

## Opisując swoje życie

Poniżej podane są stwierdzenia, które mógłbyś odnieść do siebie. Prosimy o zaznaczenie odpowiedzi określającej, w jakim stopniu każde stwierdzenie odnosi się do Ciebie. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi, interesuje nas tylko to, co sadzisz o swoim życiu.

	Jak często <b>w ostatnim miesiącu</b> opuściłeś	nigdy	prawie	niezbyt	dość	bardzo
1.	zajęcia, na które chciałeś pójść, z powodu złego samopoczucia lub problemów emocjonalnych?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Jak często <b>w ostatnim miesiącu</b>	nigdy	prawie	niezbyt	dość	bardzo
2.	rozmawiałeś z kimś dorosłym o sprawach dla Ciebie ważnych?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Jak często <b>w ostatnim miesiącu</b> osoby w	nigdy	prawie	niezbyt	dość	bardzo
3.	Twoim wieku sprawiły, że czułeś się niemile widziany z powodu swojego wyglądu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Jak często <b>w ostatnim miesiącu</b> osoby z	nigdy	prawie	niezbyt	dość	bardzo
4.	Twojej rodziny „na serio” pokłóciły się ze sobą?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Jak często <b>w ostatnim miesiącu</b> nie mogłeś	nigdy	prawie	niezbyt	dość	bardzo
5.	otrząsnąć się z przygnębienia, mimo pomocy ze strony rodziny i przyjaciół?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Oceniając swoje życie

Poniżej podane są stwierdzenia, które mogłyby dotyczyć również Ciebie. Zaznacz w skali od 0 do 10, w jakim stopniu każde stwierdzenie odnosi się do Ciebie. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi. interesuje nas tylko to, co sadzisz o swoim życiu.

1. Myślę, że dobrze radzę sobie w kontaktach z rodzicami lub opiekunami.

**10**  
lecyd

2. Myślę pozytywnie o przyszłości.

**10**  
**bardzo**

3. Czuję się samotny.

**10**  
**bardzo**

4. Czuję się dobrze z samym sobą.

**10**  
zdecydowanie tak

5. Cieszę się życiem.

**10**  
**bardzo**

6. Jestem zadowolony z tego, jakie jest teraz moje życie.

**10**  
zdecydowanie tak

7. Uważam, że życie jest coś warte.

**10**  
zdecydowanie tak

8. Porównując się z innymi osobami w moim wieku, myślę, że moje życie jest

**10**  
**dużo lepsze niż**  
**innych**