

ОПРОСНИК

«Насколько я предрасположен к стрессу»

Инструкция. Прочитай предложенные утверждения. Если ты согласен с утверждением, поставь отметку в столбце «Да», если не согласен – в столбце «Нет». Отвечай честно и не раздумывай.

Утверждение	Да	Нет
Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорошие знания и высокие оценки		
Меня больше беспокоит мысль, как бы не получить двойку		
Меня всегда беспокоит мысль, как бы получить пятерку		
Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание		
Я иногда чувствую, что все забыл		
Бывает, что «легкие» предметы я не могу ответить на 5, хотя считаюсь хорошим учеником		
Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной		
Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией		
Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением		
Я предпочел бы отвечать знакомому преподавателю		
Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимости отвечать у доски		
Перед занятиями или экзаменом у меня, непонятно почему, иногда возникает внутренняя дрожь		



Обработка результатов.

Необходимо подсчитать количество ответов «Да»:

- **от 0 до 3** – низкий уровень тревожности, необходимо более серьезно подойти к вопросу сдачи экзамена, усилить подготовку;
- **от 4 до 6** – подверженность экзаменационному стрессу средняя;
- **от 7 до 12** – подверженность экзаменационному стрессу высокая, было бы полезным пройти курс психологической подготовки к экзаменам.