

Оценка психологической устойчивости

ИНСТРУКЦИЯ

По шкале от 0 до 10, оцени насколько ты хорошо умеешь просить помощь (без стыда и страха обратиться к друзьям или родным), контролировать свои чувства и решать сложные вопросы.

1. Когда мне сложно или страшно, я получаю поддержку от друзей и близких

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Никогда				Иногда				Часто	

Что ты уже делаешь, чтобы люди тебе помогали, когда тебе трудно?

Что ты можешь придумать, чтобы ещё лучше уметь просить о помощи, когда тебе трудно?

2. Когда я переживаю или у меня проблемы, я хорошо управляю эмоциями

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Никогда				Иногда				Часто	

Что ты уже делаешь, чтобы справляться со своими чувствами, когда наступают стрессовые моменты? Например, когда кто-то тебя бесит или ты нервничаешь перед контрольной, что ты предпринимаешь?

Что ты можешь придумать, чтобы ещё лучше справляться со своими чувствами? Например, научиться отстраняться и смотреть на проблему без лишнего волнения.

3. Я решаю проблемы, что это полезно и выгодно

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Никогда				Иногда				Часто	

Как ты обычно решаешь проблемы, с которыми сталкиваешься в интернете?

Что ты можешь сделать по-новому, чтобы ещё лучше справляться с проблемами в сети? Например, попросить помощи, сделать скриншоты проблемы, отдохнуть от гаджетов, пока не остынешь.