



Тестирование: «Экзаменационная тревожность»

Ответьте на вопросы предложенного ниже теста. Прочтите каждое утверждение и отметьте тот вариант ответа, который подходит Вам лучше всего. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Не раздумывайте долго над одним вопросом. Помните, что Ваши ответы должны быть правдивыми и отражать Ваше состояние в общем. Подсчитайте сумму четырех полученных цифр, и Вы получите свой результат.

Опросник	Почти никогда	Иногда	Часто	Практически всегда
<i>Мысли о том, что я не справлюсь, мешают мне сосредоточиться на задании</i>	1	2	3	4
Накануне важного экзамена я начинаю паниковать	1	2	3	4
Я чувствую, как сильно бьется мое сердце, когда я сдаю важный экзамен	1	2	3	4
<i>Сдавая экзамен, я уже думаю о последствиях провала</i>	1	2	3	4

Итоговый показатель будет варьировать от 4 баллов (низкая тревожность) до 16 (высокая тревожность).

Считается, что экзаменационная тревожность состоит из двух компонентов – *беспокойство и эмоциональность*. Беспокойство – это «мысли о последствиях провала». К эмоциональному компоненту относятся неприятные ощущения и физиологические реакции, которые возникают в результате стресса. Пункты, относящиеся к компоненту беспокойства, в нашем тесте выделены *курсивом*. Теперь подсчитайте результаты заново, вычисляя отдельно баллы для беспокойства и эмоционального компонента. Если Ваш балл превышает 4 по каждому показателю, то уровень беспокойства и эмоциональности у Вас превышает среднюю величину.

Если Ваши показатели достаточно высоки, то имеет смысл обратиться за консультацией к своему преподавателю или/и другому специалисту.

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация из Интернет-источников)