суть задания, дальнейшее заполнение бланка производилось ими самостоятельно.

Результаты тестирования обрабатываются по пяти шкалам: общая, школьная, самооценочная, межличностная и магическая тревожность.

Общая тревожность показывает фон тревоги у подростка в целом.

Школьная - уровень тревоги в процессе обучения.

Самооценочная тревожность - это уровень тревоги, вызванной оценкой своей внешности и своих возможностей по сравнению со сверстниками.

Межличностной называют тревогу, проявляемую младшим подростком в процессе общения с другими детьми.

Магическая тревожность - это страх перед мистическими явлениями (боязнь призраков, колдовства, «сглаза», тревога, вызванная верой в сбывающиеся сны и «дурные» приметы).

На основе обработки данных составляется таблица

По результатам тестирования отобрали и сформировали две группы.

В первую группу вошли респонденты с личностной тревожностью, связанной с самооценкой выше нормативной (несколько повышенная, явно повышенная, очень высокая) – 114 человек. Во вторую группу вошли респонденты с тревожностью выше нормативной, связанной с межличностными отношениями – 141 человек.

Затем в каждой группе было проведено тестирование на выявление уровня школьной тревожности по методике Б. Филлипса. Школьникам были розданы пустые бланки, содержащие номера вопросов от 1 до 58. На вопросы следовало ответить «да» или «нет». В случае ответа «да», испытуемый ставил знак «+» рядом с номером вопроса, в случае ответа «нет» знак «-». Инструкция и текст вопросов предъявлялись устно.

Данные по методике Б. Филлипса обрабатывались с помощью ключа. При обработке результатов выделялись вопросы, ответы на которые не совпадали с ключом теста школьной тревожности. При обработке подсчитывалось общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов - о высокой тревожности. Уровень тревожности по каждому из восьми факторов определялся аналогичным образом.

## **2.2. Анализ результатов исследования**

Первичные данные результатов обработки теста по методике А.М. Прихожан приведены в Приложении В

На основании этих данных составлена таблица 1.

Таблица 1

Распределение выборки по уровням тревожности (методика А.М. Прихожан)

Показатели тревожности	Распределение по уровням тревожности				
	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Нормальный уровень	Несколько повышенный уровень тревожности	Явно повышенный уровень тревожности	Очень высокая тревожность
	Количество, человек	Количество, человек	Количество, человек	Количество, человек	Количество, человек
Общая	44	51	36	49	28
Школьная	52	47	65	25	18
Самооценочная	38	55	58	36	20
Межличностная	20	46	63	57	21
Магическая	46	40	68	41	12

Из общего числа респондентов сделана выборка результатов по самооценочной и межличностной тревожности с уровнями выше нормативной, и определены две группы. В первую группу вошли респонденты с личностной тревожностью, связанной с самооценкой выше нормативной (несколько повышенная, явно повышенная, очень высокая) – 114 человек. Во вторую группу вошли респонденты с тревожностью выше нормативной, связанной с межличностными отношениями – 141 человек. Результаты распределения подростков по уровням тревожности приведены в таблице 2.

Таблица 2.

Распределение подростков по уровням тревожности

Уровни тревожности	Низкая тревожность		Нормальная тревожность		Тревожность выше нормы	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Самооценочная тревожность	38	18	55	27	114	55
Межличностная тревожность	20	10	46	22	141	68

На основании данных таблицы 2 построим диаграммы 1 и 2



Рис. 1. Распределение подростков первой группы по уровням тревожности

По диаграмме видно:

- количество респондентов с низкой тревожностью в первой группе составляет 18%.
- количество респондентов с нормальной тревожностью в первой группе составляет 27%.
- количество респондентов с тревожностью выше нормы в первой группе составляет 55%.



Рис. 2. Распределение подростков второй группы по уровням тревожности

По диаграмме видно:

- количество респондентов с низкой тревожностью во второй группе составляет 10%.

- количество респондентов с нормальной тревожностью во второй группе составляет 22%.

- количество респондентов с тревожностью выше нормы во второй группе составляет 68%.

Рассмотрим распределение подростков с высоким уровнем тревожности в каждой группе подробнее.

Для этого представим данные в таблице 3

Таблица 3

#### Распределение подростков в группе тревожности выше нормы

Уровни тревожности	Повышенная тревожность		Явно высокая тревожность		Очень высокая тревожность	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Самооценочная тревожность	58	51	36	32	20	17
Межличностная тревожность	63	45	57	40	21	15

По данной таблице составим диаграммы 3 и 4



Рис.3. Распределение подростков с тревожностью выше нормы

По диаграмме видно:

- количество респондентов с повышенной тревожностью в первой группе составляет 51%.
- количество респондентов с явно повышенной тревожностью в первой группе составляет 32%.
- количество респондентов с очень высокой тревожностью выше нормы в первой группе составляет 17%.



Рис.4. Распределение подростков с тревожностью выше нормы

По диаграмме видно:

- количество респондентов с повышенной тревожностью во второй группе составляет 45%.

- количество респондентов с явно повышенной тревожностью во второй группе составляет 40%.

- количество респондентов с очень высокой тревожностью выше нормы во второй группе составляет 15%.

Результаты тестирования по тесту Филлипса каждой группы приведены в таблице (приложение Г). В таблице представлены результаты тестирования по методике А.М. Прихожан и соответствующие результаты тестирования по тесту Филлипса.

Для выявления количества респондентов по уровням школьной по каждому фактору у респондентов каждой группы сделан подсчет результатов в каждом столбце в таблице. Результаты представлены в таблицах 5. и 6. Количество респондентов выражено в %.

Таблица 5.

Распределение количества подростков с самооценочной тревожностью выше нормы по разным уровням тревожности по факторно согласно тесту Филлипса

<b>Факторы\уровень</b>	<b>Низкая тревожность</b>	<b>Умеренная тревожность</b>	<b>Высокая тревожность</b>
Общая тревожность	0%	62,2%	37,8%
Переживание социального стресса	73,7%	26,3%	0%
Фрустрация потребности в достижении успеха	72,8%	25,4%	1,8%
Страх самовыражения	46,5%	37,6%	15,7%
Страх ситуации проверки знаний	36,8%	49,2%	14%
Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	57%	21,5%	21,5%
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	66,7%	27,2%	6,1%
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	37,7%	34,2%	28,1%

Таблица 6.

Распределение количества подростков с самооценочной тревожностью выше нормы по разным уровням тревожности по факторно согласно тесту Филлипса

<b>Факторы\уровень</b>	<b>Низкая тревожность</b>	<b>Умеренная тревожность</b>	<b>Высокая тревожность</b>
Общая тревожность	7,1	60,28%	32,62%
Переживание социального стресса	73,76%	26,24%	0%
Фрустрация потребности в достижении успеха	73,76%	24,82%	1,42%
Страх самовыражения	46,5%	37,6%	15,7%
Страх ситуации проверки знаний	30%	46,1%	14,9%
Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	61%	21,27%	17,73%
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	66%	26%	8%
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	45,4%	40,42%	14,18%

Далее рассмотрим как проявляется школьная тревожность в каждом уровне тревожности в обеих группах. Для этого приведем данные по каждому уровню в отдельной таблице.

Таблица 7

Распределение количества подростков по низкому уровню школьной тревожности согласно тесту Филлипса

Факторы	Общая Тревожность	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх несоответствовать ожиданиям	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %
Самооценочная тревожность	0%	73,7%	72,8%	46,5%	36,8%	57%	66,7%	37,7%
Межличностная тревожность	7,1%	73,76%	73,76%	46,5%	30%	61%	66%	45,4%

Таблица 8

Распределение количества подростков по умеренному уровню школьной тревожности согласно тесту Филлипса

Факторы	Общая Тревожность	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх несоответствовать ожиданиям	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %

Самооценочная тревожность	62,2%	26,3%	25,4%	37,6%	49,2%	21,5%	27,2%	34,2%
Межличностная тревожность	60,28%	26,24%	24,82%	37,6%	46,1%	21,27%	26%	40,42%

Таблица 9

Распределение количества подростков по высокому уровню школьной тревожности согласно тесту Филлипса

Факторы	Общая Тревожность	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %	Кол-во чел. в %
Самооценочная тревожность	37,8%	0%	1,8%	15,7%	14%	21,5%	6,1%	28,1%
Межличностная тревожность	32,62%	0%	1,42%	15,7%	14,9%	17,73%	8%	14,18%

Для удобства восприятия мы предлагаем такое графическое изображение результатов обследования по тесту Филлипса в двух группах.



Рис. 5. Распределение количества подростков по низкому уровню школьной тревожности согласно тесту Филлипса

Анализируя диаграмму, делаем выводы:

В группе подростков с высокой самооценочной тревогой у большего количества подростков (более 50%) общение с одноклассниками и ситуация неуспешности не вызывает тревожности и страха, т. е. эти факторы не провоцируют тревожность. У половины подростков страх самовыражения, страх несоответствовать ожиданиям окружающих не вызывает тревожности, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу также не провоцирует страх у 60% подростков. Страх ситуации проверки знаний и проблемы и страхи в отношениях с учителем у трети детей не вызывает тревожности. Школа не вызывает тревожности практически у всех подростков этой группы.

У подростков с высокой межличностной тревогой ситуация аналогичная.

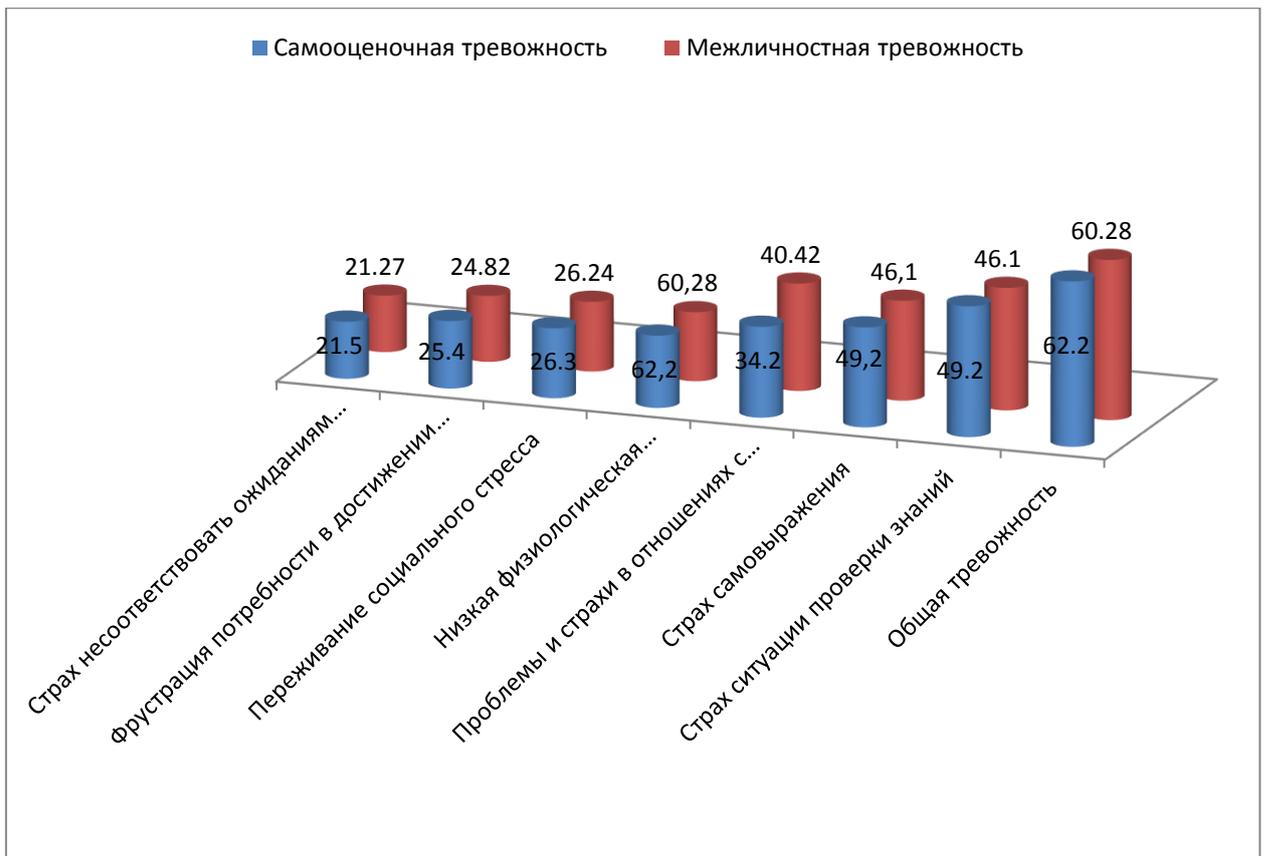


Рис. 6. Распределение количества подростков по умеренному уровню школьной тревожности согласно тесту Филлипса

Анализируя диаграмму, делаем вывод:

В группе подростков с высокой самооценочной тревожностью у большего количества подростков школа вызывает умеренную тревожность. У половины подростков страх ситуации проверки знаний, страх и проблемы с учителями не вызывают тревожности. Общение с одноклассниками, ситуация неуспешности, страх самовыражения, страх несоответствовать ожиданиям окружающих вызывает умеренную тревожность у трети подростков. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу вызывает умеренную тревожность также у 27% подростков.

В группе подростков с высокой межличностной тревожностью ситуация аналогичная.

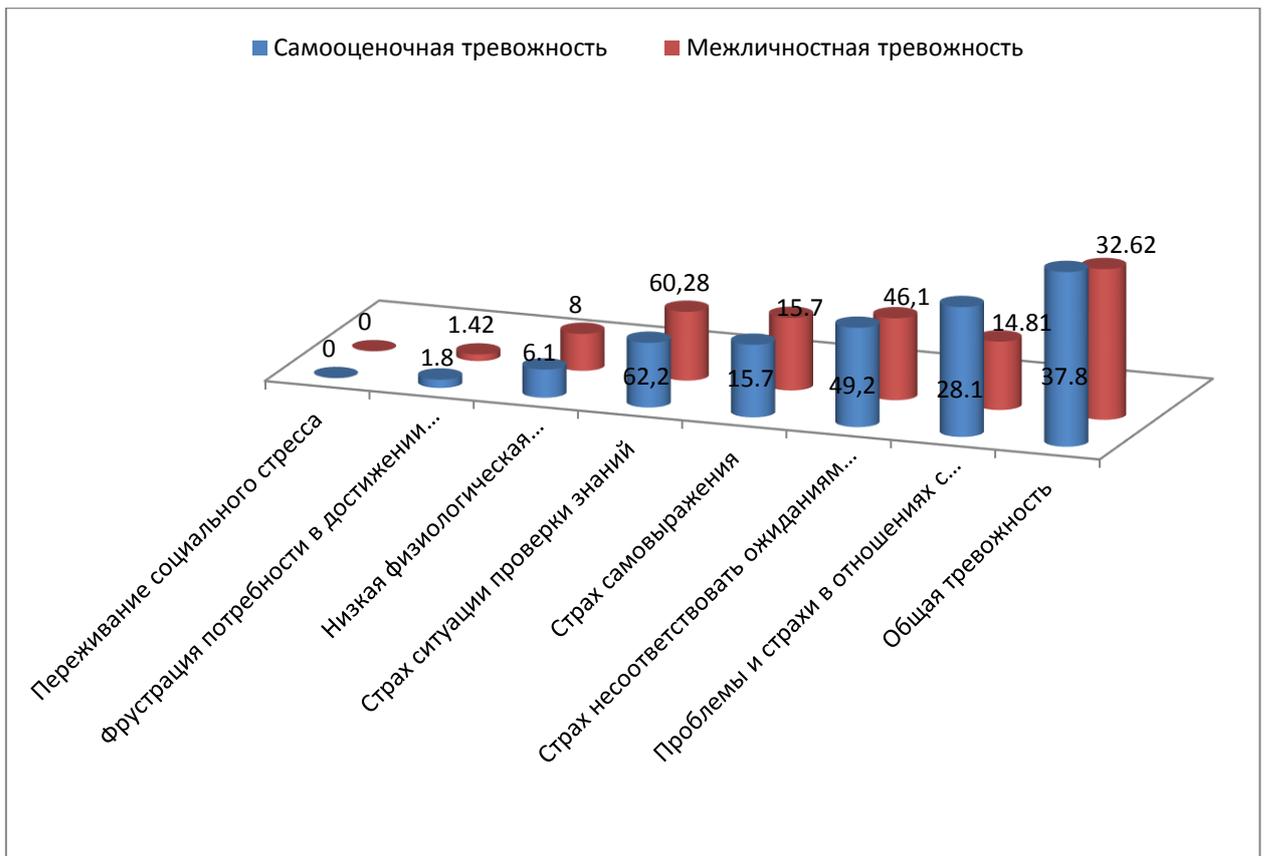


Рис.7. Распределение количества подростков по умеренному уровню школьной тревожности согласно тесту Филлипса

Анализируя сравнительную диаграмму, делаем вывод:

В группе подростков с высокой самооценочной тревожностью у трети подростков школа вызывает высокую тревожность. Страх ситуации проверки знаний, страх самовыражения, страх несоответствовать окружающим и проблемы с учителями вызывают высокую тревожность у небольшого количества подростков. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу вызывает высокую тревожность у меньшего количества подростков. Ситуация неуспешности вызывает высокую тревожность у меньшего количества подростков (около 2%). Общение с одноклассниками не вызывает тревожности.

В группе подростков с высокой межличностной тревожностью ситуация аналогичная.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Для исследования особенностей проявления школьной тревожности у подростков выделено две группы по итогам исследования по методике А.М. Прихожан. В первую группу вошли респонденты с личностной тревожностью, связанной с самооценкой выше нормативной (несколько повышенная, явно повышенная, очень высокая) – 114 человек. Во вторую группу вошли респонденты с тревожностью выше нормативной, связанной с межличностными отношениями – 141 человек. В каждой группе проведено тестирование по Филлипсу.

В группе подростков с самооценочной тревожностью наиболее благополучная ситуация по факторам: ситуация неуспешности – 72,8% подростков, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – 66,7%, страх несоответствовать окружающим – 57%. Наименее благополучная ситуация по факторам: страх самовыражения – 46,5% подростков, проблемы и страхи в отношениях с учителями – 37,7%, страх ситуации проверки знаний – 36,8%. Общение с одноклассниками и школа страха не вызывают.

В группе подростков с межличностной тревожностью наиболее благополучная ситуация по факторам: ситуация неуспешности – 73,76% подростков, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – 66%, страх несоответствовать окружающим – 61%. Наименее благополучная ситуация по факторам: страх самовыражения – 46,5% подростков, проблемы и страхи в отношениях с учителями – 45,4%, страх ситуации проверки знаний – 30%. Общение с одноклассниками и ситуация неуспешности страха не вызывают.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тревога является способом организма среагировать на ситуацию стресса, и, определяясь значимостью стрессогенного фактора, может иметь различную интенсивность и период протекания. Определенный приемлемый уровень тревожности необходим для правильного выстраивания перспектив активной деятельности.

Тревожность в подростковом возрасте – это специфический вид тревожности, проявляющейся во взаимодействии подростка с различными компонентами окружающей среды и закрепляющейся в этом взаимодействии. На тревожность подростков влияют многие факторы. К ним относятся:

- учебные перегрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива и / или непринятие детским коллективом.

Нами обследовано 207 подростков, из которых выделено 114 подростков с высокой самооценочной тревожностью и 141 подросток с высокой межличностной тревожностью. В группе подростков с самооценочной тревожностью наиболее благополучная ситуация по факторам: ситуация неуспешности – 72,8% подростков, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – 66,7%, страх несоответствовать окружающим – 57%. Наименее благополучная ситуация по факторам: страх самовыражения – 46,5% подростков, проблемы и страхи в отношениях с учителями – 37,7%, страх ситуации проверки знаний – 36,8%. Общение с одноклассниками и школа страха не вызывают. В группе подростков с межличностной тревожностью наиболее благополучная ситуация по факторам: ситуация неуспешности – 73,76% подростков, низкая

физиологическая сопротивляемость стрессу – 66%, страх несоответствовать окружающим – 61%. Наименее благополучная ситуация по факторам: страх самовыражения – 46,5% подростков, проблемы и страхи в отношениях с учителями – 45,4%, страх ситуации проверки знаний – 30%. Общение с одноклассниками и ситуация неуспешности страха не вызывают.

Таким образом, у подростков с высоким уровнем самооценочной тревожности будут проявляться особенности школьной тревожности в сфере межличностных отношений и в сфере оценки себя и своих возможностей

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева И.Н. Ситуативная и личностная тревожность подростка. - М.: АСТ, 2012. 248 с.
2. Андреева, И.Н. Взаимосвязь личностной тревожности и социально-психологических характеристик подростков / И.Н. Андреева: автореф. ... дисс. канд. психол. наук. – Минск. – 2002. 21 с.
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2004. 271 с: ил.
4. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2007. 271 с.
5. Антропов Ю.Ф. Терапия психосоматических расстройств у детей. – М.:Триада-фарм, 2003. 241 с.
6. Алтунина И.Р. Мотивы и мотивация социального поведения детей. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 224 с.
7. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека.- Л.: Наука, 1988. 270 с.
8. Божович Л.И., Личность и ее формирование в детском возрасте. — СПб. : Питер, 2008. 400 с.
9. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник психодиагностике. – СПб., 2006. 528 с.
10. Габдреева Г.Ш. Системное исследование тревожности // Психология психических состояний: Сб. ст. / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань, Наб. Челны: Изд-во КГПУ, Изд-во Ин-та упр. – 2001. – Вып. 3. – С. 92–107
11. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. (Части 4-9). - СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. 316 с.

12. В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, А. Ю. Сергиенко // Изучение ситуативной тревожности пятиклассников// «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – 2016. – № 6 – С. 136.
13. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. 2-е изд., испр. и перераб. – СПб.: Питер, 2002. 512 с.
14. Коларькова А.В. Различные взгляды на причины возникновения тревожности в работах современных исследователей // Психология, социология и педагогика. - 2014. - № 8. - С. 34-35.
15. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2010. 160с.
16. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб.: Речь., 2008. 198 с.
17. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Ярлыки для тревожности / Б. Кочубей, Е. Новикова // Семья и школа. - 2002. - №9. - С. 54-56.
18. Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И.Кочубей, Е.В.Новикова. — М.: Знание, 1988.
19. Лисина М. И. Общение, личность и психология ребенка. – Воронеж, 1997.
20. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Изд-во «Бахрах-М», 2001. 141 с.
21. Полунина, Л.В. Повышенная школьная тревожность как фактор снижения успеваемости учащихся пятых классов / Л.В. Полунина // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2012. – № 2. – С. 92-98
22. Попова М.В. Психология растущего человека. – М.: ТЦ «Сфера», 2010. 128 с.
23. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. - М.: АНО «ПЭБ», 2007. 56 с.

24. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. // Психологическая наука и образование. - 1998. - №2. - С. 11-17.
25. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000. 304 с.
26. Психология / Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. 2-е изд., - М.: Академия, 2003. 464 с.
27. Соболева Л.Г., Новак Н.Г., Шаршакова Т.М. Оценка уровня тревожности детей школьного возраста // Проблемы здоровья и экологии. – 2014. - №4. - С. 124-128.
28. Тревога и тревожность.: Хрестоматия / под ред. В.М. Астапова. - СПб.: Питер. 2001. 247 с.
29. Цейтлина Е. Г. Школьная тревожность. – СПб.: Питер, 2012. 169 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (А.М.ПРИХОЖАН)

**Шкалы:** тревожность - общая, школьная, самооценочная, межличностная, магическая

#### НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Определение уровня **личностной тревожности**.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

#### Инструкция к тесту

*(На первой странице бланка).* На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.

- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Проверни страницу.

*(На второй странице инструкция продолжается)* Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра, написано вверху страницы *(Далее следует текст методики)*.

## ТЕСТ

### Варианты ответов:

Нет – 0

Немного - 1

Достаточно - 2

Значительно - 3

Очень – 4

Таблица 10

**Форма А**

№	Ситуация	Ответ
1	Отвечать у доски	
2	Оказаться среди незнакомых ребят	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	

Продолжение таблицы 10

10	Видеть плохие сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста – учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед зрителями	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	С тобой не хотят играть	
25	Проверяются твои способности	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Оценивается твоя работа	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Засыпать в темной комнате	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать с школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Слушать страшные истории	
38	Спорить со своим другом (подругой)	
39	Думать о своей внешности	
40	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	

Примечание. Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы О.Кондаша.

Таблица 11

**Форма Б**

<b>№</b>	<b>Ситуация</b>	<b>Ответ</b>
1	Отвечать у доски	
2	Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель делает тебе замечание	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие или «вещие» сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста – учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о своем будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед большой аудиторией	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	Ссориться с родителями	

25	Участвовать в психологическом эксперименте	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать с школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	
38	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	
39	Смотреться в зеркало	
40	Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	

*Примечание.* Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы О.Кондаша.

## **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

### **Ключ к тесту**

Ключ является общим для обеих форм.

- *Школьная тревожность:* 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- *Самооценочная тревожность:* 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- *Межличностная тревожность:* 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- *Магическая тревожность:* 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола.

Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – видов тревожности.

Таблица 12

*Общая тревожность*

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
4	45-49	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	86-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75

## Продолжение таблицы 12

9	85-92	72-77	90-97	63-73	99-107	94-101	81-87	76-82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

Таблица 13

*Школьная тревожность*

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	8-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

Таблица 14

*Самооценочная тревожность*

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более	29 и более

Таблица 15

*Межличностная тревожность*

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7
2	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9
3	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12
4	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15
5	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17
6	14-	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20
7	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23
8	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26
9	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-25	27-28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более	29 и более

Таблица 16

*Магическая тревожность*

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7
3	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

## Тест школьной тревожности Филлипса

**Цель тест школьной тревожности Филлипса:** Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде.

На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

**Инструкция.** «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» если не согласны».

### Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что 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 высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
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 том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
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, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если 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 твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, 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 вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время 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 удается 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 временами 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 о том, 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 работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что 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 классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

### ***Обработка и интерпретация результатов***

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 школьная тревожность. При обработке подсчитывается:

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

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

Таблица 17

<b>Факторы</b>	<b>№ вопросов</b>
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 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma=8$

### *Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности*

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.
4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

## Представление результатов

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, « - » — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.
2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; >.75). Данные представляются в виде диаграммы.
3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).
4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.
5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Полученные результаты можно представить в *сводной таблице*, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

### Ключ к вопросам:

- «+» — Да  
«-» — Нет

Таблица 18

1 -	19 -	37 -	55 -
2 -	20 +	38 +	56 -
3 -	21 -	39 +	57 -
4 -	22 +	40 -	58 -
5 -	23 -	41 +	

## Продолжение таблицы 18

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 тестирования по методике А.М. Прихожан

№ Чел.	Общая тревожность		Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Магическая тревожность	
1	90	ОВ	13	НП	18	В	14	НП	15	НП
2	88	ОВ	15	НП	24	В	17	НП	16	НП
3	56	НП	8	С	21	В	13	С	6	Н
4	58	НП	12	С	23	В	15	НП	12	НП
5	22	Н	15	С	27	В	15	С	17	НП
6	58	НП	9	С	20	В	10	С	3	Н
7	18	Н	7	С	20	В	13	С	12	Н
8	54	НП	15	НП	26	В	16	НП	5	Н
9	27	Н	10	Н	21	В	13	С	7	Н
10	86	ОВ	16	НП	21	В	13	НП	14	НП
11	52	НП	18	НП	25	В	17	ОВ	8	С
12	58	НП	16	НП	17	В	20	ОВ	17	НП
13	62	НП	12	НП	23	В	18	ОВ	10	С
14	92	ОВ	10	С	21	В	18	ОВ	11	НП
15	54	НП	13	С	19	В	21	ОВ	16	НП
16	87	ОВ	13	НП	19	В	13	НП	11	С
17	89	ОВ	8	Н	19	В	15	НП	13	С
18	32	Н	12	С	18	В	10	Н	13	С
19	90	ОВ	8	С	17	В	11	С	9	С
20	29	Н	11	Н	29	В	9	С	1	Н
21	58	НП	21	ОВ	22	В	14	С	14	НП

Продолжение таблицы 19

22	57	НП	23	ОВ	28	В	12	С	15	НП
23	48	НП	24	ОВ	22	В	10	С	10	С
24	42	С	25	ОВ	23	В	9	Н	8	С
25	45	С	22	ОВ	21	В	4	Н	13	С
26	49	С	22	ОВ	27	В	6	Н	9	С
27	32	Н	9	Н	18	В	11	С	6	Н
28	31	Н	7	Н	23	В	14	С	21	ОВ
29	32	Н	11	Н	24	В	9	Н	13	НП
30	31	Н	8	Н	19	В	7	Н	14	НП
31	25	Н	6	Н	19	В	14	НП	7	Н
32	54	НП	9	С	19	В	17	ОВ	14	НП
33	61	НП	8	С	21	В	19	ОВ	15	НП
34	87	ОВ	12	С	25	В	17	ОВ	17	НП
35	21	Н	10	С	27	В	10	С	3	Н
36	24	Н	11	С	19	В	9	Н	13	НП
37	28	Н	10	Н	14	С	20	В	13	НП
38	85	ОВ	14	С	12	С	19	В	15	НП
39	88	ОВ	14	НП	10	С	20	В	14	НП
40	91	ОВ	12	НП	15	НП	19	В	16	НП
41	93	ОВ	11	НП	19	НП	19	В	11	НП
42	89	ОВ	12	С	17	НП	20	В	16	НП
43	90	ОВ	14	С	20	НП	19	В	13	НП
44	19	Н	15	С	16	С	18	В	4	Н
45	57	НП	23	ОВ	13	С	18	В	15	НП
46	45	С	25	ОВ	15	С	17	В	14	НП
47	48	С	27	ОВ	14	НП	17	В	16	НП

Продолжение таблицы 19

48	44	С	26	ОВ	16	НП	19	В	14	НП
49	50	С	24	ОВ	18	НП	19	В	13	НП
50	24	Н	9	С	8	Н	20	В	5	Н
51	25	Н	11	Н	10	С	20	В	17	ОВ
52	15	Н	7	С	22	ОВ	16	В	8	С
53	23	Н	9	С	21	ОВ	16	В	15	НП
54	52	С	18	НП	19	ОВ	16	В	12	НП
55	43	С	14	НП	19	ОВ	18	В	11	НП
56	48	С	12	НП	20	ОВ	18	В	15	НП
57	42	С	15	НП	14	НП	19	В	17	НП
58	15	Н	9	Н	12	С	19	В	3	Н
59	89	ОВ	14	С	19	НП	20	В	19	ОВ
60	12	Н	8	Н	11	С	19	В	2	Н
61	14	Н	11	Н	14	С	19	В	10	С
62	90	ОВ	12	С	20	НП	17	В	14	НП
63	88	ОВ	11	С	15	НП	15	В	13	НП
64	91	ОВ	10	С	17	НП	15	В	12	НП
65	88	ОВ	13	С	18	НП	18	В	13	НП
66	86	ОВ	14	НП	14	НП	15	В	17	НП
67	85	ОВ	18	НП	18	НП	15	В	16	НП
68	85	ОВ	7	С	16	С	15	В	11	С
69	91	ОВ	6	С	12	С	17	В	14	НП
70	45	Н	7	Н	10	С	14	В	5	Н
71	32	С	9	Н	7	Н	14	В	13	С
72	49	С	14	НП	9	Н	17	В	6	Н
73	47	С	12	НП	24	ОВ	17	В	12	НП

Продолжение таблицы 19

74	54	НП	15	НП	24	ОВ	19	В	16	НП
75	30	Н	12	НП	21	ОВ	19	В	13	НП
76	40	С	11	НП	26	ОВ	16	В	15	НП
77	43	С	19	НП	24	ОВ	16	В	13	НП
78	53	НП	11	Н	9	Н	20	В	4	Н
79	18	Н	5	Н	11	С	20	В	1	Н
80	89	ОВ	15	НП	14	С	18	В	21	ОВ
81	86	ОВ	18	НП	12	С	15	В	21	ОВ
82	34	НП	12	С	16	НП	16	В	16	ОВ
83	45	С	6	Н	11	Н	14	В	9	С
84	46	С	9	Н	15	С	14	В	7	Н
85	66	НП	25	ОВ	19	НП	19	В	12	НП
86	41	С	24	ОВ	15	НП	19	В	10	С
87	64	НП	26	ОВ	18	НП	15	В	11	С
88	52	НП	22	ОВ	20	НП	15	В	8	С
89	15	Н	8	Н	16	С	15	В	6	Н
90	42	С	6	Н	10	Н	16	В	2	Н
91	48	С	9	Н	6	Н	18	В	7	Н
92	56	НП	11	С	9	Н	20	В	16	НП
93	94	ОВ	15	НП	17	НП	19	В	12	НП
94	96	ОВ	21	В	5	Н	16	НП	9	С
95	93	ОВ	20	В	10	С	16	НП	11	С
96	19	Н	23	В	14	НП	6	Н	5	Н
97	25	Н	22	В	19	НП	9	Н	3	Н
98	64	НП	21	В	6	Н	21	ОВ	10	С
99	46	С	22	В	16	НП	21	ОВ	8	С

Продолжение таблицы 19

100	43	С	19	В	20	НП	18	ОВ	13	С
101	40	С	24	В	10	Н	18	ОВ	11	С
102	45	С	25	В	15	НП	20	ОВ	9	С
103	65	НП	22	В	8	Н	16	ОВ	13	НП
104	48	НП	24	В	18	ОВ	13	С	15	НП
105	62	НП	19	В	20	ОВ	17	НП	17	НП
106	45	С	23	В	24	ОВ	15	НП	11	НП
107	47	С	23	В	22	ОВ	17	НП	16	НП
108	48	С	22	В	19	ОВ	10	Н	11	НП
109	45	С	24	В	17	НП	13	НП	5	Н
110	28	Н	18	В	19	НП	10	С	3	Н
111	32	Н	23	В	15	НП	17	НП	7	Н
112	58	НП	25	В	10	Н	14	НП	5	Н
113	63	НП	23	В	8	Н	14	НП	10	НП
114	42	С	23	В	20	НП	16	НП	5	Н
115	45	С	25	В	17	НП	12	С	14	НП
116	51	НП	24	В	14	НП	16	НП	6	Н
117	48	С	17	В	16	НП	13	НП	1	Н
118	16	Н	19	В	18	НП	11	С	18	ОВ
119	75	В	8	С	9	Н	9	С	18	ОВ
120	78	В	12	С	7	Н	12	С	20	ОВ
121	80	В	18	НП	20	НП	11	С	13	НП
122	79	В	15	НП	15	НП	13	С	3	Н
123	72	В	10	Н	16	С	15	НП	7	Н
124	71	В	8	Н	8	Н	15	НП	16	НП
125	73	В	15	НП	17	НП	17	НП	11	НП

Продолжение таблицы 19

126	76	В	14	НП	17	НП	14	НП	15	НП
127	80	В	7	Н	12	С	15	НП	6	Н
128	82	В	14	С	11	Н	13	НП	1	Н
129	84	В	9	Н	15	С	17	НП	9	С
130	83	В	14	НП	9	Н	13	НП	13	С
131	79	В	17	НП	7	Н	16	НП	12	С
132	77	В	6	Н	10	С	16	НП	4	Н
133	75	В	10	Н	16	С	13	НП	13	НП
134	79	В	15	НП	18	НП	15	НП	3	Н
135	77	В	14	НП	20	НП	15	НП	12	С
136	76	В	16	НП	15	НП	14	НП	16	НП
137	72	В	11	С	10	Н	14	НП	8	С
138	73	В	9	С	8	Н	17	НП	5	Н
139	78	В	12	С	10	С	17	НП	7	Н
140	76	В	9	Н	15	НП	15	НП	10	С
141	71	В	18	НП	11	Н	21	ОВ	17	НП
142	71	В	14	НП	14	НП	21	ОВ	12	НП
143	83	В	7	Н	14	С	16	НП	6	Н
144	83	В	14	С	9	Н	14	НП	2	Н
145	82	В	11	С	7	Н	14	НП	13	С
146	79	В	5	Н	13	С	17	НП	9	С
147	76	В	6	С	10	Н	13	НП	12	С
148	82	В	15	НП	18	НП	12	С	18	ОВ
149	80	В	17	НП	16	НП	10	С	18	ОВ
150	74	В	12	НП	16	НП	9	С	20	ОВ
151	81	В	14	С	9	Н	15	НП	9	С

Продолжение таблицы 19

152	83	В	18	НП	18	НП	17	НП	3	Н
153	78	В	16	НП	17	НП	14	НП	1	Н
154	76	В	9	С	5	Н	14	НП	10	С
155	73	В	14	НП	19	НП	14	С	6	Н
156	71	В	18	НП	15	НП	11	С	2	Н
157	82	В	11	Н	12	С	16	НП	11	С
158	75	В	9	Н	10	С	16	НП	5	Н
159	74	В	17	НП	18	НП	13	НП	8	С
160	82	В	15	НП	14	НП	13	НП	16	НП
161	80	В	14	НП	17	НП	17	НП	11	НП
162	78	В	17	НП	16	С	11	С	9	С
163	73	В	18	НП	13	С	17	ОВ	13	С
164	79	В	11	Н	15	С	15	НП	7	Н
165	82	В	21	ОВ	20	НП	22	ОВ	16	НП
166	75	В	26	ОВ	10	С	20	ОВ	14	НП
167	54	НП	23	ОВ	12	С	11	С	17	В
168	52	С	15	С	9	Н	15	НП	15	В
169	19	Н	19	НП	6	Н	10	Н	20	В
170	26	Н	8	Н	10	С	13	С	16	В
171	5	С	17	НП	17	НП	15	НП	18	В
172	45	С	15	НП	19	НП	14	НП	20	В
173	49	С	14	НП	15	НП	16	НП	17	В
174	28	Н	6	Н	12	С	12	С	13	В
175	50	С	12	С	7	Н	10	Н	20	В
176	34	Н	5	Н	13	С	8	Н	19	В
177	26	Н	9	Н	15	С	10	Н	17	В

## Продолжение таблицы 19

178	48	С	11	С	8	Н	7	Н	21	В
179	43	С	7	Н	16	С	9	Н	19	В
180	47	С	10	Н	10	Н	10	С	17	В
181	17	Н	8	Н	11	С	10	С	15	В
182	25	Н	11	Н	13	С	13	С	20	В
183	45	С	15	НП	22	ОВ	16	НП	14	В
184	67	НП	12	НП	24	ОВ	14	С	14	В
185	26	Н	7	С	11	С	10	С	16	В
186	11	Н	6	Н	13	С	10	С	16	В
187	50	С	9	Н	8	Н	13	НП	19	В
188	54	НП	10	Н	20	НП	13	С	21	В
189	55	НП	13	НП	15	С	11	С	22	В
190	18	Н	7	Н	9	Н	10	С	20	В
191	45	С	11	НП	14	С	19	ОВ	20	В
192	42	С	14	НП	10	С	21	ОВ	18	В
193	44	С	18	НП	12	С	14	С	18	В
194	59	НП	15	НП	16	С	12	С	21	В
195	62	НП	11	Н	11	С	16	НП	20	В
196	26	Н	9	Н	15	С	6	Н	15	В
197	48	С	6	Н	10	С	8	Н	15	В
198	46	С	15	НП	10	Н	11	С	17	В
199	44	С	14	НП	13	С	10	Н	14	В
200	29	Н	9	Н	11	Н	9	С	14	В
201	45	С	13	С	23	ОВ	17	НП	14	В
202	66	НП	12	НП	18	ОВ	13	НП	19	В
203	41	С	15	НП	25	ОВ	13	НП	18	В

Продолжение таблицы 19

204	48	С	11	НП	13	С	12	С	20	В
205	34	Н	11	Н	15	С	9	Н	21	В
206	61	НП	14	С	9	Н	13	С	19	В
207	38	Н	10	Н	12	С	11	С	21	В

Н – низкий уровень тревожности

С - средний уровень тревожности

НП - несколько повышенный уровень тревожности

В - высокий уровень тревожности

ОВ - очень высокий уровень тревожности

**Сводная таблица результатов по Филипсу и Прихожан  
(высокая самооценочная тревожность)**

№ Чел.	Самооценочная тревожность (балл)		Общая Тревожность (балл)	Переживание социального стресса		Фрустрация потребности в достижении успеха		Страх самовыражения		Страх ситуации проверки знаний		Страх несоответствовать ожиданиям окружающих		Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями		
	18	21		95%	0	0%	4	30%	4	66%	6	100%	5		100%	5	100%
1	18	21	95%	0	0%	4	30%	4	66%	6	100%	5	100%	5	100%	4	50%
2	24	21	95%	2	18%	2	15%	2	33%	3	50%	1	20%	1	20%	4	50%
3	21	20	90%	6	55%	7	53%	6	100%	5	83%	4	80%	5	100%	5	62%
4	23	20	90%	2	18%	4	30%	1	16%	4	66%	1	20%	3	66%	4	50%
5	27	20	90%	2	18%	4	30%	1	16%	4	66%	1	20%	3	66%	4	50%
6	20	20	90%	4	36%	2	15%	1	16%	2	33%	2	40%	1	20%	2	25%
7	20	19	86%	1	4,5%	3	23%	4	66%	2	33%	2	40%	2	40%	2	25%
8	26	18	81%	6	55%	7	53%	6	100%	2	33%	2	40%	1	20%	6	75%
9	21	18	81%	1	4,5%	0	0%	1	16%	5	83%	2	40%	0	0%	5	62%
10	21	18	81%	0	0%	4	30%	1	16%	4	66%	4	80%	1	20%	2	25%
11	25	17	77%	8	73%	8	62%	6	100%	6	100%	5	100%	3	66%	4	50%
12	17	17	77%	5	45%	5	38%	2	33%	1	16%	2	40%	2	40%	3	37%
13	23	17	77%	2	18%	2	15%	2	33%	3	50%	0	0%	1	20%	2	25%
14	21	16	72%	0	0%	5	38%	0	0%	1	16%	1	20%	3	66%	3	37%
15	19	16	72%	5	45%	7	53%	1	16%	2	33%	4	80%	2	40%	0	0%
16	19	16	72%	0	0%	1	7,6%	3	50%	3	50%	3	66%	3	66%	3	37%
17	19	16	72%	8	73%	5	38%	3	50%	3	50%	3	66%	3	66%	3	37%
18	18	16	72%	3	27%	5	38%	2	33%	3	50%	0	0%	1	20%	2	25%
19	17	15	68%	5	45%	8	62%	1	16%	6	100%	5	100%	1	20%	2	25%
20	29	15	68%	2	18%	5	38%	4	66%	4	66%	2	40%	2	40%	4	50%

Продолжение таблицы 21

21	22	15	68%	3	27%	1	7,6%	2	33%	4	66%	1	20%	1	20%	2	25%
22	28	15	68%	6	55%	7	53%	6	100%	2	33%	3	66%	1	20%	2	25%
23	22	15	68%	3	27%	3	23%	2	33%	5	83%	2	40%	2	40%	2	25%
24	23	14	63%	3	27%	4	30%	4	66%	3	50%	2	40%	2	40%	3	37%
25	21	14	63%	5	45%	5	38%	3	50%	5	83%	4	80%	3	66%	5	62%
26	27	14	63%	3	27%	3	23%	2	33%	5	83%	2	40%	2	40%	2	25%
27	18	14	63%	5	45%	4	30%	4	66%	1	16%	4	80%	2	40%	2	25%
28	23	14	63%	8	73%	8	62%	6	100%	1	16%	4	80%	2	40%	2	25%
29	24	14	63%	1	4,5%	3	23%	1	16%	2	33%	1	20%	1	20%	3	37%
30	19	14	63%	6	55%	4	30%	1	16%	0	0%	2	40%	2	40%	4	50%
31	19	14	63%	3	27%	5	38%	4	66%	2	33%	2	40%	1	20%	6	75%
32	19	14	63%	2	18%	3	23%	3	50%	2	33%	2	40%	1	20%	4	50%
33	21	13	59%	4	36%	4	30%	3	50%	5	83%	3	66%	3	66%	3	37%
34	25	13	59%	2	18%	4	30%	1	16%	4	66%	1	20%	1	20%	4	50%
35	27	13	59%	2	18%	5	38%	2	33%	3	50%	0	0%	1	20%	2	25%
36	19	13	59%	4	36%	3	23%	6	100%	6	100%	2	40%	0	0%	3	37%
37	18	14	63%	3	27%	4	30%	1	16%	1	16%	2	40%	1	20%	4	50%
38	20	18	81%	6	55%	7	53%	4	66%	2	33%	2	40%	2	40%	2	25%
39	22	16	72%	4	36%	3	23%	2	33%	2	33%	1	20%	3	66%	4	50%
40	18	16	72%	3	27%	3	23%	2	33%	5	83%	2	40%	2	40%	2	25%
41	23	19	86%	2	18%	3	23%	3	50%	2	33%	2	40%	1	20%	4	50%
42	22	19	86%	3	27%	8	62%	4	66%	3	50%	3	66%	2	40%	3	37%
43	25	20	90%	6	55%	7	53%	6	100%	2	33%	2	40%	1	20%	6	75%
44	26	20	90%	2	18%	2	15%	2	33%	3	50%	1	20%	1	20%	4	50%
45	15	12	54%	7	63%	3	23%	1	16%	2	33%	1	20%	1	20%	4	50%

Продолжение таблицы 21

46	14	12	54%	5	45%	7	53%	5	83%	6	100%	1	20%	3	66%	3	37%
47	14	12	54%	3	27%	5	38%	4	66%	2	33%	2	40%	1	20%	6	75%
48	15	12	54%	4	36%	3	23%	2	33%	4	66%	1	20%	1	20%	3	37%
49	14	12	54%	5	45%	5	38%	3	50%	3	50%	3	66%	3	66%	3	37%
50	14	12	54%	2	18%	3	23%	5	83%	3	50%	3	66%	2	40%	3	37%
51	14	12	54%	6	55%	3	23%	3	50%	4	66%	1	20%	1	20%	2	25%
52	14	13	59%	6	55%	5	38%	6	100%	4	66%	1	20%	1	20%	3	37%
53	15	13	59%	4	36%	8	73%	2	33%	2	33%	1	20%	1	20%	2	25%
54	24	19	86%	2	18%	2	15%	2	33%	3	50%	4	80%	1	20%	4	50%
55	16	15	68%	5	45%	5	38%	2	33%	1	16%	1	20%	2	40%	4	50%
56	20	17	77%	2	18%	7	53%	1	16%	5	83%	3	66%	1	20%	6	75%
57	17	17	77%	6	55%	5	38%	6	100%	4	66%	1	20%	1	20%	3	37%
58	16	14	63%	3	27%	5	38%	3	50%	3	50%	4	80%	3	66%	2	25%
59	24	18	81%	5	45%	5	38%	2	33%	1	16%	1	20%	3	66%	4	50%
60	17	17	77%	2	18%	6	46%	1	16%	5	83%	1	20%	1	20%	7	87%
61	17	17	77%	6	55%	5	38%	6	100%	4	66%	3	66%	1	20%	3	37%
62	24	19	86%	4	36%	5	38%	3	50%	3	50%	3	66%	4	80%	2	25%
63	17	16	72%	3	27%	4	30%	4	66%	2	33%	2	40%	1	20%	4	50%
64	15	12	54%	2	18%	2	15%	2	16%	3	50%	4	80%	1	20%	2	25%
65	15	12	54%	3	27%	6	46%	5	83%	3	50%	2	40%	3	66%	6	75%
66	15	12	54%	6	55%	8	62%	1	16%	4	66%	4	80%	1	20%	2	25%
67	15	12	54%	5	45%	3	23%	3	50%	4	66%	2	40%	1	20%	2	25%
68	15	12	54%	2	18%	7	53%	4	66%	2	33%	2	40%	3	66%	3	37%
69	14	12	54%	5	45%	6	46%	5	83%	2	33%	2	40%	1	20%	2	25%
70	17	17	77%	8	73%	8	62%	6	100%	6	100%	5	100%	3	66%	4	50%

Продолжение таблицы 21

71	17	17	77%	5	45%	5	38%	2	33%	1	16%	2	40%	2	40%	3	37%
72	17	17	77%	2	18%	2	15%	2	33%	3	50%	0	0%	1	20%	2	25%
73	17	16	72%	0	0%	5	38%	0	0%	1	16%	1	20%	3	66%	3	37%
74	24	19	86%	6	55%	5	38%	4	66%	4	66%	2	40%	2	40%	4	50%
75	19	18	81%	5	45%	8	73%	1	16%	1	16%	3	66%	3	66%	5	62%
76	19	18	81%	7	63%	4	30%	4	66%	4	66%	4	80%	1	20%	4	50%
77	24	18	81%	6	55%	6	46%	2	33%	4	66%	1	20%	2	40%	2	25%
78	19	18	81%	4	36%	7	53%	4	66%	5	83%	1	20%	3	66%	3	37%
79	21	18	81%	8	73%	5	38%	4	66%	4	66%	4	80%	2	40%	6	75%
80	21	18	81%	7	63%	9	81%	2	33%	3	50%	3	66%	1	20%	4	50%
81	22	18	81%	4	36%	4	30%	3	50%	2	33%	2	40%	3	66%	4	50%
82	20	17	77%	6	55%	7	53%	2	33%	3	50%	3	66%	3	66%	5	62%
83	20	17	77%	4	36%	5	38%	3	50%	2	33%	2	40%	2	40%	3	37%
84	20	17	77%	7	63%	6	46%	2	33%	3	50%	4	80%	3	66%	2	25%
85	20	17	77%	4	36%	9	81%	2	33%	1	16%	3	66%	4	80%	3	37%
86	20	17	77%	1	4%	3	23%	3	50%	4	66%	3	66%	3	66%	6	75%
87	20	17	77%	3	27%	5	38%	4	66%	4	66%	2	40%	2	40%	5	62%
88	20	17	77%	3	27%	8	73%	4	66%	3	50%	4	80%	2	40%	4	50%
89	20	16	72%	2	18%	5	38%	2	33%	3	50%	3	66%	3	66%	6	75%
90	19	16	72%	3	27%	5	38%	4	66%	4	66%	2	40%	2	40%	7	87%
91	19	16	72%	6	55%	7	53%	5	83%	2	33%	3	66%	4	80%	5	62%
92	19	16	72%	4	36%	4	30%	3	50%	3	50%	4	80%	3	66%	4	50%
93	19	15	68%	4	36%	7	53%	5	83%	2	33%	2	40%	3	66%	6	75%
94	19	15	68%	7	63%	7	53%	2	33%	3	50%	3	66%	2	40%	4	50%
95	19	15	68%	3	27%	4	30%	3	50%	1	16%	2	40%	3	66%	4	50%

Продолжение таблицы 21

96	19	15	68%	5	45%	4	30%	2	33%	1	16%	2	40%	2	40%	3	37%
97	18	15	68%	1	4%	8	73%	4	66%	1	16%	3	66%	3	66%	3	37%
98	18	15	68%	5	45%	7	53%	1	16%	1	16%	4	80%	3	40%	5	62%
99	18	15	68%	6	55%	6	46%	4	66%	3	50%	3	66%	2	40%	5	62%
100	18	15	68%	3	27%	8	73%	3	50%	2	33%	3	66%	2	40%	3	37%
101	18	15	68%	3	27%	6	46%	4	66%	3	50%	3	66%	4	80%	6	75%
102	18	14	63%	5	45%	4	30%	2	33%	1	16%	3	66%	2	40%	4	50%
103	18	14	63%	3	27%	4	30%	5	83%	3	50%	2	40%	2	40%	4	50%
104	18	14	63%	7	63%	7	53%	2	33%	2	33%	3	66%	3	66%	4	50%
105	18	14	63%	5	45%	4	30%	4	66%	3	50%	1	20%	4	80%	3	37%
106	17	14	63%	5	45%	5	38%	3	50%	3	50%	3	66%	3	66%	7	87%
107	17	14	63%	6	55%	5	38%	3	50%	4	66%	3	66%	2	40%	6	75%
108	15	14	63%	2	18%	7	53%	2	33%	2	33%	1	20%	2	40%	5	62%
109	16	13	59%	3	27%	8	62%	2	33%	3	50%	3	66%	3	66%	6	75%
110	16	13	59%	6	55%	5	38%	4	66%	4	66%	2	40%	2	40%	4	50%
111	16	13	59%	5	45%	4	30%	1	16%	4	66%	1	20%	1	20%	3	37%
112	16	13	59%	7	63%	3	23%	3	50%	2	50%	2	40%	2	40%	5	62%
113	15	13	59%	4	36%	4	30%	2	33%	4	66%	4	80%	2	40%	7	87%
114	15	13	59%	5	45%	5	38%	1	16%	3	50%	1	20%	1	20%	3	37%

## Сводная таблица результатов по Филипсу и Прихожан

(высокая межличностная тревожность)

№ Че л.	Межличностная тревожность (балл)	Общая Тревожность		Переживание социального стресса		Фрустрация потребности в достижении успеха		Страх самовыражения		Страх ситуации проверки знаний		Страх несоответствовать ожиданиям окружающих		Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу		Проблемы и страхи в отношениях с учителями	
		Тревожность	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент
1	20	20	90%	7	63%	5	38%	4	66%	4	66%	2	40%	3	66%	2	25%
2	19	20	90%	3	27%	7	53%	4	66%	3	50%	2	40%	2	40%	6	75%
3	20	20	90%	3	27%	4	30%	4	66%	3	50%	4	80%	2	40%	3	37%
4	19	19	86%	8	62%	6	46%	3	50%	4	66%	2	40%	3	66%	5	62%
5	19	19	86%	6	55%	5	38%	4	66%	4	66%	1	20%	1	20%	3	37%
6	20	19	86%	3	27%	5	38%	2	33%	3	50%	4	80%	4	80%	7	87%
7	19	19	86%	6	55%	5	38%	4	66%	4	66%	2	40%	2	40%	4	50%
8	18	18	81%	5	45%	8	73%	1	16%	1	16%	3	66%	3	66%	5	62%
9	18	18	81%	7	63%	4	30%	4	66%	4	66%	4	80%	1	20%	4	50%
10	17	18	81%	6	55%	6	46%	2	33%	4	66%	1	20%	2	40%	2	25%
11	17	18	81%	4	36%	7	53%	4	66%	5	83%	1	20%	3	66%	3	37%
12	19	18	81%	8	73%	5	38%	4	66%	4	66%	4	80%	2	40%	6	75%
13	19	18	81%	7	63%	9	81%	2	33%	3	50%	3	66%	1	20%	4	50%
14	20	18	81%	4	36%	4	30%	3	50%	2	33%	2	40%	3	66%	4	50%
15	20	17	77%	6	55%	7	53%	2	33%	3	50%	3	66%	3	66%	5	62%
16	16	17	77%	4	36%	5	38%	3	50%	2	33%	2	40%	2	40%	3	37%
17	16	17	77%	7	63%	6	46%	2	33%	3	50%	4	80%	3	66%	2	25%
18	16	17	77%	4	36%	9	81%	2	33%	1	16%	3	66%	4	80%	3	37%
19	18	17	77%	1	4%	3	23%	3	50%	4	66%	3	66%	3	66%	6	75%
20	18	17	77%	3	27%	5	38%	4	66%	4	66%	2	40%	2	40%	5	62%
21	19	17	77%	3	27%	8	73%	4	66%	3	50%	4	80%	2	40%	4	50%

Продолжение таблицы 22

22	19	16	72%	2	18%	5	38%	2	33%	3	50%	3	66%	3	66%	6	75%
23	20	16	72%	3	27%	5	38%	4	66%	4	66%	2	40%	2	40%	7	87%
24	19	16	72%	6	55%	7	53%	5	83%	2	33%	3	66%	4	80%	5	62%
25	19	16	72%	4	36%	4	30%	3	50%	3	50%	4	80%	3	66%	4	50%
26	17	15	68%	4	36%	7	53%	5	83%	2	33%	2	40%	3	66%	6	75%
27	15	15	68%	7	63%	7	53%	2	33%	3	50%	3	66%	2	40%	4	50%
28	15	15	68%	3	27%	4	30%	3	50%	1	16%	2	40%	3	66%	4	50%
29	18	15	68%	5	45%	4	30%	2	33%	1	16%	2	40%	2	40%	3	37%
30	15	15	68%	1	4%	8	73%	4	66%	1	16%	3	66%	3	66%	3	37%
31	15	15	68%	5	45%	7	53%	1	16%	1	16%	4	80%	3	40%	5	62%
32	15	15	68%	6	55%	6	46%	4	66%	3	50%	3	66%	2	40%	5	62%
33	17	15	68%	3	27%	8	73%	3	50%	2	33%	3	66%	2	40%	3	37%
34	14	15	68%	3	27%	6	46%	4	66%	3	50%	3	66%	4	80%	6	75%
35	14	14	63%	5	45%	4	30%	2	33%	1	16%	3	66%	2	40%	4	50%
36	17	14	63%	3	27%	4	30%	5	83%	3	50%	2	40%	2	40%	4	50%
37	17	14	63%	7	63%	7	53%	2	33%	2	33%	3	66%	3	66%	4	50%
38	19	14	63%	5	45%	4	30%	4	66%	3	50%	1	20%	4	80%	3	37%
39	19	14	63%	5	45%	5	38%	3	50%	3	50%	3	66%	3	66%	7	87%
40	16	14	63%	6	55%	5	38%	3	50%	4	66%	3	66%	2	40%	6	75%
41	16	14	63%	2	18%	7	53%	2	33%	2	33%	1	20%	2	40%	5	62%
42	20	13	59%	3	27%	8	62%	2	33%	3	50%	3	66%	3	66%	6	75%
43	20	13	59%	6	55%	5	38%	4	66%	4	66%	2	40%	2	40%	4	50%
44	18	13	59%	5	45%	4	30%	1	16%	4	66%	1	20%	1	20%	3	37%
45	15	13	59%	7	63%	3	23%	3	50%	2	50%	2	40%	2	40%	5	62%
46	16	13	59%	4	36%	4	30%	2	33%	4	66%	4	80%	2	40%	7	87%
47	14	13	59%	5	45%	5	38%	1	16%	3	50%	1	20%	1	20%	3	37%
48	14	13	59%	6	55%	3	23%	4	66%	2	33%	1	20%	1	20%	3	37%

Продолжение таблицы 22

49	19	13	59%	6	55%	7	63%	5	83%	3	50%	1	20%	1	20%	4	50%
50	19	13	59%	5	45%	4	30%	4	66%	3	50%	1	20%	2	40%	4	50%
51	15	13	59%	6	55%	5	38%	6	100%	4	66%	1	20%	1	20%	3	37%
52	15	13	59%	4	36%	8	73%	2	33%	2	33%	1	20%	1	20%	2	25%
53	15	19	86%	2	18%	2	15%	2	33%	3	50%	4	80%	1	20%	4	50%
54	16	15	68%	5	45%	5	38%	2	33%	1	16%	1	20%	2	40%	4	50%
55	18	17	77%	2	18%	7	53%	1	16%	5	83%	3	66%	1	20%	6	75%
56	20	17	77%	6	55%	5	38%	6	100%	4	66%	1	20%	1	20%	3	37%
57	19	14	63%	3	27%	5	38%	3	50%	3	50%	4	80%	3	66%	2	25%
58	17	18	81%	5	45%	5	38%	2	33%	1	16%	1	20%	3	66%	4	50%
59	17	17	77%	2	18%	6	46%	1	16%	5	83%	1	20%	1	20%	7	87%
60	17	17	77%	6	55%	5	38%	6	100%	4	66%	3	66%	1	20%	3	37%
61	20	19	86%	4	36%	5	38%	3	50%	3	50%	3	66%	4	80%	2	25%
62	17	16	72%	3	27%	4	30%	4	66%	2	33%	2	40%	1	20%	4	50%
63	15	12	54%	2	18%	2	15%	2	16%	3	50%	4	80%	1	20%	2	25%
64	15	12	54%	3	27%	6	46%	5	83%	3	50%	2	40%	3	66%	6	75%
65	15	12	54%	6	55%	8	62%	1	16%	4	66%	4	80%	1	20%	2	25%
66	14	12	54%	5	45%	3	23%	3	50%	4	66%	2	40%	1	20%	2	25%
67	14	12	54%	2	18%	7	53%	4	66%	2	33%	2	40%	3	66%	3	37%
68	14	12	54%	5	45%	6	46%	5	83%	2	33%	2	40%	1	20%	2	25%
69	14	17	77%	8	73%	8	62%	6	100%	6	100%	5	100%	3	66%	4	50%
70	17	17	77%	5	45%	5	38%	2	33%	1	16%	2	40%	2	40%	3	37%
71	17	17	77%	2	18%	2	15%	2	33%	3	50%	0	0%	1	20%	2	25%
72	17	16	72%	0	0%	5	38%	0	0%	1	16%	1	20%	3	66%	3	37%
73	16	16	72%	5	45%	7	53%	1	16%	2	33%	4	80%	2	40%	0	0%

Продолжение таблицы 22

74	17	16	72%	0	0%	1	7,6%	3	50%	3	50%	3	66%	3	66%	3	37%
75	17	16	72%	8	73%	5	38%	3	50%	3	50%	3	66%	3	66%	3	37%
76	17	16	72%	3	27%	5	38%	2	33%	3	50%	0	0%	1	20%	2	25%
77	17	15	68%	5	45%	8	62%	1	16%	6	100%	5	100%	1	20%	2	25%
78	17	15	68%	2	18%	5	38%	4	66%	4	66%	2	40%	2	40%	4	50%
79	17	15	68%	3	27%	1	7,6%	2	33%	4	66%	1	20%	1	20%	2	25%
80	16	15	68%	6	55%	7	53%	6	100%	2	33%	3	66%	1	20%	2	25%
81	16	15	68%	3	27%	3	23%	2	33%	5	83%	2	40%	2	40%	2	25%
82	16	14	63%	3	27%	4	30%	4	66%	3	50%	2	40%	2	40%	3	37%
83	16	14	63%	5	45%	5	38%	3	50%	5	83%	4	80%	3	66%	5	62%
84	16	14	63%	3	27%	3	23%	2	33%	5	83%	2	40%	2	40%	2	25%
85	16	14	63%	5	45%	4	30%	4	66%	1	16%	4	80%	2	40%	2	25%
86	16	14	63%	8	73%	8	62%	6	100%	1	16%	4	80%	2	40%	2	25%
87	16	14	63%	1	4,5%	3	23%	1	16%	2	33%	1	20%	1	20%	3	37%
88	16	14	63%	6	55%	4	30%	1	16%	0	0%	2	40%	2	40%	4	50%
89	16	14	63%	3	27%	5	38%	4	66%	2	33%	2	40%	1	20%	6	75%
90	16	14	63%	2	18%	3	23%	3	50%	2	33%	2	40%	1	20%	4	50%
91	17	14	63%	3	27%	4	30%	1	16%	1	16%	2	40%	1	20%	4	50%
92	18	18	81%	6	55%	7	53%	4	66%	2	33%	2	40%	2	40%	2	25%
93	17	16	72%	4	36%	3	23%	2	33%	2	33%	1	20%	3	66%	4	50%
94	17	16	72%	3	27%	3	23%	2	33%	5	83%	2	40%	2	40%	2	25%
95	19	19	86%	2	18%	3	23%	3	50%	2	33%	2	40%	1	20%	4	50%
96	19	19	86%	3	27%	8	62%	4	66%	3	50%	3	66%	2	40%	3	37%
97	22	20	90%	6	55%	7	53%	6	100%	2	33%	2	40%	1	20%	6	75%

Продолжение таблицы 22

98	21	20	90%	2	18%	2	15%	2	33%	3	50%	1	20%	1	20%	4	50%
99	15	12	54%	7	63%	3	23%	1	16%	2	33%	1	20%	1	20%	4	50%
100	15	12	54%	5	45%	7	53%	5	83%	6	100%	1	20%	3	66%	3	37%
101	15	12	54%	3	27%	5	38%	4	66%	2	33%	2	40%	1	20%	6	75%
102	15	12	54%	4	36%	3	23%	2	33%	4	66%	1	20%	1	20%	3	37%
103	15	12	54%	5	45%	5	38%	3	50%	3	50%	3	66%	3	66%	3	37%
104	15	12	54%	2	18%	3	23%	5	83%	3	50%	3	66%	2	40%	3	37%
105	15	12	54%	6	55%	3	23%	3	50%	4	66%	1	20%	1	20%	2	25%
106	21	21	95%	0	0%	4	30%	4	66%	6	100%	5	100%	5	100%	4	50%
107	20	21	95%	2	18%	2	15%	2	33%	3	50%	1	20%	1	20%	4	50%
108	21	20	90%	6	55%	7	53%	6	100%	5	83%	4	80%	5	100%	5	62%
109	21	20	90%	2	18%	4	30%	1	16%	4	66%	1	20%	3	66%	4	50%
110	21	20	90%	2	18%	4	30%	1	16%	4	66%	1	20%	3	66%	4	50%
111	21	20	90%	4	36%	2	15%	1	16%	2	33%	2	40%	1	20%	2	25%
112	20	19	86%	1	4,5%	3	23%	4	66%	2	33%	2	40%	2	40%	2	25%
113	18	18	86%	6	55%	7	53%	6	100%	2	33%	2	40%	1	20%	6	75%
114	18	18	81%	1	4,5%	0	0%	1	16%	5	83%	2	40%	0	0%	5	62%
115	18	18	81%	0	0%	4	30%	1	16%	4	66%	4	80%	1	20%	2	25%
116	16	13	59%	4	36%	4	30%	3	50%	5	83%	3	66%	3	66%	3	37%
117	16	13	59%	2	18%	4	30%	1	16%	4	66%	1	20%	1	20%	4	50%
118	15	13	59%	2	18%	5	38%	2	33%	3	50%	0	0%	1	20%	2	25%
119	15	13	59%	4	36%	3	23%	6	100%	6	100%	2	40%	0	0%	3	37%
120	15	11	50%	5	45%	8	62%	1	16%	6	100%	1	20%	2	40%	2	25%
121	14	11	50%	4	36%	7	53%	6	100%	2	33%	2	40%	1	20%	4	50%

Продолжение таблицы 22

122	14	11	50%	2	18%	2	15%	2	33%	3	50%	4	80%	3	66%	4	50%
123	14	11	50%	2	18%	4	30%	2	33%	1	16%	1	20%	1	20%	3	37%
124	14	11	50%	5	45%	5	38%	2	33%	3	50%	2	40%	2	40%	3	37%
125	14	11	50%	6	55%	4	30%	5	83%	1	16%	2	40%	2	40%	4	50%
126	14	11	50%	4	36%	4	30%	2	33%	1	16%	1	20%	4	80%	4	50%
127	14	11	50%	5	45%	8	62%	2	33%	2	33%	4	80%	5	100%	5	62%
128	13	11	50%	4	36%	3	23%	1	16%	2	33%	1	20%	2	40%	5	62%
129	13	11	50%	6	55%	5	38%	6	100%	4	66%	3	66%	1	20%	5	62%
130	13	11	50%	7	63%	6	46%	2	33%	3	50%	2	40%	4	80%	2	25%
131	13	11	50%	2	18%	4	30%	2	33%	4	66%	1	20%	2	40%	4	50%
132	14	10	45%	4	36%	7	53%	2	33%	2	33%	2	40%	3	66%	6	75%
133	13	10	45%	4	36%	6	46%	2	33%	3	50%	2	40%	3	66%	5	62%
134	13	10	45%	4	36%	3	23%	3	50%	4	66%	2	40%	1	20%	2	25%
135	13	10	45%	5	45%	4	30%	4	66%	2	33%	1	20%	3	66%	4	50%
136	13	10	45%	4	36%	2	15%	2	33%	3	50%	1	20%	2	40%	4	50%
137	13	10	45%	2	18%	2	15%	2	33%	3	50%	4	80%	2	40%	1	12%
138	13	10	45%	8	73%	8	62%	2	33%	1	16%	1	20%	2	40%	2	25%
139	13	9	41%	5	45%	6	46%	3	50%	3	50%	2	40%	3	66%	4	50%
140	13	9	41%	2	18%	1	8%	3	50%	2	33%	2	40%	1	20%	5	62%
141	13	10	45%	3	27%	4	30%	3	50%	5	83%	2	40%	1	20%	3	37%