

Владимирская область, Вязниковский район, п. Степанцево, МБОУ
«Степанцевская средняя общеобразовательная школа Вязниковского
района Владимирской области»

МБУ ДО «Центр внешкольной работы им. И.А. Альбицкого поселка
Мстера Вязниковского района Владимирской области»

Детское творческое объединение «Клуб юных экологов»

**Тема: Изучение уровня тревожности учащихся разных
возрастных групп и влияния анти-стресс игрушки pop
it (поп ит) на снижение уровня тревожности.**

Автор: Кузнецова Полина Вячеславовна, учащаяся 10 класса

Руководитель: Громова Наталья Викторовна, учитель биологии МБОУ
«Степанцевская средняя общеобразовательная школа», педагог
дополнительного образования **МБУ ДО «Центр внешкольной работы им.
И.А. Альбицкого поселка Мстера»**

- **Степанцево 2022 год** -

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	стр. 3
1.а Обоснование актуальности исследования.	стр.3
1.б Цель и задачи исследования .	стр.4
1.в Время и место проведения исследования.	стр.4
1.г Объект и предмет исследования.	стр.4
1.д Обзор литературы .	стр.4 - 8
2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	стр. 8 -16
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	стр.16-23
4. ВЫВОД	стр. 24-25
5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	стр. 25
6. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ.....	стр.25
7. ПРИЛОЖЕНИЯ	стр.26-30

1. ВВЕДЕНИЕ.

Тревожность- это одна из важнейших проблем нашего времени. Избыточная тревожность приводит к развитиям стрессов и неврозов, нормальный уровень тревожности помогает приспособляться к жизненным ситуациям. В последнее время в нашей школе все более возрастает количество детей, в той или иной мере страдающих нарушениями эмоциональной сферы. Наблюдая за учащимися нашей школы, я заметила, что многие из них неадекватно реагируют на поступающие из внешней среды раздражители: или слишком переживают по, казалось бы, пустяковым причинам, или, напротив, ведут себя слишком агрессивно и в межличностном общении, и в учебной деятельности. Все это приводит к тому, что усиливается нагрузка на нервную систему, это в свою очередь может негативно сказаться на здоровье. Так же важен тот факт, что в настоящее время среди моих одноклассников увеличивается число детей, отличающихся повышенной неуверенностью, раздражительностью, эмоциональной неустойчивостью. Для многих тревожность становится настоящей проблемой, так как формируется ситуативная тревожность, которая может перерасти в личностную, которая со временем может привести к развитию психосоматического заболевания, поэтому проблема изучения уровня тревожности является для меня сейчас наиболее актуальной. Я поставила перед собой цель – изучить уровень тревожности в разных возрастных группах учащихся Степанцевской средней школы. Но важно не только определить уровень тревожности у школьников, а и попытаться найти средство для его снижения. Одним из таких средств в последние годы считается новая анти-стресс игрушка – pop it (поп ит). С английского pop it переводится как «хлопни это». Это совершенный аналог воздушно-пузырьковой пленки, используемой для упаковки и транспортировки товаров. Когда пузырьки такой пленки попадают в руки, бывает сложно не отвлечься и не полопать их. По такому же принципу работает поп ит. Анти-стресс игрушка может быть разной формы, но всегда с набором пузырей для схлопывания. Ученые спорят о том, полезен или вреден поп ит. Некоторые ученые считают, что стереотипное поведение (потребность издавать щелкающие звуки, повторяющиеся движения, сжимания-разжимания) часто возникает в состоянии стресса как неосознанная реакция в ответ на неблагоприятный и неконтролируемый раздражитель. Указанная игрушка позволяет снизить напряжение, выполняя эти однотипные действия. Другие же считают эту игрушку полностью бесполезной. Я решила выяснить: кто же из ученых прав в этом споре.

Гипотеза: Уровень тревожности у учащихся нашей школы находится на высоком уровне. Уровень тревожности у учащихся повышается по мере их взросления. Pop it эффективно снижает уровень тревожности во всех возрастных группах.

ЦЕЛЬ МОЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ: Изучить уровень ситуативной тревожности разных возрастных групп учащихся МБОУ «Степанцевская средняя школа», и влияние анти-стресс игрушки pop it на снижение уровня тревожности школьников разных возрастов.

Задачи:

1. изучить литературу отечественных и зарубежных исследователей, касающихся проблемы тревожности;
2. изучить методику определения уровня тревожности школьников Ч.Д. Спилбергера;
3. изучить методику определения уровня тревожности школьников А.М. Прихожан;
4. изучить методику многомерной оценки уровня тревожности школьников (МОДТ) Е. Е. Ромициной;
5. изучить методику определения эмоционального состояния школьников с помощью цветового теста М. Люшера;
6. подготовить и провести исследование уровня тревожности школьников в трех возрастных группах;
7. изучить влияние pop it на снижение уровня тревожности школьников;
8. определить достоверность исследования.

Предмет исследования: уровень тревожности школьников и влияние поп-итов на снижение уровня тревожности школьников.

Объект исследования: Группы школьников (12-11 лет, 14-15 лет и 16-17 лет)

Место проведения исследования: школа, кабинет биологии.

Время проведения исследования: июль – октябрь 2022года.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Тревожность - повышенная склонность человека испытывать беспокойство, тревогу, нервозность в самых разных ситуациях, в т. ч. и в таких, общественные характеристики которых к этому не предрасполагают.

<https://didacts.ru/slovari/pedagogicheskii-slovar.html>

Тревожность - это склонность индивида к переживанию тревоги, она является субъективным проявлением неблагополучия личности. Тревожность обычно повышена при нервно-психических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы и у лиц с отклоняющимся поведением. Если человек недостаточно контролирует у себя проявления тревожности, то у него может развиваться состояние раздражительности, страха смерти или страха умопомешательства. Такое психическое расстройство относится к классу неврозов; другие виды расстройств, связанных с тревожностью, включают истерию, навязчивые состояния, фобии и шизофрению. Источник: <https://didacts.ru/slovari/professionalnoe-obrazovanie-slovar-klyuchevye-ponjatija-terminy-aktualnaja-leksika.html>

Впервые определение тревожности было дано австрийским психоаналитиком Зигмундом Фрейдом. Фрейд начал свое исследование, ссылаясь на Э. Геккера, описавшего в 1893 году признаки тревоги как симптома неврастения. Тревога, с точки зрения Фрейда, является функцией «Эго» и предупреждает «Эго» о надвигающейся опасности или угрозе, помогая личности реагировать в подобных ситуациях (ситуациях опасности, угрозы) безопасным, адаптивным, способом. В зависимости от того, откуда исходит угроза для «Эго», Фрейд выделял три типа тревоги: объективную, или реалистическую (связанную с воздействиями внешнего мира), невротическую (связанную с воздействиями «Ид») и моральную (связанную с воздействиями «Супер-эго»).

Объективная тревога возникает в ответ на реальные опасности окружающего мира. В основном это синоним страха. Она может ослаблять способность человека эффективно справиться с источником опасности. Реалистическая тревога стихает, как только исчезает сама угроза. В целом реалистическая тревога обеспечивает функцию самосохранения.

Невротическая тревога является страхом перед наказанием за неконтролируемое проявление потребностей. Невротическая тревога обусловлена боязнью, что «Эго» окажется не способным контролировать инстинктивные побуждения, особенно сексуальные и агрессивные. Тревога в данном случае проистекает из страха, что, когда ты сделаешь что-то ужасное, это повлечет за собой тяжелые отрицательные последствия.

Моральная тревога основана на опасениях перед наказанием со стороны «Супер-эго», которое предписывает поведение, соответствующее социальным стандартам. Моральная тревога — это страх наказания за следование инстинктивным побуждениям, чувство вины или стыда, возникающее у человека, когда он совершает или хотел бы совершить поступки, противоречащие моральным нормам и правилам (требованиям «Супер-эго»). «Супер-эго» направляет поведение в русло действий, вписывающихся в моральный кодекс индивида. Последующее развитие «Супер-эго» ведет к социальной тревоге, которая возникает в связи с угрозой исключения из группы сверстников из-за неприемлемых установок или действий.

Тревога вызывает и активизирует защитные механизмы. Невротическая тревожность, по Фрейду, может существовать в трех основных формах. Во-первых, это «свободно плавающая», «свободно витающая» тревожность, или «готовность в виде тревоги», которую, как образно замечает Фрейд, тревожный человек носит повсюду с собой, и которая всегда готова прикрепиться к любому более или менее подходящему объекту (как внешнему, так и внутреннему). Например, она может воплотиться в страх ожидания. Во-вторых, это фобические реакции, которые характеризуются несоразмерностью вызвавшей их ситуации, — боязнь высоты, змей, толпы, грома и т.п. В-третьих, это страх, возникающий при истерии и тяжелых неврозах и характеризующийся полным отсутствием связи с какой-либо внешней опасностью. Правда, с точки зрения Фрейда, разграничение объективной и невротической тревожности весьма условно, поскольку невротическая тревожность имеет тенденцию проецироваться вовне («прикрепляться к объекту»), приобретая вид реального страха, так как от внешней опасности избавиться легче, чем от внутренней. Моральная же тревожность, с точки зрения Фрейда, возникает вследствие восприятия Эго опасности, идущей от Супер-Эго. Она представляет собой, по сути, синтез объективной и невротической тревожности, так как Супер-Эго является интроецированным голосом авторитета родителей и продуцирует вполне реальную боязнь угроз и наказаний — реальную по крайней мере для детей.

Источник: <https://fobii.org/raznoe/chto-takoe-trevozhnost-po-freydu/>

Таким образом З. Фрейд называл тревожностью различные по силе эмоции и чувства, связанные с беспокойством, нервозностью, неопределенностью или беспомощностью.

Сегодня тревожность психологи относят к двум категориям понятий – эмоции и свойства личности. Как эмоцию тревожность испытывают все люди. Она помогает пережить ту или иную ситуацию и приспособиться к жизненным реалиям. Тревожность как черта характера может проявляться в чрезмерном переживании по любому поводу и зачастую мешает индивиду жить полноценно и развиваться. В психологической науке тревожность имеет негативный оттенок. Человеку, часто пребывающему в состоянии тревожности, свойственно ожидать чего-то нехорошего, страшного, оказывающего отрицательное воздействие на его жизнь. Тревожность нередко сравнивают и путают со страхом, однако это не совсем корректно. Эмоция страха возникает у человека обычно по отношению к какому-то конкретному объекту, а тревожность достаточно беспредметна и скорее сопоставима с дурным предчувствием. Нормальный уровень тревожности носит временный характер и человек может легко справиться с ним самостоятельно. При повышенной тревожности могут развиваться депрессии, панические атаки и иные душевные расстройства, что существенно снижает качество жизни.

Источник: <https://healthperfect.ru/trevozhnost-v-psihologii.html>

Тревожность в психологии имеет свои проявления. У разных людей симптомы тревожности будут проявляться в той или иной мере, но в целом для большинства людей характерна как душевная подавленность, так и ухудшение состояния на физиологическом уровне.

Эмоциональные проявления тревожности:

непонятные опасения;

дурные предчувствия;

ожидание беды, несчастья;

плохое подавленное настроение;

негативные мысли;

депрессивное состояние;

непонятный страх;

душевный дискомфорт;

ощущение как будто нет возможности «найти себе место»;

чрезмерную требовательность к себе, критичность;

невозможность полностью расслабиться даже во сне.

Физические: Из-за тревожности происходит возбуждение вегетативной нервной системы, что влечет за собой изменения на телесном, физическом уровне и выражается в изменениях в работе внутренних органов.

Тревожность в психологии – это высокая эмоциональная возбудимость человека, характеризующаяся чрезмерным переживанием и мятельностью. На возникновение тревожности влияет целый спектр причин. Большая часть ученых сходятся во мнении, что на развитие излишней тревожности влияет сочетание социальных факторов и врожденные особенности функционирования нервной системы. Среди них: наследственность; слабая нервная система; семейное неблагополучие, пребывание в социально-опасном положении в детском возрасте; серьезные жизненные испытания, частые стрессы; соматические (телесные) болезни; хроническая усталость, вызванная необходимостью много работать; низкая самооценка; трудности в построении коммуникации, межличностные конфликты; низкая физическая активность; злоупотребление алкоголем.

В зависимости от сферы возникновения выделяют такие виды тревожности как: ситуативную – когда неприятные чувства возникают при необходимости принятия решения;

социальную – когда мысли о предстоящем общении с иными людьми беспокоят человека;

межличностную – возникает при наличии конфликтов;

учебную – связана с переживаниями за то, как пройдет экзамен, получится ли успеть подготовиться по тому или иному предмету;

личностную – возникает из-за завышенных ожиданий от самого себя, дисбалансом между понятиями «хочу» и «могу».

Источник: <https://healthperfect.ru/trevozhnost-v-psiologii.html>

2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В своей работе я использовала следующие методы:

- 1- Наблюдение.
- 2- Методику многомерной оценки уровня тревожности школьников (МОДТ) Е. Е. Ромициной.
- 3- Методику определения эмоционального состояния школьников с помощью цветового теста М. Люшера.
- 4- Методику определения уровня тревожности школьников А.М. Прихожан.
- 5- Методику определения уровня тревожности школьников Ч.Д. Спилбергера.
- 6- Статистический подсчет.
- 7- Определение статистической погрешности.

Свое исследование я проводила в 3 возрастных группах школьников: 1 группа 11- 12лет (10 испытуемых), вторая группа - 14-15 лет (10 испытуемых), и третья группа - 16-17 лет (10 испытуемых). Всего – 30 испытуемых. Чтобы получить более достоверные результаты, я решила использовать несколько методик разных авторов для определения уровня тревожности. Если результаты моих исследований уровня тревожности будут совпадать, значит результат можно считать более достоверным.

Сначала для первичного определения уровня тревожности школьников я использовала тест, созданный на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромициной. (Приложение №1)

Тест "Определение уровня тревожности." (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е. Е. Ромициной)

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами "+" (если, вы согласны с утверждением) или "-" (если не согласны). Затем посчитайте количество "+", учитывая, что один плюс равен одному баллу.

Утверждения

Ответы ("+" / "-")

Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?

Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?

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

Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?

Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?

Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?

Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?

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

Интерпретация результатов:

Низкий - 0-1 балл

Средний - 2-6 баллов

Повышенный- 7-8 баллов

Высокий - 9-10 баллов

27 сентября я провела тестирование, которое помогло мне оценить общий уровень тревожности в изучаемых возрастных группах.

Затем через неделю я снова провела исследование уровня тревожности школьников, но уже исследовала его с помощью методики определения уровня ситуативной тревожности школьников Ч.Д. Спилбергера.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых 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.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совер- шенно 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, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никог да	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 могу расстроиться	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, 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 всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	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	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

Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4

1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов.

При анализе результатов 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.

После проведения первого тестирования я предложила в течении 5 минут исследуемым поиграть с pop it (поп ит), а затем повторила тестирование уровня ситуативной тревожности. На следующей неделе я провела исследование уровня тревожности, используя цветовой тест М. Люшера. (Приложение №2)

Для проведения обследования испытуемым предлагается 8 цветowych карточек (Приложение №3) и дается следующая инструкция:

- Перемешайте цветные карточки и разложите окрашенной поверхностью вверх примерно на одинаковом расстоянии друг от друга. Из предложенных цветов выберите тот, который Вам больше всего нравится. При этом ориентируйтесь на цвет как таковой, постарайтесь не связывать его с какими-либо вещами — цветом машины, одежды, которая вам к лицу, косметики и прочим...
- После того, как будет выбрана нужная карточка, уберите ее в сторону и положите окрашенной стороной вниз. Далее выберите наиболее приятный цвет из оставшихся семи. Выбранную карточку надо положить цветной стороной вниз справа от первой, и так далее.
- Затем перепишите номера карточек в разложенном порядке.

В дальнейшем для определения уровня тревожности я воспользовалась упрощенным ключом «Показатели тревоги и компенсации». Итак, считается, что при нормальном психофизиологическом состоянии испытуемого основные цвета должны находиться на первых пяти местах, а дополнительные — на последних. Если они расположены иначе, это служит указанием на наличие какого-либо психологического конфликта или состояния физиологического неблагополучия, являющихся источником тревоги. Часто источник этой тревоги вытесняется из сознания настолько, что человек ощущает лишь смутное беспокойство, не догадываясь о его причинах. Но независимо от степени его осознанности наличие постоянного источника стресса вызывает поведение компенсирующего типа. Поскольку по своей природе такая деятельность является «замещающей», она редко приводит к подлинной удовлетворенности, истощая ресурсы организма. Отсюда следуют следующие выводы:

1. Если хотя бы один из основных цветов стоит на последних трех местах, то он и последующие цвета говорят о состоянии тревоги. Способ компенсации тревоги определяется характеристикой цвета, стоящего на первой позиции.
2. Если при наличии тревоги на первом месте находится один из основных цветов, то компенсация считается более успешной, чем в случае с дополнительным цветом, который указывает на неадекватность, безуспешность компенсаторного поведения.
3. Присутствие серого, коричневого или черного в начале цветового ряда означает негативное отношение к жизни. Если один из этих цветов стоит на втором или третьем месте, то он сам и все цвета левее его рассматриваются как компенсации.
4. Если серый, коричневый или черный занимают одну из трех первых позиций и в то же время ни в одной из последних трех позиций нет основных цветов, то какой бы цвет ни занимал

последнюю позицию, его следует рассматривать как указатель на источник тревоги.

Для оценки интенсивности состояний тревоги и компенсаторных тенденций предлагаются следующие обозначения:

! — если основной цвет стоит на шестом месте (дополнительный на 3 месте);

!! — если основной цвет стоит на 7 месте (дополнительный на 2 месте);

!!! — если основной цвет стоит на 8 месте (дополнительный на 1 месте).

Последним этапом моего исследования было проведение тестирования старших школьников по шкале определения личностной тревожности А. М. Прихожан.

Эта шкала тревожности была разработана А.М. Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогogenicности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, зависят от умения школьников распознавать свои переживания.

Инструкция. (На первой странице бланка).

На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, поставь цифру 0
- Если она немного беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, волнение и страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Проверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается)

Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Варианты ответов:

Нет / Немного/ Достаточно/ Значительно/ Очень

0 / 1 / 2 / 3 / 4

Форма Б (16-17 лет)

- 1 Отвечать у доски
- 2 Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
- 4 Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнить себя с другими
- 7 Учитель делает тебе замечание
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие или «вещие» сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о своем будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступить перед большой аудиторией
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 Ссориться с родителями
- 25 Участвовать в психологическом эксперименте
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
- 32 Не соглашаешься с родителями
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать со школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»

- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
- 38 Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
- 39 Смотреться в зеркало
- 40 Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

Схема моего последнего исследования была прежней: первое тестирование, затем 5 минут – игра в поп-ит и снова повторение тестирования. В средней и младшей группах я не использовала этот вид тестирования, так как предыдущие тестирования показали крайне низкий уровень читательской и психологической грамотности (многие испытуемые младшего возраста затрудились с определением своих эмоциональных состояний).

Ключ

- Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

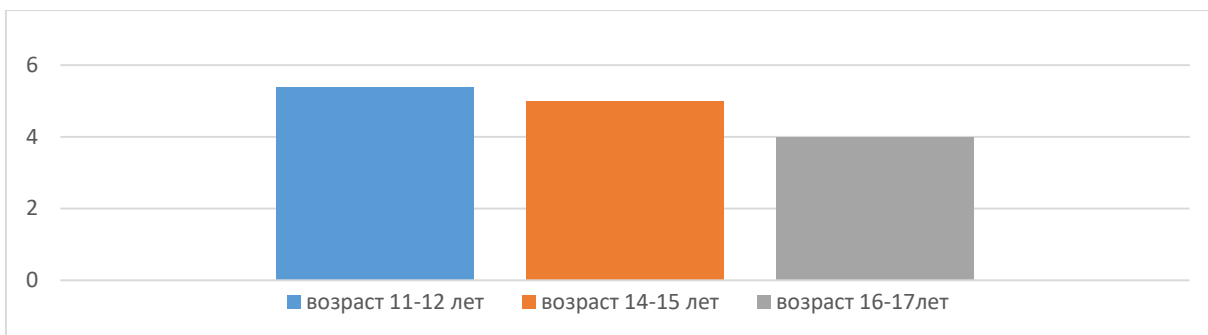
При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале. Полученная сумма баллов представляет собой первичную оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. (Приложение № 4) Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Определение уровня тревожности на основе методики многомерной оценки детской тревожности Е.Е.Ромицыной

№ испытуемого	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	среднее
11-12 лет	10	6	4	9	7	4	0	5	6	3	5,4
14-15 лет	4	4	7	6	7	6	4	1	5	7	5,0
16-17 лет	7	2	4	6	6	3	4	3	2	3	4



Первичная оценка уровня тревожности школьников показывает, что во всех возрастных группах уровень тревожности находится на среднем уровне, однако с увеличением возраста учащихся уровень тревожности немного снижается. Возможно это связано с тем, что школьники выходят из подросткового возраста и уровень гормонов (в том числе и стрессовых) стабилизируется.

2. Определение уровня ситуативной тревожности школьников по методике Ч.Д. Спилбергера.

(группа 11-12 лет)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	всего
1	1	1	4	4	1	4	4	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	50
2	2	1	4	4	1	4	4	3	1	1	3	2	1	4	1	2	4	4	3	3	52
3	2	1	1	3	2	3	3	4	3	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	51
4	1	4	2	1	3	1	2	1	4	1	1	1	4	3	2	1	3	4	4	3	46
5	1	4	1	3	1	1	3	1	1	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4	48
6	3	4	3	1	1	1	1	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	1	1	55
7	3	1	3	1	1	1	4	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	4	4	2	49
8	1	4	1	1	4	1	4	3	2	2	2	1	3	1	1	4	3	2	2	4	46
9	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	66
10	3	1	2	4	3	1	2	3	2	4	3	4	2	2	4	3	2	1	3	1	50
среднее																				51,3	

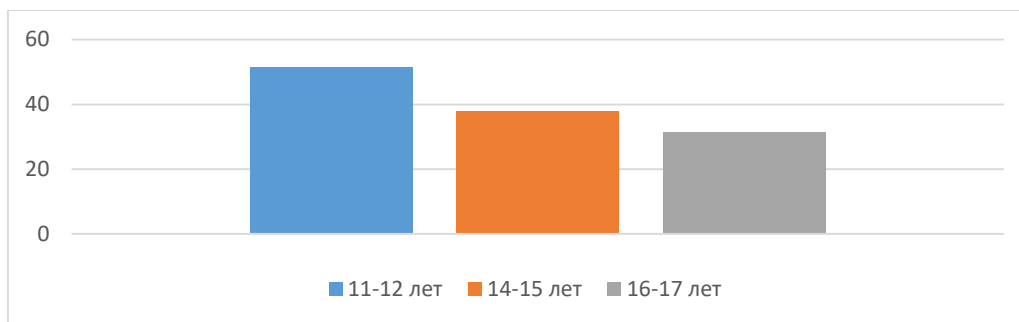
(Группа 14-15 лет)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	всего
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

1	1	1	1	2	1	1	4	2	2	3	4	2	1	1	4	1	1	1	1	2	35
2	2	2	1	1	3	1	1	3	1	3	2	1	1	1	4	3	1	1	3	3	38
3	1	4	2	1	2	1	1	1	3	4	2	1	1	1	2	3	1	1	4	4	40
4	3	3	2	2	3	3	1	1	4	1	3	2	2	2	3	1	1	4	2	4	44
5	2	2	1	2	2	1	4	1	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	37
6	1	1	1	1	2	3	2	4	2	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	32
7	2	1	1	1	4	2	1	2	1	4	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2	41
8	2	2	1	1	2	1	1	2	1	4	2	3	1	2	1	4	3	1	4	2	40
9	4	4	1	1	1	1	4	4	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	38
10	3	2	1	1	2	1	4	2	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	34
среднее																				37,9	

(Группа 16 - 17 лет)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Всего
1	1	1	1	1	2	4	4	3	4	4	2	1	4	1	1	4	1	1	2	4	42
2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	41
3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	27
4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	27
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
6	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	1	3	2	32
7	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	26
8	2	3	1	1	1	2	3	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	4	35
9	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	27
10	2	1	2	2	3	3	4	4	1	1	1	1	2	2	1	4	1	1	1	1	38
среднее																				31,5	



Средние значения уровней ситуативной тревожности в исследуемых группах показали, что в группе 11-12 летних учащихся ситуативная тревожность находится на высоком уровне, а в группах 14-15 и 16-17 летних ситуативная тревожность находится на умеренном уровне, как и в первом исследовании, уровень тревожности снижается с увеличением возраста.

Изучение уровня ситуативной тревожности после использования pop it

(группа 11-12 лет)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	всего
1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	41
2	4	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	50
3	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	38
4	1	1	1	4	2	3	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1	1	1	4	4	44
5	1	1	3	4	1	3	3	3	1	1	2	2	1	2	1	4	1	1	4	4	44
6	1	1	4	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	31
7	1	2	2	4	3	4	3	1	1	1	4	1	1	2	4	1	1	1	2	1	41
8	1	2	3	1	1	2	1	3	1	2	1	3	1	1	3	3	3	3	1	1	37
9	1	2	1	1	3	4	1	3	1	4	3	2	1	3	4	1	1	1	2	1	40
10	4	1	2	1	1	4	2	1	2	4	1	4	1	1	1	4	1	4	1	4	44
среднее																				41	

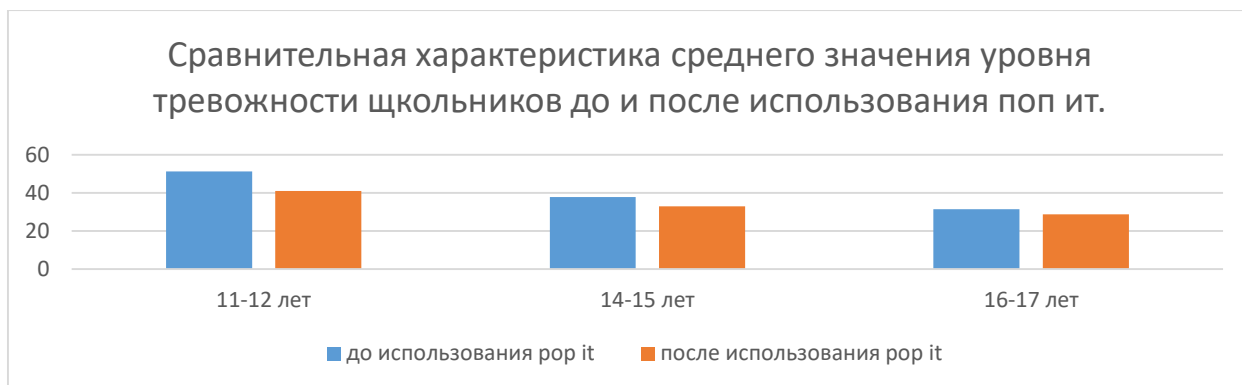
(Группа 14-15 лет)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	всего
1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	4	2	2	1	1	2	2	1	1	3	4	35

2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	33	
3	3	3	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	4	1	1	1	1	1	36	
4	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	4	3	1	1	4	3	36	
5	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	32	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	23
7	2	2	1	1	3	1	1	2	3	1	2	1	1	4	2	3	2	1	1	2	36	
8	1	2	3	1	2	3	3	2	2	1	3	1	1	1	2	1	3	2	1	1	36	
9	2	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	30	
10	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	4	3	1	1	32	
среднее																				32,9		

(Группа 16 - 17 лет)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	всего
1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	28
2	2	1	2	2	3	1	3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	33
3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	25
4	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	27
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
6	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	24
7	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	34
8	1	1	4	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	32
9	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	1	3	2	33
10	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	3	3	34
среднее																				28,7	



На сравнительной диаграмме видно, что использование поп ит для снижения тревожности наиболее эффективно только в группах учащихся до 16 лет, в более старшей группе игрушка не показала себя особенно эффективной. Для определения достоверности исследования уровня тревожности до и после использования поп ит я произвела автоматический расчет критерия достоверности Стьюдента для связанных выборок. Для группы учащихся 11-12 лет т-критерий оказался равен 3,9, что находится в зоне значимости. Для группы учащихся 14-15 лет т-критерий оказался равен 3,2, что так же лежит в зоне значимости. Это говорит о том, что между использованием поп ит и снижением уровня тревожности в этих группах есть достоверная связь.

Так как самое большое снижение уровня тревожности при использовании поп ит мы наблюдали в группе 11-12 летних школьников, для этой группы мы провели отрицательный эксперимент.

В начале эксперимента (среднее 40,7)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	всего
1	1	1	4	4	1	4	4	3	3	1	1	4	4	3	1	1	2	3	3	3	49
2	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	2	1	4	1	1	1	1	1	1	30
3	2	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	2	2	2	1	4	1	1	41
4	1	1	1	1	1	2	1	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	27
5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	25
6	3	4	1	1	1	1	1	4	4	2	1	2	4	4	4	1	4	4	1	1	48
7	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	1	1	1	1	41
8	1	4	2	1	2	1	4	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	35
9	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	3	65
10	3	1	2	3	3	1	2	2	2	4	3	4	2	4	4	1	1	1	3	1	46

После пятиминутного отдыха (среднее 45,6)

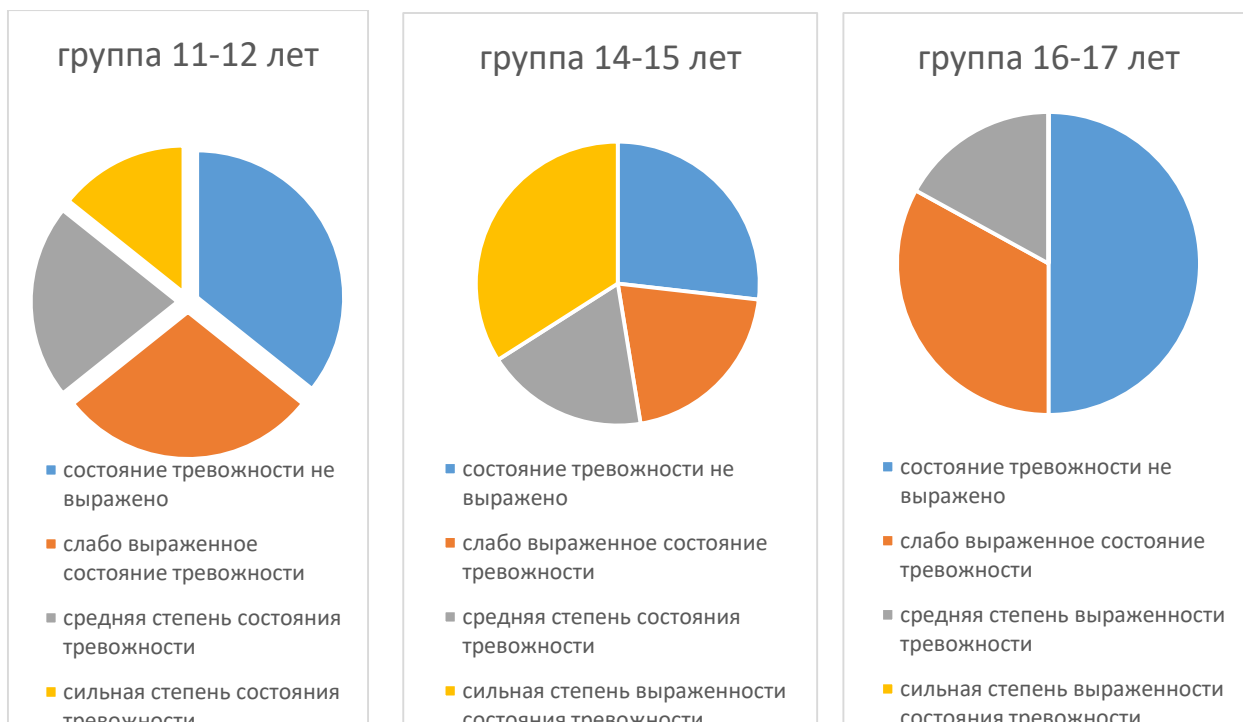
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	всего
1	1	1	4	4	1	3	3	4	4	4	2	2	4	3	1	1	1	2	4	4	51
2	1	1	1	3	2	2	3	2	1	1	3	3	2	4	1	1	1	1	2	1	35
3	1	1	1	2	4	1	1	1	4	4	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	37
4	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	26
5	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	26
6	2	4	4	2	1	1	2	3	2	3	3	2	4	4	4	1	4	4	1	1	48
7	3	3	2	2	1	1	3	3	1	3	3	2	2	4	2	2	1	1	1	1	42
8	1	4	2	2	2	4	4	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	4	4	1	34



В ходе отрицательного эксперимента мы выяснили, что без использования поп ит уровень тревожности не снижается, а напротив даже немного возрастает. Полученный результат еще раз доказывает достоверную связь между использованием антистресс-игрушки поп ит и снижением уровня тревожности у младшей группы школьников.

Определение уровня тревожности цветовой тест М Люшера.

	Группа 11-12 лет	Группа 14-15 лет	Группа 16-17 лет
Состояние тревожности не выражено -	35%	26%	50%
Слабо выраженное состояние тревожности !	28%	20%	33%
Средняя степень выраженности состояния тревожности !!	21%	18%	17%
Сильная степень выраженности состояния тревожности !!!	14%	33%	0%

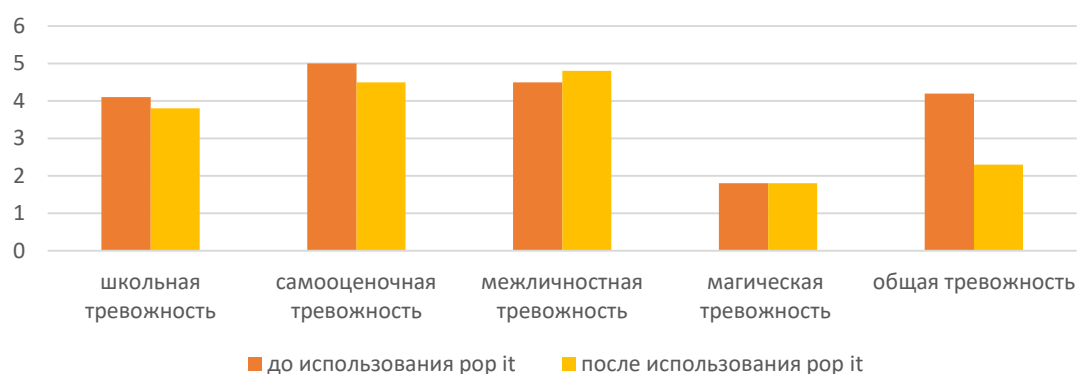


Полученные результаты показывают, что сильнее всего тревожность выражена в средней (14-15 лет) возрастной группе, а меньше всего - в старшей группе. Так же в этой группе не выявлено ни одного человека с сильно выраженной степенью тревожности.

Результаты определения уровня тревожности по методике АМ Прихожан

№	Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Магическая тревожность		Общая тревожность	
		Pop it		Pop it		Pop it		Pop it		Pop it
1	4	6	5	3	5	4	1	1	5	4
2	7	5	5	5	6	8	2	1	5	3
3	6	4	7	5	5	5	2	1	2	1
4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	1
5	1	2	5	6	4	4	2	3	4	3
6	4	4	4	5	4	4	1	1	4	2
7	3	3	6	5	5	4	2	1	4	3
8	2	2	5	5	4	5	1	2	3	1
9	4	4	4	3	5	6	3	3	4	3

10	7	6	5	5	4	5	1	1	5	2
среднее	4,1	3,8	5	4,5	4,5	4,8	1,8	1,8	4	2,3



Результаты тестирования в старшей группе показывают, что наиболее сильно в данной группе развиты самооценочная и межличностная тревожность, слабее всего магическая тревожность. Использование pop it лишь немного снижает школьную и самооценочную тревожность и никак не влияет на межличностную и магическую тревожность. Чтобы проверить достоверность нашего исследования мы сделали автоматический расчет Т-критерия Стьюдента для связанных выборок, для значений общей тревожности в группе старших школьников до и после использования pop – it, мы получили значение Т-критерия равное 5,1, оно лежит в зоне значимости, что говорит о достоверности полученных данных.

Анализ полученных результатов всех проведенных тестирований показывает, что состояние тревожности характерно для всех изученных групп школьников, однако крайних проявлений не отмечено ни в одной из изучаемых групп. К моему удивлению, в старшей группе тревожность даже менее выражена чем в более младших. В группе старших учащихся школьная тревожность менее выражена чем, например, самооценочная или межличностная, хотя, казалось бы, школьные занятия должны быть более раздражающим фактором чем принятие себя или межличностное общение.

4. ВЫВОД.

Я изучила методики определения уровня тревожности Е.Е.Ромицыной, Ч.Д. Спилбергера, А.М. Прихожан и М. Люшера.

Я провела исследование уровня тревожности школьников в трех возрастных группах и выяснила, что для большинства испытуемых характерна слабая и умеренная степень тревожности. Состояние тревожности характерно для учащихся всех изученных возрастных групп.

По мере взросления уровень тревожности снижается.

Анти-стресс игрушка pop it (поп ит) эффективно снижает уровень тревожности в группах школьников 11-12 и 14-15 лет. В группе старших школьников pop- it немного снижает уровень самооценочной и школьной тревожности, что позволяет рекомендовать ее к использованию.

Моя гипотеза частично подтвердилась.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мое исследование показало, что состояние тревожности характерно для большинства учащихся нашей школы, особенно сильная тревожность характерна для учащихся 5 и 7 классов, возможно это связано с гормональными перестройками организма в это время. Так как это состояние у большинства обследованных учащихся выражено в средней и умеренной степенях оно не нуждается в коррекции, но для небольшого снижения уровня тревожности в учебных ситуациях или для повышения самооценки можно рекомендовать анти-стресс игрушку pop - it, особенно для учащихся 5-8 классов, где эта игрушка зарекомендовала себя особенно хорошо. Для старших школьников в некоторых случаях pop it оказался не очень эффективным. Мое исследование оказалось очень важным и для педагогов нашей школы, так как его результаты позволили им определить причины не успешности некоторых учеников и скорректировать свои учебные планы и методы индивидуальной работы.

В заключении я хотела бы поблагодарить всех учащихся принимавших участие в моем исследовании. Я планирую продолжить свое исследование и выяснить, как уровень тревожности школьников соотносится с уровнем их успеваемости и наличием братьев и сестер.

6. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Аракелов, Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции / Н. Аракелов, Н. Шишкова / Вестник МУ, сер. Психология. - 1998, № 1.
2. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности /А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование, 1998. - № 2. - С.51 - 60.
3. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии /С.Л. Рубинштейн. - СПб.: 2008. - 320с.
4. <https://didacts.ru/slovari/pedagogicheskii-slovar.html>
5. <https://didacts.ru/slovari/professionalnoe-obrazovanie-slovar-klyuchevye-ponjatija-terminy-aktualnaja-leksika.html>
6. <https://fobii.org/raznoe/chto-takoe-trevozhnost-po-freydu/>
7. <https://healthperfect.ru/trevozhnost-v-psihologii.html>

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1 Определение общего уровня тревожности

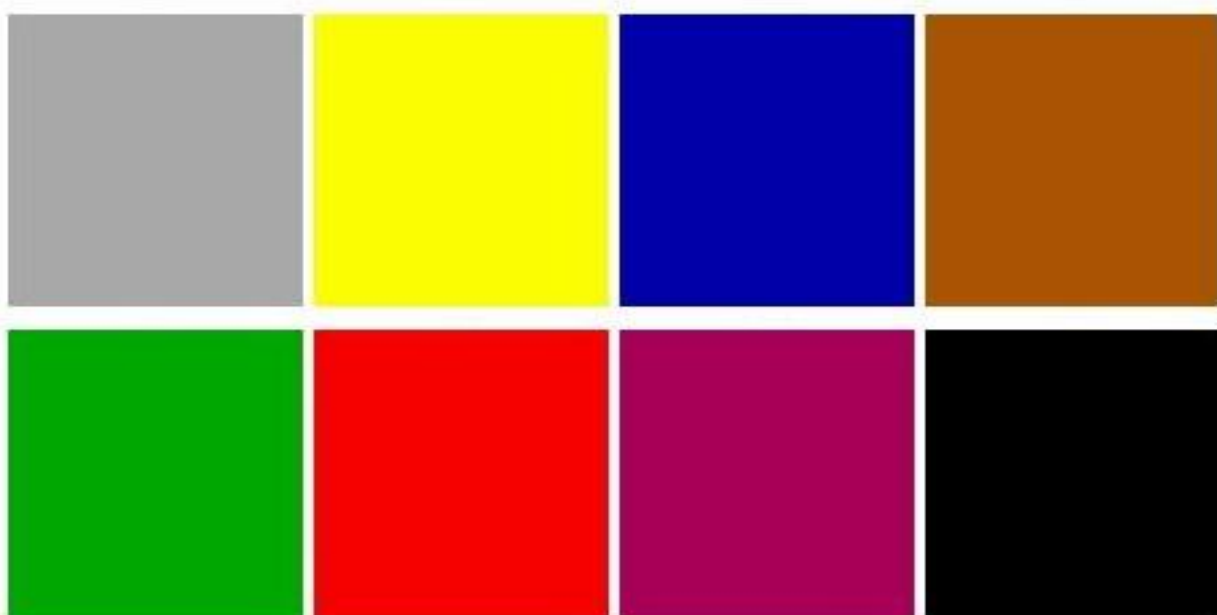


Приложение №2 Определение уровня тревожности с помощью цветового теста М.Люшера до и после использования рор-ит





Приложение №3 Стимульный материал для цветового теста М. Люшера



Приложение №4 ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО МЕТОДИКЕ А.М. ПРИХОЖАН

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

ОБЩАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
4	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	86-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
9	85-92	72-77	90-97	68-73	99-107	94-101	81-87	76-82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

САМООЦЕНОЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более	29 и более

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7
2	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9
3	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12
4	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15
5	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17
6	14	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20
7	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23
8	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26
9	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-25	27-28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более	29 и более

МАГИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7
3	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

Приложение №5 Обработка результатов исследования.

