**шкала воспринимаемого стресса**

Для детей

|  |
| --- |
| Фамилия, имя ребенка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Возраст (полных лет): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол ребенка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ИНСТРУКЦИЯ**

Вспомни, пожалуйста, как ты себя чувствовал и о чем думал последнюю неделю. Я буду задавать тебе вопросы, а ты для каждого из них клади фигурку на ту ступеньку, которая лучше всего описывает твой ответ.

**1** = такого не было никогда

**2** = иногда было

**3** = довольно часто было

**4** = было все время или почти все время

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | | Ответ | | | |
| 1 | | За прошедшую неделю как часто ты торопился/торопилась или спешил(а)? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | | За прошедшую неделю как часто ты успевал(а) сделать все, что хотел(а)? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | | За прошедшую неделю как часто ты переживал(а), что у тебя очень много дел? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | | За прошедшую неделю как часто ты переживал(а) из-за того что у тебя что-то не получилось? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | За прошедшую неделю как часто твои родители (опекуны) помогали тебе чувствовать себя лучше? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | | За прошедшую неделю как часто твои родители (опекуны) давали тебе понять, что любят тебя? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | | За прошедшую неделю как часто ты нервничал(а) или волновался/волновалась? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | | За прошедшую неделю как часто ты сердился/сердилась? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Из-за чего ты сердился/сердилась? | | | | | | |
| 9 | | За прошедшую неделю как часто ты чувствовал(а) себя счастливым(ой)? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Что делало тебя счастливым/счастливой? | | | | | | |
| 10 | | За прошедшую неделю как часто ты высыпался/высыпалась? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | | За прошедшую неделю как часто ты дрался или ругался / дралась или ругалась / с друзьями? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | | За прошедшую неделю как часто ты играл(а) с друзьями? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | | За прошедшую неделю как часто ты переживал(а) что у тебя недостаточно друзей? | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| такого не было никогда | иногда было | довольно часто было | было все время или почти все время |