

# OPISUJĄC TWOJE ŻYCIE

SKALA JAKOŚCI ŻYCIA DLA MŁODZIEŻY – WERSJA BADAWCZA (SJŻM-WB)



Donald L. Patrick, PhD, MSPH  
Todd C. Edwards, PhD  
Tari D. Topolski, PhD

Seattle Quality of Life Group  
University of Washington  
4333 Brooklyn Ave NE, Box 359455  
Seattle, Washington 98195-9455  
(800) 291-2193

***Uwaga: Nie należy powielać bez zgody autorów.***

**Wypełnione przez osobę przeprowadzającą badania- SPOSÓB BADANIA (ZAKREŚL LICZBĘ):**

- 1 Badany sam czyta i wypełnia
- 2 Badający czyta pytania – badany zaznacza odpowiedzi
- 3 Badający czyta pytania i zakreśla odpowiedzi
- 4 Badany sam czyta i wypełnia drogą e-mail

---

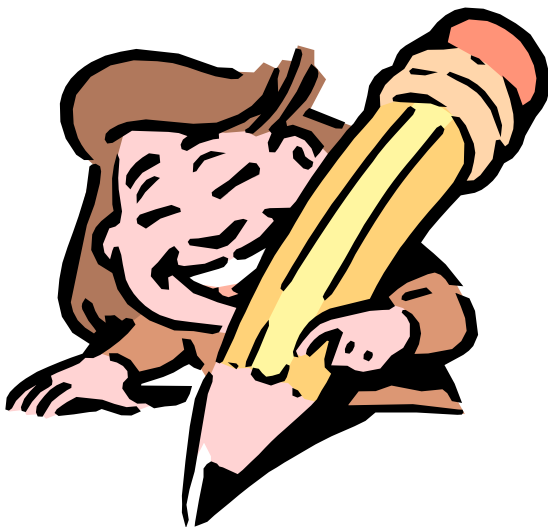
**Do wszystkich uczestników:**

**Wiele nastolatków bierze udział w tym ważnym badaniu. Badanie pomoże nam zrozumieć Twoje przekonania i zainteresowania, dzięki czemu mogą powstać programy w celu poprawy życia nastolatków.**

**Pytania w tym zeszycie dotyczą szerokiej gamy zainteresowań i uczuć. Wiele z nich może być ważne dla Ciebie.**

**To nie jest test, nie ma tu złych ani dobrych odpowiedzi. Proszę, odpowiedz tak szczerze jak potrafisz. Twoje odpowiedzi pozostaną zachowane w ścisłej tajemnicy.**

**Dziękujemy za Twoją pomoc!**



## Opisując Twoje Życie

Poniżej znajdują się stwierdzenia, które możesz odnieść do siebie. Zaznacz tę odpowiedź, która najlepiej określa, w jakim stopniu każde stwierdzenie odnosi się do Ciebie. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi, interesuje nas tylko to, co sądzisz o swoim życiu.

- |   | 0     | 1               | 2       | 3              | 4                |
|---|-------|-----------------|---------|----------------|------------------|
|   | NIGDY | PRAWIE<br>NIGDY | CZASAMI | DOŚĆ<br>CZĘSTO | BARDZO<br>CZĘSTO |
| 1. Jak często w <b>ostatnim miesiącu</b> rozmawiałeś z kimś dorosłym o sprawach dla Ciebie ważnych? <i>(zakreśl kółkiem swoją odpowiedź)</i>  |       |                 |         |                |                  |
| 2. Jak często w <b>ostatnim miesiącu</b> pomagałeś komuś, kto był w potrzebie? <i>(zakreśl swoją odpowiedź)</i>   |       |                 |         |                |                  |
| 3. Jak często w <b>ostatnim miesiącu</b> Twoi rodzice lub opiekunowie pozwolili Ci decydować, o której godzinie kładziesz się spać? <i>(zakreśl kółkiem odpowiedź)</i>                                    |       |                 |         |                |                  |
| 4. Jak często w <b>ostatnim miesiącu</b> , Twoje zachowanie powodowało problemy w Twojej rodzinie? <i>(zakreśl kółkiem odpowiedź)</i>   |       |                 |         |                |                  |
| 5. Jak często w <b>ostatnim miesiącu</b> , spędzałeś miło czas z przyjacielem poza szkołą? <i>(zakreśl kółkiem odpowiedź)</i>   |       |                 |         |                |                  |
| 6. Jak często w <b>ostatnim miesiącu</b> , miałeś poważne problemy emocjonalne lub problemy ze zdrowiem psychicznym, i czułeś, że potrzebujesz pomocy w związku z tym? <i>(zakreśl kółkiem odpowiedź)</i> |       |                 |         |                |                  |
| 7. Jak często w <b>ostatnim miesiącu</b> , czułeś, że nie mogłeś otrząsnąć się z przygnębienia, mimo pomocy ze strony rodziny i przyjaciół? <i>(zakreśl odpowiedź)</i>                                    |       |                 |         |                |                  |

8. Jak często w **ostatnim miesiącu**, osoby z Twojej rodziny “na serio” pokłóciły się ze sobą? (zakreśl kółkiem odpowiedź)

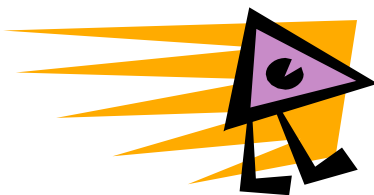
0	1	2	3	4
NIGDY	PRAWIE NIGDY	CZASAMI	DOŚĆ CZĘSTO	BARDZO CZĘSTO

9. Jak często w **ostatnim miesiącu** przepuściłeś okazję zrobienia czegoś, co chciałeś zrobić, z powodu jakichś fizycznych lub emocjonalnych problemów? (zakreśl kółkiem odpowiedź)

0	1	2	3	4
NIGDY	PRAWIE NIGDY	CZASAMI	DOŚĆ CZĘSTO	BARDZO CZĘSTO

10. Jak często w **ostaním miesiącu** osoby w Twoim wieku sprawiły, że czułeś się niemile widziany z powodu swojego wyglądu? (zakreśl kółkiem odpowiedź)

0	1	2	3	4
NIGDY	PRAWIE NIGDY	CZASAMI	DOŚĆ CZĘSTO	BARDZO CZĘSTO



11. Jak często w **ostatnim miesiącu** byłeś w dobrym nastroju? (zakreśl kółkiem odpowiedź)

0	1	2	3	4
NIGDY	PRAWIE NIGDY	CZASAMI	DOŚĆ CZĘSTO	BARDZO CZĘSTO

12. Jak często w **ostatnim miesiącu** miałeś wystarczająco dużo pożywienia i bezpieczne miejsce do życia? (zakreśl kółkiem odpowiedź)

0	1	2	3	4
NIGDY	PRAWIE NIGDY	CZASAMI	DOŚĆ CZĘSTO	BARDZO CZĘSTO

13. Ile dni w **ostatnim tygodniu** pracowałeś w domu, np. sprzątając, gotując, piorąc, pracując na podwórku lub opiekując się domowym zwierzęciem? (zakreśl kółkiem odpowiedź)

0 DNI	1 DZIEŃ	2 DNI	3 DNI	4 LUB WIĘCEJ DNI
-------	---------	-------	-------	------------------

14. Ile dni w **ostatnim tygodniu** jadłeś obiad z rodzicami, opiekunami lub innymi osobami dorosłymi z Twojej rodziny? *(zakreśl kółkiem odpowiedź)*
- |       |         |       |       |                  |
|-------|---------|-------|-------|------------------|
| 0 DNI | 1 DZIEŃ | 2 DNI | 3 DNI | 4 LUB WIĘCEJ DNI |
|-------|---------|-------|-------|------------------|
15. Ile dni w **ostatnim tygodniu** byłeś CO NAJMNIEJ TRZY GODZINY w domu BEZ dorosłych? *(zakreśl kółkiem odpowiedź)*
- |       |         |       |       |                  |
|-------|---------|-------|-------|------------------|
| 0 DNI | 1 DZIEŃ | 2 DNI | 3 DNI | 4 LUB WIĘCEJ DNI |
|-------|---------|-------|-------|------------------|
16. Ile dni w **ostatnim tygodniu** spędziłeś na aktywności, którą lubisz, takiej jak sport, hobby czy czytanie (NIE włączaj czasu spędzanego na oglądaniu TV)? *(zakreśl kółkiem odpowiedź)*
- |       |         |       |       |                  |
|-------|---------|-------|-------|------------------|
| 0 DNI | 1 DZIEŃ | 2 DNI | 3 DNI | 4 LUB WIĘCEJ DNI |
|-------|---------|-------|-------|------------------|
17. Ile dni w **ostatnim tygodniu** opuściłeś co najmniej jedną lekcję w szkole? *(zakreśl kółkiem odpowiedź)*
- |       |         |       |       |                  |                           |
|-------|---------|-------|-------|------------------|---------------------------|
| 0 DNI | 1 DZIEŃ | 2 DNI | 3 DNI | 4 LUB WIĘCEJ DNI | 7<br>NIE CHODZĘ DO SZKOŁY |
|-------|---------|-------|-------|------------------|---------------------------|
18. Znęcanie się i dokuczanie uczniowi ma miejsce wtedy, kiedy inny uczeń lub uczniowie mówią mu ordynarne lub nieprzyjemne rzeczy. Także wtedy gdy traktują go w sposób, w jaki nie chce być traktowany. Sytuacja taka nie zachodzi, kiedy dwóch uczniów równie silnych kłóci się lub bije ze sobą.
- Jak często w **ostatnim miesiącu** dokuczano Ci? *(zakreśl swoją odpowiedź)*
- |                             |          |               |                                 |                                  |
|-----------------------------|----------|---------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 0<br>NIE<br>DOKUCZANO<br>MI | 1<br>RAZ | 2<br>2-3 RAZY | 3<br>OKOŁO<br>RAZ NA<br>TYDZIEŃ | 4<br>KILKA<br>RAZY NA<br>TYDZIEŃ |
|-----------------------------|----------|---------------|---------------------------------|----------------------------------|

19. W przybliżeniu, ile godzin pracujesz zarobkowo w ciągu tygodnia poza okresem wakacyjnym? *(zakreśl kółkiem odpowiedź)*

- 0 0 GODZIN  
1 1 DO 10 GODZIN  
2 11 DO 20 GODZIN  
3 21 DO 30 GODZIN  
4 31 DO 40 GODZIN  
5 WIĘCEJ NIŻ 40 GODZIN

20. Tutaj jest lista czynności. Które z nich wykonywałeś w ciągu ostatniego roku? *(zakreśl wszystkie, które odnoszą się do Ciebie)*

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1 NAUKA JĘZYKÓW                     | 16 SIATKÓWKA/<br>KOSZYKÓWKA   |
| 2 CZYTANIE KSIĄŻEK                  | 17 SPORTY ZIMOWE  |
| 3 ZAJĘCIA<br>KOMPUTEROWE            | 18 PIŁKA NOŻNA/TENIS  |
| 4 KOŁO DYSKUSYJNE                   | 19 SPORTY LETNIE  |
| 5 ZAJĘCIA TEATRALNE                 | 20 INNE SPORTY  |
| 6 KÓŁKO<br>MATEMATYCZNE             | 21 WOLONTARIAT  |
| 7 KÓŁKO<br>ZAINTERESOWAŃ            | 22 SERFOWANIE W<br>SIECI  |
| 8 ZESPÓŁ/ORKIESTRA                  | 23 CZYTANIE DLA<br>PRZYJEMNOŚCI (NIE<br>JAKO CZĘŚĆ PRACY<br>SZKOLNEJ) |
| 9 CHEERLIDERKI /<br>ZESPÓŁ TANECZNY | 24 KOLEKCJONERSTWO/<br>HOBBY  |
| 10 CHÓR                             | 25 GRY<br>KOMPUTEROWE/<br>GRY VIDEO                                   |
| 11 CZYTANIE GAZET                   | 26 OGLĄDANIE TV/<br>VIDEO   |
| 12 SAMORZĄD<br>STYPENDIALNY         |   |
| 13 SAMORZĄD SZKOLNY                 |   |
| 14 KRONIKA SZKOLNA                  |   |
| 15 INNE KOŁA                        |   |

21. Jak myślisz, jakie są szanse, że dożyjesz do 25 roku życia? *(zakreśl kółkiem odpowiedź)*

- | 0              | 1               | 2             | 3                  | 4                            |
|----------------|-----------------|---------------|--------------------|------------------------------|
| MAŁA<br>SZANSA | JAKAŚ<br>SZANSA | PÓŁ NA<br>PÓŁ | PRAWDOPO<br>-DOBNE | WYSOCE<br>PRAWDOPO<br>-DOBNE |

22. Jak myślisz, jakie są szanse, że wyjdiesz za mąż/ożenisz się przed 30-tką? (zakreśl kółkiem odpowiedź)
- |                    |                     |                   |                      |                             |
|--------------------|---------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------|
| 0                  | 1                   | 2                 | 3                    | 4                           |
| <b>MAŁA SZANSA</b> | <b>JAKAŚ SZANSA</b> | <b>PÓŁ NA PÓŁ</b> | <b>PRAWDOPODOBNE</b> | <b>BARDZO PRAWDOPODOBNE</b> |
23. Jak myślisz, jakie są szanse, że po szkole średniej będziesz dalej uczył się lub ukończysz dodatkowe kursy bądź szkolenia? (zakreśl kółkiem odpowiedź)
- |                    |                     |                   |                      |                             |
|--------------------|---------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------|
| 0                  | 1                   | 2                 | 3                    | 4                           |
| <b>MAŁA SZANSA</b> | <b>JAKAŚ SZANSA</b> | <b>PÓŁ NA PÓŁ</b> | <b>PRAWDOPODOBNE</b> | <b>BARDZO PRAWDOPODOBNE</b> |
24. Jak myślisz, jakie są szanse że znajdziesz satysfakcjonującą pracę przed ukończeniem 25 lat? (zakreśl kółkiem odpowiedź)
- |                    |                     |                   |                      |                             |
|--------------------|---------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------|
| 0                  | 1                   | 2                 | 3                    | 4                           |
| <b>MAŁA SZANSA</b> | <b>JAKAŚ SZANSA</b> | <b>PÓŁ NA PÓŁ</b> | <b>PRAWDOPODOBNE</b> | <b>BARDZO PRAWDOPODOBNE</b> |
25. Jak często w ostatnim miesiącu rozmawiałeś z kimś o swojej przyszłości (zakreśl kółkiem odpowiedź)
- |              |                     |                |                    |               |
|--------------|---------------------|----------------|--------------------|---------------|
| 0            | 1                   | 2              | 3                  | 4             |
| <b>WCAŁE</b> | <b>PRAWIE WCAŁE</b> | <b>CZASAMI</b> | <b>DOŚĆ CZĘSTO</b> | <b>ZAWSZE</b> |
26. Ogólnie, jak duża przestępczość jest w twoim sąsiedztwie? (zakreśl kółkiem odpowiedź)
- |              |             |                    |                    |                         |
|--------------|-------------|--------------------|--------------------|-------------------------|
| 0            | 1           | 2                  | 3                  | 4                       |
| <b>WCAŁE</b> | <b>MAŁO</b> | <b>PRZECIĘTNIE</b> | <b>BARDZO DUŻO</b> | <b>MAKSYMALNIE DUŻO</b> |
27. Jakie miałeś stopnie ostatnio na semester? (zakreśl kółkiem odpowiedź)
- |                        |                        |                        |                        |                                 |                           |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 4                      | 3                      | 2                      | 1                      | 0                               | 7                         |
| <b>PRZEWAGNIE 6-KI</b> | <b>PRZEWAGNIE 5-KI</b> | <b>PRZEWAGNIE 4-KI</b> | <b>PRZEWAGNIE 3-KI</b> | <b>PRZEWAGNIE 2-KI LUB 1-KI</b> | <b>NIE JESTEM UCZNIEM</b> |
28. W przybliżeniu, jak dużo wydajesz pieniędzy w ciągu tygodnia w czasie roku szkolnego? Chodzi o pieniądze z wszystkich źródeł, włączając pracę i kieszonkowe. ((zakreśl kółkiem właściwą liczbę)
- |   |                        |
|---|------------------------|
| 0 | 0 ZŁOTYCH              |
| 1 | 1 DO 29 ZŁOTYCH        |
| 2 | 30 DO 59 ZŁOTYCH       |
| 3 | 60 DO 89 ZŁOTYCH       |
| 4 | 90 DO 119 ZŁOTYCH      |
| 5 | WIĘCEJ NIŻ 120 ZŁOTYCH |

## Oceniając Swoje Życie

Poniżej znajdują się stwierdzenia, które możesz odnieść do siebie. Zaznacz na skali od 0 do 10 liczbę, która najlepiej określa, w jakim stopniu każde stwierdzenie odnosi się do Ciebie. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi, interesuje nas tylko to, co sądzisz o swoim życiu.

29. Staram się i nie przestaję próbować, nawet, jeśli na początku mi nie wychodzi (*zakreśl liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

30. Mogę poradzić sobie z większością trudności, jakie stają mi na drodze (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

31. Potrafię zrobić większość rzeczy tak dobrze jak chcę (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

32. Czuję się dobrze z samym/a sobą (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

33. Czuję, że jestem ważny/a dla innych (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

34. Czuję się dobrze z moimi odczuciami i zachowaniami seksualnymi (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------





35. Mam wystarczająco dużo energii by robić to, co chcę (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

36. Jestem zadowolony/a z tego, jak wyglądam (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

37. Czuję się dobrze z takim nasileniem stresu, jakie jest w moim życiu (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

38. Mam poczucie, że nic się takiego nie dzieje, kiedy popełniam błędy (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

39. Czuję, że moje życie ma sens (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

40. Moje osobiste przekonania dają mi siłę (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

41. Mam poczucie, że większość dorosłych traktuje mnie sprawiedliwie (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

42. Czuję, że otrzymuję odpowiednio dużo uwagi ze strony mojej rodziny (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

43. Czuję się rozumiany/a przez moich rodziców lub opiekunów (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

44. Czuję się potrzebny/a i ważny/a dla mojej rodziny (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

45. Czuję, że moja rodzina troszczy się o mnie (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

46. Moja rodzina zachęca mnie, abym dawał/a z siebie wszystko (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

47. Myślę, że dobrze radzę sobie w kontaktach z rodzicami lub opiekunami (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

48. Uważam, że moi rodzice lub opiekunowie pozwalają mi uczestniczyć w ważnych decyzjach, które mnie dotyczą (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

49. Czuję się samotny/a w moim życiu (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

50. Próbuję być wzorem dla innych (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

51. Mogę powiedzieć moim przyjaciołom, jak naprawdę się czuję (zakreśl kółkiem liczbę)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------



52. Jestem szczęśliwy z przyjaciółmi, których mam (zakreśl kółkiem liczbę)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

53. Jestem zadowolony/a z mojego życia towarzyskiego (zakreśl kółkiem liczbę)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

54. Myślę, że mogę brać udział w takich samych działaniach jak inni w moim wieku (zakreśl kółkiem liczbę)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

55. Osoby w moim wieku traktują mnie z szacunkiem (zakreśl kółkiem liczbę)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

56. Czuję się pomijany z powodu tego, kim jestem (zakreśl kółkiem liczbę)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

57. Mam poczucie, że moje życie jest pełne ciekawych rzeczy do zrobienia (zakreśl kółkiem liczbę)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

58. Lubię próbować nowych rzeczy (*zakreśl kółkiem liczbę*)

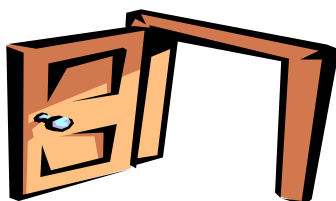
WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

59. Lubię swoje sąsiedztwo (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

60. Z niecierpliwością oczekuję przyszłości (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------



61. Moja rodzina ma wystarczająco dużo pieniędzy by wieść życie na przyzwoitym poziomie (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

62. Czuję się bezpiecznie, kiedy jestem w domu (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

63. Mam poczucie, że otrzymuję dobre wykształcenie (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

64. Wiem jak zdobyć informacje, których potrzebuję (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

65. Lubię uczyć się nowych rzeczy (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

66. Czuję się bezpiecznie, kiedy jestem w szkole (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

67. Cieszę się życiem (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	BARDZO
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

68. Jestem zadowolony/a z tego, jakie jest teraz moje życie (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

69. Czuję, że warto żyć (*zakreśl kółkiem liczbę*)

WCALE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ZDECYDOWANIE TAK
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------

70. W porównaniu z moimi rówieśnikami, czuję że moje życie jest... (*zakreśl kółkiem liczbę*)

DUŻO GORSZE NIŻ INNYCH	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	DUŻO LEPSZE NIŻ INNYCH
---------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------------------

71. Odpowiedziałeś na kilka pytań o to, jakie jest teraz Twoje życie. Jakie sfery wymienione poniżej są dla Ciebie najważniejsze? *Napisz w rubrykach poniżej PIĘĆ (5) sfer, które są najważniejsze w Twoim życiu, kolejno od najważniejszej.*

---

**1 Otrzymywanie wsparcia ze strony dorosłych •  
w moim życiu**

**2 Bycie sobą •**

**3 Wiara w siebie •**

**4 Troska o innych •**

**5 Uczestniczenie w czymś wraz z innymi •**

**6 Robienie czegoś co mnie cieszy •**

**7 Dogadywanie się ze swoją rodziną •**

**8 Posiadanie wolności •**

**9 Posiadanie dobrych przyjaciół •**

**10 Posiadanie jasnej przyszłości •**

**11 Posiadanie dobrego zdrowia fizycznego •**

**12 Dobry wygląd •**

**13 Zdolność do relaksu i dobre samopoczucie •**

**14 Posiadanie wystarczającej ilości pieniędzy •**

**15 Miłe sąsiedztwo •**

**16 Bycie szanowanym przez rówieśników •**

**17 Bycie bezpiecznym •**

**18 Uczęszczanie do dobrej szkoły i nauka •**

**19 Poczucie, że życie ma sens •**

**5 najważniejszych sfer  
dla mnie (wpisz poniżej)**

**1-wsza  
najważniejsza \_\_\_\_\_**

**2 - ga  
najważniejsza \_\_\_\_\_**

**3- cia  
najważniejsza \_\_\_\_\_**

**4- ta  
najważniejsza \_\_\_\_\_**

**5- ta  
najważniejsza \_\_\_\_\_**

72. Prawie każdy ma jakiś obszar w życiu, który chciałby zmienić na lepsze. *W rubrykach poniżej wpisz PIĘĆ (5) sfer w Twoim życiu, które chciałbyś zmienić na lepsze, kolejno od najważniejszej.*

---

- <sup>1</sup> Otrzymywanie więcej wsparcie ze strony dorosłych w moim życiu ●**
- <sup>2</sup> Poczucie, że mogę być bardziej sobą ●**
- <sup>3</sup> Więcej wiary w siebie ●**
- <sup>4</sup> Większa troska o innych ●**
- <sup>5</sup> Więcej uczestniczyć wraz z innymi w różnych rzeczach ●**
- <sup>6</sup> Posiadanie więcej rzeczy, których wykonywanie daje radość ●**
- <sup>7</sup> Lepsze rozumienie się z moją rodziną ●**
- <sup>8</sup> Posiadanie więcej wolności ●**
- <sup>9</sup> Posiadanie lepszych przyjaciół ●**
- <sup>10</sup> Posiadanie jaśniejszej przyszłości ●**
- <sup>11</sup> Posiadanie lepszego zdrowia fizycznego ●**
- <sup>12</sup> Poprawa swojego wyglądu ●**
- <sup>13</sup> Zdolność do relaksu i lepsze samopoczucie ●**
- <sup>14</sup> Posiadanie więcej pieniędzy ●**
- <sup>15</sup> Posiadanie lepszego sąsiedztwa ●**
- <sup>16</sup> Otrzymywanie większego szacunku ze strony rówieśników ●**
- <sup>17</sup> Wzrost mojego osobistego bezpieczeństwa ●**
- <sup>18</sup> Uczęszczanie do lepszej szkoły i edukacja na wyższym poziomie ●**
- <sup>19</sup> Poczucie, że moje życie ma większy sens ●**

**5 sfer, które chciał(a)bym zmienić  
na lepsze (wpisz poniżej)**

**1<sup>wsza</sup> Sfera**

**2<sup>ga</sup> Sfera**

**3<sup>cia</sup> Sfera**

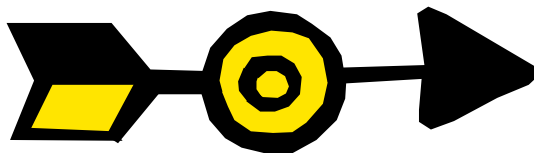
**4<sup>ta</sup> Sfera**

**5<sup>ta</sup> Sfera**

## Twoje Zdrowie i Niepełnosprawności

Poniżej znajduje się kilka pytań o Twoje zdrowie i jakieś ułomności, które możesz mieć. Zaznacz odpowiedź, która najlepiej określa, w jakim stopniu każde stwierdzenie odnosi się do Ciebie. **UWAGA: OKREŚLENIE "PRZEWLEKŁE" PROBLEMY OZNACZA TRUDNOŚCI, KTÓRE TRWAJĄ LUB MOGĄ TRWAĆ 6 MIESIĘCY LUB WIĘCEJ.**

	SŁABE	ZADOWA -LAJĄCE	DOBRE	BARDZO DOBRE	DOSKONAŁE
73. Ogólnie, jak oceniasz swoje zdrowie? (zaznacz swoją odpowiedź)					
74. Czy masz jakieś fizyczne braki (ułomności) lub przewlekłe problemy zdrowotne? (zaznacz swoją odpowiedź)	NIE		TAK	NIE WIEM	
75. Czy masz jakieś przewlekłe problemy emocjonalne lub trudności w nauce? (zaznacz swoją odpowiedź)	NIE		TAK	NIE WIEM	
76. Czy inni ludzie mogą sądzić, że masz jakiś rodzaj niepełnosprawności lub przewlekłe problemy zdrowotne, włączając w to zdrowie fizyczne, emocjonalne, lub trudności w nauce? (zaznacz swoją odpowiedź)	NIE		TAK	NIE WIEM	
77. Czy jesteś ograniczony w jakiejś aktywności z powodu JAKIEGOŚ rodzaju niepełnosprawności, w tym problemów ze zdrowiem fizycznym, emocjonalnym lub trudności w nauce? (zaznacz swoją odpowiedź)	NIE		TAK	NIE WIEM	
78. Czy w ciągu ostatniego roku otrzymałeś profesjonalną pomoc z powodu jakiejś ułomności lub przewlekłych problemów zdrowotnych, taką jak leczenie medyczne, poradnictwo, fizykoterapia, lub nauczanie specjalistyczne? (zaznacz swoją odpowiedź)	NIE		TAK	NIE WIEM	





79. Tutaj jest lista chorób i problemów zdrowotnych. *Zakreśl kółkiem liczbę obok TYCH, które masz i które są przyczyną przewlekłych ograniczeń w Twoim funkcjonowaniu lub aktywności. Pamiętaj, termin „przewlekły” odnosi się do trudności które trwały lub mogą trwać 6 miesięcy lub więcej.*

- 1 ALERGIE - RÓŻNE TYPY
- 2 ASTMA/PROBLEMY ODDECHOWE
- 3 WIDZENIE/PROBLEMY ZE WZROKIEM
- 4 PROBLEMY ZE SŁUCHEM
- 5 WADY WRODZONE LUB INNE PROBLEMY ROZWOJOWE (NP. PRZEPUKLINA OPONOWO-RDZENIOWA, MÓZGOWE PORAZENIE DZIECIĘCE, ITP.)
- 6 ZRANIENIA/URAZY
- 7 UPOŚLEDZENIE UMYSŁOWE
- 8 PROBLEMY EMOCJONALNE LUB ZACHOWANIA
- 9 TRUDNOŚCI W NAUCE
- 10 PADACZKA
- 11 CHOROBY REUMATYCZNE, KOŚCI, STAWÓW LUB MIĘŚNI
- 12 INNE (OPISZ):

---

---

---



## O Sobie

Następujące pytania dotyczą ogólnych informacji o Tobie. Zaznacz kółkiem liczbę w miejscu, które najlepiej Ciebie opisuje.

80. Ile masz lat? *(zакreśl kółkiem liczbę)*

- 1 12 LAT LUB MNIEJ
- 2 13 LAT
- 3 14 LAT
- 4 15 LAT
- 5 16 LAT
- 6 17 LAT
- 7 18 LAT LUB WIĘCEJ

81. Kiedy się urodziłeś? *(wpisz swoją odpowiedź)*

TU WPISZ SWOJĄ DATĘ URODZENIA

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ 19\_\_\_\_  
MIESIĄC      DZIEŃ      ROK

82. Jaka jest Twoja płeć? *(zакreśl kółkiem liczbę)*

- 1 ŻEŃSKA
- 2 MĘSKA

83. Ile ważysz? *(wpisz swoją odpowiedź)*

\_\_\_\_\_ KG

84. Jak jesteś wysoki/a? *(wpisz swoją odpowiedź)*

\_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_ CM

85. Którą klasę szkoły ukończyłeś? (zakreśl kółkiem liczbę)

- 1 5<sup>TA</sup> KLASĘ SP
- 2 6<sup>TA</sup> KLASĘ SP
- 3 I<sup>WSZA</sup> KLASĘ GIMN.
- 4 II<sup>GA</sup> KLASĘ GIMN.
- 5 III<sup>CIA</sup> KLASĘ GIMN.
- 6 I<sup>WSZA</sup> KLASĘ LO
- 7 II<sup>GA</sup> KLASĘ LO
- 8 III<sup>CIA</sup> KLASĘ LO
- 9 KLASĘ SPECJALNĄ
- 10 MATURE  
EKSTERNISTYCZNĄ
- 11 SZKOŁĘ ŚREDNIĄ
- 12 NIE CHODZĘ DO SZKOŁY

86. Jaka jest Twoja przynależność narodowa? (zakreśl lub wpisz właściwe)

- 1 POLSKA
- 2 INNE (WPISZ)

\_\_\_\_\_

87. Jaki jest numer kodu pocztowego, gdzie mieszkasz na stałe?

WPISZ TU TWÓJ NUMER KODU

\_\_\_\_\_

88. Jakie wykształcenie mają Twoi rodzice? (zakreśl kółkiem liczbę dla obu rodziców)

MATKA

OJCIEC

1	1	SZKOŁĘ PODSTAWOWĄ (KL. 1-8)
2	2	SZKOŁĘ ZAWODOWĄ
3	3	SZKOŁĘ ŚREDNIĄ (MATURA)
4	4	STUDIA ZAWODOWE
5	5	WYŻSZE STUDIA (DYPLOM MGR)
6	6	NIE WIEM

89. Z kim większość czasu mieszkasz? (zaznacz wszystkie, które dotyczą)

- 1 Z RODZONĄ MATKĄ
- 2 Z RODZONYM OJCEM
- 3 Z MATKĄ ADOPCYJNĄ
- 4 Z OJCEM ADOPCYJNYM
- 5 Z MACOCHĄ/OJCZYMEM
- 6 Z RODZICAMI ZASTĘPCZYMI  
LUB OPIEKUNAMI
- 7 Z BRATEM(ĆMI) LUB  
SIOSTRĄ(AMI)
- 8 Z INNYM I KREWNYMI
- 9 Z INNYM I NIE  
SPOKREWNIONYMI OSOBAMI
- 10 MIESZKAM SAM/A

90. Czy masz jakieś zwierzątko? (zakreśl liczbę)

- 1 TAK
- 2 NIE

91. Która jest teraz godzina?

WPISZ GODZINĘ

\_\_\_\_\_:

92. Jaka jest dzisiejsza data?

WPISZ TUTAJ DZISIEJSZĄ DATĘ

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ 20\_\_\_\_

MIESIĄC      DZIEŃ      ROK

93. Czy chciałbyś w przyszłości uczestniczyć w tego typu badaniach? *(zakreśl liczbę)*

1    TAK

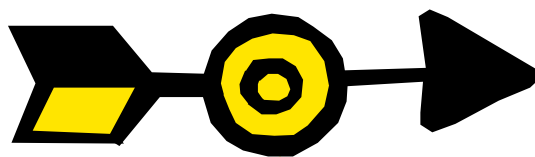
2    NIE

94. Czy jest jeszcze coś, co chciał/abyś nam przekazać? *(wpisz swoją odpowiedź poniżej):*

---

---

---



**Zdajemy sobie sprawę, że odpowiadanie na pytania mogło wywołać u Ciebie jakieś nieprzyjemne skojarzenia. Jeżeli to doświadczenie spowodowało przykre uczucia, zachęcamy Cię, byś porozmawiał o tym z kimś bliskim, jak rodzice, przyjaciele, nauczyciel czy lekarz.**



**Dziękujemy bardzo za Twój udział!**