

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Эколого-биологический центр»  
города Воткинска Удмуртской Республики

IV Всероссийский педагогический конкурс  
«Моя лучшая педагогическая разработка»

**ТЕМА: Уровень тревожности в объединении МАУДО ЭБЦ «Истоки»**

Автор: Жоакэбине Анастасия

Сергеевна

Должность: Методист

Воткинск, 2022

## Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	5
1.1 Анализ понятия «тревожности» в научной литературе.....	5
1.2 Причины появления и особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста.....	14
1.3 Методы профилактики тревожности младших школьников.....	23
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	35
2.1 Организация и методы исследования .....	35
2.2 Анализ результатов исследования.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	70

## ВВЕДЕНИЕ

Основные свойства и качества личности закладываются в младшем школьном возрасте. От их формирования зависит дальнейшее развитие ребенка. Осознание самого себя, усвоение моральных норм, мотивов поведения, формирование направленности личности происходит в период младшего школьного возраста [1]. В данный период одним из важных обстоятельств является поступление в школу, что означает переход к новому образу жизни. В связи с этим происходят изменения, которые оказывают влияние на его социальное положение. У младшего школьника появляются новые обязанности, возникают новые взаимоотношения с окружающими его людьми. Биоритм ребенка меняется, ведущей деятельностью становится учебная. Все это может быть источником для проявления тревожности. Одним из важных условий в развитии личности ребенка является обеспечение эмоционального благополучия. Роль школы имеет большое значение в формировании всесторонне развитой, здоровой личности младшего школьника. В настоящее время достаточно актуальной проблемой является тревожность младших школьников [18]. Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [30, с. 500]. Для того что бы ребенок развивался гармонично, возникает вопрос о создании благоприятных условий для обучения, с целью профилактики тревожности младших школьников. Теоретико-методологическая основа исследования: Изучением тревожности занимались как отечественные психологи: Н.Д. Левитов, А. М. Прихожан, В. П. Астапов, так и зарубежные: З. Фрейд., А. Адлер, В. П. Астапов и другие. А. Л. Вегнер, О. А. Слепичева, А. К. Дусавицкий, Е. Н. Новикова выделили ряд причин, по которым возникает 4 школьная тревожность, вызванная обстановкой дома или в школе, а также социальным окружением. К ним относятся смена учебного коллектива,

неблагоприятные отношения со сверстниками либо особенности взаимодействия с учителем, учебные перегрузки, неадекватные требования со стороны родителей. Причины появления тревожности, а также способы ее предупреждения и коррекции можно отметить в трудах Е. Ю. Брель и А. М. Прихожан. О росте числа тревожных детей, для которых характерны неуверенность в себе, эмоциональная неустойчивость, повышенное беспокойство отмечает в своих трудах И. В. Дубровина.

**Цель:** теоретически обосновать и экспериментально исследовать тревожность у детей младшего школьного возраста в объединение «Истоки»

**Задачи:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме;
2. установить причины повышенной тревожности младших школьников;
3. раскрыть формы и особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста и наметить пути её преодоления;
4. Подобрать комплекс диагностических методик по теме исследования и провести анализ полученных результатов;
5. Разработать рекомендации по снижению тревожности

Методы исследования: теоретические: анализ психолого-педагогической литературы; методики исследования: «Тест школьной тревожности Филипса»; Тест "Исследование тревожности" (Спилберга).

Практическая значимость данной работы состоит в том, что полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы на практике.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Анализ понятий «тревожность» в научной литературе.

Одним из наиболее распространенных и интригующих феноменов психического развития человека является тревожность.

В психологической литературе встречается большое количество определений понятию «тревожность». Тревожность различают как эмоциональное состояние, и как устойчивое свойство, черту личности. Но в большинстве исследований это понятие рассматривается дифференцированно – как ситуативное явление с учетом переходного состояния и его динамику.

Р. С. Немов дает такое определение, «тревожность - свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [33, с. 681].

А. М. Прихожан указывает на то, что тревожностью является эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неблагоприятного исхода, а также предчувствием грядущей опасности [39].

Тревожность - это связанное с предчувствием опасности переживание эмоционального неблагоприятного исхода, пишет В. В. Суворов.

Е. Савина рассматривает тревожность как ожидание неблагоприятного исхода со стороны окружающих и устойчивое переживание беспокойства [18].

Таким образом, тревожностью является отрицательное эмоциональное состояние человека, характеризующееся повышенной склонностью к переживаниям и беспокойству.

Первым кто сделал попытку объяснить природу тревоги был З. Фрейд, который в 1925 году дал ей понятие неопределенный страх. Фрейд считал важным разграничить понятие тревожности и страха, т. к. страх - это реакция на определенную опасность, а тревога – это реакция, возникающая при неизвестной угрозе. Его концепция не раз была пересмотрена и уточнялась, особенно в частях, где речь шла о причинах и функциях тревожности. Он считал, что для объяснения психической жизни человека понимание

тревожности играет большую роль [49]. Фрейд определяет тревожность как переживание, возникающее как сигнал предвидимой опасности, а чувства беспомощности и неопределенности он трактует как ее содержание.

Выделяют три основных признака, характерных для тревожности – это чувство неприятного, осознание переживания и соматические реакции, соответствующие данному состоянию, в первую очередь это усиление сердцебиения. Изначально З. Фрейд предполагал, что существует бессознательная тревожность, но в дальнейшем он стал ее рассматривать в исследованиях посвященных психологической защите. В итоге, Фрейд пришел к заключению что она является состоянием, которое переживается сознательно, и сопровождается умением справляться с опасностью. Тревожность помещается им в Эго [49].

З. Фрейд считал, испытанные на прошлом опыте ситуации связанные с переживанием беспомощности, проявляются в тревожности, которая в свою очередь выступает повторением данных ситуаций в наших фантазиях. Одним из прообразов такой ситуации является травма рождения. Данная идея активно разрабатывалась в течение продолжительного периода.

Идеи З. Фрейда определили основные направления изучения тревожности.

Дальнейшее развитие проблемы тревожности происходило в рамках неофрейдизма в работах К. Хорни, Э. Фромма и Г. С. Салливана.

Карен Хорни пишет о возникновении при тревожности очевидной иррациональности тревоги и ощущения беспомощности. Особый акцент в своих работах К. Хорни делает на роли неудовлетворения потребности в межличностной надежности. Хорни оценивает тревогу как основное противодействие к стремлению самореализации, рассматривая ее как главную цель развития человека [14]. В работах К. Хорни можно заметить различия понятия тревожности в ранних и более поздних работах, однако акцент ставился на роль среды в возникновении у ребенка тревожности. 8 Удовлетворение базовых потребностей ребенка зависит от окружающих его

людей, также, как и межличностные потребности в любви, одобрении со стороны других, заботе.

По мнению К. Хорни, особенно, человек нуждается в столкновениях желаний и воли других людей. При любви и поддержке со стороны окружающих, при удовлетворении этих потребностей на ранних стадиях развития ребенка, у него развивается чувство безопасности и уверенности в себе. Но очень часто происходит так, что близкие люди не в состоянии создать такой атмосферы для ребенка, в связи с собственными искаженными, невротическими потребностями, ожиданиями и конфликтами.

Основным источником тревожности, в первую очередь для детей, в своих работах К. Хорни выделяет неудовлетворение потребности в межличностной безопасности, надежности [14].

Переживание отчужденности, в связи с представлением человека о себе как об отдельной личности, испытывающей свою беспомощность перед силами природы и общества Э. Фромм отмечал как основной источник тревожности, внутреннего беспокойства [18]. Э. Фромм выделял основной путь для преодоления этой ситуации всевозможные формы любви между людьми.

Тревожность, считает Гарри Салливан, это состояние напряжения, но противоположное направленной на их удовлетворение напряжению потребностей и активности, и использует данное понятие как центральное. Также, Салливан, говоря о тревожности, использует понятия из психосоматики, и отмечает что при удовлетворении биологических влечений происходит непроизвольное снятие физического напряжения во внутренних органах, а также в скелетных мышцах.

Внутренние органы и внешняя мускулатура, которые находятся под контролем ЦНС, расслабляются под действием парасимпатической нервной системы. Обратная реакция происходит при тревожности, препятствии и опасности в удовлетворении желания. Симпатическая реакция, под действием ЦНС приводит повышение тонуса внутренних мышц, которое сопровождается напряжением скелетных мышц [34].

Тревожность, А. Адлер в индивидуальной теории личности рассматривал как симптом невроза. Невроз, по мнению Адлера – это диагностически неоднозначный термин, который охватывает многочисленные поведенческие нарушения. В основном неврозы появляются у людей по причине неправильно выбранного стиля жизни, в связи с тем, что в раннем детстве их чрезмерно баловали, опекали или отвергали, а также если они переносили физические страдания [9]. В таких условиях, не чувствуя себя в безопасности, у детей повышается уровень тревожности. Для того чтобы справиться с чувством неполноценности они начинают развивать стратегию психологической защиты.

Тревогу как разрыв между «теперь» и «позже» или как «страх перед аудиторией» описывает Ф. Перлс. Он считает, что тревогой является фантазия будущего, результат активности воображения. Ее появлению способствует наличие незаконченных ситуаций, заблокированная активность, которая не дает возможности для разрядки возбуждения. В связи с этим Ф. Перлс определяет тревогу как эмоциональное состояние бессодержательного беспокойства, которое возникает в сознании индивида в виде прогноза на неудачу, опасность, либо ожидание чего-то важного для человека в условиях неопределенности [1].

Как тип невротической реакции, заключающей в себе условный страх рассматривает тревожность в своей книге Д. Льюис [28]. Он разделяет тревожность, вызываемую внешними объектами, и внутренними стимулами, сохраняющуюся в течение продолжительного времени.

В определении состояния тревожности американских психологов обычно звучит идея о возможности неприятности, и опасений что она произойдет.

Несмотря на то, что существует достаточно большое количество исследований понятия тревожности зарубежными психологами, остается 10 некоторая размытость данного понятия, что привело некоторых авторов к скептическим заключениям.

Так Кэттел, Сэлливан, Блейк, Шэйер и Мултон рассматривают тревожность как признак неприспособленности человека к окружению. Некоторые формы тревожности, и особенно патологические, которые чаще

всего входят в более сложные симпто-комплексы, действительно свидетельствуют о неспособности человека реагировать адекватно на ситуации. Отрицательное значение, тревожность имеет в том случае, когда она имеет формы, свидетельствующие о потере самоконтроля. Таким образом, взгляд И. Мюллера, который рассматривает тревожность, как состояние, приводящее к дезорганизации сознания и деятельности, противоречит фактам [34].

А. М. Прихожан внесла существенный вклад в разработку проблемы тревожности, и рассмотрела ее как характерную черту депривационного синдрома, проявление которого рассматривается в очень широком спектре, от легких странностей до глубоких нарушений личности и интеллекта.

Также она выделила две формы тревожности: открытые и закрытые. Открытые формы включают в себя культивируемую, острую, нерегулируемую, а также регулируемую и компенсирующую тревожность. Закрытые формы названы Прихожан «масками», в качестве которых выступают лень, апатия, агрессивность, чрезмерная зависимость, лживость, чрезмерная мечтательность [39].

Согласно идеям, А. И. Божович тревожность бывает адекватная и неадекватная. Критерием подлинной тревожности является неадекватность реальному положению человека в какой-либо области, неадекватность реальной успешности [33]. В таком случае она может быть рассмотрена как проявление общеличностной тревожности.

По мнению В. В. Давыдова тревожностью является индивидуальная психологическая особенность, в связи с которой человек может испытывать 11 беспокойство в различных жизненных ситуациях, которые включают в себя и общественные характеристики, не располагающие к этому.

В психологии довольно устойчиво закрепилось понятие З. Фрейда, которое дифференцирует страх, как реакцию на предвидимую опасность, вызванную реальной угрозой, а тревогу как реакцию на представленную угрозу [50]. Исходя из этого, тревогу, в некоторых случаях определяют, как

неопределенный страх либо как состояние, которое вызвано отсутствием возможности избежать опасность, в случае если она возникнет.

В настоящее время тревожность интерпретируют в большей степени как эмоциональное состояние, при этом оно часто сближается с эмоцией страха. Однако, в психологии идет дискуссия по поводу взаимосвязи понятий тревоги и страха. Одни говорят о том, что эти понятия необходимо отличать. Другие, рассматривают эти понятия как равнозначные. Также есть попытки через понятие страха раскрыть понятие тревоги, связать их между собой.

Данное состояние психологи часто обобщают с чувством страха, на что указывает Дон Байрн, но есть и другое мнение, согласно которому тревожность относится к области мотивации, а не к эмоции страха.

Р. С. Немов определяет тревожность как свойство человека в неспецифических социальных ситуациях испытывать чувства беспокойства, страха и тревоги [33].

Концепция явлений тревожного ряда Ф. Б. Березина приобрела большую популярность. Он выделил сменяющиеся по мере нарастания состояния тревоги друг друга эмоциональные состояния, такие как раздражительность, внутренняя напряженность, тревога, страх, тревожно-боязливое возбуждение, ощущение неизбежности приближающейся катастрофы [9]. Данный подход разграничивает такие понятия как конкретный страх, реакция на объективную угрозу, и иррациональный страх, возникновение которого происходит по причине нарастания тревоги. Иррациональный страх проявляется в конкретизации неопределенной опасности, и часто объекты, связанные с ним, не отражают реальную угрозу. Тревога и страх, в этом случае демонстрируют разные уровни явлений тревожного ряда.

Состояние тревоги сигнализирует о том или ином виде опасности индивиду, предвидит нечто неприятное и угрожающее по мнению В. Астапова [5]. Из этого следует что тревога иногда выступает как неопределенный страх или состояние, вызываемое отсутствием возможности избежать опасность, в случае если она появится.

Два вида страхов у детей: один из которых, это страх внешних объектов и собственной неадекватности, а второй тревожность, различает в своих научных трудах Альберт Эллис. О страхе перед испытанием пишет О. Кондаш, а о тревоге, как «страхе ожидания», О. А. Черникова. К. Изард разделяет понятия «тревога» и «страх», несмотря на их тесную связь. Тревогой он называет комбинацию некоторых эмоций, а страх лишь одна из эмоций [9].

Наиболее точно определение тревожности как состояния было описано А. И. Захаровым. Он раскрывает данное понятие как предчувствие опасности, которое выражается в ожидании события, несущего угрозу [20]. Из этого следует что тревога, как реакция на состояние неопределенности, возникает в результате предвосхищения неприятности.

Под термином тревожность подразумеваются устойчивые индивидуальные различия в склонности индивида испытывать данное состояние. Уровень этой особенности можно определить в частоте проявления состояния тревоги у человека и ее интенсивности. Личность с низким уровнем тревожности воспринимает окружающий мир, несущий в себе определенную опасность и тревогу в меньшей степени, чем личность, у которой данный уровень завышен.

Тревожность проявляется почти всегда, и она не связана с какой-либо определенной ситуацией, она сопутствует человеку в любом виде деятельности. О проявлении страха можно говорить в том случае, если человек боится чего-то конкретного [3].

Состояние тревожности соотносится с признаком слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов.

Существует два основных вида тревожности. Первым является ситуативная тревожность, возникающая при конкретной ситуации, вызывающей беспокойство. Перед возникновением новых неприятностей или жизненных трудностей каждый человек может испытывать состояние тревожности. В данном случае оно является вполне нормальным, и даже играет положительную роль. При возникновении ситуаций, в которых могут

содержаться возможные трудности и препятствия для достижения цели, тревожность выступает как сигнал об опасности и привлекает к ним внимание, позволяет мобилизовать силы, для достижения наилучшего результата [1]. Из этого следует что нормальный уровень тревожности является необходимым для адаптации к действительности и позволяет человеку подойти к решению возникающих проблем осознанно и ответственно, выполняя роль мобилизующего механизма. А вот снижение ситуативной тревожности не является нормой, мешает адаптации к окружающему миру, и в свою очередь может свидетельствовать о недостаточной сформированности сознания, инфантильной жизненной позиции. При возникновении серьезных жизненных обстоятельств, человек демонстрирует безответственность. Слишком высокий уровень тревожности говорит о дезадаптивной реакции, которая проявляется в общей дезорганизации поведения и деятельности.

Вторым видом является личностная тревожность. Она выражается в склонности в самых различных жизненных ситуациях переживать чувство тревоги, которые объективно к этому не располагают, и рассматривается как личностная черта. Любое событие может рассматриваться личностью как опасное и неблагоприятное. Индивид испытывает неопределенное ощущение угрозы. Личностная тревожность характеризуется состоянием безотчетного страха. Окружающий мир воспринимается ребенком, подверженным такому состоянию как враждебный, пугающий. Он постоянно находится в настороженном подавленном настроении, ему сложно найти контакт с 14 окружающим миром [1]. Устойчивая тревожность, препятствует нормальному развитию и продуктивной деятельности. Все это может привести к формированию заниженной самооценки закрепляясь в процессе становления характера. В первую очередь необходимо обращать внимание на роль личностных и социальных факторов, таких как особенности общения в возникновении и закреплении тревожности как устойчивой личностной характеристики.

Самооценка тревожного ребенка бывает, как заниженная, так и завышенная, часто противоречивая, конфликтная.

Обычно в общении он испытывает затруднения, в поведении прослеживаются признаки дезадаптации, инициативу проявляют редко, снижен интерес к учебе. Дети, у которых уровень тревожности повышен, относятся к группе риска по неврозам, эмоциональным нарушениям личности, аддитивному поведению.

По мере возрастания и разрядки анализируются этапы возникновения этого состояния и его закономерной смены, возбуждения соответствующих проявлений вегетативной нервной системы, развития, т.е. она изучается как процесс [22].

Состояние тревожности крайне изменчиво в большинстве случаев, способствует осознанию индивидом своего положения в окружающем мире. В настоящее время тревожность рассматривается как расслабляющая, которая тормозит личность в ответственные моменты, и мобилизующая, которая придает действиям человека дополнительный импульс, таким образом позволяющая сделать ему то, что казалось на первый взгляд непосильным.

Признаки, проявляющиеся при тревожности, разделяют на две группы: внутренние – соматические, возникают под влиянием волнения, такие как учащенное сердцебиение, ком в горле, сухость во рту, и внешние поведенческие реакции, невербальные действия, кусают ногти, терпят одежду и другие. На психологическом уровне ощущается как беспокойство, озабоченность, напряжение, нервозность, и переживается в виде чувств 15 бессилия, беспомощности, неопределенности, невозможности принять решение [7].

Таким образом, в условиях острого и хронического стресса, тревожность может выступать как форма адаптации организма. С другой стороны, при длительной интенсивной и неадекватной ситуации тревоги она может выступать не столько как форма психологической адаптации, сколько сигнал о ее нарушении. Как индивидуальная психологическая особенность, тревожность заключается в предрасположенности индивидом испытывать беспокойство в

различных жизненных ситуациях, не предполагающих этого. Тревога, в целом, выступает как фактор психологической защиты. Профилактика тревожности необходима для ее преодоления в ситуациях, при которых могут возникать трудности, а также при овладении новой деятельностью.

## **1.2. Причины появления и особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст охватывает период от 6-7 до 9-11 лет [1]. На данном этапе меняется образ жизни ребенка: ведущей деятельностью младшего школьника становится учебная, появляются новые требования, новая социальная роль ученика.

Эмоциональная сфера ребенка меняется с приходом в школу. Характерное для дошкольного возраста бурное реагирование на определенные ситуации, задевающие их, еще сохраняется у младших школьников, в особенности у первоклассников. Они чувствительны и эмоционально отзывчивы к окружающему миру [43]. Поступление в школу требует от ребенка усвоения новых правил, которые вызывают новые эмоциональные переживания. Напряжение усиливается, а новая социальная ситуация выступает для младшего школьника как стрессогенная. В школе происходит стандартизация условий жизни, и некоторые индивидуальные особенности, такие как повышенная чувствительность, плохой самоконтроль, сверхвозбудимость, непонимание норм и правил, которые учитывались взрослыми в дошкольном возрасте, становятся особенно заметными. Больше всего беспокойства по поводу школьной жизни испытывают первоклассники, так как тревожность является неотъемлемым элементом адаптационного процесса, и посещение школы представляет для них принципиально новую форму организации жизни [2].

При поступлении в школу у младшего школьника происходит противоречие двух мотивов «хочу», который исходит от самого ребенка, и мотива «надо», который инициируется взрослыми [44]. Ребенок становится

подверженным мнению и оценкам окружающих, а осознание негативных замечаний влияет на его самочувствие и самооценку.

Младший школьник зависит не только от мнения родителей и учителей, но и от мнения сверстников, в связи с чем он начинает испытывать страх что 17 его сочтут трусом, смешным, обманщиком, слабовольным. У младших школьников, как угроза благополучию в контексте их отношений с окружающими, превалируют социальные страхи, отмечает А. И. Захаров [12].

В школьном возрасте, происходит развитие чувств ребенка, они становятся более сознательными и мотивированными, меняется форма проявления эмоций и их выражение в поведении. В развитии личности школьника, значение формирующейся системы чувств возрастает [46]. Именно в этом возрасте начинает появляться тревожность.

Существенные трудности для ребенка представляет смена социальных отношений. В большей степени, на эмоциональную напряженность и тревожное состояние влияет смена окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни, отсутствие близких людей.

Данное состояние тревоги определяют, как генерализованное ощущение неопределенной угрозы. Ожидание опасности сочетается с чувством неизвестности, в связи с чем ребенок не в состоянии объяснить, чего именно он опасается.

Различают 2 формы тревожности: личностная - индивидуальная характеристика индивида, который воспринимает различные ситуации как угрожающие, и отвечает на них определенной реакцией, и ситуативная – состояние, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, характеризующееся субъективно переживаемыми эмоциями [1].

Такие соматические признаки, как учащенное дыхание и сердцебиение, снижение порогов чувствительности, и возрастание общей возбужденности объясняют почему ученик, которого, например, вызвали к доске начинает одергивать костюм, почему у него начинают дрожать руки и мел падает на пол

Еще наиболее разнообразны психологические реакции тревоги, которая влечет за собой нарушение координации движений, затруднение принятия решений. Наименее выраженные проявления тревоги, как чувство беспокойства, неуверенности в правильности своего поведения [29]. Дети в 18 недостаточной степени подготовлены к преодолению тревожных ситуаций, в связи с чем часто становятся застенчивыми, невнимательными, рассеянными, прибегают к фантазиям и лжи [9].

Причиной нарушения поведения служит не только тревожность. В развитии личности ребенка имеются и другие механизмы отклонения [42]. Однако, тревожность не только препятствует нормальному ходу обучения и воспитания, но и начинает разрушать личностные структуры.

Отличие тревожных детей состоит в том, что они проявляют беспокойство и тревогу в ситуациях, которые не несут угрозу. Также их отличает особая чувствительность [47]. Довольно часто у них занижена самооценка, из-за чего у них возникает ожидание неблагополучия от окружающих. Чаще всего это проявляется у детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи. Тревожные дети склонны оказываться от деятельности, которая приносит им определенные трудности, так как они чувствительны к своим неудачам [36]. Они могут вести себя на занятиях и вне занятий по-разному. Если на уроке он напряжен и зажат, при ответе на вопрос учителя голос становится тихим, при этом речь его может быть, как замедленная, так и наоборот быстрая, торопливая, может возникнуть двигательное возбуждение: ребенок начинает терзать одежду руками, манипулировать чем-нибудь, то вне урока это он ведет себя непосредственно. У тревожных детей есть склонность к вредным привычкам невротического характера: сосут пальцы, грызут ногти, выдергивают волосы, так как за счет манипуляций с собственным телом у них происходит снижение эмоционального напряжения [32].

Одним из характерных спутников тревожности являются страхи, которые появляются в связи с ее усилением, и как следствие этого у ребенка могут

развиться невротические черты [31]. Если неуверенность в себе является чертой характера, то она работает как самоуничижительная установка на себя, на свои силы и возможности. А тревожность, являясь чертой характера [19] представляет пессимистическую установку на жизнь, которая представляется преисполненной опасностей и угроз [28].

Неуверенность влечет за собой появление тревожности и нерешительности, которые в свою очередь формируют соответствующий характер.

Тревожный, неуверенный в себе, склонный к сомнениям, робкий ребенок не доверяет окружающим, нерешительный, несамостоятельный, имеет склонность к внушению. Опасается окружающих и ожидает от них насмешки, нападения, обиды.

Все это способствует образованию реакций психологической защиты, которая проявляется в виде агрессии, направленной на других [27]. Маска агрессии позволяет скрыть тревогу как от окружающих, так и от себя, но в то же время в глубине души все равно остается тревожность, неуверенность, отсутствие твердой опоры.

Еще реакция психологической защиты проявляется в отказе от общения и избегание лиц, от которых, как считает ребенок, исходит угроза. В таком случае он замкнут, одинок и малоактивен [15].

Есть еще вариант психологической защиты, когда ребенок уходит в мир фантазий, где он решает свои неразрешимые конфликты.

Одним из прекрасных качеств, присущим детям, являются фантазии, для которых характерна связь с реальностью: события, которые происходят в жизни ребенка, дают импульс его воображению, в то же время сами фантазии влияют на реальность, так как ребенок старается воплотить свои мечты в жизнь. Но фантазии тревожных детей не имеют данных свойств: мечта скорее противопоставляет себя жизни, а не продолжает ее. Содержание тревожных фантазий, также оторвано от реальности. У их фантазий нет ничего общего с реально существующими способностями и возможностями, перспективами

развития ребенка. Тревожные дети мечтают не о том, в чем действительно они могли бы проявить себя, к чему на самом деле лежит у них душа [26, с. 35].

Известно, что повышенная чувствительность может стать причиной возникновения тревожности, однако не все дети с высоким уровнем сензитивности, становятся тревожными. Многое зависит от воздействия внешних и внутренних факторов, в связи с которыми ребенок начинает испытывать чувство тревоги, а оно, в свою очередь, способно закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

По мнению А. М. Прихожан, причинами тревожности могут являться, внешние источники тревожности: семейное воспитание, школьная успешность, взаимоотношения с учителем, и внутриличностные источник: внутренний конфликт, эмоциональный опыт [42].

Факторы семейного воспитания являются центральной причиной тревожности, в первую очередь это взаимоотношения между матерью и ребенком [16]. При отвержении, неприятии матерью ребенка, в связи отсутствия возможности удовлетворить потребности в любви, ласке и защите, у него возникает тревога. Ощущая условность материнской любви, у ребенка появляется страх. Неудовлетворение потребности в любви будет побуждать ребенка добиваться ее удовлетворения любыми способами [37].

Симбиотические отношения ребенка с матерью могут также привести к детской тревожности, когда мать пытается оградить ребенка от трудностей и неприятностей жизни, ощущает себя единым целым с ребенком. Она ограждает ребенка от несуществующих, воображаемых опасностей, таким образом «привязывая» ребенка к себе. Это приводит к тому что ребенок начинает испытывать беспокойство, волнуется, боится, легко теряется, когда остается без матери. Развиваются пассивность и зависимость взамен активности и самостоятельности.

Прослеживается взаимосвязь тревожности со всевозможными нарушениями в отношениях взрослых к ребенку. Это может быть гиперопека и гипоопека, завышенные ожидания и требования, которым ребенок

соответствовать не может, либо полное попустительство, также сюда относят 21 нарушения взаимоотношений взрослых друг с другом и взрослых со старшими детьми [37].

Большое количество литературных источников (К. Изард, Д. Берне, Ф. Перлз и др.), показывает, что переживание, которое вызвано разговором ребенка с раздраженным взрослым, ведет к глубинной, «безобъективной» тревожности. Во время такого разговора ребенок испытывает острый дискомфорт, в основе которого – чувство вины, причину которой ребенок понять не может.

Когда в основе воспитания заложены завышенные требования к ребенку, которые непосильны для ребенка, или они вызывают у него трудности во время их выполнения, тревожность может быть вызвана чувством опасения что он не справится или сделает не так, как нужно. Также тревожность может порождаться чувством страха отступления от норм и правил, за которыми следует наказание и порицание, установленных взрослыми [17].

В сравнении с эмоционально благополучными сверстниками, тревожные дети чувствуют себя значительно менее уверенно. Непредсказуемость поведения родителей, создающая ощущение нестабильности, характерна для семей с тревожными детьми [45]. Таким образом, предоставляет тревожному ребенку переживания межличностной надежности и защищенности.

Как таковой связи между успеваемостью, определяемой по текущим отметкам и тревожностью, не обнаруживается, однако, она проявляется при анализе субъективного восприятия школьником степени его успешности. Если удовлетворенность успеваемостью у эмоционально благополучных школьников зависит от получаемой отметки, то тревожные школьники вне зависимости от оценок, чаще всего ей не удовлетворены.

Причины неудовлетворенности своими отметками младшие школьники объясняют по-разному – от «несправедливости» учителя до «случайности» хорошей оценки. Основными причинами являются понимание оценки как 22

отношения к себе учителя и ожидаемое отношение к данной отметке родителей [13].

В отношении родителей ожидание наказаний, недовольного разочарования, выговоров, снисходительности, равнодушия, являются одинаково неблагоприятными.

К числу наиболее распространенных страхов младших школьников относятся боязнь разочарования родителей, не соответствие их представлениям [37].

Для тревожных школьников свойственна также инфантильная позиция в отношении учителей. Они рассматривают оценку в первую очередь как выражение отношения педагога, и данная позиция закрепляется у них на достаточно длинный промежуток времени.

Все это указывает на значимость успеваемости как фактора, который косвенно влияет на поддержание и усиление тревоги.

Прослеживается тесная связь успеваемости и взаимоотношений школьника с педагогами. В качестве одной из основных причин тревожности рассматривают неблагоприятные отношения учителей по отношению к детям, конфликты, нетактичное поведение и грубость. Бестактность педагога, оказывает влияние на тревожных детей или детей, которые находятся в состоянии «тревожной готовности», то есть чувствуют себя беспомощными, не имеющими защиты, возможности сопротивления [48]. Но основную роль играет обстановка в семье.

Внутренний конфликт, связанный с отношением к себе, самооценкой, выделяется в качестве важнейшего источника тревожности. Комплекс острых эмоциональных переживаний, вызванных конфликтностью самооценки («аффект неадекватности», открытый в школе Л. И. Божович, Л. С. Савиной, М. С. Неймарк и Т. И. Юферовой), означает напряженное стремление к успеху, с целью сохранения высокого уровня притязаний, и низкого представления о своих возможностях, из-за которого возникают постоянные сомнения в своей деятельности, и отсутствует возможность ее правильной оценки. Внутренний

23 конфликт всегда является причиной возникновения тревожности, когда стремления и желания ребенка противоречат друг другу.

Тревожность может возникать и при объективно благополучном положении, как следствие определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки [7]. У детей с хорошей успеваемостью, которых отличает добросовестность, требовательность к себе в сочетании с ориентацией на отметки, можно также наблюдать выраженные проявления тревоги. Школьники, которые учатся хорошо, и даже отлично, испытывают тревожность, связанную с самооценкой. Видимое благополучие достигается ими довольно непросто, и может привести к срывам, в особенности, когда деятельность усложняется. У таких школьников прослеживаются психосоматические и невротоподобные нарушения, выраженные вегетативные реакции [6]. Конфликтность самооценки, в таких случаях, содержит в себе противоречия между достаточно сильной неуверенностью в себе и высоким уровнем притязаний. Добиваясь успеха, ученик не может оценить его, в следствие чего возникает чувство неудовлетворенности, напряженности, что способно вызвать снижение работоспособности, нарушение внимания, повышение утомляемости [48].

Связь между тревожностью и особенностями отношения к себе в 1, 2 классах (6 – 7 лет) не прослеживается, а в 3-м классе обнаруживается только у девочек. Устойчивая связь тревожности и конфликтности самооценки, выявляется начиная с 4-го класса, при этом девочки и мальчики в этом отношении между собой не различаются.

В возрасте 9-16 лет, возникновении и закреплении тревожности, определенную роль, но уже менее существенную, чем на ранних этапах развития, продолжают играть внутренние конфликты, связанные с отношениями со взрослыми [3].

Устойчивая тревожность дает нам информацию о наличии неблагоприятного эмоционального опыта у ребенка.

В отличие от эмоционально благополучных, для тревожных детей характерно отсутствие умения учитывать условия. Чаще всего они ждут успеха в случаях, когда он маловероятен, но в то же время у них отсутствует уверенность в нем даже если вероятность успеха достаточно высока [9]. Это происходит в результате того, что они ориентируются на внутренние предчувствия, надежды, ожидания и опасения, а не на реальные условия. Вследствие, такие дети чаще переживают неуспех, в сравнении с их сверстниками, что приводит к накоплению отрицательного эмоционального опыта. Ориентация на внешние критерии оценки своих успехов и неудач, также оказывает значительное влияние на накопление такого опыта. При отсутствии данных критериев, они испытывают большие трудности

Характерным для тревожных детей является отсутствие умения найти оптимальную зону трудности, дать оценку своим действиям, и определить вероятность желательного исхода событий [8]. В таком случае, при отсутствии заданных внешних критериях, такие дети значительно чаще оказываются неуспешными в ситуациях, чем их эмоционально благополучные сверстники. Однако, такое положение остается вне влияния родителей и педагогов, что позволяет тревожным детям добиться определенного успеха, в следствие того, что в детских садах и школах основное внимание уделяется ситуациям с внешне заданными критериями [5]. Практическое отсутствие внутренних критериев, и привязанность к внешним, затруднения в выборе и оценке собственных действий, приводят к условиям для субъективного переживания неуспеха, даже если для этого нет реальных оснований.

Запоминание неблагоприятных, неуспешных событий служат накоплению неблагоприятного эмоционального опыта в дошкольном и младшем школьном возрасте [13]. Указанные особенности влияют на характер переживания тревоги как беспредметного, создают своего рода силовое поле, из-за которого происходит присваивание отрицательной модальности всему непосредственно воспринимаемому окружению и переносит его в будущее.

Отношения с близкими взрослыми и ситуация в семье, провоцируют у ребенка в этом возрасте переживание постоянным психологических микротравм и формируют состояние аффективной напряженности и беспокойства, которое носит реактивный характер. Он постоянно чувствует незащищенность, отсутствие опоры в близком окружение и в связи с этим беспомощность. У таких детей присутствует ранимость, они очень чувствительны к тому, как относятся к ним окружающие. Все это приводит к накоплению отрицательного эмоционального опыта и выражается в относительно устойчивом переживании тревожности [20].

Таким образом, тревожность младших школьников могут вызвать внешние конфликты, исходящие от родителей, а также внутренние – от самого ребенка. Тревожных детей не покидает чувство беспокойства, они живут в постоянном напряжении, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами, при этом даже в тех ситуациях, которые не несут для них никакой угрозы. Чаще всего они отказываются от деятельности, в которой могут возникнуть определенные трудности. В младшем школьном возрасте возникновение тревожности происходит вследствие фрустрации потребности в надежности, ощущении защиты со стороны окружения и выражается неудовлетворенностью именно той потребности, которую можно рассматривать в данном возрасте как ведущую. В этот период тревожность представляет собой функцию неблагоприятных взаимоотношений с близкими взрослыми, и не является личностным образованием.

### **1.3 Методы профилактики тревожности младших школьников**

Состояние тревоги крайне трудно переносится: в связи с неясностью, неопределенностью источника угрозы возникают сложности при поиске выхода из положения. Испытывая состояние тревоги нет возможности защищаться или бороться, так как источник возникновения тревоги неизвестен.

При возникновении тревоги происходит включение целого ряда механизмов, благодаря которым происходит переработка данного состояния во что-то другое, возможно, тоже неприятное, но не столько невыносимое. Внешне, такой ребенок, может производить впечатление довольно спокойного, а в некоторых случаях и самоуверенного [14].

Над проблемой тревожности у детей работали как зарубежные, так и отечественные психологи. Многие из них разработали методы и приемы, позволяющие снижать уровень тревожности.

Мэри Аворд был представлен комплекс упражнений для мышечной релаксации. Данная техника включает в себя как мышечное напряжение, так и визуализации.

С обучающимися, которые испытывают открытую тревогу, Е. И. Рогов предложил проводить коррекционную работу, в которой предложен ряд приемов, таких как «Улыбка», целью которого является расслабление мышц лица, или «Приятное воспоминание», при выполнении которого школьник представляет, как можно ярче ситуацию, в которой он испытывал расслабление, полный покой.

При помощи способов преодоления тревожности у детей, выделенных Р. В. Овчаровой, работа по снятию тревожности и страхов может проводиться педагогом непосредственно в ходе учебных занятий, при помощи отдельных методов и приемов.

А. М. Прихожан разработала методы и приемы психокоррекционной работы с тревожностью, а также описала работу по психологическому просвещению родителей и учителей. Ей были разработаны коррекционные программы для детей, поступающих в школу; для учащихся при переходе из начальной школы в среднюю; по развитию уверенности и способности к саморазвитию и др.

В книге «Психогимнастика» М. И. Чистяковой, описаны разработанные ей упражнения на снятие мышечного напряжения, которые будут весьма полезны для тревожных детей.

Для профилактики тревожности детей младшего школьного возраста рекомендуется включать их в межличностные отношения со сверстниками, а также создавать ситуации успеха. Они должны иметь возможность для эмоциональной разрядки [14].

Направления профилактики тревожности у младших школьников, можно разделить на 2 вида. Первое предполагает выработку конструктивных способов поведения, при столкновении с трудностями, а также овладение приемами, которые позволят справиться с излишним волнением и тревогой. Второе направлено на развитие самооценки, укрепление уверенности в себе.

В младшем школьном возрасте для преодоления школьной тревожности рекомендуется снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника [23]. Это необходимо не только с позиции переживания удовлетворенности-неудовлетворенности, но и потому что гипертрофированные потребности, порождают бурные эмоциональные реакции, и таким образом препятствуют формированию продуктивных навыков деятельности, общения. Также должна проходить работа по снятию лишнего напряжения в школьных ситуациях.

Профилактика тревожности у младших школьников включает в себя методы, которые необходимо использовать во время работы. Для эффективной работы необходимо создать атмосферу эмоционального благополучия и ситуации успеха, использовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, не сравнивать ребенка с другими обучающимися, развивать навыки коллективизма, эмпатии, взаимопомощи и поддержки, при помощи индивидуальных и групповых форм работы, предоставлять достаточное количество времени для выполнения упражнений, предъявлять четкие и понятные инструкции [26].

Приведем некоторые методы и приемы коррекции школьной тревожности, разработанные А. М. Прихожан. Существуют целые комплексы упражнений и приемов по снятию тревожности у младших школьников, однако ведущую роль занимают два метода.

Метод последовательной десенсибилизации, суть которого заключается в том, что ребенка помещают в ситуации, при которых он испытывает тревогу и страх, начиная с тех, в которых он испытывает небольшое волнение, и постепенно меняют эти ситуации на те, в которых ребенок испытывает сильную тревогу, и возможно, даже испуг. Для снятия напряжения ребенку предлагают сосать конфету [4].

Метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения, осуществление которого в начале происходит посредством игры-драматизации «в очень страшную, страшилищную школу», с использованием кукол-петрушек, а после этого уже без них, когда дети в формате театральных этюдов сами проигрывают пугающие ситуации школьной жизни, при этом должно соблюдаться условие – все «пугающие моменты должны быть доведены до крайней степени («так, чтобы зрителям было очень страшно»). Также, можно применять такие приемы, как «рассказы о страхах», рисование страхов», причем акцентироваться должны школьная тематика. При выполнении данных заданий поощряются попытки карикатурного, юмористического изображения ситуаций.

При работе с тревожными детьми необходимо учитывать их особое, специфическое отношение к успеху, неудаче. Такие дети очень чувствительны к оценке окружающих и к результату их собственной деятельности. Они ждут оценки своей деятельности от взрослого, так как им сложно оценить результат своей деятельности, в связи с тем, что они не могут сами решить правильно или неправильно сделали что-либо [20].

Такое отношение к успеху и неудаче повышает травматическую вероятность неудач, которые дети с высоким уровнем школьной

тревожности объясняют собственной неполноценностью, отсутствием способностей. Также ребенок становится зависимым от взрослого, и это отражается на мотивации учения. В ее основе лежит стремление ориентироваться на слова учителя, и делать все так как он говорит, ради его похвалы.

Необходимо использовать специальные оценки: критерий той или иной оценки максимально развертывается по содержанию и одновременно сужается сфера действия оценочного суждения, при этом оцениваются отдельные, особо успешные, элементы [11]. Большое внимание уделяется атмосфере в классе. Ребенку необходимо чувствовать, что он находится в безопасности, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов. Он понимает, что у него получается, а что нет, что он умеет, а чему еще следовало бы поучиться, через оценки взрослого и сверстников [23].

Такое отношение необходимо формировать не только к оценке, но и к успеху, неудаче, выигрышу и проигрышу, т. е. к любому результату, который в первую очередь воспринимается ребенком как ориентир на пути овладения знаниями и умениями. Именно оно позволит ребенку быть свободным в отношении к своим успехам и неудачам, поможет сфокусировать внимание на самой деятельности, а не только на ее результате [28]. В таком случае можно использовать шуточные соревнования, которые не требуют значительных усилий. Победа или поражение достаточно относительны в такого рода соревнованиях, и легко переходят от одного ребенка к другому.

Прием «Школа клоунов» применяется для снятия повышенной значимости требований школы, которая приводит к дезорганизации деятельности детей, их поведения и сильной напряженности. Дети рассказывают о каких-нибудь правилах школы, из прочитанных отрывков одноименной книги Э. Успенского, придумывают уроки, отметки, при этом обязательно что-нибудь рассказывая или показывая. Предварительно, класс

договаривается об определенном правиле, которое включается в ход «учебных» и игровых занятий. Помимо всего прочего, это способствует и развитию произвольности. С одной стороны, задача такой работы игры состоит в том, чтобы показать условность рамок «хорошо-плохо», снять восприятие правил как конкретных требований, а с другой стороны оказать помощь детям в осознании для чего эти правила нужны. Иными словами, применяется прием «отстранения». У детей происходит осознание того, что правила относительны и вместе с тем необходимы. Таким образом, созданные условия помогут преодолеть импульсивное стремление всегда и во всем действовать по правилам [24].

Стоит акцентировать соответствующие моменты в содержательной оценке и использовать несколько специальных приемов [10]. Например, «Я немогу - я могу - я сумею», суть которого заключается в том, что при отказе ребенком выполнять какое-либо задание, причина которого заключается в его неуверенности, что он с ним справится, педагог просит представить ребенка, который действительно знает намного меньше, чем он (не знает букв, цифр), и не может справиться с этим заданием, и изобразить такого ребенка. После этого, он просит представить ребенка, у которого получится выполнить это задание. У детей, в таком случае, обычно, появляется убеждение, что они достаточно далеко продвинулись от полного не умения, и теперь если снова сделают попытку, продвинуется еще дальше. Ребенок кладет на открытые ладони взрослого кисти рук, и весь класс произносит «волшебное заклинание»: «Я не могу...» - и каждый говорит, что именно для него сложно выполнить в этом задании, «Я могу...» - дети, по очереди перечисляют что они смогут сделать, «Я сумею...» - каждый высказывается, что он сможет сделать, какого результата достигнет если приложит все усилия. Правильность или ошибочность высказываний детей не комментируется, подчеркивается только то, что каждый может выполнить,

что у него пока не получается, и что необходимо сделать для продвижения вперед [35].

В психолого-педагогической литературе описаны различные способы коррекции и профилактики детской тревожности с помощью метода арт-терапии. В его основе лежит творческая деятельность, которая работает как терапевтический механизм, и позволяет в символической форме изобразить конфликтную, травмирующую ситуацию и найти способ ее разрешения. Арт-терапия способна дать выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, через рисунок, игру, сказку, помогает разобраться в собственных чувствах и переживаниях, способствует снятию напряжения, повышает самооценку, а также помогает развитию творческих способностей. Метод арт-терапии позволяет погружаться в проблему на столько, на сколько человек готов к ее переживанию [21].

Рисование, является одним из методов арт-терапевтической коррекции и профилактики тревожности. Оно неотрывно от самых разных эмоций: радости, удовольствия, восторга, восхищения и даже гнева, но только не страха и печали [35]. При помощи рисования можно выразить свои эмоции, в том числе и отрицательные, негативные, а также его можно использовать как способ постижения своих возможностей, а также моделирования взаимоотношений. Оно помогает выразить и свои мысли чувства, при этом ребенок остается самим собой, освобождается от сильных переживаний.

В процессе рисования ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, мечтам и желаниям, меняет свое отношение к различным ситуациям, и безболезненно соприкасается с некоторыми неприятными, пугающими и травмирующими образами.

Большую ценность представляет не эстетическая сторона продукта изобразительной деятельности, а индивидуальный стиль самовыражения, искренность, открытость [31].

Сказкотерапия является эффективным методом коррекции тревожности. Сказка способствует осознанию своих собственных чувств через окружающих, а также позволяет осуществить перенос своих переживаний на другого. При прочтении сказки дети, сравнивая себя со сказочным героем, понимают и чувствуют, что не только у них есть проблемы и переживания. Ненавязчивые сказочные образы способны дать детям представление о способах выхода из различных сложных ситуаций, путях решения возникших конфликтных ситуаций, а также дают позитивную поддержку их возможностям и вере в себя [21].

Работая со сказкой, ребенок должен чувствовать себя в безопасности, у него не должно возникать чувств вины, смущения, страха. Младший школьник должен слушать сказку, и узнавать что-то новое, размышлять, сравнивать без неприятных психологических последствий. При помощи сказки, которая предлагает замещающий опыт, ребенок сам либо при помощи взрослого выбирает варианты решения существующих проблем.

Игра, как один из методов арт-терапии, способна оказать влияние на развитие личности ребенка, отмечает Л. М. Костина [24]. Она является средством снятия напряжения, тревоги, страхов, способствует созданию близких отношений между участниками группы, повышает самооценку, а также позволяет проверить себя в различных ситуациях общения.

Как один из методов профилактики тревожности у младших школьников, игра позволяет ребенку сориентироваться в особенностях своего внутреннего мира, а также при выполнении задания проследить и отрефлексировать динамику его изменения.

Стойкие аффективные барьеры, которые возникают у детей младшего школьного возраста гораздо легче преодолеваются им в игре. Она предоставляет возможности для изучения и перестройки эмоциональной сферы младших школьников. Игра является близкой и привлекательной деятельностью для детей младшего школьного возраста, и таким образом

является наиболее адекватным средством для профилактики нарушений в развитии эмоциональной сферы и психическом развитии личности [24].

В первую очередь игры направлены на совершенствование возможностей в осуществлении какого-либо вида активности ребенком.

Во время игры работают такие механизмы, как моделирование системы социальных отношений, мера социальной компетентности и способности к

разрешению проблемных ситуаций, поэтапная отработка новых, адекватных способов ориентировки ребенка в проблемных ситуациях.

Жизненные обстоятельства переживаются в условном (ослабленном), виде что способствует изменению психического состояния. Отсутствие возможности игры без риска, а также нежелание проиграть и надежда на победу, которые представляют собой моделирование позволяют лучше адаптироваться к различным жизненным ситуациям и научиться их предвосхищать.

Таким образом, игра способствует преодолению чувства тревожности, а также укрепляет уверенность в себе.

Благодаря танцевальной терапии происходит развитие приспособленности, чувства удовольствия, умения выражать сильные эмоции, навыков группового взаимодействия, а также способствует снятию напряжения [21].

Несмотря на то, что не все дети считают себя хорошими танцорами, привлечение танца в занятия, данные рамки быстро стираются, и процесс танца вызывает у каждого члена группы только положительные эмоции.

Польза танцевальной терапии заключается в расширении самосознания, возможности взаимодействия между членами группы и их сопереживании.

Взаимоотношения между телом и разумом, спонтанными движениями и сознанием, являются основой танцевальной терапии. Изначально спонтанный танец включен в обязательную программу, а чуть позже включается по желанию детей. При помощи спонтанных движений и жестов дети могут выразить мысли и чувства, которые трудно выразить вербальным путем.

Для кого-то танцевальная терапия является средством повышения самооценки, способствует развитию положительного образа «Я», для других она является средством выражения своих чувств, эмоций, помогает снять напряжение.

Для преодоления у детей тревожности, использование метода релаксации, который позволяет снять мышечное и психическое напряжение, помогает добиться полного сосредоточения на себе, своих ощущениях и переживаниях, отвлечься от неприятных мыслей, эффективно на групповых занятиях [26].

Необходимо помочь каждому ребенку освоить навыки саморегуляции и релаксации. С этой целью подбираются упражнения в стихотворной форме под музыкальное сопровождение, при помощи которых поэтапно можно выработать у детей умение расслабляться.

Во время занятий необходимо обращать внимание на то чтобы у детей напряжение было кратковременным, а расслабление длительным. Внимание детей нужно акцентировать на ощущениях, возникающих во время процесса тренировок, на то, как приятны расслабление и отдых.

Это умение поможет одним снять напряжение и тревожность, а другим сконцентрироваться, снизить возбуждение. Телесная терапия помогает снятию заблокированных эмоций.

Психогимнастика также эффективна для профилактики тревожности. Ее составляющими является совокупность игр и этюдов, которые основаны

на использовании двигательной экспрессии. Психогимнастика способствует снятию напряжения, установлению контакта между членами группы, а также формирует умение невербального выражения своих чувств и способность понимать поведение окружающих [35].

Выполнение данных упражнений позволяет освоить азбуку выражения эмоций, движений. Бессловесный материал используется чаще, но несмотря на это вербальное выражение своих эмоций детьми тоже поощряется. Также можно включать упражнения, целью которых является обучение навыкам саморасслабления (этюды «Факиры», «Фея сна» и др.).

Все методы, которые были описаны необходимо применять не в отдельности, а комплексно, при этом нужно находить индивидуальный подход каждому ребенку.

Таким образом, профилактика тревожности у детей младшего школьного возраста будет эффективна, в случае если в ее программу будут включены техники и методики работы, которые направлены на расслабление, регуляцию психофизического состояния, повышение самооценки, внушение веры в свои способности, изменение отношения к ситуациям, вызывающим тревогу, а также умение управлять ситуациями, вызывающими беспокойство.

Для эффективности работы по профилактике тревожности в нее должны входить такие элементы, как создание благоприятной среды для гармоничного развития личности, эмоционального благополучия.

## Выводы по первой главе

1.3.1 З. Фрейд был первым кто сделал попытку объяснить природу тревоги, и дал ей понятие неопределенный страх. В настоящее время понятие тревожность рассматривается дифференцированно – как ситуативное явление с учетом переходного состояния и его динамику.

1.3.2 Существует два основных вида тревожности: ситуативная – временное состояние напряженности, выражающееся в реакции на определенную угрозу, и личностная – эмоциональная реакция ожидания опасности от возможных последствий событий, предчувствие возможной неудачи.

1.3.3 Проявляющиеся при тревожности признаки разделяют на внутренние – соматические, и внешние – поведенческие.

1.3.4 Причинами тревожности детей младшего школьного возраста являются: факторы семейного воспитания, школьная успешность, взаимоотношения с учителями, взаимоотношения со сверстниками, внутренний конфликт, эмоциональный опыт.

1.3.5 Направления профилактики тревожности подразделяется на 2 вида: выработка конструктивных способов поведения и овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением.

## **Глава 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе МАУДО ЭБЦ. Эмпирической базой исследования стали учащиеся 4 класса в количестве 10 человек. Возраст детей: от 9 до 11 лет.

Исследование было проведено в групповой форме во время занятий в объединении «Истоки». Каждому ученику был роздан стимульный материал и озвучена цель исследования. Инструкции к методикам давались устно. На исследование было затрачено примерно 45 минут. Для выявления тревожности, нами были использованы «Методика школьной тревожности Филлипса» и Тест "Исследование тревожности" (Спилберга)

#### **Методика школьной тревожности Филлипса.**

Цель методики: Изучение "уровня и характера тревожности", связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

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 проявление тревожности. При обработке подсчитываются:

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

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

### Распределение вопросов по факторам

Факторы	№ вопросов
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 несоответствовать 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 $\Sigma=8$

Результаты:

1) Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — Да, «-» — Нет) по каждому фактору. Абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; >50%; > 75%).

Для каждого респондента:

- 2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
- 3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса:  
— абсолютное значение —  $< 50\%$ ;  $> 50\%$ ;  $> 75\%$ .
- 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
- 5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору  $> 50\%$  и  $> 75\%$  (для всех факторов).
- 6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
- 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

### **Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)**

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания 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 раскрытия, предъявления себя другим, демонстрации 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.
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 отношении с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

**Ключ к вопросам:**

«+» — Да

«-» — Нет

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

## Тест "Исследование тревожности" (Спилберга)

Цель: измерение тревожности как свойства личности.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 2.1

### Суждения

№ п\п	Суждение	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 внутренне скован	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 ощущаю душевный покой	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, напряжения	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

### Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Таблица 2.2

### Суждения

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю, неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4

6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
113	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
4	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов:

- 1) Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа (см. приложение 1 «Ключ»).
- 2) На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

3) Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31 – 44 балла - умеренная; 45 и более высокая.

## 2.2 Анализ результатов научного исследования.

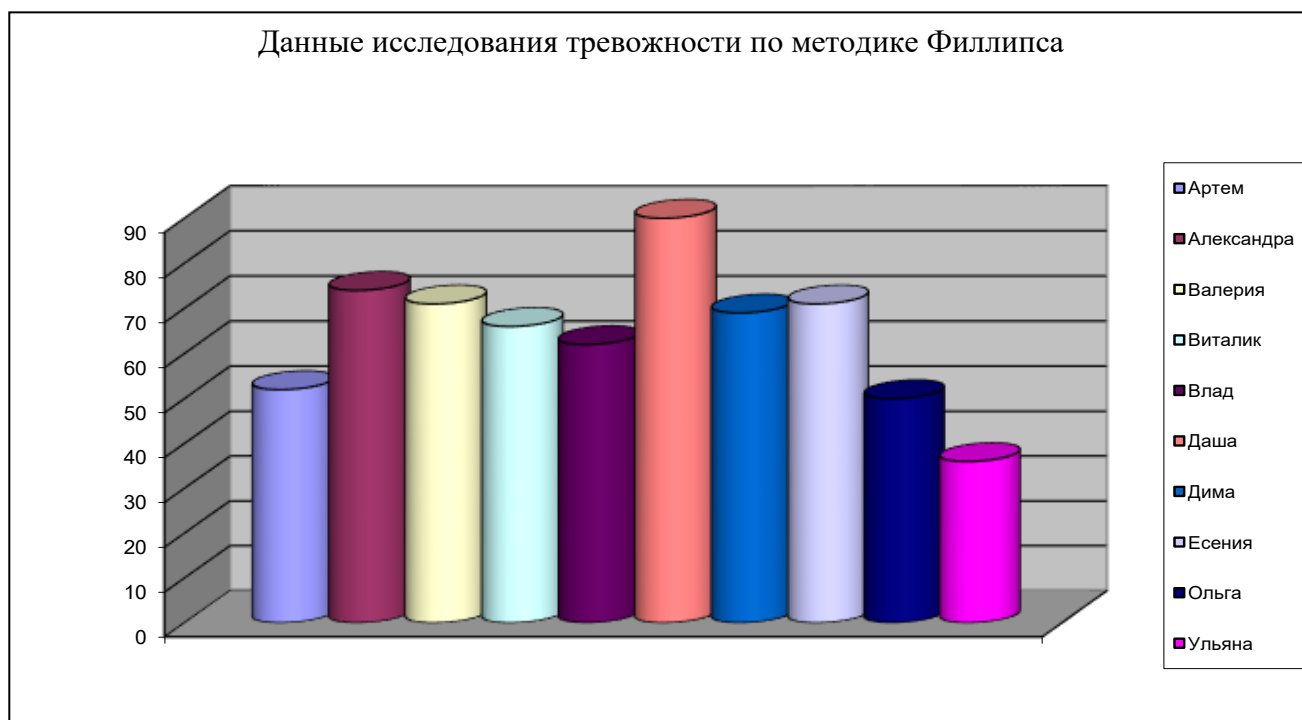
### Результаты Теста Филипса.

Таблица 1

Данные по тесту на определение тревожности Филипса

№	Артём	Александра	Валерия	Виталик	Владик	Даша	Дима	Есения	Ольга	Ульяна
1	+	+	+	+	-	+	+	-	-	-
2	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+
3	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
4	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	-	-	+	-	+	-	+	-	-	-
6	+	+	-	-	-	+	-	-	+	-
7	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+
8	+	-	-	+	-	+	+	+	-	-
9	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+
11	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+
12	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-
13	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
14	+	-	+	+	+	+	+	+	-	-
15	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
16	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-
17	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+
18	+	+	+	-	+	+	-	-	-	-
19	-	-	+	-	+	+	+	+	-	-
20	+	-	+	+	+	+	+	+	-	-
21	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-
22	-	+	+	+	-	+	-	+	+	-
23	+	-	+	+	+	+	+	+	+	-
24	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
25	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-
26	-	-	+	-	+	+	-	+	-	-
27	-	+	-	+	+	+	+	+	+	-
28	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-

29	+	+	+	+	-	+	-	-	+	+
30	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31	-	+	-	+	+	+	+	-	-	-
32	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-
33	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
34	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-
35	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
36	-	+	-	+	+	+	+	+	+	-
37	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-
38	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+
39	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-
40	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-
41	-	-	+	-	+	+	-	+	+	+
42	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-
43	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
44	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+
45	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-
46	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-
47	+	+	+	-	+	+	+	-	-	+
48	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-
49	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-
50	-	-	+	-	+	+	+	+	+	+
51	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
52	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-
53	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-
54	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
55	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-
56	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-
57	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+
58	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-
Bcero %	52%	74%	71%	66%	62%	90%	69%	71%	50%	36%



Проанализируем таблицу 1 и диаграмму 1. По данным видно, что наибольшее количество процентов правильных ответов набрали Александра, Валерия, Даша, Есения. Это говорит о том, что они обладают низкой тревожностью.

Наименьшее количество правильных ответов дали: Артем, Ольга, Ульяна. Это свидетельствует о том, что они обладают высокой тревожностью.

Среднее количество правильных ответов дали Виталик, Влад и Дима. Отсюда можно сделать вывод, что эти дети обладают умеренной тревожностью. Т. е. У детей с умеренной тревожностью, в некоторых случаях тревожность может проявляться, а в некоторых нет.

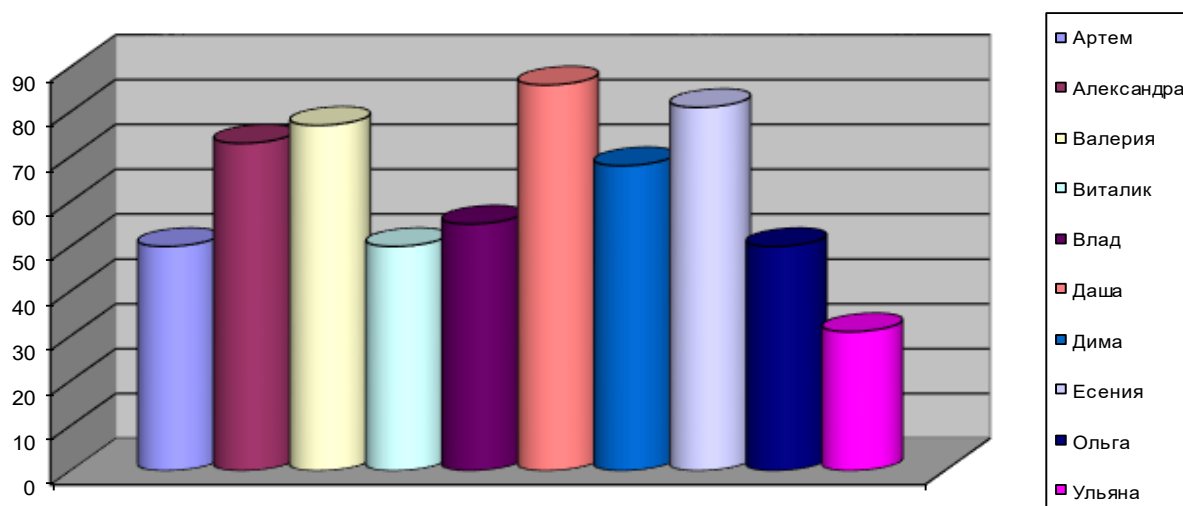
Теперь рассмотрим поэтапно, в каком виде тревожности у испытуемых детей проявляются большее или меньшее количество тревожности. Все данные основываются на таблице 2 и диаграмма 2.

Таблица 2

#### Общая тревожность в школе

№	Артем	Александра	Валерия	Виталик	Владик	Даша	Дима	Есения	Ольга	Ульяна
Количество вопросов	1	16	7	1	2	9	5	8	1	7
Всего %	50%	73%	77%	50%	55%	86%	68%	81%	50%	31%

Общая тревожность в школе



Проанализируем таблицу 2 и диаграмму 2. По результатам исследования видно, что наибольшее количество правильных ответов набрали Александра, Валерия, Даша и Есения. Это говорит о том, что эти дети обладают низкой тревожностью в школе. Т.е. они не подвержены стрессам к неудачам в обучении и общении с одноклассниками и учителями. Эти дети не останавливаются перед неудачами и стремятся их преодолеть.

Наименьшее количество процентов правильных ответов набрала Ульяна. Это говорит о том, что они обладают высокой тревожностью в школе.

И среднее количество процентов правильных ответов набрали Артем, Виталик, Дима и Ольга. Отсюда, можно сделать вывод о том, что эти дети обладают умеренной тревожностью в школе.

Далее мы определим, как подвержены эти дети переживаниям социального стресса. Данные приводятся в таблице 3 и диаграмме 3.

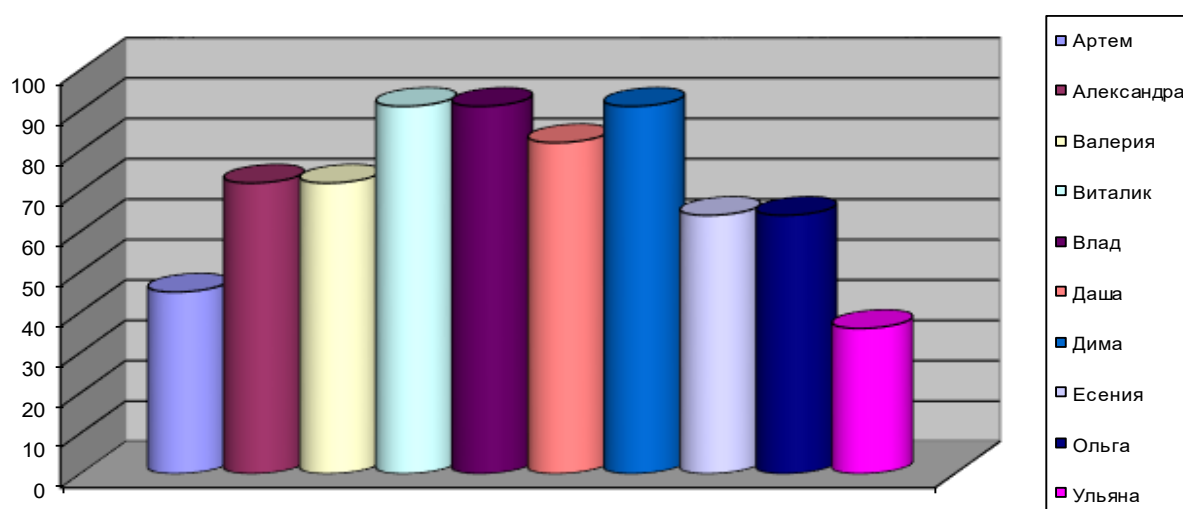
Таблица 3

## Переживание социального стресса

№	Артем	Александра	Валерия	Виталик	Владик	Даша	Дима	Есения	Ольга	Ульяна
Количество вопросов	5	8	8	10	10	9	10	7	7	4
Всего %	45%	72%	72%	91%	91%	82%	91%	64%	64%	36%

Диаграмма 3

## Переживание социального стресса



По данным исследования диаграммы 3 и таблицы 3 видно, что наибольшее количество процентов набрали Александра, Валерия, Виталик, Владик, Даша и дима . Это говорит о том, что они обладают низким переживанием социального стресса. Эти дети практически не подвержены стрессам в обществе и при общении, чего нельзя сказать о Артеме и Ульяне, которые набрали наименьшее количество процентов правильных ответов.

А Есения и Ольга . Обладают умеренному переживанию социального стресса.

Далее мы рассмотрим, как дети подвержены достижению успехов. Данные приводятся в таблице 4 и диаграмме 4.

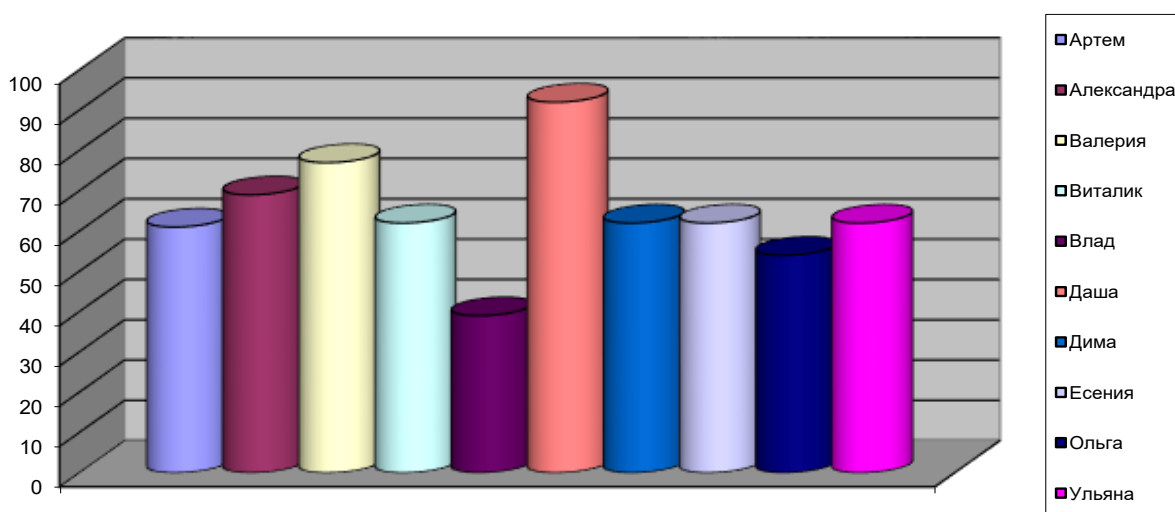
Таблица 4

Фрустрация потребности в достижении успеха

№	Артем	Александра	Валерия	Виталик	Владик	Даша	Дима	Есения	Ольга	Ульяна
Количество вопросов	8	9	10	8	5	12	8	8	7	8
Всего %	61%	69%	77%	62%	39%	92%	62%	62%	54%	62%

Диаграмма 4

Фрустрация потребности в достижении успеха



Анализ таблицы 4 и диаграммы 4. показал, что Валерия и Даша наиболее подвержены достижению успехов. Эти дети всегда стараются достигать

поставленных перед собой целей и не останавливаются перед неудачами и тем более не останавливаются на достигнутом.

Наименьшее количество баллов набрал Владик. Это говорит о том, что он больше подвержен мотивации к постижению неудач, чем к достижению успеха. Любая неудача может повлиять на него таким образом, что он перестает стремиться к какой – либо цели. Поэтому таких детей необходимо постоянно поддерживать и одобрять любые их действия.

Среднее количество баллов набрали Артем, Александра, Виталик, Даша, Дима, Есения, Ольга и Ульяна. Отсюда, можно сделать вывод о том, что эти дети обладают умеренной фрустрацией потребности в достижении успеха

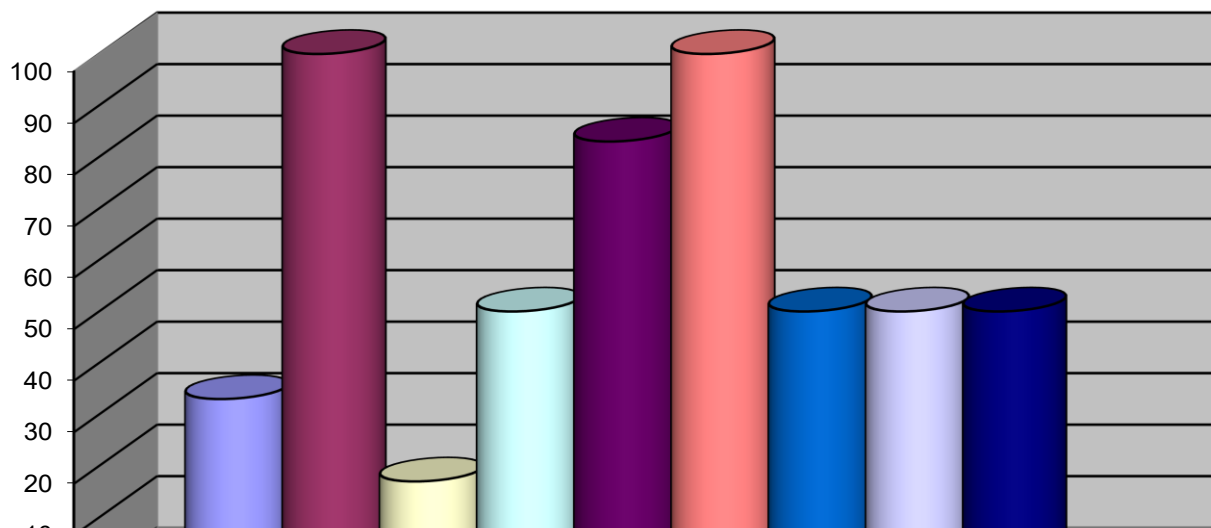
Далее рассмотрим проявление страха самовыражения. Данные приводятся в таблице 5 и диаграмма 5.

Таблица 5

#### Страх самовыражения

№	Артем	Александра	Валерия	Виталик	Владик	Даша	Дима	Есения	Ольга	Ульяна
Количество вопросов	2	6	1	3	5	6	3	3	3	0
Всего %	33%	100%	17%	50%	83%	100%	50%	50%	50%	0%

Страх  
самовыражения



Анализ таблицы 5 и диаграммы 5 показал, что наиболее подвержены страху самовыражения Артем и Ульяна. Они боятся показать себя окружающим, в то время как Александра, Владик и Даша стремятся показать себя.

В школе они являются активистами. Стараются участвовать во всех праздниках и представлениях проходящих в школе. Такие дети никогда не сидят на месте.

Виталик, Дима, Есения и Ольга . Обладают умеренным страхом самовыражение. Это говорит о том, что такие дети могут показать себя, но могут и воздержаться. Они могут быть прекрасными активистами в школе, только им нужен толчок.

Теперь рассмотрим, как испытуемые дети подвержены страху перед проверкой знаний. Данные приводятся в таблице 6 и диаграмме 6.

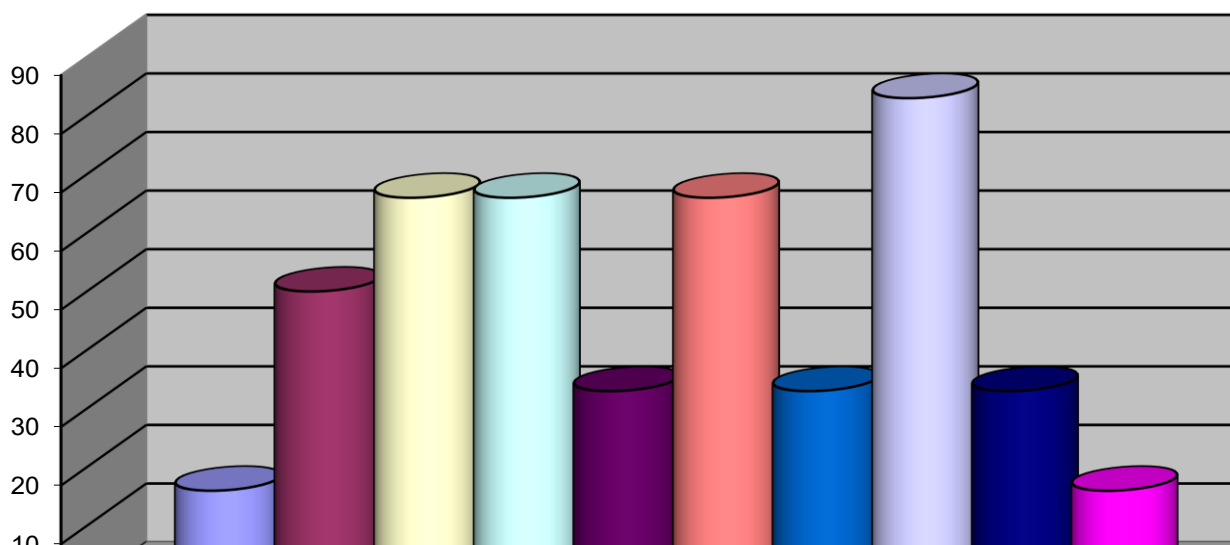
Таблица 6

## Страх ситуации проверки знаний

№	Артем	Александра	Валерия	Виталик	Владик	Даша	Дима	Есения	Ольга	Ульяна
Количество вопросов	1	3	4	4	2	4	3	5	3	1
Всего %	16%	50%	66%	66%	33%	66%	33%	83%	33%	16%

Диаграмма 6

## Страх ситуации проверки знаний



Анализ таблицы 6 и диаграммы 6 показал, что наиболее подвержены страху перед проверкой знаний артем, Владик, Дима, Ольга и Ульяна. Во время проверок знаний они сильно переживают и испытывают большой страх.

Наименее подвержена страху перед проверкой знаний: . Есения, она не переживает и не боится проверки знаний.

Среднее количество баллов набрали Валерия, Виталик, Александра и Даша. Это говорит о том, что при проверке одних знаний они могут испытывать страх, а вот при проверке других знаний нет.

Теперь рассмотрим, как дети подвержены страху, не соответствовать ожиданиям окружающих. Данные приводятся в таблице 7 и диаграмма 7.

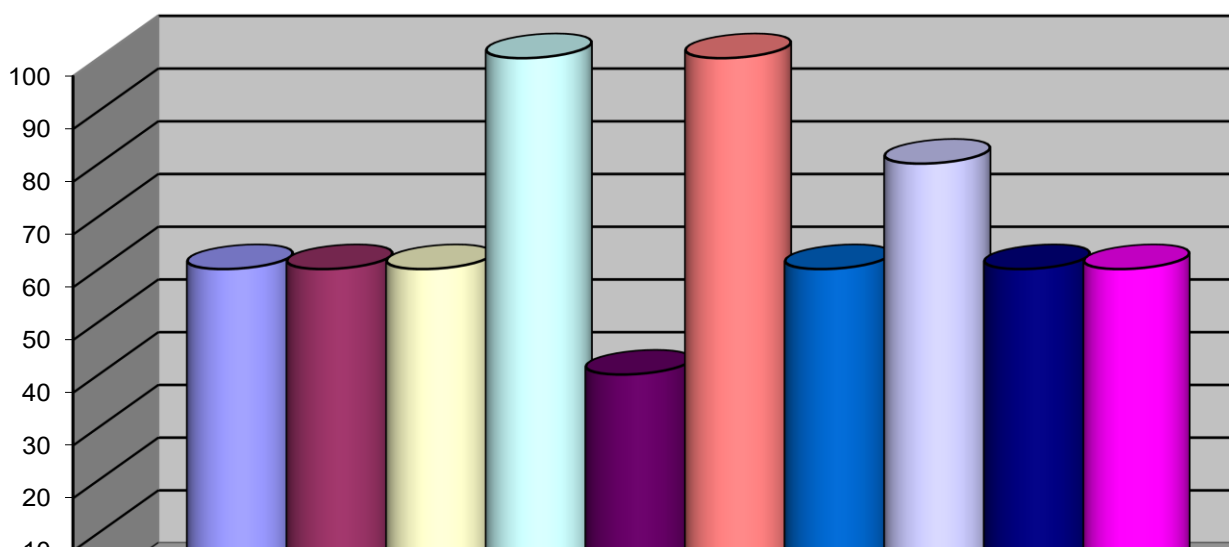
Таблица 7

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

№	Артем	Александра	Валерия	Виталик	Владик	Даша	Дима	Есения	Ольга	Ульяна
Количество вопросов	3	3	3	5	2	5	3	4	3	3
Всего %	60%	60%	60%	100%	40%	100%	60%	80%	60%	60%

Диаграмма 7

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих



Анализ таблицы 7 и диаграмм 7 показал, что наиболее подвержен страху, не соответствовать ожиданиям окружающих Владик. Он сильно переживает о том, какое впечатление он произведет на окружающих своим поведением.

Все остальные обладают небольшим страхом не соответствовать ожиданиям окружающих. Это говорит о том, что они мало задумываются над тем какое впечатление, останется у окружающих.

Далее рассмотрим, какая у испытуемых детей физиологическая сопротивляемость стрессу. Данные приведены в таблице 8 и диаграмма 8.

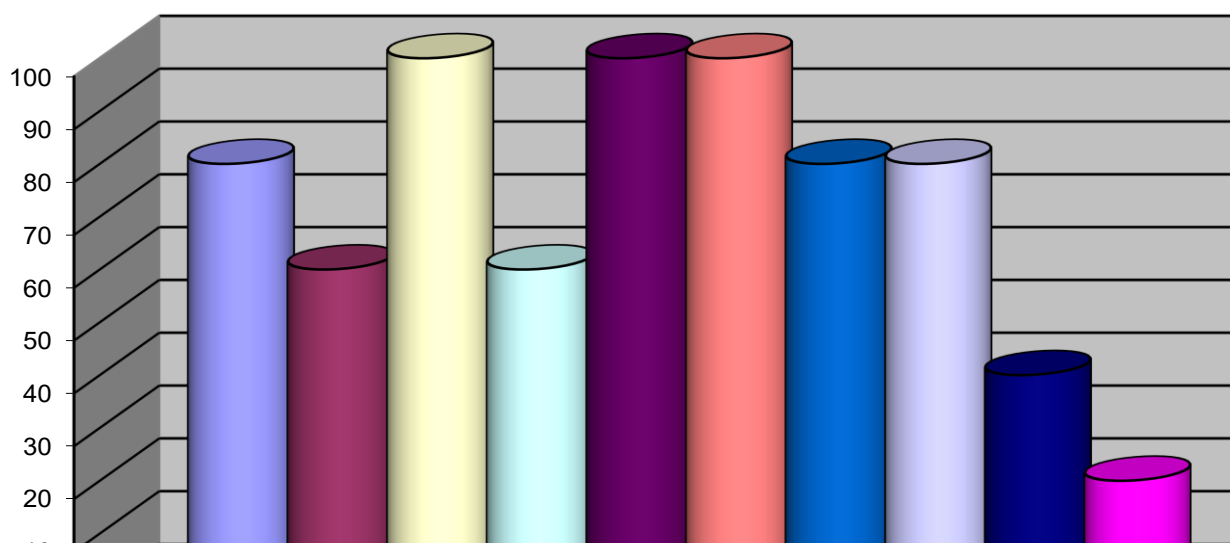
Таблица 8

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

№	Артем	Александра	Валерия	Виталик	Владик	Даша	Дима	Есения	Ольга	Ульяна
Количество вопросов	4	3	5	3	5	5	4	4	2	1
Всего %	80%	60%	100%	60%	100%	100%	80%	80%	40%	20%

Диаграмма 8

Низкая физиологическая сопротивляемость



Из таблицы и диаграммы видно, что высокой физиологической

сопротивляемости стрессу обладают Артем, Валерия, Владик, Даша, Дима, Есения.

Все остальные обладают низкой физиологической сопротивляемости стрессу.

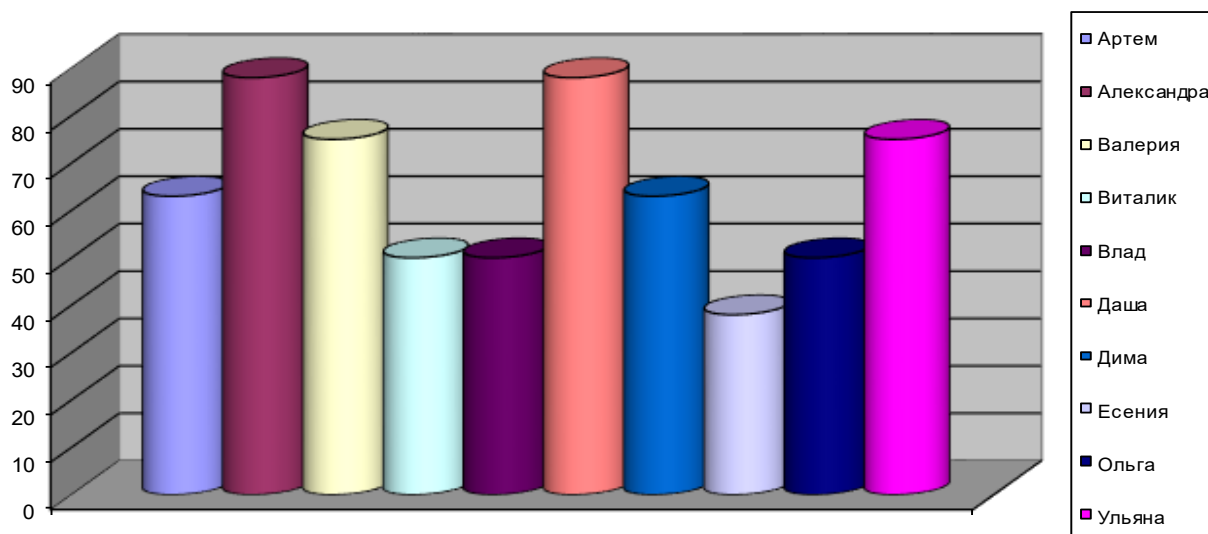
Таблица 9

Проблемы и страхи в отношениях с учителями

№	Артем	Александра	Валерия	Виталик	Владик	Даша	Дима	Есения	Ольга	Ульяна
Количество вопросов	5	7	6	4	4	7	5	3	4	6
Всего %	63%	88%	75%	50%	50%	88%	63%	38%	50%	75%

Диаграмма 9

Проблемы и страхи в отношениях с учителям



Анализируя таблицу 9 и диаграмму 9 можно прийти к выводу о том, что

наиболее подвержены страху в отношениях с учителем Артем, Виталик, Владик, Дима, Есения, Ольга. У них постоянно возникают проблемы в отношениях с учителями.

У всех остальных никаких проблем в отношении с учителем не возникает.

Таким образом, мы провели исследование тревожности в группе детей, состоящей из 10 человек.

Мы определили, какие дети обладают тревожностью, а какие нет.

### **Результаты теста исследования тревожности Спилберга.**

В результате тестирования мы определяли личностную и ситуационную тревожность (см. таб. 10 и 11).

Далее приводятся результаты исследования личностной тревожности

Таблица 10

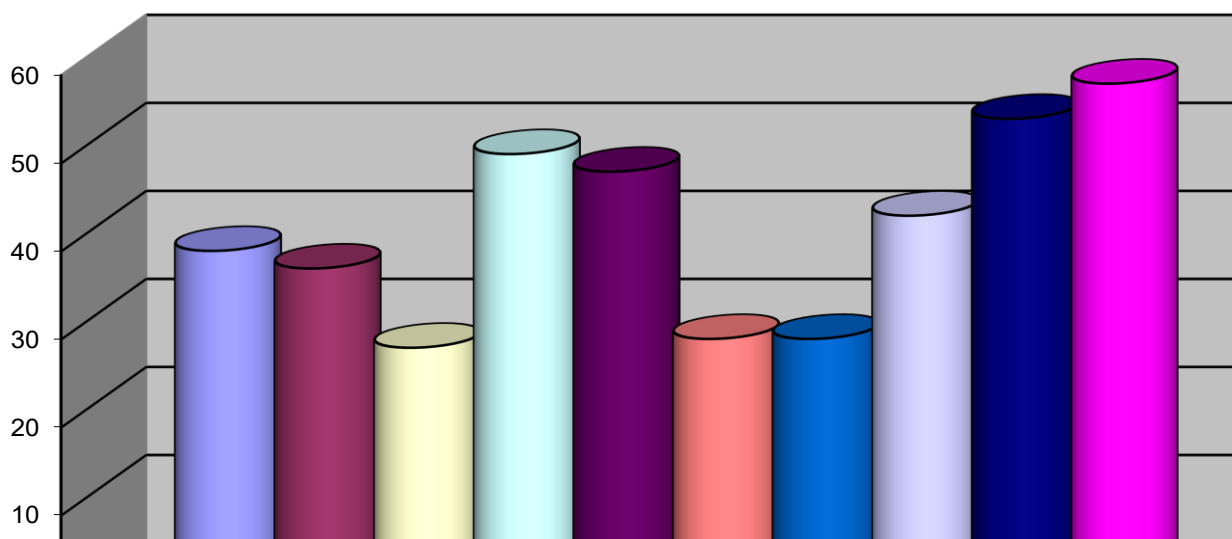
#### **Данные исследования личностной тревожности**

№	Артем	Александра	Валерия	Виталик	Владик	Даша	Дима	Есения	Ольга	Ульяна
1	1	1	4	1	3	2	1	1	3	4
2	1	1	1	4	2	1	1	2	3	3
3	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1
4	4	3	1	3	2	2	4	3	4	4

5	1	1	2	4	3	1	1	1	3	3
6	2	4	1	4	2	1	1	1	4	2
7	1	4	1	3	3	2	1	1	3	3
8	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1
9	1	1	1	2	1	1	1	2	1	4
10	4	2	1	2	3	1	1	1	4	4
11	1	1	1	2	1	1	1	4	2	3
12	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2
13	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3
14	1	1	1	1	4	3	2	3	4	2
15	1	1	1	1	4	1	1	4	2	1
16	2	2	1	3	3	1	1	2	1	2
17	1	1	1	2	1	1	1	2	4	4
18	3	1	1	3	2	1	1	1	2	3
19	2	2	1	3	3	1	1	1	4	4
20	4	3	1	2	2	1	1	3	2	4
итого	38	36	27	49	47	28	28	42	53	57

Диаграмма 10

Диаграмма личностной тревожности



По полученным данным можно сделать вывод о том, что:

- Валерия, Даша и Дима, набрали низкие баллы, т.е. они обладают низкой личностной тревожностью.
- Виталик, Владик, Есения, Ольга, Ульяна, набрали высокие баллы, т.е. они обладают высокой личностной тревожностью.
- Артем и Александра обладают умеренной личностной тревожностью.

Далее приводятся результаты исследования ситуативной тревожности

Таблица 11

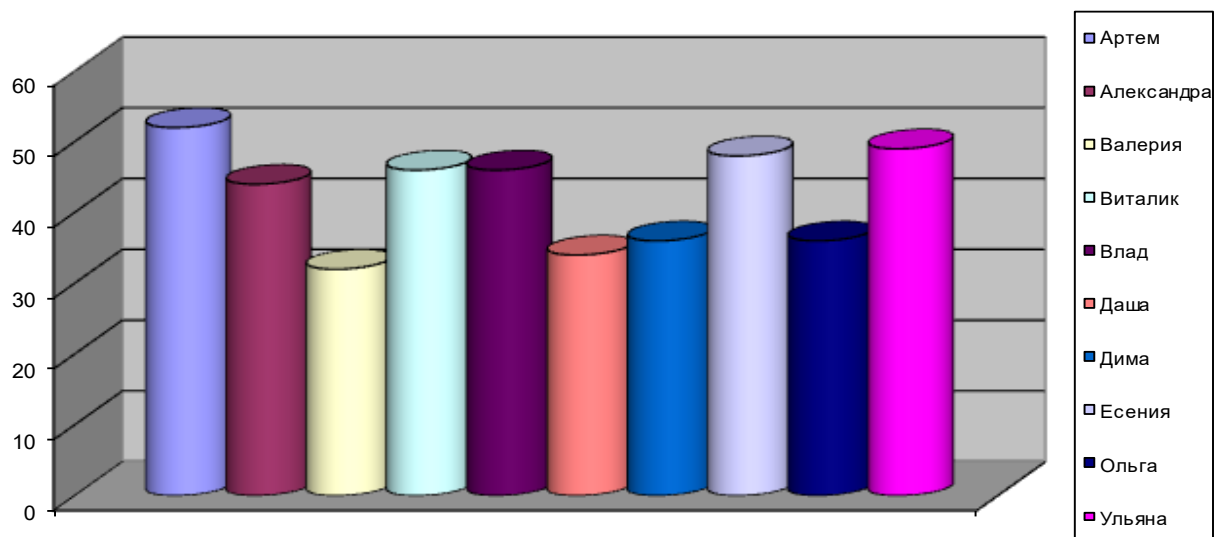
#### Данные исследования ситуативной тревожности

№	Артем	Александра	Валерия	Виталик	Владик	Даша	Дима	Есения	Ольга	Ульяна
1	4	3	2	1	3	2	2	2	1	2
2	3	3	2	1	1	2	2	1	2	3
3	2	1	1	1	4	1	3	2	1	4
4	3	1	1	4	4	1	1	4	1	1

5	4	3	2	1	1	2	2	3	3	3
6	2	1	1	1	4	1	1	1	1	2
7	1	4	1	2	1	1	1	3	4	1
8	4	3	2	1	4	2	2	2	4	2
9	4	1	1	4	1	1	1	4	1	2
10	2	3	2	4	4	4	4	2	1	3
11	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
12	2	1	1	4	1	1	1	1	1	3
13	2	1	1	1	3	1	1	2	1	3
14	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1
15	1	4	4	3	2	4	4	2	1	1
16	4	3	2	1	4	2	2	2	3	3
17	1	1	1	4	1	1	1	4	4	4
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
19	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2
20	4	3	2	4	2	2	2	2	1	3
итого	52%	44%	32%	46%	46%	34%	36%	48%	36%	49%

Диаграмма 11

Диаграмма ситуативной тревожности



По полученным данным можно сделать вывод о том, что:

- Валерия, Даша, Дима и Ольга, обладают низкой ситуативной тревожностью.
- А Артем, Александра, Виталик, Владик, Есения, Ульяна, обладают высокой ситуативной тревожностью.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе проведенного исследования выявления тревожности у детей школьного возраста и по полученным результатам видно, что чем выше уровень тревожности, тем более дети подвержены всевозможным стрессам.

Изученные в процессе подготовки данной работы материалы позволяют сделать вывод, что такое качество личности, как тревожность может проявляться в любом возрасте.

“Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий”.

Были рассмотрены основные факторы тревожности и её влияние на личность ребёнка:

Были рассмотрены основные факторы тревожности.

1. Общая тревожность в школе.
2. Фрустрация потребности в достижении успеха.
3. Переживание социального стресса.
4. Страх самовыражения.
5. Страх в ситуации проверки знаний.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями

В результате применения данных методов психологического исследования были сделаны следующие выводы.

1. Тревожные дети могут не пользоваться всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции, они чаще входят в число наименее популярных, так как очень часто такие дети крайне неуверенные в себе, замкнутые, малообщительные.

2. Причиной непопулярности иногда является их безынициативность из-за неуверенности в себе, поэтому эти дети скорее не могут быть лидерами в межличностных взаимоотношениях.

3. Результатом безынициативности тревожных детей является и то, что у других детей появляется стремление доминировать над ними, что ведет к снижению эмоционального фона тревожного ребенка, к тенденции избегать общения, возникают внутренние конфликты, связанные со сферой общения, усиливается неуверенность в себе.

4. В то же время, в результате отсутствия благоприятных взаимоотношений со сверстниками появляется состояние напряженности и тревожности, которые и создают либо чувство неполноценности и подавленности, либо агрессивности.

5. Ребенок с низкой популярностью, не надеясь на сочувствие и помощь со стороны сверстников, нередко становится эгоцентричным, отчужденным. Это плохо в обоих случаях, так как может способствовать формированию отрицательного отношения к детям, людям вообще, мстительность, враждебность, стремление к уединению.

### Рекомендации для родителей:

1. Будьте последовательны в своих действиях: не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
2. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
3. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, предложите ему кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.
4. Чаще используйте телесный контакт.
5. Способствуйте повышению самооценки ребенка: чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
6. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
7. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте примером ребенку.
8. Старайтесь делать меньше замечаний.
9. Используйте наказание в крайних случаях.
10. Не унижайте ребенка, наказывая его.
11. Обсуждайте с ребенком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть.
12. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
13. Контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства.
14. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому.
15. Не заставляйте ребёнка быть смелым. Поверьте, указания и нотации вряд ли принесут должного результата.

16. Не кричите на ребёнка в присутствии других людей, как взрослых, так и детей, это как минимум понизит его самооценку.
17. При обращении к тревожному ребёнку, старайтесь установить с ним визуальный контакт, это вселит ему доверия.
18. Явное проявление заботы и отдачи в любом виде (моральном или материальном) и любом количестве (на первом месте в его шкале ценностей стоит частота поощрений, а лишь затем их форма и размер).
19. Постараться понять ребёнка и если его действия вы не одобряете, не проявлять этого, чтобы его не напугать, а постараться медленно разговорами заставить его отказаться от этой идеи и сделать это таим образом, как будто это решение принято было самим ребёнком. При этом нужно:

#### **Рекомендации педагогам:**

1. При оценивании продуктов учебной деятельности школьников необходимо отказаться от их сравнения с таковыми у других детей. Нужно обращать внимание на положительные и отрицательные стороны в деятельности учащегося, подчёркивая, что «временные неудачи» с помощью усиленной работы всегда приводят к совершенствованию её результатов.
2. Похвала как один из стимуляторов учебного процесса должна применяться только в процессе занятости школьника. Не следует её использовать в случаях пассивной учебной деятельности в классе.
3. Не следует чрезмерно подчёркивать неудачи ребенка на занятиях. Гармоничное соотношение положительных и отрицательных качеств в индивидуальной оценке школьника снижает и предотвращает уровень тревоги и стресса.

4. Учебный процесс следует совмещать с другими видами деятельности: экскурсии, туристические походы, культурные мероприятия. Совмещение разных видов деятельности может способствовать снижению общего уровня тревоги, а также повышению самооценки школьников.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст]: Учебник для студентов вузов / Г. С. Абрамова. - М.: Академический Проект, 2010. – С. 672.
2. Аверин, В. А. Психология детей и подростков [Текст] / В. А. Аверин. - СПб.,1998. – С.187.
3. Аракелов, Н. Е., Лысенко Е. Е. Психофизиологический метод оценки тревожности [Текст] / Н. Е. Аракелов., Е. Е. Лысенко // Психологический журнал. 2014 - № 2. - С. 34-38.
4. Аракелов, Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции [Текст] / Н. Аракелов., Н. Шишкова // Вестник МУ, сер. Психология. 2015. - № 1 с. 18.
5. Астапов, В. М. Тревожность у детей [Текст] / В. М. Астапов. - М.:ПЭР СЕ, 2008. – С. 159.
6. Астапов, В.М. Тревога и тревожность [Текст]: Хрестоматия. Сост. / В. М. Астапов. - СПб.: Питер, 2001. – 296с.
7. Астапов, В. М. Тревожность у детей [Текст]: 2-е изд. / В М. Астапов -СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
8. Барсукова, Е. В., Гуссейнова Э. Г. Реактивная тревожность – естественное или приобретенное состояние организма [Текст] / Е. В. Барсукова., Э. Г. Гуссейнова // Современная педагогика. 2016 - №10(47). - С. 73-78.
9. Белов, В. Г. Психологические особенности тревожности у учащихся младших классов [Текст] / В. Г. Беглов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2015 - № 10 – С. 36-41.
10. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе [Текст] / М. Р. Битянова - М.: Совершенство, 1997. – 298 с.
11. Битянова, М. Р. Работа психолога в начальной школе [Текст] / М.Р. Битянова., Т.В Азарова., Е.И Афанасьева., Н.Л. Васильева. - 2-е изд. – М.: Генезис, 2001. – 352 с.

12. Бурлачук, Л. Ф. Словарь – справочник по психодиагностике [Текст] / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. - СПб., 2002. – С.–123.
13. Волгуснова, Е. А. Взаимосвязь показателей тревожности и неуверенности у дошкольников и младших школьников [Текст] / Е. А. Волгуснова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: «Педагогика. Психология. Социокинетика» - 2015 - № 1. – С. 67-70.
14. Гарбузов, В. И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье [Текст]: монография / В. И. Гарбузов. - Санкт-Петербург: Сфера, 1994. - 159 с.
15. Гуров, В. А. Тревожность и здоровье младших школьников [Текст] / В. А. Гуров // Вестник Томского государственного педагогического университета – 2015 – №4(82). – С. 56-60.
16. Данилова, М. В. Проблема детской тревожности в условиях семейного неблагополучия [Текст] / М. В. Данилова, В. В. Трофимова - Молодой ученый. – 2014. – № 3. – С. 901-904.
17. Дружинин, В. Н. Психическое здоровье детей [Текст] / В. Н. Дружинин - М.: Тв. Центр, 2012. - 164 с.
18. Ермолаева М. В. Психология развития [Текст] / М. В. Ермолаева -Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. - 336 с.
19. Жулина, Г. Н., Васькина В. С. Взаимосвязь учебной мотивации и школьной тревожности в младшем школьном возрасте [Текст] / Г. Н. Жулина., В. С. Васькина // Таврический научный обозреватель – 2016 - № 2(7). – С. 123-127.
20. Захаров, А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка [Текст] / А. И. Захаров - СПб.: Речь, 2003.
21. Зинченко, Е. В. Использование арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников [Текст] / Е. В. Зинченко // Северо-

Кавказский психологический вестник – 2014 - № 7/2 – С. 42-46.

22. Изард, К. Э. Психология эмоций [Текст] / К. Э. Изард - СПб.: Питер, 2006. - 464с.

23. Колесникова, Г. И. Психокоррекция нарушений развития [Текст]: учеб. пособие для вузов / Г. И. Колесникова - Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 346с.

24. Костина, Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми [Текст] / Л.М. Костина - СПб.: Речь, 2007. - 160 с.

25. Костина, Л. П. Методы диагностики тревожности [Текст] /Л. М. Костина - СПб., 2009. 198 с.

26. Кочубей, Б., Новикова Е. Снимем маску тревоги [Текст] / Б. Кочубей., Е. Новикова // Семья и школа №11, 2014- с.33 - 36.

27. Литвиненко, Н. В. Школьная тревожность как показатель нарушения адаптации школьников к образовательной среде [Текст] / Н. В. Литвиенко // Современные проблемы науки и образования. 2014. - №5. – С. 627-631.

28. Лубовский, В. И. Специальная психология [Текст] / под ред. В.И.Лубовского. - М.: Знание, 2003. -356 с.

29. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст]: учеб. для вузов: учеб.пособие для студентов вузов и слушателей курсов психол. дисциплин / А. Г. Маклаков - СПб.: Питер, 2001. – 583 с.

30. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь [Текст] / Сост. И общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.

31. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А. В.Микляева, П.В. Румянцева - СПб.: Речь, 2007. 248 с.

32. Немов, Р. С. Психология: в 3 кн.: Психодиагностика [Текст] / Р. С.Немов - М.: "ВЛАДОС". - 2005. -287 с.

33. Немов, Р. С. Общая психология: учебник для вузов [Текст] / Р.

С.Немов - М.: Юрайт, 2011. - 1007 с.

34. Овчарова, Р. В. Практическая психология [Текст] / Р. В. Овчарова – М., Т.Ц. «Сфера», 2006.

35. Панфилова, М. А. Тревожность и ее коррекция у детей [Текст] / М. А. Панфилова // Школа здоровья. – 2014. – № 1. – С. 17-28.

36. Попкова, М. А. Зависимость семейного воспитания на проявлении тревожности у детей младшего школьного возраста [Текст] / М. А. Попкова // Проблемы современной науки и образования – 2014 - № 1. – С. 12-14.

37. Попова, В. Г. Преодоление школьной тревожности у младших школьников в процессе формирования универсальных учебных действий [Текст] / В. Г. Попова // Вестник Омского университета. Серия «Психология» - 2016 - № 1. – С. 32-36.

38. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психология природы и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан - М.: МПСИ, 2010. - 226 с.

39. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А. М. Прихожан - СПб.: - Питер, 2009. - 192 с.

40. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2014г. - № 2. - С. 12-14.

41. Прихожан, А. М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст [Текст] / А. М. Прихожан - СПб.: Питер, 2009. – 211 с.

42. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн - СПб.: Питер, 2007. – 720 с.

43. Тимофеева, А. Г. Проблема школьной тревожности с позиций средового подхода // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития – 2018 - №3(27). – С. 293-297.

*Востриков Дмитрий*

Шкала самооценки (ЛТ)

№		не, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

№		нет, это совсем 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, напряжения	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

### Шкала самооценки (ЛТ)

№		нет, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

№		нет, это совсем 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 нераничаю	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, напряжения	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

*Совсем уверен*

### Шкала самооценки (ЛТ)

№		не, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

№		нет, это совсем 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 свободным	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, напряжения	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

Ирина Волга

### Шкала самооценки (ЛТ)

№		нет, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

№		нет, это совсем 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, напряжения	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

Витя Гетеев.

### Шкала самооценки (ЛТ)

№		не, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

№		нет, это совсем 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, напряжения	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

Ульяна

Шкала самооценки (ЛТ)

№	не, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	Я испытываю удовольствие	1 ✓	2	3 4
2.	Я быстро устаю	1	2	3 ✓ 4
3.	Я легко могу заплакать	1 ✓	2	3 4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3 4 ✓
5.	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3 ✓ 4
6.	Я чувствую себя бодрым	1	2	3 ✓ 4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2 ✓	3 4
8.	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1 ✓	2	3 4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3 4 ✓
10.	Я бываю вполне счастлив	1 ✓	2	3 4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3 ✓ 4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2 ✓	3 4
13.	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3 ✓ 4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2 ✓	3 4
15.	У меня бывает хандра	1 ✓	2	3 4
16.	Я бываю доволен	1	2	3 ✓ 4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3 4 ✓
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3 ✓ 4
19.	Я уравновешенный человек	1 ✓	2	3 4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3 4 ✓

№	нет, это совсем 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, напряжения	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

Максимова Ольга.

Шкала самооценки (ЛТ)

№	не, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	1	2	3	4
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4
4.	1	2	3	4
5.	1	2	3	4
6.	1	2	3	4
7.	1	2	3	4
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	1	2	3	4
11.	1	2	3	4
12.	1	2	3	4
13.	1	2	3	4
14.	1	2	3	4
15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4
18.	1	2	3	4
19.	1	2	3	4
20.	1	2	3	4

№	нет, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	1	2	3	4
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4
4.	1	2	3	4
5.	1	2	3	4
6.	1	2	3	4
7.	1	2	3	4
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	1	2	3	4
11.	1	2	3	4
12.	1	2	3	4
13.	1	2	3	4
14.	1	2	3	4
15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4
18.	1	2	3	4
19.	1	2	3	4
20.	1	2	3	4

Бур-Дарви.

### Шкала самооценки (ЛТ)

№	не, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно	
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

№	нет, это совсем 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, напряжения	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

Есенин

### Шкала самооценки (ЛТ)

№		не, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

№		нет, это совсем 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, напряжения	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

Владик

### Шкала самооценки (ЛТ)

№		не, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

№		нет, это совсем 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, напряжения	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

Буранова  
Дарья

**Текст опросника**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все? *нет*
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? *нет*
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? *нет*
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок? *нет*
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? *да*
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? *нет*
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? *нет*
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? *нет*
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? *нет*
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? *нет*
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? *да*
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? *да да*
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? *нет*
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? *нет*
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты? *да*
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? *нет*
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? *нет*
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? *нет*
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе? *нет*
20. Похож ли ты на своих одноклассников? *да*
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? *да*
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? *да*
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя? *нет*
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески? *да*
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? *да*
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? *нет*
27. Боишься ли ты временами вступать в спор? *нет*
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? *нет*
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? *нет*
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? *да*
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? *нет*
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной? *да*
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания? *нет*
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? *нет*
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? *да*
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? *да*
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? *нет*
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас? *да*
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники? *да*
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? *нет*

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? *нет да*
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? *нет*
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? *да*
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? *да*
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение? *нет*
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? *нет*
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? *нет*
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? *нет*
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? *нет*
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? *нет*
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? *нет*
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе? *нет*
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? *нет*
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? *нет*
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? *нет*
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? *нет*
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? *да*
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? *нет*

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все? *нет*
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? *нет*
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? *нет*
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок? *нет*
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? *нет*
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? *да*
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? *нет*
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? *да*
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? *нет*
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? *нет*
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? *да*
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? *да*
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? *нет*
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? *нет*
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты? *нет*
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? *нет*
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? *да*
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? *нет*
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе? *нет*
20. Похож ли ты на своих одноклассников? *да*
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? *да*
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? *да*
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя? *нет*
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески? *да*
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? *нет да*
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? *нет*
27. Боишься ли ты временами вступать в спор? *да*
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? *нет*
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? *нет*
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? *да*
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? *да*
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной? *да*
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания? *нет*
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? *да*
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? *да*
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? *нет*
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? *да*
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас? *да*
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники? *нет*
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? *да*

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? *да*
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? *да*
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? *да*
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? *да*
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение? *нет*
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? *да*
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? *нет*
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? *да*
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? *нет*
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? *нет*
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается / дать классу задание? *нет*
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе? *нет*
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? *нет*
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? *нет*
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? *да*
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? *нет*
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? *нет*
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? *нет*

## Повышеб фронт

### Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все? *нет*
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? *нет*
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? *нет*
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок? *нет Да*
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? *Да*
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? *нет*
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? *Да*
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? *нет*
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? *Да*
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? *Да*
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? *Да*
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? *Да*
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? *нет*
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? *нет*
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты? *нет*
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? *Да Да*
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? *Да*
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? *нет*
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе? *Да*
20. Похож ли ты на своих одноклассников? *Да*
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? *Да нет*
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? *нет*
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя? *нет*
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески? *Да*
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? *нет*
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? *Да*
27. Боишься ли ты временами вступать в спор? *Да*
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? *нет Да*
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? *нет*
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? *Да*
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задает? *Да*
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной? *Да*
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания? *Да*
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? *нет*
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? *Да*
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? *нет*
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? *нет*
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас? *Да*
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники? *Да*
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? *Да*

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? *нет*
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? *Да*
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? *Да*
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? *Да*
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение? *Да*
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? *нет*
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? *нет*
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? *нет*
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? *Да*
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? *Да*
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? *Да*
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе? *нет*
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? *нет*
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? *Да*
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? *нет*
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? *нет*
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? *Да*
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? *нет*

— Востражмица Дмитрий

### Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все? *нет*
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? *нет*
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? *нет*
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок? *нет*
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? *нет*
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? *да*
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? *нет*
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? *нет*
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? *нет*
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? *нет*
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? *да*
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? *да*
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? *нет*
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? *нет*
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты? *да*
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? *нет*
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? *да*
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? *да*
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе? *нет*
20. Похож ли ты на своих одноклассников? *да*
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? *да*
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? *нет*
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя? *нет*
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески? *да*
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? *да*
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? *да*
27. Боишься ли ты временами вступать в спор? *нет*
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? *нет*
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? *да*
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? *да*
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? *нет*
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной? *да*
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания? *нет*
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? *да*
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? *да*
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? *да*
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? *да*
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас? *да*
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники? *да*
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? *нет*

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? *нет*
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? *нет*
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? *Да*
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? *Да*
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение? *нет*
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? *Да*
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? *нет*
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? *нет*
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? *нет*
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? *нет*
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? *нет*
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе? *нет*
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? *Да*
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? *нет*
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? *Да*
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? *Да*
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? *нет*
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? *нет*

**Текст опросника**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все? *Да*
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? *Да*
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? *Нет*
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок? *Нет*
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? *Да*
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? *Нет*
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? *Да*
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? *Да*
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? *Нет*
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? *Да*
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? *Да*
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? *Да*
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? *Да*
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? *Да*
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты? *Да*
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? *Нет*
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? *Да*
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? *Да*
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе? *Да*
20. Похож ли ты на своих одноклассников? *Нет*
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? *Да*
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? *Да*
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя? *Нет*
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески? *Да*
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? *Да*
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? *Да*
27. Боишься ли ты временами вступать в спор? *Нет*
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? *Да*
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? *Нет*
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? *Да*
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? *Да*
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой? *Да*
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания? *Нет*
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? *Нет*
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? *Нет*
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? *Да*
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? *Нет*
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас? *Да*
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники? *Да*
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? *Да*

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? *Да*
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? *Да*
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? *Нет*
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? *Да*
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение? *Да*
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? *Да*
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? *Да*
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? *Да*
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? *Нет*
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? *Нет*
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? *Нет*
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе? *Нет*
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? *Нет*
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? *Нет*
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? *Да*
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? *Нет*
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? *Да*
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? *Нет*

# Есенин

## Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все? Да
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? ~~когда не понимаю~~ Да
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? Нет
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок? Нет
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? Да
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? Да
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? Нет
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? Нет
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? Нет
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? Нет
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? Да
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? Нет
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? Нет
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? Нет
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты? Да
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? Нет
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? Да
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? Да
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе? Нет
20. Похож ли ты на своих одноклассников? Да
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? Нет
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? Да
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя? Нет
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески? Да
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? Да
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? Нет
27. Боишься ли ты временами вступать в спор? Нет
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? Нет
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? Да
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? Да
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? Да
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной? Да
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания? Нет
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? Да
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? Да
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? Да
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? Да
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас? Да
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники? Да
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? Да Нет

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? *Да*
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их? *Да*
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? *Да*
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? *Нет*
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение? *Нет*
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? *Нет*
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? *Да*
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? *Нет*
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? *Да*
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? *Несколько*
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? *Нет*
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе? *Нет*
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? *Нет*
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? *Нет*
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? *Да*
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? *Нет*
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? *Нет*
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? *Несколько*

**Текст опросника**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все? *нет*
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? *нет*
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? *нет*
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок? *нет*
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? *да*
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? *да*
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? *нет*
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? *нет*
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? *нет*
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? *нет*
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? *нет*
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? *да нет*
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? *нет*
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? *нет*
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты? *нет*
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? *нет*
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? *нет*
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? *да*
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе? *да*
20. Похож ли ты на своих одноклассников? *да*
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? *да*
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? *да*
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя? *нет*
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески? *да*
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? *да*
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? *да*
27. Боишься ли ты временами вступать в спор? *нет*
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? *да*
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? *нет*
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? *да*
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? *да нет*
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной? *нет*
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания? *нет*
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? *да*
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? *да*
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? *да*
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? *да*
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас? *да*
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники? *да*
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? *да*

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? *нет*
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? *нет*
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? *да*
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? *да*
- ✓ 45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение? *нет*
- ✓ 46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? *да*
- ✓ 47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? *да*
- ✓ 48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? *да*
- ✓ 49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? *да*
- ✓ 50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? *да*
- ✓ 51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? *нет*
- ✓ 52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе? *нет*
- ✓ 53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? *да*
- ✓ 54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? *нет*
- ✓ 55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? *да*
- ✓ 56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? *нет*
- ✓ 57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? *да*
- ✓ 58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? *нет*

Геревацкий Владислав

**Текст опросника**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все? Да
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? Да
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? Да
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок? Нет
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? Нет
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? Да
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? Да
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? Да
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? Нет
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? Нет
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? Нет
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? Да
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? Нет
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? Нет
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты? Нет
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? Нет
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? Да
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? Нет
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе? Нет
20. Похож ли ты на своих одноклассников? Да
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? Да
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? Нет
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя? Нет
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески? Да
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? Да
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? Нет
27. Боишься ли ты временами вступать в спор? Нет
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? Нет
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? Да
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? Да
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? Нет
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной? Да
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания? Да
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? Нет
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? Да
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? Да
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? Нет
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас? Нет
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники? Да
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? Да

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? *Да*
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? *Нет*
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? *Да*
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? *Нет*
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение? *Нет*
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? *Нет*
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? *Нет*
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? *Нет*
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? *Да*
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? *Нет*
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? *Да*
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе? *Да*
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? *Нет*
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? *Нет*
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? *Нет*
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? *Да*
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? *Нет*
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? *Да*

## Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все? *нет*
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? *нет*
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? *нет*
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок? *нет*
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? *да*
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? *нет*
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? *нет*
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? *да*
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? *нет*
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? *нет*
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? *да*
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? *да*
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? *нет*
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? *редко*
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты? *нет*
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? *нет*
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? *да*
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? *нет*
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе? *да*
20. Похож ли ты на своих одноклассников? *нет*
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? *да*
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? *да*
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя? *нет*
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески? *да*
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? *редко*
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? *да*
27. Боишься ли ты временами вступать в спор? *нет*
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? *нет*
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? *нет*
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? *да*
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? *нет*
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной? *нет*
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания? *нет*
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? *нет*
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? *да*
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? *да*
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? *нет*
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас? *нет*
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники? *да*
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? *нет*

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? *нет*
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? *да*
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? *да*
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? *да*
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение? *да-нет*
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? *нет*
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? *нет*
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? *ксс*
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? *да*
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? *да*
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? *нет*
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе? *нет*
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? *нет*
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? *нет*
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? *нет*
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? *нет*
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? *нет*
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? *нет*

## Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все? *да*
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? *нет*
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? *нет*
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок? *нет*
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? *да*
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? *да*
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? *нет*
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? *да*
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? *нет*
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? *нет*
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? *да*
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? *да*
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? *нет*
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? *да*
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты? *да*
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? *да*
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? *нет*
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? *да*
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе? *да*
20. Похож ли ты на своих одноклассников? *нет*
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? *да*
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? *нет*
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя? *да*
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески? *нет*
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? *нет*
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? *да*
27. Боишься ли ты временами вступать в спор? *да*
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? *да*
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? *нет*
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? *да*
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? *да*
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной? *да*
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания? *нет*
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? *да*
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? *да*
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? *нет*
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? *да*
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас? *да*
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники? *нет*
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? *да*

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? *да*
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? *нет*
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? *да*
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? *да*
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение? *да*
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? *да*
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? *нет*
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? *да*
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? *да*
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? *нет*
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? *да*
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе? *да*
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? *да*
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? *нет*
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты? *да*
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? *да*
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? *нет*
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? *да*