**ТЕСТ «ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ**

**ЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ СТРЕССУ?»**



*Инструкция:* За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить «двойку».

3. Я готов на все, чтобы получить «пятерку».

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

**Сложите набранные баллы.**

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.