***ТШТ Филлипса (адаптированный вариант).***

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

1. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
4. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из класса бил или ударял тебя?
6. Боишься ли ты временами вступать в спор?
7. Трудно ли тебе работать на уроках так, как требуют учителя?
8. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
9. Случается ли, что тебе ставят более низкую отметку, чем ты ожидал?
10. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
11. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих делах больше, чем другие ребята?
12. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
13. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
14. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
15. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
16. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
17. Как ты думаешь, теряют ли расположение те ученики, которые не справляются с учебой?
18. Волнует ли тебя вопрос о том, что тебя оставят на второй год?
19. Когда вечером лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
20. Часто ли учитель торопится при объяснении непонятного тебе материала?
21. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать того, что хочет ты?
22. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
23. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
24. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
25. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
26. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
27. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые так хорошо знал раньше?
28. Иногда бывает так, что учитель поставил тебе оценку даже выше, чем ты заслужил?
29. Похож ли ты на своих одноклассников?
30. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
31. Получается ли у тебя приносить такие отметки, которые ожидают от тебя родители?
32. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
33. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
34. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
35. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
36. Как ты считаешь, учителя относятся к тебе хорошо?
37. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
38. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время?
39. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что всё хорошо запомнишь?
40. Чувствуешь ли ты, что твоё сердце начинает сильнее биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
41. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
42. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
43. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
44. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
45. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
46. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивает учитель, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе?
49. Будешь ли ты работать более старательно, если знаешь, что твою работу будут сравнивать с работами одноклассников?
50. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
51. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
52. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
53. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
54. Снилось ли тебе, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
56. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
57. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
58. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
59. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
60. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
61. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
62. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь его плохо?
63. Получается ли у тебя выполнять задания так, как это надо учителю?
64. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?
65. Если ученики лучше учатся, то и учителя относятся к ним лучше?

Ключ к тесту ТШТ (адаптированный вариант 2) В белых клетках считаем плюсы (+)

В заштрихованных клетках считаем минусы (–)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Проблемы и страхи  в отношениях с учителями | Страх ситуации проверки знаний | Общая школьная тревожность | Фрустрация потребности в достижении успеха | Переживание социального стресса | Страх самовыражения | Страх несоответствия ожиданиям окружающим | Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу |  |  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VII** | Школьная тревожность  **I + II + III**  **21–26 (В)**  **16–20** **(ВС)**  10–15 (С)  5 – 9 (НС)  1 – 5 (Н)  Социальная тревожность  **V + VI + VII**  **17–21 (В)**  **13–16 (ВС)** | |
| **ПСОУ** | **ССПЗ** | **ОШТ** | **ФПДУ** | **ПСС** | **ССВ** | **СНОО** | **ФСС** |
| **7** | **6** | **13** | **13** | **10** | **6** | **5** | **5** |
| 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 |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | 8–12 (С)  4 – 7 (НС) | |
| 57 | 58 | 59 |
| 60 | 61 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  | 1– 3 (Н) | |
| 62 | 63 |
| 64 | 65 |
| В 6-7  ВС 4-5  С 3  НС 2  Н 1 | В 6  ВС 4-5  С 3  НС 2  Н 1 | В 10-13  ВС 8-9  С 5-7  НС 3-4  Н 1-2 | В 10-13  ВС 8-9  С 5-7  НС 3-4  Н 1-2 | В 8-10  ВС 6-7  С 4-5  НС 2-3  С 1 | В 6  ВС 4-5  С 3  НС 2  Н 1 | В 5  ВС 4  С 3  НС 2  Н 1 | В 5  ВС 4  С 3  НС 2  Н 1 |  |  |
| Школьная тревожность  **21–26 (В)**  **16–20** **(ВС)**  10–15 (С)  5 – 9 (НС)  1 – 5 (Н) | | |  | Социальная тревожность  **17–21 (В)**  **13–16 (ВС)**  8–12 (С)  4 – 7 (НС)  1– 3 (Н) | | |  |  |  |

**I. Проблемы и страхи в отношениях с учителями**

1. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? –
2. Случается ли, что тебе ставят более низкую отметку, чем ты ожидал? +
3. Как ты думаешь, теряют ли расположение те ученики, которые не справляются с учебой? –
4. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? +
5. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? +
6. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем +
7. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивает учитель, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

**II. Страх ситуации проверки знаний**

1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? –

2. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? –

3. Волнует ли тебя вопрос о том, что тебя оставят на второй год? –

4. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? –

5. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился? –

6. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? –

**III. Общая тревожность в школе**

1. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

2. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих делах больше, чем другие ребята?

3. Когда вечером лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

4. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые так хорошо знал раньше?

5. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

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

7. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе?

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

9. Снилось ли тебе, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

10.Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

11.Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

12.Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь его плохо?

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

**IV. Фрустрация потребности в достижении успеха (ФПУ)**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Получается ли у тебя выполнять задания так, как это надо учителю?

3. Часто ли учитель торопится при объяснении непонятного тебе материала?

4. Часто учитель ставит тебе отметку ниже той, что ты заслужил?

5. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

6. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

7. Будешь ли ты работать более старательно, если знаешь, что твою работу будут сравнивать с работами одноклассников?

8. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

9. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

10. Как ты считаешь, учителя относятся к тебе хорошо?

11. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

12. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

13. Если ученики лучше учатся, то и учителя относятся к ним лучше?

**V. Переживание социального стресса (ПСС)**

1. Случалось ли, что кто-нибудь из класса бил или ударял тебя?
2. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
3. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать того, что хочет ты?
4. Похож ли ты на своих одноклассников?
5. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
6. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
7. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
8. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
9. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?

10. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

**VI. Страх самовыражения**

1. Боишься ли ты временами вступать в спор?

2. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

3. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

4. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

5. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время?

6. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

**VII. Страх несоответствия ожиданиям окружающих (СНОО)**

1. Трудно ли тебе работать на уроках так, как требуют учителя?
2. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
3. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
4. Получается ли у тебя приносить такие отметки, которые ожидают от тебя родители?
5. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что всё хорошо запомнишь?

**VIII. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу**

1. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
2. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
3. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
4. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
5. Чувствуешь ли ты, что твоё сердце начинает сильнее биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бланк ответов к тесту ТШТ  Фамилия, имя Класс   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 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 | 59 | | 60 | 61 |  | | 62 | 63 | | 64 | 65 | | Бланк ответов к тесту ТШТ  Фамилия, имя Класс   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 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 | 59 | | 60 | 61 |  | | 62 | 63 | | 64 | 65 | | Бланк ответов к тесту ТШТ  Фамилия, имя Класс   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 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 | 59 | | 60 | 61 |  | | 62 | 63 | | 64 | 65 | |
| Бланк ответов к тесту ТШТ  Фамилия, имя Класс   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 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 | 59 | | 60 | 61 |  | | 62 | 63 | | 64 | 65 | | Бланк ответов к тесту ТШТ  Фамилия, имя Класс   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 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 | 59 | | 60 | 61 |  | | 62 | 63 | | 64 | 65 | | Бланк ответов к тесту ТШТ  Фамилия, имя Класс   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 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 | 59 | | 60 | 61 |  | | 62 | 63 | | 64 | 65 | |