



Шкалы стресса для студентов

*Раса Палишкене
VG TU*

Шкалы стресса для студентов

Стресс
в НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Spielberger State-Trait
Anxiety Inventory for Adults

http://160.40.50.57/EXPO/images/d/d7/State_Trait_Anxiety_Inventory.pdf

Стресс
в течение
1 МЕСЯЦА

Cohen et al. Perceived stress
scale (PSS)

<http://www.psy.cmu.edu/~scohen/scales.html>

Стресс
в течение
1 ГОДА

Holmes - Rahe stress test

http://cf.linnbenton.edu/artcom/social_science/danced/upload/psy203stressurvey.pdf

<http://cehs.unl.edu/ecse/960/strestst.html>

Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д.Спилбергера (США)

Стресс в настоящее время.

Вопросы по шкале
Ч. Д. Спилбергера

1.	Я чувствую себя спокойно
2.	Я чувствую себя в безопасности
3.	Я чувствую себя возбужденным
4.	Я чувствую себя напряженным
5.	Я чувствую себя непринужденно
6.	Я расстроен
7.	Я переживаю о возможных неудачах
8.	Я чувствую удовлетворение
9.	Я испытываю страх
10.	Я чувствую себя комфортно
11.	Я уверен в себе
12.	Я нервничаю
13.	Я чувствую дрожь
14.	Я испытываю нерешительность
15.	Я расслаблен
16.	Я доволен
17.	Я испытываю переживания
18.	Я в замешательстве
19.	Я испытываю уверенность
20.	Мне хорошо

Стресс в течение 1 МЕСЯЦА Cohen et al.

Вопросы в этой шкале
касаются ваших ощущений
и мыслей в течение
ПОСЛЕДНЕГО МЕСЯЦА.

1.	За последний месяц как часто вы были расстроены из-за чего-то, что произошло неожиданное?
2.	За последний месяц как часто вы чувствовали, что не могли контролировать важные вещи в вашей жизни?
3.	За последний месяц как часто вы чувствовали себя нервным и напряженным?
4.	За последний месяц как часто вы успешно справлялись с повседневными проблемами и раздражением?
5.	За последний месяц как часто вы чувствовали, что эффективно справляетесь с важными переменами, происходящими в вашей жизни?
6.	За последний месяц как часто вы были уверены в вашей способности решать свои личные проблемы?
7.	За последний месяц как часто вы чувствовали, что дела идут согласно вашим планам?
8.	За последний месяц как часто вы понимали, что не можете справиться со всеми делами, которые вы должны были сделать?
9.	За последний месяц как часто вам удавалось контролировать раздражение?
10.	За последний месяц как часто вы чувствовали, что у вас все под полным контролем?
11.	За последний месяц как часто вы злились из-за происходящих событий, которые не были под вашим контролем?
12.	За последний месяц как часто вы замечали, что думаете о вещах, которые вы должны сделать?
13.	За последний месяц как часто вам удавалось контролировать то, как вы тратите свое время?
14.	За последний месяц как часто вы чувствовали, что трудности наваливаются на вас так сильно, что вы не можете их преодолеть?

ШКАЛА СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Стресс в течение 1 года
Вопросы по шкале
Holmes & Rahe.

	Стрессоры - событие
1.	Быть изнасилованному
2.	Получить известие о положительном результате теста на ВИЧ
3.	Быть обвиняемым в изнасиловании
4.	Узнать о смерти близкого друга
5.	Узнать о смерти близкого члена семьи
6.	Узнать о венерическом заболевании, передаваемом половым путем (не СПИД)
7.	Узнать о возможной беременности
8.	Неделя перед заключительными экзаменами
9.	Узнать о возможной беременности Вашего партнера
10.	Проспать экзамен
11.	Провалить экзамен
12.	Узнать об изменен партнера
13.	Прекратить длительные отношения
14.	Узнать о серьезном заболевании друга или члена семьи
15.	Финансовые трудности
16.	Написание дипломной работы
17.	Тебя застали за списыванием во время теста
18.	Управлять автомобилем в нетрезвом состоянии
19.	Чувство, что слишком большая нагрузка в учёбе или на работе
20.	Два экзамена в один день
21.	Измена своему партнеру
22.	Замужество
23.	Отрицательные последствия употребления алкоголя или наркотических средств
24.	Депрессия или кризис у Вашего лучшего друга
25.	Трудности в общении с родителями

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ СИСТЕМЫ

<http://iti.vgtu.lt/ilearning/stresspatar.aspx?tipid=5>

<http://iti.vgtu.lt/ilearning/stresspatar.aspx?tipid=6>

<http://iti.vgtu.lt/ilearning/stresspatar.aspx?tipid=7>



Tempus





Спасибо за внимание!

