

Диагностика экзаменационной тревожности.

Инструкция. 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 ответы должны отражать ваше состояние в целом. Подсчитайте сумму четырех полученных цифр.

Утверждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Практически всегда
Мысли о том, что я не справлюсь, мешают мне сосредоточиться на задании	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
Сдавая экзамен, я уже думаю о последствиях провала	1	2	3	4

Экзаменационная тревожность – одна из форм тревожности, состоящая из двух компонентов: беспокойства и эмоциональности. Беспокойство – это мысли о последствиях провала. К эмоциональному компоненту относятся неприятные ощущения и физиологические реакции, которые возникают в результате стресса.

Обработка результатов. Итоговый показатель может варьироваться от 4 баллов (низкая тревожность) до 16 баллов (высокая тревожность). Пункты, относящиеся к беспокойству, выделены курсивом. Теперь подсчитайте свои баллы еще раз, 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.