Pred Vami je vprašalnik, z katerim bomo skupaj preverili, kako se počutite in razmišljate v zadnjem času – kaj Vas skrbi in Vam povzroča občutek stresa ter kaj Vas veseli, kako optimistični ste glede prihodnosti in kako ste zadovoljni z življenjem, kakšen je Vaš potencial za pozitivna čustva in razvoj. Zelo nas zanima, kako ste v tem trenutku, da lahko program Pozitivna vzgoja prilagodimo trenutnim potrebam učiteljev. Učitelji so v eden najpomembnejših poklicev za zagotavljanje varne in zdrave prihodnosti celotne družbe. Program Pozitivno izobraževanje, ki se temelji na pozitivni psihologiji, želi poudariti pomen učiteljev za duševno zdravje učencev ter učiteljem zagotoviti podporo v teh težkih časih. Zato Vass prosimo, da si vzamete 20 minut časa in iskreno in anonimno izpolnite vprašalnik. Sodelovanje je prostovoljno in se lahko kadarkoli odjavite.

Če potrebujete dodatna pojasnila, informacije ali podporo, pred ali po izpolnjevanju vprašalnika, nam lahko pišete na:  [institutpopsi@gmail.com](mailto:institutpopsi@gmail.com)

Strinjam se s sodelovanjem v raziskavi na podlagi zgoraj navedenih informacij.

DA NE

Ustvarite svojo edinstveno geslo, ki ohranja vašo anonimnost. Kodo ustvarite tako, da vnesete: 1. korak: prvi dve črki materinega dekliškega priimka 2. korak: prva številka hišne številke, kjer živite 3. korak: zadnji dve črki imena mesta, kjer ste rojeni (Primer končane kode: Pe56or)

Vaša koda:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Spol:

* moški
* ženski
* nebinarni

2. Delovno mesto:

* Razredni pouk
* Predmetni pouk
* Strokovni sodelavec ali direktor

3. Koliko časa že delate v izobraževanju?

* 0 - 10 let
* 11 - 20 let
* več kot 20 let

4. Koliko se po vaši prosti oceni počutite obremenjene z zahtevami v službi?

1 2 3 4 5

Ne počutim se obremenjen Čutim se zelo obremenjen

5. Na lestvici od 1 do 5 označite, kako zaskrbljeni ste v zadnjem času.

0 1 2 3 4 5

Sploh se ne počutim Počutim se zelo

tesnobno tesnobno

6. Če ste odgovorili na lestvici od 1 do 5, navedite glavni vir vašega občutka tesnobe.

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

7. SPS

Vprašanja, ki sledijo se nanašajo na Vaše občutke in misli v zadnjem mesecu. Pri vsakem vprašanju morate označiti, kako pogosto ste se čutili ali razmišljali na opisan način.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kako pogosto v zadnjem mesecu... | Nikoli | Skoraj nikoli | Včasih | Kar pogosto | Zelo pogosto |
| ... Vas je razburil nenaden dogodek? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ...se Vam zdi, da ne morete nadzorovati pomembne stvari v svojem življenju? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... se počutite nervozni in pod stresom? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ...ste bili prepričani v svoje sposobnosti reševanja osebnih težav? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... ste čutili, da gredo stvari tako, kot želite? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ...se vam zdi, da ne zmorete narediti vsega, kar morate? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ...ste lahko nadzorovali neprijetnosti v svojem življenju? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... čutite nadzor nad situacijami v svojem življenju? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... ste bili jezni, ker so bile stvari izpod vašega nadzora? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ... ste čutili, da se težave tako kopičijo, da se ne morete spopasti z njimi? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

8. O-P lestvica

V tem delu vprašalnika so izjave, povezane z Vašim dojemanjem samega sebe. Označite stopnjo strinjanja z vsako trditvijo na lestvici.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Sploh ne velja | Večinoma ne velja | Niti ne velja, niti ne velja | Večinoma velja | Popolnoma velja |
| Ne postavljajte si visokih ciljev, ker boste običajno razočarani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| V negotovih časih običajno upam na najboljše. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Redko pričakujem, da se bo zgodilo kaj dobrega. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Če nekaj gre narobe, potem naj bo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Na stvari vedno gledam s svetle plati. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vedno sem optimističen glede svoje prihodnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikoli ne pričakujem, da se bo kaj zgodilo meni v prid. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ko začnem nekaj novega, pričakujem uspeh. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Stvari nikoli ne gredo po mojem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ko se nekaj odločim, sem skoraj prepričan, da se bo slabo končalo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ko se za nekaj odločim, vedno najdem primeren način. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Redko računam na to, da se mi bodo zgodile dobre stvari. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bolje je pričakovati neuspeh: manj ste pretreseni, ko se dejansko zgodi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Na splošno se stvari vedno dobro končajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

9. Z oznako številke na spodnji lestvici ocenite, kako ste na splošno zadovoljni s svojim delom.

1 2 3 4 5 6 7

Popolnoma sem Popolnoma sem

nezadovoljna zadovoljen

10. SZŽ

Pred vami je pet trditev, s katerimi se lahko strinjate ali ne. Označite stopnjo, do katere se strinjate s posamezno izjavo na sedemstopenjski lestvici od "sploh se ne strinjam" do "popolnoma se strinjam", tako da ob vsaki trditvi označite ustrezno stopnjo strinjanja.

7 - Popolnoma se strinjam

6 – Strinjam se

5 – Večinoma se strinjam

4 – Ne strinjam se niti ne strinjam

3 – Večinoma se ne strinjam

2 – Ne strinjam se

1 – Popolnoma se ne strinjam

\_\_\_\_ Na večini področij je moje življenje blizu idealnega..

\_\_\_\_ Moje življenjske razmere so odlične.

\_\_\_\_ Zadovoljen sem s svojim življenjem.

\_\_\_\_ Doslej sem od življenja dobil pomembne stvari, ki sem jih želel.

\_\_\_\_ Če bi znova živel svoje življenje, ne bi spremenil skoraj ničesar.

11. OLBI

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Z naslednjimi osmimi izjavami se lahko strinjate v različni meri. Prosimo, označite svojo stopnjo strinjanja z vsako trditvijo na štiristopenjski lestvici od "sploh se ne strinjam" do "popolnoma se strinjam". | Popolnoma se ne strinjam | Ne strinjam se | Strinjam se | Se popolnoma strinjam |
| So dnevi, ko se počutim utrujena, še preden pridem v službo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Po službi potrebujem več časa kot prej, da se sprostim in se počutim bolje. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Dobro prenašam pritisk svojega dela. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Med delom se pogosto počutim čustveno izčrpano. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Po službi imam dovolj energije za priljubljene postočasne aktivnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ponavadi se po službi počutim izčrpano. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Običajno se dobro spopadem s količino dela, ki ga imam. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Običajno se počutim polna energije, ko delam. | 1 | 2 | 3 | 4 |

12. POSЗ8 + SNB8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Prosimo, označite, v kolikšni meri se strinjate z naslednjimi stavki. | Sploh se ne strinjam | Ne strinjam se | Ne strinjam se niti se strinjam | Strinjam se | Se popolnoma strinjam |
| Globoko verjamem v prihodnost. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Drugi so na splošno tukaj zame, ko jih potrebujem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zadovoljen sem s svojim življenjem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Prihodnost se mi včasih zdi nejasna. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Na splošno sem samozavestna oseba. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Z upanjem in navdušenjem zrem v prihodnost. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Čutim, da je veliko stvari, na katere sem lahko ponosen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Na splošno sem zadovoljen sam s seboj. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Življenje je v bistvu vredno življenja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Optimističen sem glede prihodnosti človeštva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Verjamem, da je največje probleme sveta možno rešiti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Upam na izboljšanje življenja prihodnjih generacij. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Človeško delovanje in podjetnost nista zaman. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Verjamem v napredek človeštva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Smiselno je poskušati nekaj doseči v življenju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Verjamem, da bo življenje prihodnjih generacij boljše. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Če smo zamudili vprašanje, kar se vam zdi pomembno, napišite komentar tukaj:

**HVALA ZA SODELOVANJE!**