Пред тобом се налази кратак психолошки упитник о томе како деца и млади живе, како размишљају и како се осећају. Веома нас занима шта ти мислиш и како се осећаш, да бисмо боље разумели како да помогнемо деци и младима.  Ни у једном тренутку не мораш да откријеш своје име и презиме (то јест, бићеш за нас потпуно анониман/анонимна), па те молимо да одговараш сасвим искрено, онако како заиста мислиш и осећаш. Нико неће видети твоје одговоре осим нас - психолога из Института за позитивну психологију из Новог Сада. Молимо те да одговориш на свако питање, за шта ће ти бити потребно око 5 до 10 минута.

Молимо те да направиш своју јединствену шифру, која ће сачувати твоју анонимност. Укуцај најпре прва два слова имена твоје мајке, затим друго по реду слово твог имена, и на крају прву (или једину) цифру кућног броја на којем станујеш. Нпр. ДрЕ6. (Немој да уписујеш ову шифру, она је само пример, већ направи своју следећи упутство).

1. Ти си: (заокружи одговарајући одговор)

Дечак

Девојчица

Не желим да одговорим

1. У коју школу идеш? (понудићемо школе за сваку земљу)
2. У који разред идеш? (заокружи одговарајући одговор)

ИИИ ИВ В ВИ ВИИ ВИИИ

1. Какав школски успех си постигао/ла у претходном полугодишту: (заокружи одговарајући одговор)

Недовољан довољан добар врло добар одличан

1. Да ли си у последњих шест месеци доживео/ла нешто што те је веома узнемирило? (заокружи одговарајући одговор)

Да Не Нисам сигуран/на

1. Наведи особине које волиш код себе.
2. Наведи особине које не волиш код себе.
3. На скали испод означи колико си у последњих 10 дана задовољан/на својим животом.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Јако сам незадовољан/на. Живот ми је ок. Мој живот је одличан.

Скала стреса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Волели би да нам кажеш колико често си у последњих 10 дана…. | никада | ретко | често | јако често |
| ...имао осећај да си у журби (фрци, гужви) |  |  |  |  |
| …имао довољно времена да радиш оно што желиш да радиш |  |  |  |  |
| …осећао да си преоптерећен обавезама |  |  |  |  |
| …бринуо око оцена или школе |  |  |  |  |
| …су ти мама или тата помагали да се осећаш боље |  |  |  |  |
| …си осећао да те мама или тата воле |  |  |  |  |
| …осећао се уплашено или нервозно |  |  |  |  |
| …осећао се бесно |  |  |  |  |
| …осећао се срећно |  |  |  |  |
| …био наспаван |  |  |  |  |
| …имао свађе са својим пријатељима |  |  |  |  |
| …играо или дружио са својим пријатељима |  |  |  |  |
| …осећао да имаш довољно пријатеља |  |  |  |  |

Скала опште самоефикасности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | потпуно неточно за мене | углавном неточно за мене | не могу одлучити | углавном точно за мене | потпуно точно за мене |
| Ако се довољно потрудим увијек могу пребродити тешке проблеме. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Када ми се нетко супротстави могу пронаћи средства и начине да добијем што желим. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Лако ми је достићи своје циљеве и остварити своје намјере. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сигуран/на сам да могу успјешно изаћи на крај с неочекиваним догађајима. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Знам како савладати неочекиване ситуације захваљујући мојој сналажљивости. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ако уложим довољно напора, могу ријешити већину проблема. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Када се сусретнем с потешкоћама, могу остати прибран/а јер знам да се могу ослонити на своје способности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Када се суочим с проблемом, обично пронађем неколико могућих рјешења | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Када сам у невољи, обично могу смислити неко рјешење | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Обично могу изаћи на крај са свиме што ми се нађе на путу | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Школска анксиозност

Испод је листа реченица које описују како се људи понекад осећају. Прочитај сваку тврдњу и означи која од понуђених опција: „није тачно“ - „понекад тачно“ - „скоро увек тачно” највише одговара за тебе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Није тачно | Понекад тачно | Скоро увек тачно |
| Боли ме глава када помислим да треба да идем у школу. | 0 | 1 | 2 |
| Брине ме да ће ми се смејати у школи. | 0 | 1 | 2 |
| Боли ме стомак када помислим да треба да идем у школу. | 0 | 1 | 2 |
| Плашим се да идем у школу. | 0 | 1 | 2 |

Задовољство школом, Социјална интегрираност и Позитивност

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **За мене је школа**  **мјесто** | уопће се не слажем | углавном се не  слажем | не могу одлучити | углавном се слажем | у потпуности се слажем |
| ... камо стварно волим ићи сваки дан. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... гдје волим бити. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... гдје се осјећам сретно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... гдје сам поносан што сам ученик. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... гдје се забављам. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... гдје уживам бити. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... гдје се добро слажем с другим ученицима из свога разреда. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ...гдје ме други ученици прихваћају онаквим какав јесам. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... гдје су други ученици врло пријатељски расположени. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ...гдје сам омиљен међу другим ученицима. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... гдје се људи могу ослонити на мене. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Верујем да ме у будућности чекају добре ствари. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Други су обично ту за мене онда када су ми потребни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Задовољан-а сам својим животом. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Повремено не знам шта ме чека у будућности. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Обично се осећам сигуран-а у себе. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Радујем се ономе што ме чека у будућности. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Поносан сам на себе. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| У целини, задовољан-а сам собом. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Осећам се способним да решавам проблеме. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Задовољан/а сам тиме колико ме други воле. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Уколико смо заборавили нешто да те питамо, а желиш да нам кажеш, напиши нам у наставку...