

Datum: _____
Mjesec Godina

Pozdrav,

Kako si? Kako se osjećaš? Evo što bismo voljeli da nam kažeš? Molim te pročitaj svako pitanje vrlo pažljivo. Koji ti odgovor prvi pada na pamet? Izaberi odgovor koji ti najbolje odgovara i prekriži kružić uz njega. Upamti: Ovo nije ispit pa tako nema pogrešnih odgovora. Važno je da nam odgovoriš na sva pitanja i da tvoj odgovor bude jasno obilježen. Kad razmišljaš o odgovoru pokušaj se prisjetiti prošlog tjedna. Ne moraš nikome pokazati svoje odgovore. Također, nitko tko te poznaje neće vidjeti tvoj popunjeni upitnik.

1. Fizička aktivnost i zdravlje

Općenito tvoje zdravlje je ?

1.

- ☐ izvršno
- ☐ vrlo dobro
- ☐ dobro
- ☐ zadovoljavajuće
- ☐ slabo

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	uopće ne	malo	osrednje	jako	izrazito jako
2. Jesi li se osjećao/la dobro I u formi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Jesi li bio/la fizički aktivan/na (npr. trčanje, planinarenje, vožnja bicikla...)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jesi li mogao/la dobro trčati?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	nikad	rijetko	prilično često	često	uvijek
5. Jesi li se osjećao/la pun/na energije?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Osjećaji

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	uopće ne	malo	osrednje	jako	izrazito jako
1. Doživljavaš li život ugodnim, uživajućim?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Jesi li se osjećao/la sretno što postojiš ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Jesi li zadovolja/na svojim životom?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	nikad	rijetko	prilično često	često	uvijek
4. Jesi li bio/la dobro raspoložen/na?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
5. Jesi li bio/la radostan/na?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
6. Jesi li se zabavljao/la?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>

3. Raspoloženje općenito

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	nikad	rijetko	prilično često	često	uvijek
1. Jesi li imao/la osjećaj da si sve loše napravio/la?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
2. Jesi li bio/la tužan/na?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
3. Jesi li se osjećao/la tako loše da nisi želio/la ništa raditi?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
4. Imaš li osjećaj da ništa u tvom životu ne ide kako treba?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
5. Jesi li se osjećao/la zasićeno?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
6. Jesi li se osjećao/la usamljeno?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
7. Jesi li se osjećao/la kao da si pod stresom?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>

4. O tebi

Razmišljanje o prošlom tjednu ...		nikad	rijetko	prilično često	često	uvijek
1.	Jesi li bio/la zadovoljan/na samim sobom?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
2.	Jesi li bio/la zadovoljan/na svojom odjećom?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
3.	Jesi li bio/la zabrinut/ta zbog svog tjelesnog izgleda?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
4.	Jesi li bio/la ljubomoran/na na izgled drugih djevojčica i dječaka?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
5.	Da li bi htio/la nešto promijeniti na svom tijelu?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>

5. Slobodno vrijeme

Razmišljanje o prošlom tjednu ...		nikad	rijetko	prilično često	često	uvijek
1.	Jesi li imao/la dovoljno vremena za sebe?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
2.	Jesi li mogao/la raditi stvari koje si želio/la u slobodno vrijeme?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
3.	Jesi li imao/la dovoljno prilika da budeš vani?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
4.	Jesi li imao/la dovoljno vremena za druženje s prijateljima?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
5.	Jesi li mogao/la izabrati što želiš raditi u svoje slobodno vrijeme?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>

6. Obitelj i prilike kod kuće

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	uopće ne	malo	osrednje	jako	izrazito jako
1. Jesu li te roditelj(i) razumjeli?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Jesi li se osjećao/la voljen/a od svojih roditelja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	nikad	rijetko	prilično često	često	uvijek
3. Jesi li bio/la sretan/na kod kuće?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jesu li roditelj(i) imali dovoljno vremena za tebe?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Jesu li se roditelj(i) pošteno odnosili prema tebi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Jesi li bio/la u mogućnosti razgovarati sa svojim roditeljem(ima) kad god si htio/la?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Novčani resursi

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	nikad	rijetko	prilično često	često	uvijek
1. Jesi li imao/la dovoljno novca da radiš stvari kao i tvoji prijatelji?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Jesi li imao/la dovoljno novca za svoje troškove?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	uopće ne	malo	osrednje	jako	izrazito jako
3. Imaš li dovoljno novca za druženje s prijateljima?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Prijatelji

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	nikad	rijetko	prilično često	često	uvijek
1. Jesi li provodio/la vrijeme sa svojim prijateljima?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
2. Jesi li činio/la različite stvari sa drugim djevojčicama i dječacima?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
3. Jesi li se zabavljao/la sa svojim prijateljima ?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
4. Jesi li se ti i tvoji prijatelji međusobno pomagali?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
5. Jesi li mogao/la o svemu razgovarati sa svojim prijateljima?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
6. Jesi li se mogao/la pouzdati u svoje prijatelje?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>

9. Škola i učenje

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	uopće ne	malo	osrednje	jako	izrazito jako
1. Jesi li u školi bio/la sretan/na?	uopće ne <input type="radio"/>	malo <input type="radio"/>	osrednje <input type="radio"/>	jako <input type="radio"/>	izrazito jako <input type="radio"/>
2. Je li ti u školi dobro išlo?	uopće ne <input type="radio"/>	malo <input type="radio"/>	osrednje <input type="radio"/>	jako <input type="radio"/>	izrazito jako <input type="radio"/>
3. Jesi li bio/la zadovoljan/na radom svojih učitelja?	uopće ne <input type="radio"/>	malo <input type="radio"/>	osrednje <input type="radio"/>	jako <input type="radio"/>	izrazito jako <input type="radio"/>

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	nikad	rijetko	prilično često	često	uvijek
4. Jesi li mogao/la pratiti nastavu?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
5. Jesi li sa uživanjem išao/la u školu?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
6. Jesi li se dobro slagao/la sa svojim učiteljima?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>

10. Nasilje

Razmišljanje o prošlom tjednu ...

	nikad	rijetko	prilično često	često	uvijek
1. Jesi li se bojao/la drugih djevojčica i dječaka?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
2. Jesu li ti se druge djevojčice i dječaci izrugivali?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>
3. Jesu li te druge djevojčice i dječaci maltretirali ?	nikad <input type="radio"/>	rijetko <input type="radio"/>	prilično često <input type="radio"/>	često <input type="radio"/>	uvijek <input type="radio"/>