

«Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?»



Опросник по Т. А. Немчину и Тейлору

- 1) Обычно я спокоен и вывести меня из этого состояния нелегко (да/нет);
- 2) Мои нервы расстроены не более, чем у других людей (да/нет);
- 3) У меня редко бывают запоры (да/нет);
- 4) У меня редко бывают головные боли (да/нет);
- 5) Я редко устаю (да/нет);
- 6) Я почти всегда чувствую себя счастливым (да/нет);
- 7) Я уверен в себе (да/нет);
- 8) Я практически никогда не краснею (да/нет);
- 9) Я человек смелый (да/нет);
- 10) Я краснею не чаще, чем другие (да/нет);
- 11) Я редко ощущаю сильное сердцебиение; (да/нет);
- 12) Обычно мои руки теплые (не очень боятся холода) (да/нет);
- 13) Я застенчив не более, чем другие (да/нет);
- 14) Мне не хватает чувства уверенности в своих силах; (да/нет);
- 15) Порою мне кажется, что я ни на что не годен (да/нет);
- 16) Бывают периоды беспокойства, не могу усидеть на месте (да/нет);
- 17) Меня часто беспокоит желудок (да/нет);
- 18) Не хватает духа вынести предстоящие трудности (да/нет);
- 19) Хочется быть счастливым, как другие (да/нет);
- 20) Кажется, передо мной трудности, которые мне не преодолеть (да/нет);
- 21) Мне снятся кошмары (да/нет);

- 22) Когда волнуюсь, дрожат руки (да/нет);
- 23) У меня беспокойный сон, часто просыпаюсь (да/нет);
- 24) Меня часто тревожат возможные неудачи (да/нет);
- 25) Иногда испытываю страх, когда опасности нет (да/нет);
- 26) Мне трудно сосредоточиться на задании (да/нет);
- 27) Простую работу делаю часто с напряжением (да/нет);
- 28) Я легко прихожу в замешательство (да/нет);
- 29) Почти все время испытываю неясную тревогу (да/нет);
- 30) Я склонен принимать в серьез даже пустяки (да/нет);
- 31) Я часто переживаю и плачу (да/нет);
- 32) У меня бывают приступы тошноты и рвоты (да/нет);
- 33) Расстройство желудка у меня почти каждый месяц (да/нет);
- 34) Я боюсь, что при волнении сильно покраснею (да/нет);
- 35) Мне обычно трудно сосредоточиться на чем-то важном (да/нет);
- 36) Меня постоянно беспокоит желание улучшить свое материальное положение, хотя оно не хуже других (да/нет);
- 37) Нередко думаю о том, о чем не хотел бы поделиться с другими, стыдно (да/нет);
- 38) Иногда из-за переживаний теряю сон (да/нет);

- 39) Когда волнуюсь, иногда сильно потею (да/нет);
- 40) Я иногда сильно потею, даже в холодные дни (да/нет);
- 41) Временами из-за волнений никак не могу заснуть (да/нет);
- 42) Я человек легко возбудимый (да/нет);
- 43) Иногда чувствую себя бесполезным человеком (да/нет);
- 44) Нередко из-за волнения могу легко выйти из себя (да/нет);
- 45) Я часто ощущаю смутную тревогу (да/нет);
- 46) Я чувствительнее многих своих товарищей (да/нет);
- 47) Почти все время испытываю чувство голода (да/нет);
- 48) Часто кажется, что меня преследуют болезни (да/нет);
- 49) Часто кажется, что за мной кто-то наблюдает (да/нет);
- 50) Ожидание всегда меня нервирует (да/нет).

Установки на экзамен

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен	«У меня ничего не получится»	«Я надеюсь и верю, что у меня все получится»
2. Негативное отношение к себе	«Я бездарь и неудачник»	«Я уважаю и люблю себя»
3. Стремление быть совершенным	«Я НЕ имею право на ошибку». Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным».	«Каждый человек имеет право на ошибку». Я имею право иногда быть неуспешным».

Упражнение «Эксперимент»

**«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМ
ОЮШЕЮ**

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗОПаС
НОемЕсто:**

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног»

Спасибо за внимание!!!
Всем позитивного
настроения!

