Pred tobom je kratki psihološki upitnik o tome kako djeca i mladi žive, kako razmišljaju i kako se osjećaju. Jako nas zanima što misliš i kako se osjećaš kako bismo bolje razumjeli kako pomoći djeci i mladima. Ni u jednom trenutku ne moraš otkriti svoje ime i prezime (odnosno, za nas ćeš biti potpuno anoniman/na), stoga te molimo da odgovoriš potpuno iskreno, onako kako stvarno misliš i osjećaš. Tvoje odgovore neće vidjeti nitko osim nas - psihologa s Instituta za pozitivnu psihologiju u Novom Sadu. Odgovori na svako pitanje, što će ti oduzeti oko 5 do 10 minuta.

Molimo kreiraj vlastitu jedinstvenu lozinku koja će sačuvati tvoju anonimnost. Upiši prva dva slova imena svoje majke, zatim drugo slovo svog imena i na kraju prvu (ili jedinu) znamenku kućnog broja u kojem živiš. Na primjer. DrE6. (Nemoj unositi ovaj kod, to je samo primjer, već izradi vlastiti prema uputama).

1. Ti si: (zaokruži odgovarajući odgovor)

Dječak

Djevojčica

Ne želim odgovoriti

1. U koju školu ideš? (ponudit ćemo škole za svaku zemlju)
2. U koji razred ideš? (zaokruži odgovarajući odgovor)

III IV V VI VII VIII

1. Kakav ste uspjeh postigli u prethodnom semestru: (zaokružite odgovarajući odgovor)

Nedovoljno Dovoljno Dobro Vrlo dobro Izvrsno

1. Jesi li u posljednjih šest mjeseci doživjeo/la nešto što te je jako uzrujalo? (zaokruži odgovarajući odgovor)

Da Ne Nisam siguran

1. Navedi osobine koje voliš kod sebe.
2. Navedi osobine koje ne voliš kod sebe.
3. Na donjoj ljestvici označi koliko si zadovoljan/na svojim životom u zadnjih 10 dana.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jako sam zadovoljan. Moj život je ok. Moj život je super.

Skala naprezanja

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Želimo da znamo koliko često si u posljednjih 10 dana…. | Nikada | Rijetko | Često | Vrlo često |
| ...imao/la osjećaj da ti se žuri (vrka, žurba) |  |  |  |  |
| ...imao/la dovoljno vremena da radiš ono što želiš |  |  |  |  |
| ...osjećao/la da si preopterećen/a obavezama |  |  |  |  |
| ...zabrinut/a za ocjene ili školu |  |  |  |  |
| ...mama ili tata su ti pomogli da se osjećaš bolje |  |  |  |  |
| ...osjećao/la da te mama ili tata vole |  |  |  |  |
| ...osjećao/la strah ili nervozu |  |  |  |  |
| ...osjećao/la se bijesno |  |  |  |  |
| ...osjećao/la sretno |  |  |  |  |
| ...bio/la naspavana |  |  |  |  |
| ...svađao/la se sa svojim prijateljima |  |  |  |  |
| ...igrao/la ili se družio/la s prijateljima |  |  |  |  |
| ...osjećao/la da nemaš dovoljno prijatelja |  |  |  |  |

Ljestvica opće samoefikasnost

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Za mene potpuno netočno | Uglavnom netočno za mene | Ne mogu se odlučiti | Uglavnom istinito za mene | Potpuno istinito za mene |
| Ako se dovoljno trudim, uvijek mogu prevladati teške probleme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kad mi se netko suprotstavi, mogu pronaći sredstva i načine da dobijem ono što želim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lako mi je doći do svojih ciljeva i ostvariti svoje namjere. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sigurna sam da se mogu uspješno nositi s neočekivanim događajima. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Znam kako prevladati neočekivane situacije zahvaljujući svojoj snalažljivosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ako uložim dovoljno truda, mogu riješiti većinu problema. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kad se suočim s poteškoćama, mogu ostati pribran jer znam da se mogu osloniti na svoje sposobnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kad se suočim s problemom, obično pronađem nekoliko mogućih rješenja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kad sam u nevolji, obično se mogu sjetiti rješenja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Obično mogu podnijeti sve što mi se nađe na putu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Školska anksioznost

Ispod je popis rečenica koje opisuju kako se ljudi ponekad osjećaju. Pročitaj svaku tvrdnju i označi koja ti od sljedećih opcija: "netočno" - "ponekad točno" - "skoro uvijek točno" najviše odgovara..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Netočno | Ponekad točno | Skoro uvijek točno |
| Boli me glava kad pomislim na odlazak u školu. | 0 | 1 | 2 |
| Bojim se da će mi se smijati u školi. | 0 | 1 | 2 |
| Boli me trbuh kad pomislim na odlazak u školu. | 0 | 1 | 2 |
| Bojim se ići u školu. | 0 | 1 | 2 |

Zadovoljstvo školom, Socijalna integracija i Pozitivnost

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Za mene je škola mjesto | Uopće s ene slažem | Uglavnom se ne slažem | Ne mogu se odlučiti | Uglavnom se slažem | U potpunosti se slažem |
| ... gdje stvarno volim ići svaki dan. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... gdje volim biti. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... gdje se osjećam sretno. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... gdje sam ponosan što sam učenik. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... gdje se zabavljam. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... gdje uživam biti. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... gdje se dobro slažem s učenicima u razredu. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... gdje me drugi učenici prihvaćaju onakvu kakav/va jesam. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... gdje su drugi učenici vrlo prijateljski raspoloženi. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... gdje sam najomiljeniji/a među ostalim učenicima. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| ... gdje se ljudi mogu osloniti na mene. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Vjerujem da me u budućnosti čekaju dobre stvari. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Drugi su obično tu za mene kad god ih trebam. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Zadovoljan/na sam svojim životom. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Ponekad ne znam što mi donosi budućnost. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Obično se osjeća samouvjereno. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Veselim se onome što budućnost nosi.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Ponosan/na sam na sebe. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Sve u svemu, zadovoljan/na sam sobom. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Osjećam se sposobnim/om rješavati probleme. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Zadovoljan/na sam koliko me drugi vole. | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |

Ako smo te nešto zaboravili pitati, a želiš nam reći, napiši nam ispod...