**Методика диагностики уровня школьной тревожности SAS (Филлипс)**

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

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

* неуверенность и неадекватность поведения;
* необоснованная уверенность в несправедливом, предвзятом отношении к себе со стороны учителей и одноклассников;
* чрезмерная скованность как на занятии, так и во время перемены;
* чувство дискомфорта в обычных школьных ситуациях;
* беспокойство по незначительным поводам;
* повышенная ранимость, чувствительность;
* нежелание ходить в школу; раздражительность и агрессивные проявления;
* отсутствие усидчивости при выполнении заданий учителя; полная потеря интереса к происходящему на уроке;
* болезненное восприятие критических замечаний в свой адрес;
* постоянная неуверенность в правильности своих действий;
* страх сделать что-то неправильно и выглядеть аутсайдером в глазах сверстников;
* ожидание неодобрения и порицания со стороны учителей;
* снижение концентрации внимания на уроках, рассеянность;
* страх потерять или испортить школьные принадлежности.

**Основными причинами школьной тревожности являются:**

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

**Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся:**

Значения показателей тревожности, превышающие 50-ти процентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка.

**Общая тревожность в школе** - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

**Переживания социального стресса** – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

**Фрустрация потребности в достижении успеха** - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

**Страх самовыражения** - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

**Страх ситуации проверки знаний** - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

**Страх несоответствовать ожиданиям окружающих** - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

**Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

**Проблемы и страхи в отношениях с учителями** - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.