Pred Vama je upitnik kojim ćemo zajedno ispitati kako se osjećate i razmišljate u posljednje vrijeme - što Vas brine i stvara osjećaj stresa, a što veseli, koliko ste optimistični u pogledu budućnosti i koliko ste zadovoljni životom, koliki je Vaš potencijal za pozitivne emocije i razvoj. Jako nas zanima kako ste u ovom trenutku kako bismo program Pozitivne edukacije mogli prilagoditi trenutnim potrebama učitelja. Učitelji su jedno od najvažnijih zanimanja za osiguranje sigurne i zdrave budućnosti cijelog društva. Program Pozitivno obrazovanje, temeljen na pozitivnoj psihologiji, želi naglasiti važnost učitelja za mentalno zdravlje učenika, ali i pružiti podršku samim učiteljima u ovim teškim vremenima. Stoga Vas molimo da odvojite 20 minuta svog vremena i iskreno i anonimno ispunite ovaj upitnik. Sudjelovanje je dobrovoljno i možete se odjaviti u bilo kojem trenutku. Ukoliko trebate dodatna objašnjenja, informacije ili podršku, prije ili nakon ispunjavanja upitnika, možete nam pisati na: institutpopsi@gmail.com

Pristajem sudjelovati u istraživanju na temelju gore navedenih informacija.

DA NE

Molimo Vas kreirajte vlastitu jedinstvenu lozinku koja čuva Vašu anonimnost. Šifru kreirate unosom: 1. korak: prva dva slova djevojačkog prezimena vaše majke 2. korak: prva znamenka kućnog broja u kojem živite 3. korak: posljednja dva slova imena grada u kojem ste bili rođeni. (Primjer gotovog koda: Cv6or)

Vaša lozinka:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.Spol:

* muški
* ženski
* nebinarni

2. Radno mjesto:

* Razredna nastava
* Predmetna nastava
* Stručni suradnik ili direktor

3. Koliko dugo radite u obrazovanju?

* 0 - 10 godina
* 11 - 20 godina
* Preko 20 godina

4. Koliko se, po Vašoj slobodnoj procjeni osjećate opterećeni zahtjevima na poslu?

1 2 3 4 5

Ne osjećam se opterećeno Osjećam jako veliko

opterećenje

5. Na ljestvici od 1 do 5 obilježite koliko se tjeskobno osjećate tjeskobno u posljednje vrijeme.

0 1 2 3 4 5

Uopće se ne osjećam Osjećam se izuzetno

tjeskobno tjeskobno

6. Ako ste odgovorili na ljestvici od 1 do 5 navedite glavni izvor Vašeg osjećaja tjeskobe. .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Pitanja koja slijede odnose se na Vaše osjećaje i misli tijekom prošlog mjeseca. Za svako pitanje potrebno je označiti koliko često ste se osjećali ili razmišljali na opisani način.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijekom prošlog mjeseca, koliko često ste... | Nikada | Skoro nikad | Ponekad | Prilično često | Jako često |
| ...bili uzrujani zbog nekog iznenadnog događaja? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ...se osjećali kao da ne možete kontrolirati važne stvari u svom životu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ...osjećali se nervozno i ​​pod stresom? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ...bili sigurni u svoje sposobnosti rješavanja osobnih problema? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... osjećali da stvari idu onako kako želite? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ...se osjećali kao da ne možete učiniti sve što trebate? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ...mogli kontrolirati neugodnosti u svom životu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... osjećali kontrolu nad situacijama u svom životu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... bili ljutiti jer su stvari bile izvan Vaše kontrole? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| … osjećali kako se tješkoće nagomilavaju toliko da ne možete da se izborite sa njima? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

8. O-P ljestvica

U ovom dijelu upitnika nalaze se tvrdnje koje se odnose na Vašu percepciju sebe. Označite stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom na ljestvici. Brojevi imaju sljedeća značenja:

1 - Uopće se ne odnosi na mene, 2 - Uglavnom se ne odnosi na mene, 3 - Niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene, 4 - Uglavnom se odnosi na mene, 5 - U potpunosti se odnosi na mene

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ne biste trebali postavljati visoke ciljeve, jer ćete se obično razočarati. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| U nesigurnim vremenima obično se nadam najboljem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rijetko očekujem da će se nešto dobro dogoditi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ako nešto može poći po zlu, poći će. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Uvijek stvari gledam s vedrije strane. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Uvijek sam optimističan u pogledu svoje budućnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikada ne očekujem da će se nešto dogoditi u moju korist. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kad počinjem nešto novo, očekujem uspjeh. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Stvari nikad ne idu po mom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kad nešto odlučim, prilično sam siguran da će to loše završiti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kad odlučim nešto učiniti, uvijek nađem odgovarajući način. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rijetko računam da će mi se dogoditi dobre stvari. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bolje je očekivati ​​neuspjeh: manje ste potreseni kada se on stvarno dogodi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Općenito govoreći, stvari uvijek ispadnu dobro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

9. Označavanjem broja na donjoj ljestvici ocijenite koliko ste općenito zadovoljni svojim poslom.

1 2 3 4 5 6 7

Potpuno sam Potpuno sam

nezadovoljan/a zadovoljan/a

10. SZŽ

Pred Vama je pet tvrdnji s kojima se možete složiti ili ne složiti. Označite stupanj do kojeg se slažete sa svakom tvrdnjom na ljestvici od sedam stupnjeva od "uopće se ne slažem" do "u potpunosti se slažem" označavajući odgovarajući stupanj slaganja pored svake tvrdnje. Brojevi imaju sljedeća značenja:

7 - U potpunosti se slažem

6 – Slažem se

5 – Uglavnom se slažem

4 – Niti se slažem niti se ne slažem

3 – Uglavnom se ne slažem

2 – Ne slažem se

1 – U potpunosti se ne slažem

\_\_\_\_ U većini područja moj je život blizu idealnog.

\_\_\_\_ Moji životni uvjeti su izvrsni.

\_\_\_\_ Zadovoljan/na sam svojim životom.

\_\_\_\_ Do sada sam dobio važne stvari koje sam želio od života.

\_\_\_\_ Kad bi ponovno proživio svoj život, gotovo ništa ne bi promijenio.

11. OLBI

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Možete se složiti sa sljedećih osam izjava u različitim stupnjevima. Molimo Vas da naznačite svoj stupanj slaganja sa svakom izjavom koristeći ljestvicu od četiri stupnja od "U potpunosti se ne slažem" do "U potpunosti se slažem". | U potpunosti se ne slažem | Ne slažem se | Slažem se | U potpunosti se slažem |
| Ima dana kada se osjećam umorno i prije nego što dođem na posao. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Nakon posla trebam više vremena nego prije da se opustim i osjećam bolje. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Dobro se nosim s pritiskom svog posla. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tijekom posla često se osjećam emocionalno iscrpljeno. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Nakon posla imam dovoljno energije za željene slobodne aktivnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Obično se nakon posla osjećam iscrpljeno. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Obično se dobro nosim s količinom posla koji imam. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Obično se osjećam pun energije dok radim. | 1 | 2 | 3 | 4 |

12. POSZ8 + SNB8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Molimo naznačite u kojoj se mjeri slažete sa sljedećim rečenicama. | Uopšte se ne slažem | Ne slažem se | Niti se slažem niti se ne slažem | Slažem se | Potpuno se slažem |
| Duboko vjerujem u budućnost. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Drugi su uglavnom tu za mene kada ih trebam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zadovoljan sam svojim životom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Budućnost mi se ponekad čini nejasnom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Općenito sam siguran u sebe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| S nadom i entuzijazmom gledam u budućnost. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Osjećam da postoji mnogo stvari na koje se mogu ponositi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sve u svemu, zadovoljan sam sobom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Život je u osnovi vrijedan življenja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Optimističan sam u pogledu budućnosti čovječanstva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vjerujem da se veliki svjetski problemi mogu riješiti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nadam se poboljšanju života budućih generacija. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ljudsko djelovanje i poduzetništvo nisu uzaludni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vjerujem u napredak čovječanstva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ima smisla pokušati nešto postići u životu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vjerujem da će život budućim generacijama biti bolji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ako smo propustili pitati nešto što mislite da je važno, napišite komentar ovdje:

**HVALA NA SURADNJI!**