Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ « Староашировская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Шамкаева Акрама Беляевича»

Тема проекта:

« **Влияние сдачи ЕГЭ на психологическое здоровье обучающихся»**

Автор проекта:

Хуснутдинова Джамиля Вадимовна–

обучающаяся 10 класса

Руководитель:

Шагиева Роза Маратовна –

педагог дополнительного образования

2023-2024 учебный год

Содержание

Введение…………………………………………………………………………....3-5

I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.1.Понятие психологического здоровья………………………………………..….6

1.2.Экзаменнационные переживания, влияющие на психологическое здоровье старшеклассников…………………………………………..…………………....6-10

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Анализ результатов проведенного исследования…………….……………...11

2.2. Рекомендации по преодолению возможных нарушений ………….……13-14

2.3.Способы, уменьшающие воздействие на эмоциональный стресс……..14-16

III. Заключение……..………………………………………………………….…....17

IV. Источник использованной литературы…………………………………..…...18

V. Приложение………………………………………………………………….19-22

**Введение**

Тема влияния ЕГЭ на психологическое здоровье обучающихся **актуальна** в наше время, т.к. на каждом отрезке жизненного пути мы сталкиваемся с препятствиями, которые неизбежно сопровождаются стрессами. Одним из таких препятствий является экзамен. Возникает вопрос - все ли ученики испытывают стресс на экзамене, какова природа стресса и как его избежать?

Эта тема актуальная для меня в первую очередь потому, что я сама учусь в 10 классе, и в следующем году мне предстоит сдавать экзамены, от которых во многом зависит мое будущее.

Мысль о том, что экзамены совсем скоро, порой приводит меня в замешательство, и кажется, что совсем ничего не знаешь, не помнишь, а самые простые задания оказываются непосильными.

Поэтому тема моего исследования является современной и актуальной.

Исследование психологического здоровья обучающихся является **актуальной проблемой** современной психологии. В сложившихся за последние десятилетия социально-экономических условиях в нашей стране, в системе образования происходят большие изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов. Одним из таких изменений является введение в систему образования Единого Государственного Экзамена. В этой связи все более актуальным становится изучение влияния сдачи ЕГЭ на психологическое здоровье обучающихся. Нововведения в системе общеобразовательных учреждений предъявляют высокие требования к подготовке к экзаменам, к процедуре прохождения экзаменов.

Эксперимент по внедрению ЕГЭ проводится в Российской Федерации с 2001 года. Целью ЕГЭ является формирование системы объективной оценки уровня подготовки выпускников общеобразовательных учреждений, повышение доступности высшего и среднего профессионального образования; обеспечение преемственности между общим и профессиональным образованием, обеспечение условий государственного контроля и управления качеством общего образования.

ЕГЭ в настоящее время вызывает множество дискуссий и сомнений у общественности (педагогов, выпускников и их родителей, психологов, преподавателей, администраций учебных заведений), вызванных сложностью и многозначностью процедуры ЕГЭ. Экзамен стал пыткой для всех в системе образования – для учителей, для родителей и для старшеклассников. Единый государственный экзамен является одной из наиболее стрессовых ситуаций в жизни современного школьника. Этот стресс, который длится годами, создает в школе агрессивную среду, вызванную страхом обучающихся, а это пагубно влияет на психологическое здоровье.

Вышеперечисленные обстоятельства позволяют отнести изучение влияния сдачи ЕГЭ на психологическое здоровье обучающихся к **актуальной проблеме.**

**Цель исследования:** изучение влияния сдачи ЕГЭ на психологическое здоровье обучающихся.

**Задачи:**

1. Раскрыть понятие психологического здоровья.
2. Экзаменационные переживания, влияющие на психологическое здоровье старшеклассников.
3. Провести диагностическое исследование и проанализировать результаты.
4. Разработать методические рекомендации по сохранению здоровья, в период подготовки и сдачи экзаменов.

**Объект исследования:** психологическое здоровье обучающегося в период сдачи экзаменов.

**Предмет исследования**: влияние сдачи ЕГЭ на психологическое здоровье.

**Методы исследования:** работа с литературными и интернет-источниками, анкетирование, коммуникативные методы.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке практических рекомендаций для учащихся по психологической подготовке к экзамена.

**I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1 Понятие психологическое здоровье**

Психологическое здоровье – это состояние душевного благополучия, адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений. Термин «психологическое здоровье» был введен в 1979 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Психологическое здоровье обучающихся определяется наличием целого комплекса факторов, присущих образовательной среде, и негативно влияющих на физическое и психологическое состояние. Рост психологической нагрузки в 11-х классах, ожидание предстоящих выпускных и вступительных экзаменов, неопределенность будущего, трудности социальной адаптации в период личностного самоопределения и другое приводит к стрессовому и тревожному напряжению обучающихся. Переживаемый стресс и тревожность в последствии составляют серьезную угрозу психологическому здоровью старшеклассника.

Здоровье входит в число основных ценностей, на которых строится понимание смысла жизни. Здоровье, как ценность, включено в структуру общих ценностных ориентаций старшеклассников, но весьма слабо связано с проблематикой собственного здоровья в создании формирующей личности.

**1.2 Экзаменационные переживания, влияющие на психологическое здоровье старшеклассников**

Наиболее часто экзаменационные переживания старшеклассников связаны с неверием в свои силы, что проявляется в заниженной самооценке.

Особенности самооценки влияют на все стороны жизни человека: на эмоциональное самочувствие и отношение с окружающими, на удовлетворённость работой, учёбой.

В подростковом возрасте самооценка неустойчива, колеблется от предельно высокого уровня до крайне низкого.

Когда в самооценке сталкиваются очень высокие притязания и сильная неуверенность в себе, то в результате проявляются острые эмоциональные реакции (нервозность, истерики, слёзы). В психологии этот феномен получил название «аффекта неадекватности». Люди с аффектом неадекватности хотят во всём быть первыми, даже тогда, когда первенство не имеет никакого принципиального значения.

Аффект неадекватности не только препятствует правильному формированию отношения личности к себе, но и искажает многие его связи с окружающим миром. Любая ситуация проверки компетентности - экзамен, тест - для таких людей оказывается просто невыносимой.

Тревожность, эмоциональная неустойчивость, препятствующая нормальному ходу обучения, начинается уже со школьной парты.

Одной из самых частых причин тревожности являются завышенные требования к ребёнку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребёнка, его способности интересы и склонности. Наиболее распространённая разновидность такого воспитания - система «ты должен быть отличником». Выраженные проявления тревоги часто наблюдаются даже у хорошо успевающих детей, которые отличаются добросовестностью, требовательностью к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания.

Стремясь выработать у детей в первую очередь такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют их и без того нелёгкое положение, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечёт для таких детей внутреннее наказание. Это приводит к появлению чувства неуверенности в своих силах, к чувству тревожности

Любая ориентация ребёнка на внешний успех, на такой результат деятельности, который можно оценить, сравнить, резко увеличивает возможность развития тревоги. Когда о ребёнке судят по конкретному результату его действий (по экзаменационной отметке), творческая раскованность сменяется страхом «вдруг не смогу?» или отрицательной уверенностью «наверняка не смогу».

Освобождение от тревожности в этом случае возможно для ребёнка только тогда, когда его близкие поймут, что дети не делятся на хороших и плохих, что двоечник не меньше заслуживает любви, чем отличник.

Одной из самых распространённых школьных проблем, связанных с тревожностью, является проблема перегрузки. Переутомление ведёт к неудачам, а опыт неудач, накапливаясь, рождает страх, неуверенность, эмоциональную нестабильность и новые неудачи.

К таким проблемам относится и сдача ЕГЭ. Учащиеся - выпускники демонстрируют разные результаты при сдаче экзаменов в традиционной форме и ЕГЭ. Результаты ЕГЭ являются менее успешными по сравнению с результатами экзаменов в традиционной форме. Это объясняется недостаточной готовностью учащихся к сдаче экзаменов в форме ЕГЭ, а также психологическими особенностями личности учащихся.

Существует связь между психологическими особенностями личности учащихся - выпускников школ и успешностью сдачи ЕГЭ. Психологическими особенностями личности, оказывающими отрицательное влияние на успешность сдачи ЕГЭ, являются повышенный уровень личностной тревожности, демонстративная и тревожно-боязливая акцентуации характера, мотивация избегания неудач, низкий уровень направленности на знания при низкой и средней направленности на отметку, низкий уровень притязаний, высокий неадекватный уровень притязаний, низкий уровень самооценки. Данные особенности являются одними из основных в определении успешности учащегося, и в процессе обучения, и в процессе сдачи экзаменов. Акцентуации характера окрашивают личность учащегося в целом и его учебную деятельность. Так старшеклассникам с повышенным уровнем личностной тревожности оказалось сложнее сдавать ЕГЭ в силу того, что первые предпочитают личный контакт с экзаменатором для более полного раскрытия своих возможностей, а вторые - ситуацию экзамена, связанную с повышением ситуативной тревожности воспринимают как непереносимую трудность в абсолютно непривычных условиях, т.к. ЕГЭ проводится на нейтральной территории для учащихся в присутствии незнакомых учителей - наблюдателей. Подобным же образом реагируют на ЕГЭ учащиеся с демонстративной и тревожно – боязливой акцентуациями характера.

Мотивация успеха и избегания неудач - это две ведущие тенденции в деятельности, обеспечивающие во многом ее качество и эмоциональные переживания относительно достигаемого успеха. Таким образом, мотивация избегания неудач способствует восприятию ЕГЭ как тяжелого испытания с ожиданием негативного результата по сравнению со знакомым традиционным экзаменом. Мотивация успеха, несомненно, способствует получению высокого результата на любом экзамене. Однако в полной мере это происходит при средней сложности задания и при адекватной оценке своих возможностей. В ситуации заданий повышенной сложности (что вполне естественно для экзамена, тем более ЕГЭ) у учащихся может происходить чрезмерное сосредоточение и желание достичь успеха в любом случае, что может повлечь за собой снижение результата деятельности, т.к. происходит сдвиг с процесса деятельности на ее итог, это влечет за собой различные ошибки.

Говоря об уровне притязаний и самооценке, необходимо отметить их общую значимость для результата любой деятельности. А в ситуации экзамена знание своих возможностей и умение правильно их оценивать играет важную роль. Поэтому адекватный уровень притязаний и самооценки является залогом успеха. Низкий уровень притязаний способствует снижению ожиданий в деятельности, что уменьшает ее результативность. Заниженная самооценка влечет за собой обесценивание результата деятельности («У меня все равно ничего не получится!»). Учащиеся с соревновательной самооценкой (быть самым лучшим не смотря ни на что) рискуют снизить результаты деятельности вследствие перемотивации. Учащиеся с конфликтной самооценкой (низкая самооценка при высоком уровне притязаний) на недостаточно высоком уровне реализуют свои возможности, т.к. не верят в свои силы и достижения

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.

Экзамены для подавляющего большинства старшеклассников - это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс, что плохо сказывается на их психологическое здоровье.

**II. Практическая часть**

**2.1. Анализ результатов проведенного исследования**

В нашем исследовании приняли участие 10 человек. Опрос проводился среди обучающихся 9-11 классов. Были составлены две анкеты:

1.  Анкета для определения выраженности предэкзаменационной тревожности у старшеклассников (Приложение 1)

2.  Анкета на определение стрессоустойчивости (Приложение 2)

Обучающихся познакомили с целью исследования и попросили внимательно прочитать инструкцию, а затем заполнить полученные бланки.

**Результаты исследования показали:**

**Предэкзаменационная тревожность старшеклассников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень**  **экзаменационной тревожности** | **Количество** | **%** |
| Низкий | 3 чел. | 30% |
| Повышенный | 2 чел. | 20% |
| Высокий | 5 чел. | 50% |

|  |
| --- |
|  |
|  |

Вывод:

**- низкий уровень тревожности показали 3 человека (30%).** Ученики думают, что экзамен не вызовет чувство тревоги и что они сумеют справиться со своей тревогой на экзамене.

**- повышенный уровень тревожности выявлен у 2 человек (20%).** У этих старшеклассников заранее вызывает чувство повышенной тревоги, они волнуются, когда думают о предстоящих экзаменах.

- **проведенное исследование показало, что с высоким уровнем тревожности выявлено 5 человек (50%).** Эти старшеклассники нуждаются в помощи и поддержке психолога

**Стрессоустойчивость старшеклассников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Количество** | **%** |
| Нормальная | 2 чел. | 20% |
| Средняя | 5 чел. | 50% |
| Склонны очень сильно | 3 чел. | 30% |

|  |
| --- |
|  |

Вывод:

**- 2 человека (20%)** – спокойны, умеют управлять своими эмоциями, готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, всё будет хорошо.

**- 5 человек (50%)** – от природы тревожны. Перед экзаменами переживают небольшой стресс.

- **3 человека (30%)-** подвержены очень сильно к стрессу.

Из проведённых исследований , я узнала , что действительно при подготовке и во время экзаменов , обучающиеся подвержены неблагоприятным эмоциональным состояниям: волнению , тревоге и сомнениям в своей успешности.

Что бы снизить стресс и тревожность я предлагаю старшеклассникам следующие рекомендации:

**2.2. Рекомендации по преодолению возможных нарушений**

*Общее утомление:* соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, витамины, сосредоточенность при подготовке.

*Нервозность, переживания:* аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства.

*Утомление глаз:* перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз, не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А, после утомления глаз не поднимать тяжести.

*Вегетативные проявления*: привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.

*Нагрузка на сердце, сосуды:* самоуспокоение на случай неудачи: «И Энштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

*Мышечное утомление:* чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж.

*Нагрузка на позвоночник:* вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу.

*Снижение иммунитета:* соблюдение режима дня, полноценный сон и питание, физические упражнения на свежем воздухе, прием иммуностимуляторов (по рекомендациям врача).

**2.3 Способы, уменьшающие воздействие на экзаменационный стресс.**

Так, что же делать, когда стресс перед экзаменами не дает сосредоточиться и ухудшает самочувствие? Как справиться с волнением? Существует множество способов, которые помогут успешно справиться с экзаменационным стрессом.

**1.Релаксация.**

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение .

Приведу пример релаксационного упражнения «Озеро»

«Представьте себе, что вы идете по густому лесу. У каждого из вас есть свой лес, в котором вы предпочитаете бывать, и которым у вас связаны приятные воспоминания. Кругом – деревья,  под ногами трава или сухие иголки. Вы оглядываетесь вокруг- стволы деревьев тянутся высоко вверх. Постепенно деревья расступаются и за ними появляется большая поляна, посреди которой лежит большое озеро, наполненное удивительно чистой, прозрачной водой. Оно сверкает как драгоценный камень. Оно очень спокойное и глубокое. А теперь представьте, что вы превратились в это озеро. Ощутите свою глубину, спокойствие. Позвольте себе побыть  некоторое время тихим лесным озером, скрытым от людских глаз в густом лесу.  Если вы хотите, вы можете оставить себе это чувство. Оно есть в Вас и останется с Вами столько, сколько вы захотите».

**2. Дыхательные техники.**

Существует множество дыхательных техник, они отвлекают человека от волнения, стресса, насыщают мозг кислородом и позволяют выровнять эмоциональное состояние. Наиболее популярные упражнения

* «Полное дыхание». Одну руку необходимо положить на живот, а вторую на область груди. Вдох начинается с живота, его полностью заполняют воздухом. После того как достигнут максимальный уровень, надо заполнить воздухом верхние отделы легких. После двухсекундной задержки на вдохе следует медленно выдыхать – сначала втягивая живот, а после опуская грудь. Практиковаться в таком дыхании можно начинать по пять минут, а затем увеличивать время, длину выхода и задержку дыхания. Если освоить это способ, то его можно применять перед экзаменами и любыми сложными ситуациями. После полного дыхания уменьшается тревога, можно спокойно оценивать ситуацию.
* «Активирующее дыхание». Если при полном дыхании можно успокоиться и снять стресс, то активирующая техника предполагает мобилизацию. Расслабляющий эффект получается, когда выдох длиннее вдоха. А чтобы собраться и сконцентрироваться, нужно выполнять технику в другой последовательности – замедленный вдох и резкий выдох.

**3. Точечный массаж.**

I- головокружение, боли сосудистого происхождения;  
2 - «середина человека», отек лица, нервные тики глаз;

3 - активизирует мозг, внутренние органы;

4-«антистрессовая точка» - испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;

5- «собрание всех болезней» (высшая точка в теменной ямке) — бессонница, неврозы, головная боль;

6- «нить бамбука» - головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;

7- «ясный свет» - зрение, заложенность носа;

8- меланхолия;

9- «пруд ветров» - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы;

10- «большой позвонок» - стрессы, неврозы с истерией, сосудистая дистония, слабость, подверженность апатии;

**4.Ароматерапия**

Запахи способны вызывать мгновенную эмоциональную реакцию, и таким образом они оказывают на наш организм непосредственное воздействие.

При помощи запахов можно управлять нашим эмоциональным состоянием, и некоторые из наиболее сильных ароматов встречаются в мире растений. Ароматические растения содержат эфирные масла, которые в течение многих столетий применяются как расслабляющие, успокаивающие, освежающие или стимулирующие средства.

Антистрессовое действие масел: эфирные масла бергамота, гальбанума, герани, жасмина, кориандра, лаванды, мимозы, бигардии, пачули.

**III. Заключение**

Я считаю, что активность – единственная возможность покончить со стрессом и тревожностью: их не пересидишь и не перележишь. Постоянное сосредоточение внимания на светлых сторонах жизни и на действиях не только сохраняют здоровье, но и способствуют успеху.

Проводя анализ моих исследований, я узнала, что немалый процент обучающихся 9 и 11 класса школы при подготовке и во время экзаменов подвержены неблагоприятным эмоциональным состояниям: волнению, тревоге, сомнениям в своей успешности при подготовке и сдаче экзаменов, большинство не знают приемов активизации умственной деятельности. Это позволяет сделать вывод о том, что достаточно высокий процент учащихся подвержены экзаменационному стрессу. В практической части работы предложено несколько способов, которые помогают уменьшить воздействия экзаменационного стресса: релаксация, дыхательные техники, диетотерапия. Ароматерапия, точечный массаж, гимнастика мозга, позволяющая улучшить межполушарное взаимодействие. В приложении представлены памятки, которые помогут школьникам при подготовке к экзаменам улучшить работоспособность, узнать приемы успешного запоминания и поведения

**IV. Источник использованной литературы**

1. Волков Б.С. Психология подростка//5-е изд.- Спб.: Питер, 2010,сер. Детскому психологу.
2. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях.//Волгоград: Учитель, 2009.
3. НемовР.С. Психология.//5-е изд. -.М.: ВДАДОС, 2005.
4. Пырочкина С.А., Погорелова О.П. психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков. //Волгоград: Учитель, 2008.
5. Римская Р.С. Практическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других. //М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. 2006.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. //М.: ВЛАДОС, 2001.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии. //3-е изд.-Ростов –на Дону, 2002
8. Словарь справочник. В 2 ч. Сост. Немов Р.С.-Изд-во «ВЛАДОС –ПРЕСС», 2003.
9. https://nsportal.ru/sites/default/files/2014/01/08/sokhranenie\_zdorovya\_shkolnikov\_v\_period\_podgotovki\_k\_ege\_0.docx

*Приложение 1*

**Анкета «Экзаменационная тревожность»**

**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 общем.Подсчитайте сумму четырех полученных цифр.

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

**Обработка результатов:**

- от 0 до 4 баллов – низкий уровень тревожности

- от 5 до 8 баллов – повышенный уровень тревожности

- от 9 до 16 баллов – высокая тревожность

*Приложение 2*

**Анкета на определение стрессоустойчивости**

**Цель:** выявить устойчивость к экзаменационному стрессу или потенциальную склонность к его возникновению.

**Инструкция:** Внимательно прочитайте вопросы анкеты.   
За каждый положительный ответ ставится 1 балл.

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 всё, чтобы получить «пятерку».

4. Иногда я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я всё забыл.

6. На «лёгких» предметах иногда я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня отвлекают разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявление оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных работ я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

**Суммарная оценка:**

**0 - 4:** Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, всё будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

**5 - 8:** Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс. Постарайтесь освоить техники самообладания, самовнушения, которые рекомендованы в этом случае.

**9 - 12:** Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям, психологу.

*Приложение 3*

*Приложение 4*

****