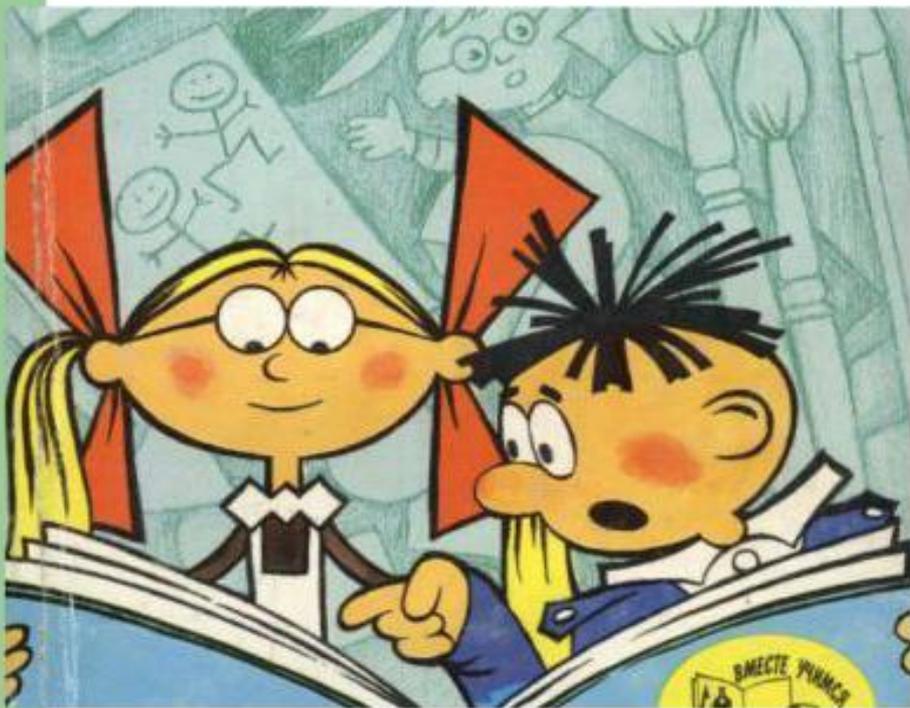


Психологическая диагностика



Тест школьной
тревожности Филлипса

Тест школьной

тревожности Филлипса

Одной из самых распространённых проблем, с которой сталкивается школьный психолог, является школьная тревожность.

Своевременное выявление этого состояния чрезвычайно важно, поскольку оно оказывает отрицательное влияние на все сферы жизни ребёнка: здоровье и состояние психики, общение со сверстниками и учителями, успеваемость в школе, поведение как в учебном заведении, так и за его пределами.

Школьная тревожность — довольно многогранное понятие, включающее в себя различные формы психологического напряжения ребёнка в школе и имеющее следующие признаки:

- неуверенность и неадекватность поведения;
- необоснованная уверенность в несправедливом, предвзятом отношении к себе со стороны учителей и одноклассников;
- чрезмерная скованность как на занятии, так и во время перемены;
- чувство дискомфорта в обычных школьных ситуациях;
- беспокойство по незначительным поводам;
- повышенная ранимость, чувствительность;
- нежелание ходить в школу;

- раздражительность и агрессивные проявления;
- отсутствие усидчивости при выполнении заданий учителя;
- полная потеря интереса к происходящему на уроке;
- болезненное восприятие критических замечаний в свой адрес;
- постоянная неуверенность в правильности своих действий;
- страх сделать что-то неправильно и выглядеть аутсайдером в глазах сверстников;
- ожидание неодобрения и порицания со стороны учителей;
- снижение концентрации внимания на уроках, рассеянность;
- страх потерять или испортить школьные принадлежности.

Основными причинами школьной тревожности

являются:

- внутренний конфликт, в основании которого потребности самого ребёнка;
- конфликты с одноклассниками и педагогами;
- завышенные требования, не соответствующие психофизиологическому развитию ребёнка;
- противоречивые требования со стороны родителей и учителей;
- специфика воспитательной и образовательной системы школы;
- особенности психофизиологической организации ученика, его склада характера;
- привитые в семье нормы поведения.

Для диагностики уровня тревожности у школьников младшего и среднего возраста (6–13 лет) в настоящее время активно используется методика британского психотерапевта Б. Н. Филлипса (Beeman N. Phillips), разработанная в 1970-х годах. Именно ему принадлежит идея о том, что для нормальной социализации и формирования адекватной самооценки ребёнка важно вовремя снизить школьную тревожность.

Тест Филлипса представляет собой 58 общих вопросов о том, как ребёнок чувствует себя в школе, которые подразумевают однозначные ответы: «да» или «нет»:

- Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
- Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
- Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
- Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
- Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

- Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
- Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
- Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
- Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
- Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
- Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
- Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

- Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
- Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают ответить?
- Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
- Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
- Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
- Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
- Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?

- Похож ли ты на своих одноклассников?
- Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
- Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
- Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
- Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
- Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
- Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
- Боишься ли ты временами вступать в спор?
- Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

- Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
- Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
- Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
- Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
- Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
- Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
- Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

- Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
- Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
- Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
- Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
- Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
- Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
- Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?

- Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
- Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
- Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
- Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
- Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
- Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
- Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

- Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
- Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
- Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
- Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
- Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
- Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
- Беспкоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
- Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
- Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Тестирование обычно проводится в письменном виде: ребёнку предлагается заполнить специальный бланк с проставленными номерами (от 1 до 58), в котором при ответе на вопросы нужно поставить «+» (при положительном ответе) или «-» (при отрицательном ответе) в соответствующей каждому вопросу графе. Вопросы предъявляются или в письменном виде, или зачитываются школьникам. Методику Филлипса можно использовать как для индивидуального опроса, так и для исследования тревожности в группе (школьном классе). Безусловно, для получения достоверных результатов крайне нежелательно присутствие взрослых (помимо экспериментатора) в помещении, где

Проявление излишней тревожности может принимать различные формы и выявляет следующие аспекты:

- преобладающий эмоциональный фон ученика;
- неумение выстраивать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- беспокойство, связанное с необходимостью участия в общественной жизни школы;
- различные страхи (страх наказания, боязнь при проверке знаний, боязнь расстроить родителей);
- отношение к личному успеху (чаще индифферентное, но проявляется и «сверхценность» школьной оценки);
- потеря контроля над собственным поведением в стрессовых ситуациях;
- проблемы со здоровьем (снижение работоспособности, повышенная утомляемость, выраженные вегетативные реакции, нервные срывы).

Обработка и анализ результатов

- Процедура обработки результатов достаточно проста и понятна: необходимо лишь сравнить ответы испытуемых с ключом к тесту и выявить несовпадения. Именно несовпадающие ответы указывают на качественные особенности переживания тревожности каждым испытуемым

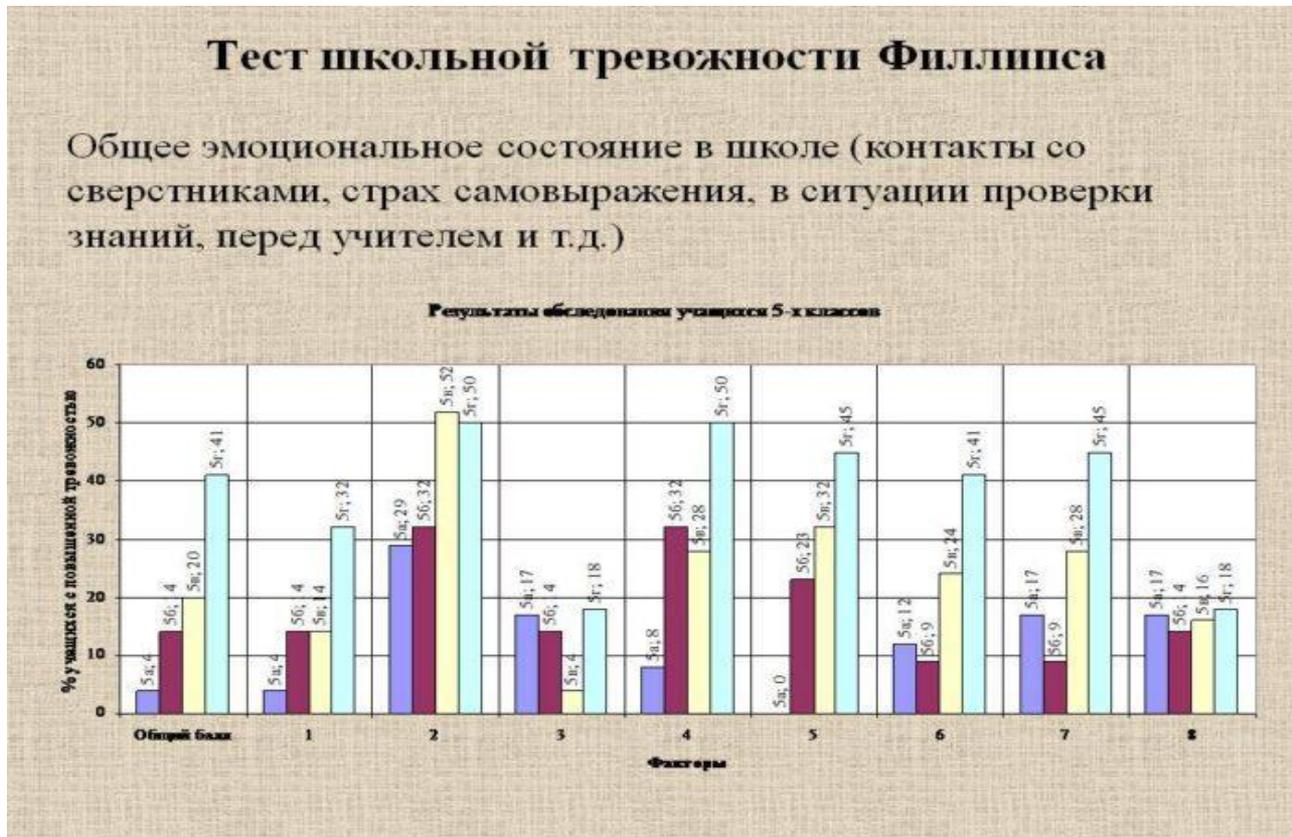
- **Далее необходимо подсчитать общее количество несовпадений, на основании чего и делается вывод об уровне тревожности ребёнка: 50% от общего количества вопросов в тесте говорит о повышенном уровне тревожности, 75% свидетельствует о её высоком уровне. Если выявлено менее 50% несовпадений, можно утверждать, что уровень тревожности респондента находится в пределах нормы.**

для получения полного представления о каждом из выше перечисленных факторов тревожности необходимо обратиться к их содержательной характеристике.

- Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребёнка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
- Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).
- Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
- Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряжённых с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

- Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
- Страх несоответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
- Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребёнка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
- Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка.

Результаты диагностики группы детей заносятся в специальный протокол для упрощения дальнейшего анализа полученных данных. Рекомендуется также представить результаты обследования школьников в виде диаграммы.

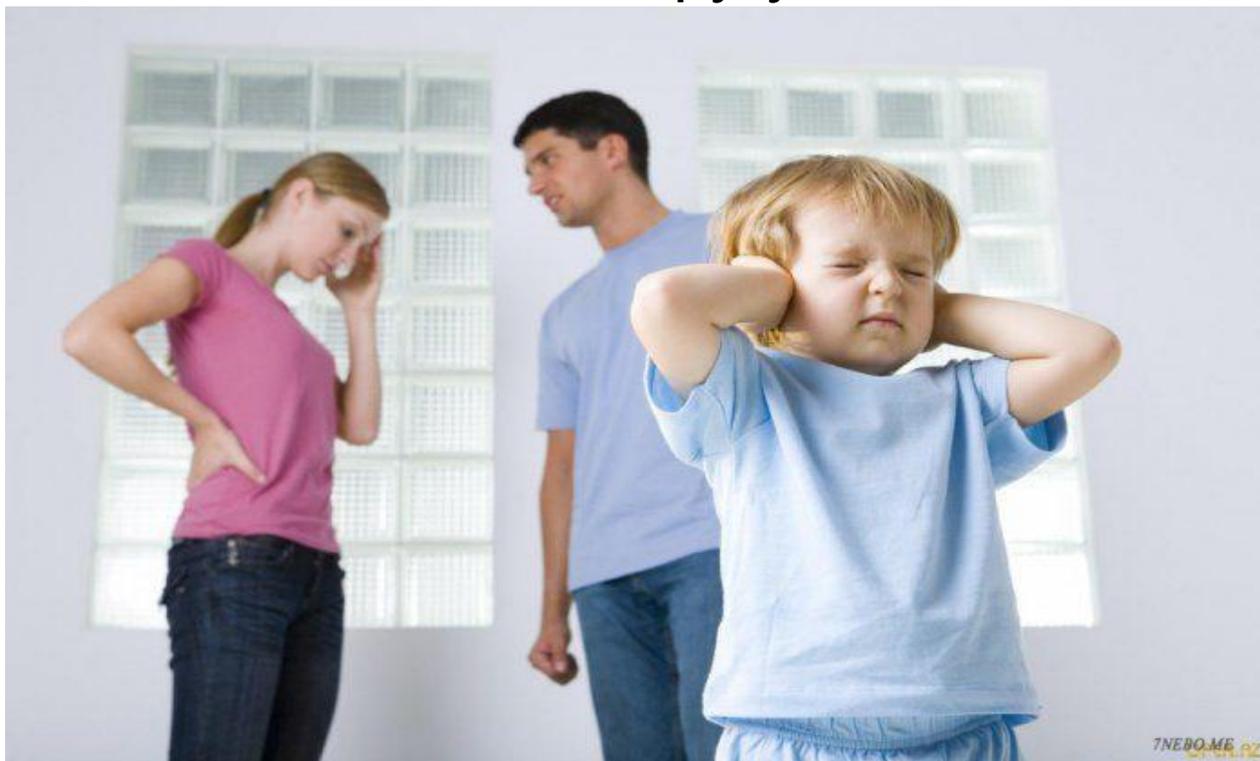


Если тестирование выявило повышенную или высокую школьную тревожность, необходимо выработать план действий для восстановления нормального эмоционального фона ребёнка и поддержания позитивного самоотношения.

Необходимо научить ребёнка справляться с эмоциональными нагрузками, разумно их дозировать, рационально организовывать режим работы и отдыха. Важно чётко определить провоцирующие тревожность причины и создать необходимые условия для повышения самооценки ученика, его уверенности в собственных силах и способностях. Следует обучить ребёнка технике контроля над своим поведением в школе, направить усилия на формирование волевых качеств личности, выработке ценностных ориентиров школьника на данном этапе своего развития. Основная работа с психологом заключается в выработке новых стратегий поведения в сложных для ребёнка ситуациях и поиске способов избавления от тревоги (разрядки).

Рекомендации для родителей

Безусловно, ребёнку всегда передаётся эмоциональное напряжение и волнение самых близких людей, родителей. Поэтому для психологического спокойствия в школе детям необходима располагающая к этому обстановка в кругу семьи.



Среди рекомендаций по снижению уровня тревожности ребёнка, на которые стоит обратить внимание родителей, можно выделить следующие:

- чаще хвалите ребёнка, не оставляйте без внимания его школьные успехи и достижения;
- никогда не сравнивайте своего ребёнка с его одноклассниками, чаще говорите ребёнку о его уникальности;
- будьте всегда в курсе школьной жизни вашего ребёнка, помогайте ему подготовиться к важным событиям в школе (выступление перед классом, контрольная работа, участие в соревнованиях);
- не ругайте детей за провинности в школе, всегда важно понять их точку зрения на происходящие с ними события;
- выработайте привычку обсуждать с ребёнком в конце дня то, что его расстроило или взволновало в школе,
- важно давать возможность ребёнку «проговаривать» волнения и тревоги;
- моделируйте различные жизненные ситуации, при этом демонстрируя ребёнку образец уверенного поведения;

- будьте всегда объективны и не завышайте планку требований к своему малышу;
- не настраивайте ребёнка на достижение идеала во всём, зачастую «синдром отличника» присутствует у детей склонных к чрезмерным переживаниям;
- помогите ребёнку выработать правильное отношение к неудачам и конструктивной критике в свой адрес;
- закрепите в сознании ребёнка понимание того, что каждый человек имеет право на ошибку, что «на ошибках учатся»;
- не требуйте от ребёнка моментальных результатов;
- помогите ребёнку расставить приоритеты на данном этапе его жизни, находите параллели с вашей школьной жизнью;
- не унижайте достоинство ребёнка, наказывая его, используйте наказание лишь в крайнем случае и обязательно «по делу»;
- не ставьте под сомнение авторитет учителей и других знакомых ребёнку взрослых.

- Детям младшего и среднего возраста, безусловно, свойственно испытывать чувство тревоги при взаимодействии с различными компонентами учебного процесса. Однако повышенная тревожность ни в коем случае не должна препятствовать социализации ребёнка и его успеваемости в школе.