



ИССЛЕДОВАНИЯ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ

ТРЕВОЖНОСТЬ У ПОДРОСТКОВ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ

Юмшанова А.

Тревожность у подростков
как предпосылка
отклоняющегося
поведения

53 – 69

Хусейнова А.А.

Развитие учебной мотивации
средствами оценки учебных
достижений (на примере
Китая)

70 – 74

А. ЮМШАНОВА

Введение

Подростковый возраст — это условная разделительная полоса между детством и взрослой жизнью. Пересекая её, подросток претерпевает изменения на физическом, физиологическом и психологическом уровне. То есть меняются не только его внешность, но и внутренние установки, «фильтры» восприятия окружающего мира. Такие изменения — большой стресс для ребёнка. Поэтому при неблагоприятных для него обстоятельствах он просто «ломается» и становится агрессивным. Для того, чтобы предупредить этот процесс «перемалывания», мы считаем важным определить степень тревожности ребёнка и провести профилактическую работу среди rodi.

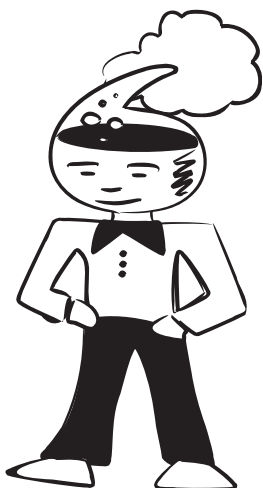
Целью нашей работы является исследование уровня тревожности учащихся Борулахской СОШ.

Были поставлены следующие **задачи**:

- изучить литературу по данной теме;
- провести тестирование тревожности;
- провести анализ тестирования и сделать вывод.

Методами исследования выбрали теоретическое изучение проблемы, наблюдение и анализ уровня тревожности у учащихся.

Актуальностью данной проблемы такова: в нашем обществе в последние годы наблюдается всплеск агрессивности среди подростков. И поэтому становится важным выяснение степени тревожности у детей, так как это является предпосылкой агрессивного отклоняющегося поведения у подростков. В соответствии с этим было интересно исследовать уровень тревожности и агрессии у наших



¹ Руководители: Грязнухина Татьяна Вячеславовна, учитель обществознания и истории;
Слепцова Юлия Кирилловна, психолог-педагог.



школьников, так как не только в масштабах Российского общества происходит всплеск агрессии, но и в масштабах нашего северного улуса. Отсюда актуальность и значимость данной работы.

Глава 1. Понятие агрессии в специальной литературе

Проблема агрессии имеет давнюю историю. Многие исследователи в нашей стране и за рубежом занимались проблемой агрессии, но к одному знаменателю не пришли, так как она сложна и многогранна и, следовательно, одного решения быть не может.

Вопросы, связанные с человеческой агрессивностью, затрагиваются во многих психологических исследованиях. Наличие чрезвычайно высокой концентрации агрессии в обществе в настоящее время можно объяснить тревожным состоянием человека в подростковом возрасте.

Агрессивность формируется преимущественно в процессе ранней социализации в детском и подростковом возрасте, и поэтому в этом возрасте важно провести исследования их тревожности. Исходя из вышеописанного, мы считаем, что исследование уровня тревожности также является одной из предпосылок отклоняющегося агрессивного поведения подростков.

В психологии термин «агрессия» трактуется по-разному.

Выделим основные определения агрессии в соответствии с основными психологическими теориями и концепциями агрессии и агрессивного поведения:

- Под агрессией понимается сильная активность, стремление к самоутверждению. (Bender L.)
- Под агрессией понимаются акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту. Человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу. (Delgado H.)
- Агрессия — физическое действие или угроза такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи.

Итак, рассмотрев основные определения агрессии, мы примем за рабочее следующее обобщающее определение этого явления:

Агрессия — это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

1.1. Тревожность как предпосылка агрессии

Тревожность — распространённый психологический феномен нашего времени. Она является частым симптомом неврозов и функционального психоза, а также входит в синдромологию других заболеваний или является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Как и любое комплексное психическое явление, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты, при доминировании эмоционального. В целом, тревожность — это субъективное проявление неблагополучия личности, её дезадаптации. Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности. Особую обеспокоенность психологов в последние годы вызывает процесс формирования тревожных состояний в условиях школы. По данным Всемирной организации здравоохранения, школа сегодня признана общественно неблагоприятным фактором. Следствием такого неблагоприятного воздействия часто является нарушение ментального здоровья учащихся.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Переживание неблагоприятных



гополучия в условиях школы обозначается по-разному: «школьный невроз», «школьная фобия». Каждое из определений указывает на отдельные состояния школьников, характеризующиеся комплексом переживаний, ведущих к эмоциональной неустойчивости, лабильности и дезадаптации.

К числу причин наиболее распространённых причин можно отнести:

Экзаменационный стресс, или «стресс получения оценки». При этом следует учесть естественное состояние волнения, напряжения, мобилизации, сопровождающее ребёнка при ответе у доски, выполнении контрольной работы и т.п., которые не достигают непривычной для организма силы. При неправильной организации процедуры опроса, экзамена у ребёнка возникают негативные эмоции, чрезмерное для его организма напряжение, сопровождающиеся соответствующими психофизическими реакциями с их внешними проявлениями.

Перегрузка учебных программ, заставляет самих учителей постоянно спешить и торопить учащихся. Особенно травматична эта ситуация для флегматиков, меланхоликов и учеников, отстающих по многим предметам. 45-минутный формат урока часто не позволяет учителю выполнить все необходимые процедуры: опросить, объяснить, дать задание, проверить, пронаблюдать, провести физкультминутку, воспитательную работу, проявить индивидуальный подход, восстановить дисциплину.

Исходя из вышеизложенного делаем вывод, что тревожность является прямой предпосылкой агрессивного поведения у подростков.

Проблемы и причины школьной тревожности.

Школьная тревожность — это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребёнка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребёнок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Педагоги и родители обычно говорят про такого ребёнка, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьёзно» и т.п. Однако это, как правило, не вызывает сильного беспокойства взрослых. Вместе с тем анализ консультационной практики свидетельствует, что подобная тревожность — один из предвестников невроза и что работа по её преодолению крайне необходима.

Довольно высокий уровень школьной тревожности детей, и снижение у них самооценки характерны для периода поступления детей в школу. Напомним, что адаптационный период в первом классе продолжается обычно от одного до трёх месяцев. После этого, как правило, положение меняется: эмоциональное самочувствие и самооценка ребёнка стабилизируются.

Таким образом, выделять детей со школьной тревожностью и начинать с ними работу, с нашей точки зрения, целесообразно лишь во второй четверти. Это, конечно, не исключает специальной работы по оптимизации прохождения ребёнком адаптационного периода.

Негативные переживания, опасения ребёнка по поводу разных сторон школьной жизни могут стать очень интенсивными и устойчивыми. Специалистами такие эмоциональные нарушения обозначаются по-разному. Термин «школьный невроз» используют, когда у школьника отмечаются беспричинные рвоты, повышение температуры, головные боли... Причём именно по утрам, когда нужно собираться в школу. В каникулы такие симптомы почему-то исчезают.

«Школьная фобия» обозначает крайнюю форму страха перед посещением школы. Она может и не сопровождаться телесными симптомами, но без медицинской помощи





в таком случае обойтись трудно. А школьная тревожность? Это сравнительно «мягкая» форма эмоционального неблагополучия. Но она может перерасти и в гораздо более серьёзную форму.

В чём причины школьной тревожности? Прежде всего, причины определяются природной нервно-психической организацией школьника. Не в последнюю очередь — особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей к ребёнку (всё нужно делать только на «отлично»). У некоторых детей страхи и нежелание ходить в школу вызваны самой системой обучения, в том числе несправедливым или нетактичным поведением учителя. Причём среди таких детей есть школьники с самой разной успеваемостью.

Глава 2. Определение и анализ уровня тревожности

«Тест школьной тревожности» Филлипса (проведён с учениками 5-го класса).

Уровень тревожности делится на следующие группы:

- 1) высокий;
- 2) повышенный;
- 3) низкий.

Положительным является низкий уровень тревожности

Уровень тревожности	Количество учеников
высокий	—
повышенный	1
низкий	4

Учащихся с *высокой тревожностью* не выявлено, которая прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Повышенный уровень тревожности выявлен у 1 ученицы.

Низкая тревожность выявлена у 4 учащихся, они в данный момент не испытывают особой тревоги, но низкую тревожность иногда можно рассматривать как ареактивное состояние с низким уровнем мотивации, что может отрицательно влиять на учебный процесс.

А также анализируется общее внутреннее состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов по следующим характеристикам:

1. *Общую тревожность в школе* испытывают 2 учащихся (Попов С., Слепцова С), которая связана с различными формами включения в жизнь школы;

2. *Переживание социального стресса* — эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его социальные контакты, прежде всего со сверстниками (0);

3. *Фрустрация потребности в достижении* — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе, достижениях высокого результата (0);

4. *Страх самовыражения* — негативные эмоциональные переживание ситуаций, сопряжённых с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей (Попов С., Юшанова М., Слепцова С.);

5. *Страх ситуации проверки знаний* — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки, особенно публичной, знаний, достижений, возможностей (Юшанова М., Комелев Ф., Слепцова С.);



6. *Страх не соответствовать ожиданиям окружающих* — ориентация на значимых других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок (Слепцова С., Антонов П.);

7. *Низкая сопротивляемость стрессу* — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребёнка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды (Слепцова С.);

8. *Проблемы и страхи в отношениях с учителем* — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка (0).

**6–8-е кл., личностная шкала проявлений тревоги
(Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина)**

Уровень тревожности	7-й класс	8-й класс
очень высокий уровень тревожности		
высокий уровень тревожности	3	2
средний уровень тревожности	2	9
низкий уровень тревожности		

**«Шкала реактивной и личностной тревожности» Спилбергера-Ханина
(9–11-е классы)**

Положительными являются 3 и 4 уровни тревожности.

Высокая тревожность выявлена у одного ученика 9-го класса, которая прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Умеренная тревожность выявлена у большинства респондентов 9-го класса, и у 2 учащихся 10-го класса.

Низкая тревожность выявлена у учащихся 10 класса, они в данный момент не испытывают особой тревоги, но низкую тревожность иногда можно рассматривать как ареактивное состояние с низким уровнем мотивации, что может отрицательно влиять на учебный процесс.

Уровень тревожности	9-й класс	10-й класс	11-й класс
очень высокий	—	—	—
высокий	1	—	—
умеренный	7	2	3
низкий	1	8	3

«Диагностика агрессии у подростков и старшекласников» Басса-Дарки

Уровень агрессивности делят на два основных типа:

- *Мотивационная агрессия* — прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций, возможно проявления открытой агрессии.
- *Инструментальная агрессия* — как средство, реакция, развивающая негативные оценки людей и событий.





Опросник имеет следующие шкалы:

- 1) физическая агрессия — использование физической силы против другого лица;
- 2) косвенная агрессия, окольным путём направленная на другое лицо или ни на кого не направленная;
- 3) раздражение — готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении;
- 4) негативизм — оппозиционная манера в поведении;
- 5) обида — зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;
- 6) подозрительность — недоверие и осторожность по отношению к людям; убеждения, что другие люди приносят вред;
- 7) вербальная агрессия — выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и содержание словесных ответов (проклятия, угрозы);
- 8) чувство вины — убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, а также ощущаемые им угрызения совести.

Индекс враждебности включает 5 и 6 шкалы, а индекс агрессивности включает шкалы 1, 3, 7.

10-й класс

	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
Низкий	7	—
Нормальный	2	8
Высокий	1	2

По отдельным шкалам больше 50% набрали:

- 1) физическая агрессия — (1 чел);
- 2) косвенная агрессия — (3 чел);
- 3) раздражение — (4 чел);
- 4) негативизм — (3 чел.);
- 5) обида — (1 чел.);
- 6) подозрительность — (7 чел.);
- 7) вербальная агрессия — (4 чел);
- 8) чувство вины — (5 чел)

9-й класс

	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
Низкий	—	—
Нормальный	8	8
Высокий	1	1

По отдельным шкалам больше 50% набрали:

- 1) физическая агрессия — (6 чел);
- 2) косвенная агрессия — (4 чел);
- 3) раздражение — (2 чел);
- 4) негативизм — (4 чел.);
- 5) обида — (1 чел.);



- 6) подозрительность — (4 чел.);
7) вербальная агрессия — (7 чел.);
8) чувство вины — (7 чел.).

11-й класс

	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
Низкий	3	—
Нормальный	3	4
Высокий	—	2

По отдельным шкалам больше 50% набрали:

- 1) физическая агрессия — (2 чел);
2) косвенная агрессия — (2 чел);
3) раздражение — (2 чел);
4) негативизм — (1 чел.);
5) обида — (2 чел.);
6) подозрительность — (3 чел.);
7) вербальная агрессия — (3 чел);
8) чувство вины — (4 чел).

8-й класс

	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
Низкий	9	—
Нормальный	2	7
Высокий	—	4

По отдельным шкалам больше 50% набрали:

- 1) физическая агрессия — (3 чел);
2) косвенная агрессия — (3 чел);
3) раздражение — (3 чел);
4) негативизм — (4 чел.);
5) обида — (4 чел.);
6) подозрительность — (3 чел.);
7) вербальная агрессия — (3 чел);
8) чувство вины — (8 чел).

В исследовании агрессии участвовали всего 36 учащихся с 8-го по 11-й класс.

	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
Низкий	19	—
Нормальный	15	27
Высокий	2	9

Определённый уровень агрессивности, как и тревожность, выступает естественной активностью деятельности личности.





53% учащихся от общего числа респондентов имеют низкий уровень агрессивности. Агрессия, в определённых ситуациях, выступает инстинктом самосохранения, поэтому низкий уровень агрессивности иногда рассматривается как неумение отстаивать свои права, невозможность самозащиты, слабость волевой сферы.

Высокий уровень агрессивности наблюдается у 2 учащихся (5%). Они могут использовать физическую силу против другого лица, готовы проявить негативные чувства и слова при малейшем возбуждении.

Как показало исследование, большинство респондентов (75%) испытывают косвенную агрессию, недоверчивы и осторожны по отношению к другим людям, могут испытывать зависть и ненависть к окружающим.

Глава 3. Рекомендации по снижению детской тревожности

Исходя из сказанного, мы считали необходимым для преодоления школьной тревожности у учащихся принять следующие меры.

Во-первых, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника. Это важно, так как гипертрофированные потребности и мотивы, порождая бурные эмоциональные реакции, препятствуют формированию продуктивных навыков общения, деятельности.

Во-вторых, мы обратили особое внимание на развитие и обогащение у детей операциональных навыков поведения, деятельности и общения. Это нужно для того, чтобы дети могли свободно выбрать более продуктивные формы поведения.

В-третьих, учитывая конфронтационный характер тревожности как личностного образования, мы стремились максимально «укрепить» у ребёнка конкурирующие личностные образования.

В-четвёртых, определённое место занимала непосредственная работа по снятию излишнего напряжения у детей в школьных ситуациях.

Следующий важный момент, который надо учитывать, — это особое, специфическое отношение тревожных детей к успеху, неудаче, оценке и результату. Как известно, такие дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности, болезненно боятся и избегают неудач. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своей деятельности, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого.

Заключение

На каждом возрастном этапе ребёнок занимает определённое место в системе общественных отношений, которые определяют требования к его поведению и деятельности. Социальная ситуация развития ребёнка, специфическая для каждого возраста, имеет своеобразные психологические характеристики и имеет большое значение для психологического благополучия ребёнка.

Так, психологическое благополучие школьника во многом определяется тем, насколько его учебная деятельность соответствует требованиям школы.

Школьная тревожность является одной из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Также школьная тревожность может перерасти в агрессию, открытую или агрессивную. Поэтому особое значение имеет исследование изменений, происходящих в подростковом возрасте, поскольку этот возраст называют временем рождения личности. В младшем подростковом возрасте ребёнок является ещё типичным школьником, и в связи с этим, школьная тревожность влияет на развитие личности ребёнка, может стать устойчивым свойством, чертой личности и темперамента. Если



для дошкольников и младших школьников основными источниками тревожности является семья, то для подростков и старшеклассников такая роль значительно уменьшается, зато вдвое возрастает роль школы.

Существенно, что, становясь школьником и переходя от одного этапа школьной жизни к другому, ребёнок не просто приспосабливается к наличной ситуации школы. На основе сформировавшихся у него личностных качеств и возникших в предшествующем возрасте потребностей, он, так или иначе, преломляет воздействие школы и (сознательно и неосознанно) занимает по отношению к ней внутреннюю позицию.

Переход из начальной школы в среднее звено считается одной из наиболее сложных проблем, а адаптация в пятом классе — одним из труднейших периодов школьного обучения. Для успешного преодоления этой потенциальной проблемной ситуации пятиклассник должен обладать рядом психологических качеств, которые позволят ему безболезненно адаптироваться к новым условиям учебной деятельности. К их числу, без сомнения, относится новая личностная позиция по отношению к школе (внутренняя позиция учащегося средней школы). Старая позиция, с которой он вошёл в школьную жизнь, которая определяла не только его отношение к обучению, но и всю систему его отношений к действительности, сначала расшатывается, а затем к концу младшего школьного возраста и вовсе перестаёт определять его психическую жизнь и его поведение.

В связи с обучением, взрослением, накоплением жизненного опыта у школьников к началу переходного возраста формируются новые, более широкие интересы, возникают различные увлечения и появляется стремление занять иную, более самостоятельную, более «взрослую» позицию.

Итак, мы провели наше исследование на базе Борулахской средней общеобразовательной школы. В нашем исследовании принимали участие 47 детей среднего и старшего школьного возраста. Мы же считаем, чтобы снизить границы повышенной школьной тревожности, следует увеличить эмоциональную поддержку со стороны родителей, учителей, увеличить обучаемость и т.д.

Так, детям с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных детей, напротив, требуется пробуждение активности, подчёркивание мотивационных компонентов деятельности, пробуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

В заключение ещё раз подчеркнём, что работа по психопрофилактике и преодолению тревожности у детей должна личностно ориентированный характер, сфокусированный на тех факторах среды и характеристиках развития, которые в каждом возрасте могут стать причиной тревожности. В подростковом возрасте центральное место отводится работе с окружающими ребёнка взрослыми, в дальнейшем она продолжает играть существенную роль, но основное внимание следует уделять развитию и укреплению «Я-концепции» подростка, его отношению к себе, конструктивному разрешению возникающих у него внутренних конфликтов.

В профилактике и преодолении тревожности детей существенную роль играет обеспечение ребёнка необходимым набором средств и способов действий в значимых для него ситуациях, выработка индивидуальной эффективной модели поведения.





Опросник Басса-Дарки

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

Стимульный материал опросника Басса-Дарки

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим. да / нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю. да / нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь. да / нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю. да / нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено. да / нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной. да / нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать. да / нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести. да / нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека. да / нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами. да / нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам. да / нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его. да / нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами. да / нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал. да / нет
15. Я часто бываю не согласен с людьми. да / нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь. да / нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему. да / нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями. да / нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется. да / нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор. да / нет
21. Меня немного огорчает моя судьба. да / нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня. да / нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной. да / нет
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины. да / нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку. да / нет
26. Я не способен на грубые шутки. да / нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются. да / нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю всё, чтобы они не зазнавались. да / нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится. да / нет
30. Довольно многие люди завидуют мне. да / нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня. да / нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей. да / нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щёлкнули по носу». да / нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости. да / нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь. да / нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания. да / нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть. да / нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются. да / нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям. да / нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены. да / нет



41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня. да / нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь. да / нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием. да / нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел. да / нет
45. Мой принцип: «Никогда не доверять «чужакам»». да / нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нём думаю. да / нет
47. Я делаю много такого, о чём впоследствии жалею. да / нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь. да / нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева. да / нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться. да / нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать. да / нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня. да / нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ. да / нет
54. Неудачи огорчают меня. да / нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие. да / нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал её. да / нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку. да / нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо. да / нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю. да / нет
60. Я ругаюсь только со злости. да / нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть. да / нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю её. да / нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу. да / нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся. да / нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить. да / нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает. да / нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно. да / нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки. да / нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей. да / нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня. да / нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение. да / нет
72. В последнее время я стал занудой. да / нет
73. В споре я часто повышаю голос. да / нет
74. Я стараюсь обычно скрывать своё плохое отношение к людям. да / нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить. да / нет

Тест школьной тревожности Филипса

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 не может быть верных или неверных. Хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.





На листе для ответов сверху напишите свои имя и фамилию, класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если вы согласны с ним, или «-», если не согласны.

Вопросы:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
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 поймёшь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты молчишь, отвечая урок, 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. Боишься ли ты, что тебя оставят 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 ты 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 ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что всё хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится 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 вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твоё сердце начинает сильно биться, когда учитель вызывает тебя к доске?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, говорит ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят о том, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учёбой?
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 мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься 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, на твой взгляд, способные ученики в классе какими-то особыми правами?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удаётся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли 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 на вопрос учителя, чувствуешь ли, что вот-вот заплачешься?
48. Когда ты вечером лежишь в постели, думаешь ли временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что 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 знаний 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, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь у доски 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 ребёнок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

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

Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. 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.





Факторы	Номера вопросов
Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46–58 E=22
Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 E=11
Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 E=13
Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 E=6
Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 E=6
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 E=5
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 E=5
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 E=8

Ключ к вопросам

«+» — да (11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44).

«–» — нет (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 37, 40, 42, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58).

Результаты

Число несовпадений знаков («+» — да, «–» — нет) по каждому фактору (— абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; ≥ 50%; ≥ 75%).

Для каждого респондента.

Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: — абсолютное значение — < 50%; ≥ 50%; ≥ 75%.

Представление этих данных в виде диаграммы.

Количество учащихся, имеющих несовпадений по определённому фактору ≥ 50% и ≥ 75% (для всех факторов).

Предоставление сравнительных результатов при повторных замерах.

Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

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

Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его эмоциональные 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 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 с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка.

Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина)

Инструкция к тесту

Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера. Если вы согласны с утверждением, отвечайте «Да», если не согласны — «Нет». Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший вам в голову ответ.

ТЕСТ

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно тёплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти всё время я испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать всё слишком серьёзно.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чём-либо.





36. Моё материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбуждённым, что мне трудно заснуть.
42. Я человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти всё время испытываю чувство голода.
48. Ожидание меня нервирует.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Меня нередко охватывает отчаяние.

Тест Спилбергера-Ханина

Инструкция к тесту ситуативной тревожности.

Обследуемому предлагается — «Прочитайте внимательно каждое из приведённых предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию».

2. Проводится тестирование с использованием бланка опросника (табл. 1).

3. Показатель ситуативной (реактивной) тревожности подсчитывается по формуле:

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 35$$

где

$\sum_1$ — сумма зачёркнутых цифр по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

$\sum_2$ — сумма зачёркнутых цифр по пунктам шкалы 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Если РТ не превышает 30, то, следовательно, испытуемый не испытывает особой тревоги, т.е. у него в данный момент низкая тревожность. Если сумма находится в интервале 31–45, то это означает умеренную тревожность. При 46 и более — тревожность высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (< 12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, ареактивное, с низким уровнем мотиваций. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».



Таблица 1

Бланк опросника ситуативной тревожности (Спилбергера-Ханина)

	«СИТУАЦИЯ»	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я СПОКОЕН	1	2	3	4
2	МНЕ НИЧТО НЕ УГРОЖАЕТ	1	2	3	4
3	Я НАХОЖУСЬ В НАПРЯЖЕНИИ	1	2	3	4
4	Я ИСПЫТЫВАЮ СОЖАЛЕНИЕ	1	2	3	4
5	Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СВОБОДНО	1	2	3	4
6	Я РАССТРОЕН	1	2	3	4
7	МЕНЯ ВОЛНУЮТ ВОЗМОЖНЫЕ НЕУДАЧИ	1	2	3	4
8	Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОТДОХНУВШИМ	1	2	3	4
9	Я ВСТРЕВОЖЕН	1	2	3	4
10	Я ИСПЫТЫВАЮ ЧУВСТВО ВНУТРЕННЕГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ	1	2	3	4
11	Я УВЕРЕН В СЕБЕ	1	2	3	4
12	Я НЕРВНИЧАЮ	1	2	3	4
13	Я НЕ НАХОЖУ СЕБЕ МЕСТА	1	2	3	4
14	Я ВЗВИНЧЕН	1	2	3	4
15	Я НЕ ЧУВСТВУЮ СКОВАННОСТИ	1	2	3	4
16	Я ДОВОЛЕН	1	2	3	4
17	Я ОЗАБОЧЕН	1	2	3	4
18	Я СЛИШКОМ ВОЗБУЖДЕН И МНЕ НЕ ПО СЕБЕ	1	2	3	4
19	МНЕ РАДОСТНО	1	2	3	4
20	МНЕ ПРИЯТНО	1	2	3	4

Литература

1. Аракелов Н., Шишкова Н. «Тревожность: методы её диагностики и коррекции» / Вестник МУ, сер. Психология. 1998, № 1.
2. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. «Психофизиологический метод оценки тревожности» / Психологический журнал 1997, № 2.
3. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А.Немчина) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб., 2002. С. 126–128.
4. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы / О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто Т.В. Изд. 3-е. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 511 с.: ил. (Справочник). ISBN 5-222-08365-9.
5. Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования: метод.пособие / М.М. Семаго, Н.Я. Семаго; под общ. ред. М.М. Семаго. 2-е изд. М.: Айрис-пресс, 2006. 288 с. (Библиотека психолога образования). ISBN 5-8112-1825-7.

