

Общая информация о методике
Название: Опросник «Уровень учебного стресса у подростков»

Возраст: 14–15 лет (9 класс)

Цель: определение уровня стресса, связанного с учебной нагрузкой, экзаменами, взаимоотношениями и самочувствием.

Форма проведения: групповая

Время: 20–30 минут

Тип: опросник самооценки

Инструкция учащимся

«Перед вами утверждения. Прочитайте каждое и отметьте, насколько часто это бывает у вас. Отвечайте честно, здесь нет правильных или неправильных ответов.»

Бланк опросника (для учащихся)

Варианты ответов:

0 — никогда

1 — редко

2 — иногда

3 — часто

Утверждения

Я чувствую сильное напряжение из-за учёбы.

Мне трудно расслабиться после школьных занятий.

Я переживаю из-за контрольных, ВПР, экзаменов.

Бывает, что из-за школы у меня портится настроение.

Я устаю сильнее, чем хотелось бы.

Мне кажется, что от меня требуют слишком многого.

Я волнуюсь, когда думаю о своей успеваемости.

У меня бывают проблемы со сном из-за школьных дел.

Я чувствую себя уверенно, справляясь с учебной нагрузкой. (обратный вопрос)

В школе я часто чувствую тревогу.

Подсчёт результатов

По вопросам 1–8 и 10 баллы считаются напрямую.

Вопрос 9 — обратный:

0 → 3

1 → 2

2 → 1

3 → 0

Максимальный балл: 30

Минимальный балл: 0

Уровни стресса

Баллы Уровень стресса

0–9 Низкий

10–19 Средний

20–30 Высокий