



ТЕСТ «ЧЕК-АП РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ» (для подростков 7–8 классов)

Инструкция: Оцени, насколько часто ты чувствуешь следующее за последние 2 недели (0 — никогда, 1 — иногда, 2 — часто).

1. Чувство усталости уже с самого утра.
2. Ощущение, что учеба — это бессмысленная гора дел, которая никогда не кончится.
3. Раздражение, когда кто-то обращается ко мне с просьбой.
4. Желание закрыться ото всех и ни с кем не обсуждать свои дела.
5. Проблемы с аппетитом (совсем не хочется есть или, наоборот, тянет на «вредности»).
6. Цинизм (кажется, что всё вокруг плохо и ничего не изменится).
7. Забывчивость и рассеянность в привычных делах.
8. Ощущение тревоги без видимой причины.

Подсчет результатов:

0–5 баллов — «Зеленая зона»:

Ты справляешься со стрессом. Продолжай соблюдать режим.

6–11 баллов — «Желтая зона»:

Ты на грани выгорания. Это сигнал, что пора пересмотреть график и найти время для радости, а не только для «надо».

12–16 баллов — «Красная зона»:

Высокий уровень истощения. Это состояние опасно для здоровья. Важно обратиться за поддержкой к родителям или психологу, чтобы «перезагрузиться».