Pred vami je kratek psihološki vprašalnik o tem, kako otroci in mladi živijo, kako razmišljajo in kako se počutijo. Zelo nas zanima, kaj mislite in kako se počutite, da bomo bolje razumeli, kako pomagati otrokom in mladim. V nobenem trenutku vam ni treba razkriti svojega imena in priimka (to pomeni, da boste za nas popolnoma anonimni), zato vas prosimo, da odgovorite popolnoma iskreno, tako kot v resnici mislite in čutite. Nihče ne bo videl vaših odgovorov razen nas - psihologov z Inštituta za pozitivno psihologijo v Novem Sadu. Odgovorite na vsako vprašanje, kar vam bo vzelo približno 5 do 10 minut.

Ustvarite svoje edinstveno geslo, ki bo ohranilo vašo anonimnost. Vnesite prvi dve črki imena svoje matere, nato drugo črko svojega imena in na koncu prvo (ali edino) številko hišne številke, kjer živite. Na primer. DrE6. (Ne vnašajte te kode, to je le primer, ampak ustvarite svojo lastno po navodilih).

1. Ti si: (obkrožite ustrezen odgovor)

Fant

Punca

Nočem odgovoriti

1. Na katero šolo hodiš? (ponudili bomo šole za vsako državo)
2. V kateri letnik hodiš? (obkroži ustrezen odgovor)

III IV V VI VII VIII

1. Kakšen učni uspeh ste dosegli v prejšnjem semestru: (obkrožite ustrezen odgovor)

Nezadosten Zadosten Dober Zelo dober Odličen

1. Si v zadnjih šestih mesecih doživeli kaj, kar te je zelo vznemirilo? (obkroži ustrezen odgovor)

Da Ne Nisem prepričan

1. Naštej lastnosti, ki so ti všeč na sebi.
2. Poimenuj lastnosti, ki jih ne maras pri sebi.
3. Na spodnji lestvici označi, kako zadovoljna si s svojim življenjem v zadnjih 10 dneh.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zelo sem zadovoljna Moje življenje je v redu Moje življenje je super

Lestvica stresa

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Želimo, da nam poveš, kako pogosto si v zadnjih 10 dneh  | Nikoli | Redko | Pogosto | Zelo pogosto |
| imel občutek, da ti se mudi |  |  |  |  |
| Imel dovolj časa, da narediš, kar želis |  |  |  |  |
| Imel občutek, da si preobremenjen z obveznostmi |  |  |  |  |
| Bil zaskrbljen zaradi ocen ali šole |  |  |  |  |
| sta ti mama ali oče pomagala, da se počutiš bolje |  |  |  |  |
| si čutil, da te imata mama ali oče rada |  |  |  |  |
|  počutili prestrašen ali živčen |  |  |  |  |
| si se počutil se jezno |  |  |  |  |
| si se počutil srečnega |  |  |  |  |
|  si bil zaspan |  |  |  |  |
| …si imel prepire s prijatelji |  |  |  |  |
| …si se igral ali družil s svojimi prijatelji |  |  |  |  |
| … si čutil, da nimaš dovolj prijateljev |  |  |  |  |

Lestvica splošno samoučinkovitost

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zame popolnoma ne velja | Večinoma ne velja zame | Ne morem se odločiti | Večinoma velja zame | Zame popolnoma velja |
| Če se dovolj potrudim, lahko vedno premagam težke težave. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ko mi nekdo nasprotuje, lahko najdem sredstva in načine, da dobim, kar hočem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Z lahkoto dosegam svoje cilje in uresničujem svoje namere. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Prepričan sem, da se lahko uspešno spopadem z nepričakovanimi dogodki. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zahvaljujoč svoji iznajdljivosti znam premagati nepričakovane situacije. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Če se dovolj potrudim, lahko rešim večino težav. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ko se soočam s težavami, lahko ostanem zbran, ker vem, da se lahko zanesem na svoje sposobnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ko se soočim s problemom, običajno najdem več možnih rešitev. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ko sem v težavah, se običajno lahko spomnim rešitve. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ponavadi prenesem vse, kar mi pride naproti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Šolska tesnoba

Spodaj je seznam stavkov, ki opisujejo, kako se ljudje včasih počutijo. Preberite vsako trditev in označite, katera od naslednjih možnosti: "napačno" - "včasih drži" - "skoraj vedno drži" je za vas najbolj primerna.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Napačno | Včasih drži | Skoraj vedno drži |
| Glava me boli, ko pomislim, da bi šel v šolo. | 0 | 1 | 2 |
| Skrbi me, da se mi bodo v šoli smejali. | 0 | 1 | 2 |
| Želodec me boli, ko pomislim, da grem v šolo. | 0 | 1 | 2 |
| Bojim se iti v šolo. | 0 | 1 | 2 |

Zadovoljstvo s šolo, socialna integracija in pozitivnost - (zadovoljstvo s šolo najprej 6 postavk, nato lestvica socialne integracije 5 postavk, pozitivnost - 10 postavk)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Zame je šola prostor | Sploh se ne strinjam | Večinoma se ne strinjam | Ne morem se odločiti | Večinoma se strinjam | Se popolnoma strinjam |
| ... kamor zelo rada zahajam vsak dan. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer sem rad. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer se počutim srečno. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer sem ponosen, da sem študent. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer se zabavam. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer uživam. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer se dobro razumem z učenci v svojem razredu. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer me drugi učenci sprejemajo takšno kot sem. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer so drugi učenci zelo prijazni. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer sem priljubljen med drugimi študenti. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer se lahko ljudje zanesejo name. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ...kjer verjamem, da me v prihodnosti čakajo dobre stvari. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ...kjer, drugi so običajno tam zame, ko jih potrebujem. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ...kjer sem dovoljen s svojim življenjem. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer včasih ne vem, kaj mi prinaša prihodnost. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer ponavadi se počutim samozavestno. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ...kjer se eselim, kaj bo prinesla prihodnost. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer sem ponosna nase. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer na splošno sem zadovoljna sama s seboj. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ...kjer se počutim se sposobna reševanja težav. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... kjer sem zadovoljna s tem, koliko me imajo drugi radi. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |

Če smo vas kaj pozabili vprašati, pa nam želite povedati, nam pišite spodaj...