**ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_возраст\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Здравствуйте!**

Мы обращаемся к Вам с просьбой принять участие в исследовании. Его целью является изучение представлений о будущем, настоящем, взаимоотношениях, эмоциях. Нам интересно узнать Ваше личное мнение по данной теме, поэтому, пожалуйста, отвечайте на все вопросы самостоятельно. Крайне важно, чтобы Вы ответили на все вопросы по порядку. Участие в исследовании займет у Вас около 30-35 минут.

**Бланк № 1**

***Инструкция:*** ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы согласны с утверждением или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | ВЕРНО | **НЕВЕРНО** | Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом |
| 3 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда |
| 5 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься |
| 6 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится |
| 8 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек |
| 10 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему |
| 13 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас |
| 15 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я сильно верю в свое будущее |
| 19 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих |
| 2 | **ВЕРНО** | НЕВЕРНО | Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему |
| 4 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет |
| 7 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Будущее представляется мне во тьме |
| 9 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем |
| 11 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Все, что я вижу впереди – скорее, неприятности, чем радости |
| 12 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу |
| 14 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Дела идут не так, как мне хочется |
| 16 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть |
| 17 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем |
| 18 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным |
| 20 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого |

***Инструкция***: пожалуйста, укажите, как часто вы испытываете состояние, описанное в каждом нижеследующем пункте. Для этого обведите кружком балл для каждого пункта.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Утверждение** | **Никогда** | **Редко** | **Иногда** | **Часто** |
| 1 | Как часто Вы чувствуете себя «на одной волне» с окружающими людьми? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Как часто Вы чувствуете себя частью группы друзей? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Как часто Вы чувствуете, что у Вас есть много общего с окружающими людьми? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Как часто Вы чувствуете себя открытым для общения и дружелюбным? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Как часто Вы чувствуете близость, единение с другими людьми? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Как часто Вы чувствуете, что можете найти себе компанию, если Вы этого захотите? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Как часто Вы чувствуете, что есть люди, которые Вас действительно понимают?  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | Как часто Вы чувствуете, что есть люди, с которыми Вы можете поговорить? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Как часто Вы чувствуете, что есть люди, к которым Вы можете обратиться? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Как часто Вы чувствуете недостаток в дружеском общении? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Как часто Вы чувствуете, что нет никого, к кому можно обратиться? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Как часто Вы чувствуете себя одиноким?  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Как часто Вы чувствуете, что Вы больше не испытываете близости к кому-либо?  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Как часто Вы чувствуете, что окружающие Вас люди не разделяют Ваших интересов и идей? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Как часто Вы чувствуете себя покинутым? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Как часто Вы чувствуете, что Ваши отношения с другими поверхностны? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Как часто Вы чувствуете, что Вас никто не знает по-настоящему? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Как часто Вы чувствуете себя изолированным от других? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Как часто Вы чувствуете стеснительность? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Как часто Вы чувствуете, что есть люди вокруг Вас, но не с Вами? | 0 | 1 | 2 | 3 |

**Бланк № 3*Инструкция:* пожалуйста, отметьте галочкой в каждом из пяти утверждений наиболее подходящий ответ о Вашем самочувствии в течение последних двух недель.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | В течение двух последних недель | Все время5 | Большую часть времени4 | Более половины всего времени3 | Менее половины всего времени2 | Иногда1 | Никогда0 |
| 1 | У меня было хорошее настроение и чувство бодрости |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Я чувствовал себя спокойным и раскованным |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Я чувствовал себя активным и энергичным |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Я просыпался с чувством свежести и отдыха |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Моя жизнь была наполнена интересными для меня событиями  |  |  |  |  |  |  |