

**Тест школьной тревожности Филипса**
**Инструкция:**

Сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. На каждый вопрос может быть дан ответ – «да» (если вы согласны с утверждением) или «нет» (если вы с утверждением не согласны).

Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

№	Вопрос	Да	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 оттого, 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 говорил?		
	Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?		
	Случается ли с тобой, что ты молчишь, отвечая урок, 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?		
	Боишься ли ты, что тебя оставят 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 отвечать?		
	Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что 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, если ты сделаешь ошибку при ответе?		
	Похож ли ты на своих одноклассников?		
	Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты 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 вызывает тебя к доске?		
	Когда ты получаешь хорошие отметки, говорит ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?		
	Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?		
	Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят о том, 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 внимания?		
	Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?		
	Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?		
	Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как 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 так же хорошо, как и твои одноклассники?		
	Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?		
	Обладают ли, на твой взгляд, способные ученики в классе какими-то особыми правами?		
	Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается 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 одноклассники твою внешность и поведение?		
	Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?		
	Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли, что вот-вот расплачешься?		
	Когда ты вечером лежишь в постели, думаешь ли временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?		
	Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что 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?		
	Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?		
	Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли, что делаешь это плохо?		
	Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь у доски перед всем классом?		

**Ключ:**

Посмотрите, пожалуйста, внимательно на ключ к вопросам.

«-» перед цифрой означает, что если вы ответили «нет», то вопрос можно обводить и использовать перед итоговым подсчетом.

«+» перед цифрой означает, что если вы ответили «да», то вопрос можно обводить и использовать перед итоговым подсчетом.

Если же цифры перед номер ответа в ключе стоит «+», а вы ответили «нет» (и наоборот, стоит «-», а вы ответили «да»), то при итоговом подсчете ответ на этот вопрос не считается.

Факторы	Количество вопросов	Номера вопросов со знаком оценки
Общая тревожность в школе	22	-2, -4, -7, -12, -16, -21, -23, -26, -28, -46, -47, -48, -49, -50, -51, -52, -53, -54, -55, -56, -57, -58
Переживание социального стресса	11	-5, -10, -15, +20, +24, +30, -33, +36, +39, -42, +44
Фрустрация потребности в достижении успеха	13	-1, -3, -6, +11, -17, -19, +25, -29, -32, +35, +38, +41, +43
Страх самовыражения	6	-27, -31, -34, -37, -40, -45
Страх ситуации проверки знаний	6	-2, -7, -12, -16, -21, -26
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	5	-3, -8, -13, -17, +22
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	5	-9, -14, -18, -23, -28
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	8	-2, -6, +11, -32, +35, +41, +44, -47

Теперь подсчитайте, сколько у вас получилось обведенных вопросов.

Для того, чтобы получить профиль, необходимо провести перевод школы в проценты.

Например, по шкале «Общая тревожность в школе» можно максимально набрать 22 балла, а у Вас получилось 11 баллов. Тогда значение в %-х по шкале «Общая тревожность» будет равно 50%.