

# Просим поучаствовать в исследовании!

Кафедра (педагогики и психологии) факультета (гуманитарного) АГЗ МЧС России проводит исследование в рамках научно-практической работы "Психологическое здоровье".

Предлагаем вам принять участие в исследовании.

Просим представиться и выбрать номер вашей группы.

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, выберите один из возможных ответов, наиболее подходящий вам.

Ваши ФИО

.....

Номер вашей учебной группы \*

☐ 286 гр

☐ 405 гр

☐ 485 гр

☐ 206 гр

☐ Другое:

.....

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни. \*

- ☐ Полностью не согласен
- ☐ В основном не согласен
- ☐ Отчасти не согласен
- ☐ Отчасти согласен
- ☐ В основном согласен
- ☐ Полностью согласен

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни. \*

- ☐ Полностью не согласен
- ☐ В основном не согласен
- ☐ Отчасти не согласен
- ☐ Отчасти согласен
- ☐ В основном согласен
- ☐ Полностью согласен

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны. \*

- ☐ Полностью не согласен
- ☐ В основном не согласен
- ☐ Отчасти не согласен
- ☐ Отчасти согласен
- ☐ В основном согласен
- ☐ Полностью согласен

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств. \*

- ☐ Полностью не согласен
- ☐ В основном не согласен
- ☐ Отчасти не согласен
- ☐ Отчасти согласен
- ☐ В основном согласен
- ☐ Полностью согласен

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни. \*

- ☐ Полностью не согласен
- ☐ В основном не согласен
- ☐ Отчасти не согласен
- ☐ Отчасти согласен
- ☐ В основном согласен
- ☐ Полностью согласен

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор. \*

- ☐ Полностью не согласен
- ☐ В основном не согласен
- ☐ Отчасти не согласен
- ☐ Отчасти согласен
- ☐ В основном согласен
- ☐ Полностью согласен

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую. \*

- ☐ Полностью не согласен
- ☐ В основном не согласен
- ☐ Отчасти не согласен
- ☐ Отчасти согласен
- ☐ В основном согласен
- ☐ Полностью согласен

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко справиться со своими чувствами. \*

- ☐ Полностью не согласен
- ☐ В основном не согласен
- ☐ Отчасти не согласен
- ☐ Отчасти согласен
- ☐ В основном согласен
- ☐ Полностью согласен