**Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”**

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.