

Анкета

Ваша фамилия, имя _____ Группа _____

- | |
|--|
| <p>1 а) Думаю, что всем ребятам тепло, уютно и комфортно в классе, мы в кругу друзей;
б) далеко не всем уютно в нашем классе;
в) в классе есть ребята, с которыми никто не дружит.</p> |
| <p>2 а) В основном ребята дорожат нашим классом;
б) большинство ребят не задумываются о том, что значит класс в их школьной жизни;
в) думаю, что есть ребята, которые хотели бы перейти в другой класс.</p> |
| <p>3 а) В нашем классе внимательно относятся к каждому ученику;
б) наш класс заботиться не только о себе и нашей школе, мы внимательны ко всем людям, которые нас окружают;
в) ребят из нашего класса больше волнуют дискотеки, школьные вечера, чем проблемы каждого из учеников.</p> |
| <p>4 а) В нашем классе интересная жизнь, мы любим все делать вместе;
б) жизнь в нашем классе могла бы быть интереснее;
в) в нашем классе скучно, чтобы жизнь класса была интересней, все надо полностью изменить.</p> |
| <p>5 а) Мы часто ходим куда-нибудь все вместе, и нам это нравится;
б) хотелось бы чаще ходить куда-то всем классом;
в) не надо никуда ходить вместе всем классом.</p> |
| <p>6 а) Думаю, что наш класс дружный;
б) в нашем классе есть несколько дружеских компаний, несколько групп, а общей дружбы нет;
в) дружба в классе невозможна.</p> |
| <p>7 а) Думаю, что каждый из нас может проявить в классе свои способности и интересы;
б) далеко не все могут проявить свои способности и интересы в классе;
в) мало кто из ребят может проявить в классе свои способности и интересы.</p> |

Опросник

Ваша фамилия, имя _____ Группа _____

№	Утверждение	Совсем неверно	Скорее неверно	Скорее верно	Очень верно
1.	Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом				
2.	С тем же успехом я могу просто плюнуть на все, так как я не могу сделать свою жизнь лучше				
3.	Когда дела идут плохо, мне помогает знание о том, что так не может продолжаться вечно				
4.	Я не могу представить, какой будет моя жизнь через десять лет				
5.	У меня достаточно времени, чтобы успеть сделать то, что для меня наиболее важно				
6.	В будущем я надеюсь преуспеть в том, что занимает меня больше всего				
7.	Мое будущее кажется мне темным				
8.	Я полагаю, что у меня будет больше хорошего в жизни, чем у среднего человека				
9.	Мне просто не дают передышки и я не думаю, что в будущем станет легче				
10.	Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему				
11.	Все что я вижу впереди скорее неприятно, чем приятно				
12.	Я не ожидаю получить то, чего я действительно хочу				
13.	Когда я думаю о будущем, я надеюсь, что буду счастливее, чем сейчас				
14.	Ничего в жизни не складывается так как я хочу				
15.	Я верю в свое будущее				
16.	Я никогда не получаю то, что хочу, а значит хотеть чего-либо глупо				
17.	Очень маловероятно, что я буду доволен своим будущим				
18.	Мое будущее кажется мне очень туманным и неопределенным				
19.	Я ожидаю от будущего больше хорошего, чем плохого				
20.	Бесполезно действительно стремиться получить то, что я хочу, так как скорее всего у меня ничего не получится				

Опросник

Ваша фамилия, имя _____

Группа _____

Т Я напряжен. Мне не по себе

- | | |
|---|--------------------------|
| 3 | все время |
| 2 | часто |
| 1 | время от времени, иногда |
| 0 | совсем не испытываю |

Д То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает такое же чувство

- | | |
|---|------------------------------------|
| 0 | определенно это так |
| 1 | наверное, это так |
| 2 | лишь в очень малой степени это так |
| 3 | это совсем не так |

Т Мне страшно. Кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться

- | | |
|---|--|
| 3 | определенно это так, и страх очень сильный |
| 2 | да, это так, но страх не очень сильный |
| 1 | иногда, но это меня не беспокоит |
| 0 | совсем не испытываю |

Д Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное

- | | |
|---|------------------------------------|
| 0 | определенно, это так |
| 1 | наверное, это так |
| 2 | лишь в очень малой степени это так |
| 3 | совсем не способен |

Т Беспокойные мысли крутятся у меня в голове

- | | |
|---|-----------------------|
| 3 | постоянно |
| 2 | большую часть времени |
| 1 | время от времени |
| 0 | только иногда |

Д Я чувствую себя бодрым

- | | |
|---|-----------------------|
| 3 | совсем не чувствую |
| 2 | очень редко |
| 1 | иногда |
| 0 | практически все время |

Т Я легко могу сесть и расслабиться

- | | |
|---|----------------------|
| 0 | определенно, это так |
| 1 | наверное, это так |
| 2 | лишь изредка это так |
| 3 | совсем не могу |

Д	Мне кажется, что я стал все делать очень медленно	
3		практически все время
2		часто
1		иногда
0		совсем нет
Т	Я испытываю внутренне напряжение или дрожь	
0		совсем не испытываю
1		иногда
2		часто
3		очень часто
Д	Я не слежу за своей внешностью	
3		определенно это так
2		я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
1		может быть, я стал меньше уделять этому внимания
0		я слежу за собой так же, как и раньше
Т	Я не могу усидеть на месте, словно мне постоянно нужно двигаться	
0		определенно, это так
1		наверное, это так
2		лишь в очень малой степени это так
3		совсем не способен
Д	Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения	
0		точно так, как и обычно
1		да, но не в той степени, как раньше
2		значительно меньше, чем раньше
3		совсем не считаю
Т	У меня бывает внезапное чувство паники	
3		действительно, очень часто
2		довольно часто
1		не так уж часто
0		совсем не бывает
Д	Я могу получить удовольствие от хорошей книги, фильма, радио- или телепрограммы	
0		часто
1		иногда
2		редко
3		очень редко