**Анкета для ученика «Мир переживаний выпускника»**

Дорогой друг! Заполни, пожалуйста, таблицу. В графе «Ранговое место» определи для каждой ситуации (проблемы) место от 1-го до 20-го. В зависимости от того, насколько часто ты сталкиваешься с ней в жизни. То есть на 1-м месте у тебя окажется ситуация (проблема), с которой ты сталкиваешься постоянно, на 20-м – ситуация (проблема), которая в твоей жизни практически не встречается. В графе «Степень переживания» определи, насколько сильно каждая ситуация вызывает у тебя беспокойство, тревогу, волнение. Обведи соответствующую цифру, где 5 – «для меня это очень большая проблема, она вызывает самое сильное беспокойство, тревогу, волнение»; 1 – «у меня такой проблемы нет, меня это совсем не тревожит»; 2, 3, 4 – промежуточные баллы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Жизненная ситуация (проблема), которая может вызвать беспокойство, волнение, тревогу** | **Ранговое место** | **Степень** **переживания** | | | | |
| 1. Экзамены |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Поступление в учебное заведение после школы |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Выбор профессии |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Моя учеба |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Досуг (мое свободное время) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Отношения с друзьями |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Отношения с противоположным полом |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Вредные привычки |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Отношения с родителями |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Способы преодоления стресса |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Внешний вид (как я выгляжу) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Взаимоотношения с одноклассниками |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Влияние дурной компании |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Мое будущее (как сложится моя жизнь) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Мое здоровье (заболевания) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Недостаток времени |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Отношения с учителями |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Правильное питание |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Состояние усталости, утомления, эмоционального напряжения |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Самовыражение (реализация своих возможностей) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |