

1. Информация об исследовании

На протяжении десятилетий психологи пытаются понять, благодаря чему одни люди являются более здоровыми, чем другие. Однако большинство исследований было сосредоточено лишь на заболеваниях и нарушениях, не обращая при этом внимания на силы характера и психологическое благополучие. В ходе настоящего исследования мы пытаемся понять, как обстоят дела с психологическим благополучием у разных людей со всего мира. Мы хотим получить полную картину психологического здоровья и, что ещё более важно, проследить динамику его изменения у людей с течением времени. Это первое исследование, в котором психологическое благополучие у людей со всего мира изучается столь подробно. Если Вы примете в нём участие, Вы сможете учёным ответить на вопросы, актуальные для современного общества.

- Чтобы принять участие в исследовании, Ваш возраст должен быть 16 лет или выше. В ходе исследования Вам понадобится заполнить настоящую анкету (одну и ту же) пять раз на протяжении года, с интервалом в три месяца.
- Заполнение анкеты занимает примерно 25-30 минут (таким образом, за год Вы потратите на участие в исследовании около двух часов). Чтобы участвовать в исследовании, необходимо заполнить анкету все пять раз.
- После того, как Вы заполните анкету пять раз, Вы получите по электронной почте отчёт с описанием Ваших индивидуальных результатов. В отчёте будут более подробно изложена информация о данном исследовании и о заданных вопросах, а также о том, как Ваши индивидуальные баллы соотносятся с показателями других людей, заполнивших анкету.
- Каждый участник исследования, заполнивший все пять анкет, получает шанс выиграть один из десяти подарочных ваучеров с сайта Amazon.com достоинством в \$100. Кроме того, по одному ваучеру Amazon.com на \$100 будет разыгрываться на каждом из пяти этапов исследования. Розыгрыш проводится под наблюдением констебля полиции г. Веллингтон (Новая Зеландия), результаты размещаются на сайте wellbeingstudy.com.
- Всем участникам исследования после третьего этапа будет предложена возможность бесплатно принять участие в одном из трёх курсов дистанционного обучения (через Интернет), посвящённых вопросам психологического благополучия (Только на английском языке).
- Участие в исследовании полностью добровольно, и Вы можете прекратить его в любой момент. Результаты исследования будут опубликованы только в полностью анонимной форме, исключающей возможность идентификации отдельных участников, и являются строго конфиденциальными (Ваше имя не потребует указывать). Данное исследование было одобрено Комиссией по этике для исследований с участием людей Открытого политехнического университета Новой Зеландии (TOPNZ). Нажимая кнопку «Далее» (Next), Вы соглашаетесь принять участие в исследовании.

Руководителем настоящего исследовательского проекта является Аарон Джарден, преподаватель психологии и президент Новозеландской ассоциации позитивной психологии. Если Вам необходима дополнительная информация, Вы можете обратиться к Аарону или другим участникам исследовательской группы:

Аарон Джарден - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Д-р Александер Маккензи - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Д-р Тодд Кашдан - tkashdan@gmu.edu

Доцент Пол Джоуз - paul.jose@vuw.ac.nz

Профессор Ормонд Симпсон – o.p.simpson@open.ac.uk

Д-р Кеннеди Маклахлан - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

(Вы можете найти эти контактные адреса в конце анкеты, а также на сайте wellbeingstudy.com)

2. Адрес электронной почты и Код участника

Для того чтобы мы могли проследить изменения в Ваших ответах с течением времени, НЕОБХОДИМО, чтобы Вы указали один и тот же адрес электронной почты при заполнении всех пяти анкет (или сообщили нам, если Ваш адрес изменился). Только благодаря этому мы сможем объединить Ваши данные, полученные на протяжении 12 месяцев Вашего участия в исследовании. Мы будем использовать Ваш адрес электронной почты только для того, чтобы сообщить Вам о начале каждого этапа исследования.

Пожалуйста, укажите Ваш e-mail здесь:

Следующий вопрос является необязательным. Многие люди меняют адрес электронной почты на протяжении года (например, когда переходят на новую работу или создают новый адрес, чтобы избежать спама). Если у Вас есть дополнительный (запасной) адрес электронной почты, пожалуйста, укажите его, чтобы мы могли связаться с Вами в том случае, если Ваш основной адрес не будет работать.

Необязательно: Пожалуйста, укажите Ваш дополнительный e-mail здесь:

Пожалуйста, укажите «Код участника», если Вам его предварительно сообщили, или просто укажите, как Вы узнали об этом исследовании. Если Вам предложила участвовать в исследовании Ваша организация, компания или команда, Вы можете указать здесь её название, или, если Вы узнали об этом исследовании благодаря анонсу в почтовой рассылке или благодаря рекламе на каком-то веб-сайте, пожалуйста, укажите его название.

Пожалуйста, сообщите, как Вы узнали об этом исследовании (или укажите Код участника, если он у Вас есть).

Сколько раз Вы уже принимали участие в этом исследовании?

	0 – это мой первый раз	1 – один раз	2 – два раза	не уверен(а)
Сколько раз?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Четыре коротких замечания перед началом анкеты:

- 1) Пожалуйста, постарайтесь отнестись к вопросам внимательно и ответить на них как можно более честно.
- 2) Некоторые из вопросов и шкал могут показаться Вам очень похожими друг на друга, однако ни один вопрос не повторяется.
- 3) Необходимо ответить на все вопросы на каждой из страниц анкеты (если Вы случайно пропустили вопрос, он будет отмечен красным цветом).
- 4) На каждой странице анкеты разное количество вопросов, от 4 до 20; на большинстве страниц порядка 10 вопросов.

3.

Пожалуйста, укажите, насколько Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений.

	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Не уверен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
В целом, я себе нравлюсь.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Во многом я разочарован(а) своими достижениями в жизни.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Как правило, я чувствую себя в ответе за то, как я живу.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я хорошо справляюсь со своими повседневными обязанностями.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Мне иногда кажется, что я уже совершил(а) в жизни все, что было можно.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я думаю, важно получать новый опыт, способный изменить мои представления о себе и о мире.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Окружающие считают меня отзывчивым человеком, который всегда готов уделить время другим.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я давно отказался(ась) от попыток существенно изменить или улучшить свою жизнь.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я склонен(а) поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я уверен(а) в своём мнении, даже если оно отличается от мнения большинства.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

4.

Следующие утверждения относятся к Вашему прошлому, настоящему и будущему. Используя шкалу, пожалуйста, укажите, насколько Вы согласны с каждым утверждением, выбрав соответствующую кнопку.

	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Не уверен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
Если бы мне пришлось прожить прошлое ещё раз, я бы не стал(а) ничего менять.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я удовлетворён(а) моей жизнью в прошлом.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Моя жизнь в прошлом соответствовала моему идеалу.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Условия моей жизни в прошлом были исключительно благоприятными.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
В прошлом у меня было то, чего я действительно хотел(а).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я бы не хотел(а) ничего менять в том, как я живу в настоящее время.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я удовлетворён(а) своей жизнью в настоящее время.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Моя жизнь в настоящее время соответствует моему идеалу.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Условия моей жизни в настоящее время исключительно благоприятны.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
В настоящее время у меня есть то, чего я действительно хочу.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
В дальнейшем я не захочу ничего менять в своей жизни.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я буду удовлетворён(а) моей жизнью в дальнейшем.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Моя жизнь в дальнейшем будет соответствовать моему идеалу.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Условия моей жизни в дальнейшем будут исключительно благоприятными.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
В дальнейшем у меня будет то, чего я действительно хочу.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5.

Следующие вопросы посвящены Вашим сильным сторонам, то есть, тому, что у Вас хорошо получается или к чему Вы наиболее способны.

	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Не уверен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
Я хорошо знаю свои сильные стороны.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Другие люди видят мои сильные стороны.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я знаю, что именно получается у меня хорошо.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Мне нелегко определить свои сильные стороны.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я знаю, когда я действую на пике своих возможностей.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я всегда стараюсь использовать свои сильные стороны.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Используя свои сильные стороны, я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Использовать свои сильные стороны для меня естественно.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Мне легко использовать свои сильные стороны в том, что я делаю.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я умею использовать свои сильные стороны множеством разных способов.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

Какую часть времени Вы проводите, используя Ваши сильные стороны?

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Какую часть времени?	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

6.

Пожалуйста, прочтите каждое из следующих утверждений или вопросов и отметьте тот пункт на шкале, который лучше всего описывает Вас.

Q1

	1 - Не слишком счастливым (ой)	2	3	4	5	6	7 - Очень счастливым (ой)
В целом, я считаю себя:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q2

	1 - Менее счастлив (а)	2	3	4	5	6	7 - Более счастлив (а)
По сравнению с большинством сверстников, я:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q3 - Насколько это описание похоже на Вас?

	1 - Совсем не похоже	2	3	4	5	6	7 - В большой степени
Некоторые люди обычно очень счастливы. Они получают удовольствие от жизни, что бы ни происходило, беря от жизни всё.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4 - Насколько это описание похоже на Вас?

	1 - В большой степени	2	3	4	5	6	7 - Совсем не похоже
Некоторые люди обычно не особенно счастливы. Хотя они не страдают депрессией, они, похоже, никогда не бывают так счастливы, как могли бы быть.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7.

Перед Вами ряд утверждений о вещах, которые многие люди считают желательными. Пожалуйста, оцените, насколько каждое утверждение описывает то, КАК ВЫ ЖИВЁТЕ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ.

	Совсем не похоже на меня	Немного похоже на меня	Отчасти похоже на меня	Довольно похоже на меня	Вполне похоже на меня
Чем бы я ни был(а) занят(а), время проходит очень быстро.	ja	ja	ja	ja	ja
Моя жизнь посвящена некоторой высшей цели.	ja	ja	ja	ja	ja
Жизнь слишком коротка, чтобы откладывать удовольствия, которые она может дать.	ja	ja	ja	ja	ja
Я ищу ситуаций, которые дают мне возможность проверить свои силы и способности.	ja	ja	ja	ja	ja
Выбирая, что делать, я всегда принимаю во внимание, принесёт ли это занятие пользу людям.	ja	ja	ja	ja	ja
Как в работе, так и в игре, я обычно «отключаюсь» и забываю о себе.	ja	ja	ja	ja	ja
Я всегда очень поглощён(а) тем, что я делаю.	ja	ja	ja	ja	ja
Я прилагаю специальные усилия, чтобы время от времени испытывать наслаждение, радость.	ja	ja	ja	ja	ja
Выбирая, что делать, я всегда принимаю во внимание, буду ли я поглощён(а) этим занятием.	ja	ja	ja	ja	ja
Когда я чем-то занят(а), меня редко отвлекает то, что происходит вокруг.	ja	ja	ja	ja	ja
Я чувствую, что я должен(а) сделать этот мир лучше.	ja	ja	ja	ja	ja
Моя жизнь имеет прочный, устойчивый смысл.	ja	ja	ja	ja	ja
Выбирая, что делать, я всегда принимаю во внимание, будет ли это занятие приятным.	ja	ja	ja	ja	ja
Занятие, которому я себя посвятил(а), важно для общества.	ja	ja	ja	ja	ja
Я согласен(а) с утверждением: «Жизнь коротка, поэтому начни со сладкого».	ja	ja	ja	ja	ja
Я люблю занятия, которые доставляют чувственное удовольствие.	ja	ja	ja	ja	ja
Я провёл много времени в размышлениях о смысле жизни и о своём месте в ней.	ja	ja	ja	ja	ja
Хорошая жизнь для меня – это жизнь, которая приносит удовольствие.	ja	ja	ja	ja	ja

8.

Используя шкалу, пожалуйста, выберите для каждого утверждения пункт, который лучше всего описывает ВАС.

	Абсолютно неверно	В целом неверно	Довольно неверно	Немного неверно	Немного верно	Довольно верно	В целом верно	Абсолютно верно
Я всегда могу придумать много способов выйти из трудного положения.	1	2	3	4	5	6	7	8
Я активно стремлюсь к своим целям.	1	2	3	4	5	6	7	8
Большую часть времени я чувствую усталость.	1	2	3	4	5	6	7	8
Есть множество способов решить любую проблему.	1	2	3	4	5	6	7	8
Меня легко переспорить.	1	2	3	4	5	6	7	8
Я вижу много способов достичь тех целей в жизни, которые для меня важны.	1	2	3	4	5	6	7	8
Я беспокоюсь о своём здоровье.	1	2	3	4	5	6	7	8
Даже когда другие сдаются, я знаю, что могу найти решение проблемы.	1	2	3	4	5	6	7	8
Мой прошлый опыт даёт мне хорошую основу для будущего.	1	2	3	4	5	6	7	8
В целом, я довольно успешен(а) в жизни.	1	2	3	4	5	6	7	8
Я постоянно о чём-то беспокоюсь.	1	2	3	4	5	6	7	8
Я достигаю тех целей, которые я для себя ставлю.	1	2	3	4	5	6	7	8

9.

В целом, насколько счастливым(-ой) или несчастным(-ой) Вы обычно себя чувствуете? Выберите ОДНО утверждение, которое лучше всего описывает Ваш обычный уровень счастья?

- Абсолютно счастлив(а) (нахожусь в экстазе, чувствую невероятную радость)
- Очень счастлив(а) (чувствую себя очень хорошо, испытываю радость, восторг, ликование)
- Довольно счастлив(а) (в хорошем настроении, чувствую себя хорошо)
- Умеренно счастлив(а) (чувствую себя довольно хорошо, умеренно весел(а), энергичен(а))
- Немного счастлив(а) (чуть выше нейтрального)
- Нечто среднее (не особенно счастлив(а) или несчастен(а))
- Немного несчастен(а) (чуть ниже нейтрального)
- Умеренно несчастен(а) (немного подавлен(а))
- Довольно несчастен(а) (довольно грустен(а), настроение хуже, чем обычно)
- Очень несчастен(а) (по-настоящему подавлен(а), очень плохое настроение)
- Абсолютно несчастен(а) (в глубокой депрессии, мне совсем плохо)

Обратитесь ещё немного к Вашим эмоциям. В среднем, какую часть времени (в процентах) Вы чувствуете себя счастливым(ой), несчастным(ой) и находитесь в нейтральном настроении (ни счастливы, ни несчастны)?

Пожалуйста, выберите примерные оценки внизу и убедитесь, что три выбранных числа в сумме дают 100%.

Процент времени, когда я чувствую себя счастливым (ой).

Процент времени, когда я чувствую себя несчастным (ой).

Процент времени, когда я нахожусь в нейтральном настроении.

В среднем:

10.

Пожалуйста, прочтите каждое из утверждений и выберите тот ответ, который лучше всего описывает, насколько Вы согласны с этим утверждением.

	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Не уверен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
В моей жизни очень много того, за что я могу быть благодарным(ой).	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Если бы мне пришлось перечислить всё, за что я испытываю благодарность, список был бы очень длинным.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Глядя на мир, я вижу, что мне особенно не за что быть благодарным(ой).	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я испытываю благодарность к множеству людей.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
С возрастом я замечаю, что начинаю больше ценить людей, события и ситуации в моей жизни.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я редко испытываю чувство благодарности к кому-либо или к чему-либо.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

11.

Оцените, пожалуйста, насколько точно эти утверждения отражают то, как Вы обычно ЧУВСТВУЕТЕ и ВЕДЁТЕ СЕБЯ. Не оценивайте их с точки зрения того, как Вы должны, хотели бы поступать или поступали раньше.

	Очень слабо или совсем нет	Немного	Умеренно	В значительной степени	В полной мере
Оказываясь в новых ситуациях, я стремлюсь узнать как можно больше	jn	jn	jn	jn	jn
Я – человек, который действительно получает удовольствие от неопределённости в повседневной жизни	jn	jn	jn	jn	jn
Я лучше всего проявляю себя, когда занимаюсь чем-то сложным или требующим напряжения	jn	jn	jn	jn	jn
Где бы я ни был(а), я открыт(а) и стремлюсь ко всему новому	jn	jn	jn	jn	jn
Я рассматриваю сложные ситуации как возможности чему-то научиться, возможности для роста	jn	jn	jn	jn	jn
Мне нравится делать вещи, которые немного пугают	jn	jn	jn	jn	jn
Я всегда ищю нового опыта, который может изменить моё представление о себе и о мире	jn	jn	jn	jn	jn
Я предпочитаю работу, которая стимулирует своей непредсказуемостью	jn	jn	jn	jn	jn
Я часто ищю возможностей проверить себя и вырасти, развиться как личность	jn	jn	jn	jn	jn
Я – человек, который с радостью принимает незнакомых людей, новые места и события.	jn	jn	jn	jn	jn

12.

Пожалуйста, прочтите каждое утверждение и укажите, насколько оно соответствует Вам.

	Совсем не похоже на меня	Немного похоже на меня	Отчасти похоже на меня	Довольно похоже на меня	Вполне похоже на меня
Я стремлюсь быть лучшим в мире в том занятии, которое я выбрал(а).	ja	ja	ja	ja	ja
Я преодолевал(а) неудачи, чтобы достичь важной для меня цели.	ja	ja	ja	ja	ja
Новые идеи и проекты иногда отвлекают меня от предыдущих.	ja	ja	ja	ja	ja
Я амбициозный человек.	ja	ja	ja	ja	ja
Мои интересы меняются с каждым годом.	ja	ja	ja	ja	ja
Сталкиваясь с неудачами, я не сдаюсь.	ja	ja	ja	ja	ja
Бывало, что я был целиком поглощён какой-то идеей или проектом на короткое время, а потом терял интерес.	ja	ja	ja	ja	ja
Я усердный работник.	ja	ja	ja	ja	ja
Часто я ставлю цель, а потом решаю выбрать другую.	ja	ja	ja	ja	ja
Мне очень трудно концентрироваться на проектах, осуществление которых требует более нескольких месяцев.	ja	ja	ja	ja	ja
Я завершаю всё, что я начал(а).	ja	ja	ja	ja	ja
Главная цель жизни – осуществить что-то, что ещё долго будет иметь важное значение.	ja	ja	ja	ja	ja
Я думаю, что люди придают достижениям слишком много значения.	ja	ja	ja	ja	ja
Я достигал(а) целей, осуществление которых требовало годы работы.	ja	ja	ja	ja	ja
У меня сильное стремление к успеху.	ja	ja	ja	ja	ja
Каждые несколько месяцев меня начинают интересовать новые дела.	ja	ja	ja	ja	ja
Я – человек прилежный, старательный.	ja	ja	ja	ja	ja

13.

Пожалуйста, задумайтесь ненадолго о том, что даёт Вам чувство важности, значимости Вашей жизни, Вашего существования.

	Абсолютно неверно	В целом неверно	Скорее неверно	Нечто среднее	Скорее верно	В целом верно	Абсолютно верно
Я понимаю, в чём смысл моей жизни.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я ищу того, что даёт мне ощущение осмысленности жизни.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я постоянно стремлюсь найти цель своей жизни.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
У меня есть ясное ощущение цели в жизни.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я хорошо представляю себе, что делает мою жизнь осмысленной.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я нашёл для себя цель жизни, которая меня удовлетворяет.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я постоянно ищу чего-то, что даёт мне ощущение значимости моей жизни.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я продолжаю искать цель своей жизни, свою миссию.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
У меня нет ясной цели в жизни.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я стремлюсь найти смысл своей жизни.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

14.

Ниже представлен список позитивных событий, которые могут произойти с каждым человеком. Пожалуйста, для каждого события, если оно НЕ произошло с Вами, отметьте «Такого не было». Если такое событие произошло с Вами ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ МЕСЯЦА, пожалуйста, укажите, насколько оно показалось Вам позитивным (хорошим), выбрав ответ от «Совсем не позитивное» до «Очень позитивное».

Если такое событие произошло, насколько позитивным оно было для Вас? (Совсем не позитивное, Немного позитивное, Довольно позитивное, Очень позитивное).

	Такого не было	Совсем не позитивное	Немного позитивное	Довольно позитивное	Очень позитивное
Вы побывали в очень весёлой, радостной ситуации.	ja	ja	ja	ja	ja
Вы стали эмоционально ближе к кому-то.	ja	ja	ja	ja	ja
Условия, в которых Вы живёте, улучшились.	ja	ja	ja	ja	ja
У Вас прибавилось денег.	ja	ja	ja	ja	ja
Ваше здоровье или физическая форма улучшились.	ja	ja	ja	ja	ja

Может быть, с Вами произошло какое-то другое позитивное жизненное событие ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ МЕСЯЦА? Если да, пожалуйста, назовите одно или два разных позитивных события в строчках, приведённых ниже, и оцените их.

Позитивное жизненное событие 1.

Пожалуйста, укажите, насколько Позитивное жизненное событие 1 показалось Вам позитивным, выбрав ответ от «Совсем не позитивное» до «Очень позитивное».

	Совсем не позитивное	Немного позитивное	Довольно позитивное	Очень позитивное
Насколько позитивным было для Вас это событие?	ja	ja	ja	ja

Позитивное жизненное событие 2.

Пожалуйста, укажите, насколько Позитивное жизненное событие 2 показалось Вам позитивным, выбрав ответ от «Совсем не позитивное» до «Очень позитивное».

	Совсем не позитивное	Немного позитивное	Довольно позитивное	Очень позитивное
Насколько позитивным было для Вас это событие?	ja	ja	ja	ja

15.

Пожалуйста, подумайте о позитивных событиях, которые произошли с Вами за последние три месяца, и о том, как Вы реагировали на них. Оцените следующие утверждения.

	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Нечто среднее	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
Я подумал(а), что потом надо будет поделиться воспоминаниями об этом с другими людьми.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я старался(ась) прочувствовать и впитать каждое ощущение от этой ситуации (образы, звуки, запахи, и т.д.)	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я вспомнил(а) о мимолётности этого момента и подумал(а) о том, что он закончится.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я подпрыгивал(а), бегал(а) или иначе физически проявлял(а) свою энергию.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я подумал(а) о событиях, которые к этому привели и вспомнил(а) о времени, когда я этого только хотел(а).	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я думал(а) только о настоящем – был(а) полностью поглощён(а) этим моментом.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я подумал(а) о том, какая это большая удача, что со мной такое произошло.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я задумался(ась) о том, почему я не заслуживаю, чтобы мне выпало такое счастье.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я искал(а) людей, с которыми я мог(ла) бы разделить свою радость.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я подумал(а) о том, как я буду вспоминать об этой ситуации впоследствии.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я смеялся(ась) или хихикал(а).	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я открыл(а) глаза и глубоко вздохнул(а), пытаясь быть более внимательным(ой).	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я закрыл(а) глаза и расслабился(ась), чтобы впитать в себя этот момент.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я думал(а) о том, какой я счастливчик, что со мной произошло столько хороших вещей.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я подумал(а) о том, в каком отношении эта ситуация могла бы быть ещё лучше.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я сказал(а) себе, что я горд(а) этим.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я напомнил(а) себе, что и не замечу, как этот момент закончится.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я сосредоточился(ась) на будущем – на времени, когда это событие завершится.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я старался(ась) снизить скорость, двигаться помедленнее, чтобы притормозить/остановить время.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я подумал(а) о том, насколько будут впечатлены этим другие.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

16.

Пожалуйста, ответьте на следующие пять вопросов.

Q1

	Совсем нет	Немного	Умеренно	Значительно	В огромной степени
Когда с Вами происходят хорошие вещи в жизни, насколько, по Вашим ощущениям, Вам удаётся ценить их или наслаждаться ими?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q2

	Совсем не получаю	Небольшое	Умеренное	Значительное	Очень большое
По сравнению с большинством людей, которых Вы знаете, сколько удовольствия Вы обычно получаете от хороших вещей, которые с Вами происходят?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q3

	Совсем недолго - 1	2	3	4	5	6	Очень долго - 7
Когда с Вами происходит что-то хорошее, сколько времени, по сравнению с большинством людей, которых Вы знаете, это событие влияет на Ваше настроение?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4

	Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти постоянно	Постоянно
Когда с Вами происходили хорошие вещи, было ли какое-то время, когда Вы чувствовали, что Вам всё удаётся; то есть, когда Вы чувствовали себя окрылённым(ой), ощущали огромную радость жизни, или Вам было трудно сдержать свои чувства? Насколько часто, по Вашим ощущениям, с Вами такое бывало?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q5

	Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти постоянно	Постоянно
Насколько часто у Вас бывает такое ощущение, что Вам хочется прыгать или кричать от радости?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17.

Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.

Q1

	Совсем нет	Немного	Отчасти	Значительно	В огромной степени
В целом, по Вашим ощущениям, насколько Вы сами можете влиять на то, происходят ли с Вами хорошие вещи?	ja	ja	ja	ja	ja

Q2

	Обычно НЕ благодаря мне - 1	2	3	4	5	6	Обычно благодаря мне - 7
Как Вы думаете, насколько те хорошие вещи, которые происходили в Вашей жизни, происходили благодаря Вам?	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Q3

	Почти никогда	Изредка	Время от времени	Очень часто
В течение жизни у большинства людей происходит что-то хорошее – с ними или с теми, кого они любят. По сравнению с другими людьми, которых Вы знаете, происходят ли с Вами хорошие вещи очень часто, время от времени, изредка или почти никогда?	ja	ja	ja	ja

Q4

	Маловероятно - 1	2	3	4	5	6	Наверняка - 7
В целом, как Вы думаете, насколько вероятно или маловероятно, что с Вами будут происходить хорошие вещи?	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

18.

Ниже представлен список негативных событий, которые могут произойти с каждым человеком. Пожалуйста, для каждого события, если оно НЕ произошло с Вами, отметьте «Такого не было». Если такое событие произошло с Вами ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ МЕСЯЦА, пожалуйста, укажите, насколько серьезной проблемой оно Вам показалось, выбрав ответ от «Совсем не серьезной» до «Очень серьезной».

Если такое событие произошло, насколько серьезной проблемой оно было для Вас? (Совсем не серьезной, Немного серьезной, Довольно серьезной, Очень серьезной).

	Такого не было	Совсем не серьезной	Немного серьезной	Довольно серьезной	Очень серьезной
У Вас были большие разногласия с другим человеком	ja	ja	ja	ja	ja
Вы получили травму или заболели.	ja	ja	ja	ja	ja
Вы столкнулись с большой финансовой потерей или потеряли работу	ja	ja	ja	ja	ja
Человек, который Вам небезразличен, столкнулся с серьезной проблемой.	ja	ja	ja	ja	ja
Вы не добились или не смогли получить того, чего хотели.	ja	ja	ja	ja	ja

Может быть, с Вами произошло какое-то другое негативное жизненное событие ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ МЕСЯЦА? Если да, пожалуйста, назовите одно или два разных негативных события в строчках, приведенных ниже, и оцените их.

Негативное жизненное событие 1.

Пожалуйста, укажите, насколько серьезной проблемой было для Вас Негативное жизненное событие 1, выбрав ответ от «Совсем не серьезной» до «Очень серьезной».

	Совсем не серьезной	Немного серьезной	Довольно серьезной	Очень серьезной
Насколько серьезной проблемой было для Вас это событие?	ja	ja	ja	ja

Негативное жизненное событие 2.

Пожалуйста, укажите, насколько серьезной проблемой было для Вас Негативное жизненное событие 2, выбрав ответ от «Совсем не серьезной» до «Очень серьезной».

	Совсем не серьезной	Немного серьезной	Довольно серьезной	Очень серьезной
Насколько серьезной проблемой было для Вас это событие?	ja	ja	ja	ja

19.

Нас интересует, как Вы реагировали на негативные события или иные проблемы или стрессовые ситуации, с которыми Вы сталкивались за последние три месяца.

Оцените следующие утверждения.

	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Нечто среднее	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
Я думал(а) «Почему я не могу действовать дальше?»	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я думал(а) «Почему я всегда так реагирую?»	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я думал(а) «Я не смогу сосредоточиться, если продолжу испытывать эти чувства».	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я думал(а) «Почему я не могу лучше справиться с этим?»	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я думал(а) обо всех своих недостатках, неудачах, ошибках.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Я думал(а) о том, как же я зол (зла) на себя.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

20.

Ниже список из 20 вещей, которые могли произойти с Вами. Пожалуйста, укажите, насколько часто Вы чувствовали себя так за ПРОШЕДШУЮ НЕДЕЛЮ.

За ПРОШЕДШУЮ НЕДЕЛЮ:

	Очень редко или никогда (менее, чем 1 день)	Изредка или недолгое время (1- 2 дня)	Время от времени, периодически (3-4 дня)	Почти всё время или постоянно (5-7 дней)
1. Меня беспокоили вещи, которые обычно не беспокоят.	ja	ja	ja	ja
2. Мне не хотелось есть, был плохой аппетит.	ja	ja	ja	ja
3. Я чувствовал(а), что не могу отделаться от плохого настроения даже с помощью близких и друзей.	ja	ja	ja	ja
4. Я чувствовал(а), что я так же хорош(а), как другие.	ja	ja	ja	ja
5. Мне было трудно сосредоточиться на том, что я делал(а).	ja	ja	ja	ja
6. Я чувствовал(а) себя подавленным(ой).	ja	ja	ja	ja
7. Я чувствовал(а), что всё, что я делаю, даётся мне с трудом.	ja	ja	ja	ja
8. Я чувствовал(а) надежду на будущее.	ja	ja	ja	ja
9. Я думал(а), что моя жизнь в целом не удалась.	ja	ja	ja	ja
10. Я испытывал(а) страх.	ja	ja	ja	ja
11. Мой сон был беспокойным.	ja	ja	ja	ja
12. Я был(а) счастлив(а).	ja	ja	ja	ja
13. Я говорил(а) меньше, чем обычно.	ja	ja	ja	ja
14. Я чувствовал(а) себя одиноким(ой).	ja	ja	ja	ja
15. Люди были недружелюбны ко мне.	ja	ja	ja	ja
16. Я наслаждался(ась) жизнью.	ja	ja	ja	ja
17. Были моменты, когда я плакал(а).	ja	ja	ja	ja
18. Я чувствовал(а) грусть.	ja	ja	ja	ja
19. Я чувствовал(а), что не нравлюсь людям.	ja	ja	ja	ja
20. Я не мог(ла) начать действовать.	ja	ja	ja	ja

21.

Насколько часто Вы чувствуете себя таким образом?

	Никогда	Почти никогда	Время от времени	Часто	Постоянно
Насколько часто Вы чувствуете, что Вам не хватает дружеского общения?	ja	ja	ja	ja	ja
Насколько часто Вы чувствуете себя покинутым?	ja	ja	ja	ja	ja
Насколько часто Вы чувствуете себя изолированным(ой) от других людей?	ja	ja	ja	ja	ja

Как часто Вы задумываетесь о смысле Вашей жизни?

	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Почти всегда
Я думаю о смысле жизни:	ja	ja	ja	ja	ja

Насколько часто Вы чувствуете себя таким образом?

	Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти постоянно	Постоянно
Насколько часто Вы чувствуете себя в наилучшей форме и полностью поглощённым(ой) тем, что Вы делаете (полностью захваченным(ой), «в потоке»)?	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Насколько Вы согласны со следующим утверждением?

	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Не уверен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
В целом, я удовлетворён тем, как я использую своё время.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Насколько часто или редко Вы в последнее время испытываете подобные состояния?

	Почти никогда	Очень редко	Довольно редко	Довольно часто	Очень часто	Почти всегда
Я замечаю, что не обращаю внимания на то, что делаю.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Я замечаю, что я озабочен(а) прошедшими или будущими событиями.	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Следующие два вопроса касаются Ваших взглядов на счастливую жизнь.

	Совсем нет				Совершенно						
Насколько ВАЖНО для Вас прожить счастливую жизнь?	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Насколько Вы УВЕРЕНы в том, что сможете прожить счастливую жизнь?	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Пожалуйста, укажите, насколько Вы согласны с каждым утверждением.

	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
Ваш уровень счастья – это Ваша особенность, которую НЕВОЗМОЖНО изменить в сколь угодно значительной степени.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Ваш уровень интеллекта – это Ваша особенность, которую МОЖНО изменить путём приложения сил и упорства.	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Wellbeing Study - June 2010 Russian

Перед Вами шкала от 0 до 10. 0 означает, что Вы живёте совершенно НЕ в согласии со своими ценностями, а 10 означает, что Вы живёте в согласии со своими ценностями. Пожалуйста, укажите, насколько Вы в настоящее время живёте в согласии со своими ценностями (с тем, что для Вас наиболее важно).

	Вы живёте совершенно НЕ в согласии со своими ценностями - 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Вы живёте в полном согласии со своими ценностями - 10
Насколько Вы живёте в согласии со своими ценностями (с тем, что для Вас наиболее важно)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Демографические данные

Следующие вопросы нужны нам, чтобы понять, насколько репрезентативной является наша выборка относительно всего населения. Ваши индивидуальные ответы останутся полностью конфиденциальными.

Каков

Ваш

пол?

Мужской Женский

Ваша дата рождения?

	День	Месяц	Год
Дата рождения?	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

Страна, где Вы живёте в настоящее время?

Город, где Вы живёте в настоящее время?

Какова Ваша национальность?

Ваша профессия?

Пожалуйста, постарайтесь ответить подробнее – например, «медсестра реанимации», «медсестра в травмпункте», «учитель начальной школы» и т.д.

В среднем, какое количество часов оплачиваемой работы В НЕДЕЛЮ Вы выполняли в последние три месяца?

	Часов в неделю
Среднее количество часов оплачиваемой работы в неделю?	<input type="text" value="6"/>

Как бы Вы описали Ваше семейное положение?

	Холост/Не замужем	Женат/Замужем	В долгосрочных отношениях (1 год и более)	Разведен(а)	Расстались с партнёром	Вдовец/вдова	Другое
Семейное положение?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Другое (пожалуйста, укажите)	<input type="text"/>						

23. Спасибо

Есть ли ещё что-либо, о чём Вы хотели бы нам сказать? Вы можете указать это здесь:

Когда Вы нажмёте «Готово» (Done) ниже, Ваши ответы будут отправлены. Напоминаем, что вся сообщённая Вами информация будет строго конфиденциальной и останется анонимной, исключая любую возможность идентификации.

Вы окажете нам огромную помощь, если сможете послать сообщение об этом исследовании Вашему партнёру/друзьям/семье/коллегам или по спискам рассылки.

Большое Вам спасибо. Ваша помощь очень ценна для нас и вносит свой вклад в понимание психологического благополучия.

Следующий вопрос является необязательным. Вы можете указать номер Вашего мобильного телефона, чтобы мы прислали Вам SMS, если нам не удастся связаться с Вами по электронной почте.

Необязательное поле.

Номер контактного телефона:

Мобильный:

Руководителем настоящего исследовательского проекта является Аарон Джарден, преподаватель психологии и президент Новозеландской ассоциации позитивной психологии. Если Вам необходима дополнительная информация, Вы можете обратиться к Аарону или другим участникам исследовательской группы:

Аарон Джарден - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Д-р Александер Маккензи - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Д-р Тодд Кашдан - tkashdan@gmu.edu

Доцент Пол Джоуз - paul.jose@vuw.ac.nz

Профессор Ормонд Симпсон – o.p.simpson@open.ac.uk

Д-р Кеннеди Маклахлан - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz