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 sądzisz o swoim życiu.

| Jak często w ostatnim miesiącu opuściłeś | nigdy | prawie | niezbyt | dość | bardzo |
|---|--|--|---|--|---|
| zajęcia, na które chciałeś pójść, z powodu | | nigdy | często | często | często |
| złego samopoczucia lub problemów emocjonalnych? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jak często w ostatnim miesiącu | nigdy | prawie | niezbyt | dość | bardzo |
| rozmawiałeś z kimś dorosłym o sprawach | | nigdy | często | często | często |
| dla Ciebie ważnych? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jak często w ostatnim miesiącu osoby w | nigdy | prawie | niezbyt | dość | bardzo |
| Twoim wieku sprawiły, że czułeś się | | nigdy | często | często | często |
| niemile widziany z powodu swojego wyglądu? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jak często w ostatnim miesiącu osoby z | nigdy | prawie | niezbyt | dość | bardzo |
| Twojej rodziny "na serio" pokłóciły się ze | | nigdy | często | często | często |
| sobą? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jak często w ostatnim miesiącu nie mogłeś | nigdy | prawie | niezbyt | dość | bardzo |
| otrząsnąć się z przygnębienia, mimo | | nigdy | często | często | często |
| pomocy ze strony rodziny i przyjaciół? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | zajęcia, na które chciałeś pójść, z powodu złego samopoczucia lub problemów emocjonalnych? Jak często w ostatnim miesiącu rozmawiałeś z kimś dorosłym o sprawach dla Ciebie ważnych? Jak często w ostatnim miesiącu osoby w Twoim wieku sprawiły, że czułeś się niemile widziany z powodu swojego wyglądu? Jak często w ostatnim miesiącu osoby z Twojej rodziny "na serio" pokłóciły się ze sobą? Jak często w ostatnim miesiącu nie mogłeś otrząsnąć się z przygnębienia, mimo | zajęcia, na które chciałeś pójść, z powodu złego samopoczucia lub problemów emocjonalnych? Jak często w ostatnim miesiącu rozmawiałeś z kimś dorosłym o sprawach dla Ciebie ważnych? Jak często w ostatnim miesiącu osoby w Twoim wieku sprawiły, że czułeś się niemile widziany z powodu swojego wyglądu? Jak często w ostatnim miesiącu osoby z Twojej rodziny "na serio" pokłóciły się ze sobą? O Jak często w ostatnim miesiącu nie mogłeś otrząsnąć się z przygnębienia, mimo pomocy ze strony rodziny i przyjaciół? | zajęcia, na które chciałeś pójść, z powodu złego samopoczucia lub problemów emocjonalnych? Jak często w ostatnim miesiącu rozmawiałeś z kimś dorosłym o sprawach dla Ciebie ważnych? Jak często w ostatnim miesiącu osoby w Twoim wieku sprawiły, że czułeś się niemile widziany z powodu swojego wyglądu? Jak często w ostatnim miesiącu osoby z Twojej rodziny "na serio" pokłóciły się ze sobą? Jak często w ostatnim miesiącu nie mogłeś otrząsnąć się z przygnębienia, mimo pomocy ze strony rodziny i przyjaciół? | zajęcia, na które chciałeś pójść, z powodu złego samopoczucia lub problemów emocjonalnych? Jak często w ostatnim miesiącu rozmawiałeś z kimś dorosłym o sprawach dla Ciebie ważnych? Jak często w ostatnim miesiącu osoby w Twoim wieku sprawiły, że czułeś się niemile widziany z powodu swojego wyglądu? Jak często w ostatnim miesiącu osoby z Twojej rodziny "na serio" pokłóciły się ze sobą? O O O Jak często w ostatnim miesiącu nie mogłeś otrząsnąć się z przygnębienia, mimo pomocy ze strony rodziny i przyjaciół? | zajęcia, na które chciałeś pójść, z powodu złego samopoczucia lub problemów emocjonalnych? Jak często w ostatnim miesiącu nigdy rozmawiałeś z kimś dorosłym o sprawach dla Ciebie ważnych? Jak często w ostatnim miesiącu osoby w Twoim wieku sprawiły, że czułeś się niemile widziany z powodu swojego wyglądu? Jak często w ostatnim miesiącu osoby z Twojej rodziny "na serio" pokłóciły się ze sobą? Jak często w ostatnim miesiącu nie mogłeś otrząsnąć się z przygnębienia, mimo nigdy nigdy nigdy prawie niezbyt nigdy często często często nigdy prawie niezbyt dość nigdy często często o O O O Jak często w ostatnim miesiącu nie mogłeś otrząsnąć się z przygnębienia, mimo nigdy często często często o często często często nigdy często często często o często często o często |

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. | | | | | | | | | | | |
|----|---|-------|------------|----------|------------|----------|--------|---|---|---|---------------------------------|--|
| | 0 wcale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 zdecydowanie tak | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Myślę pozytywnie o przyszłości. | | | | | | | | | | | |
| | 0 wcale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 bardzo | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Czuję się samotny. | | | | | | | | | | | |
| | 0 wcale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 bardzo | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Czuję się dobrze z samym sobą. | | | | | | | | | | | |
| | 0 wcale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 zdecydowanie tak | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Cieszę się życiem. | | | | | | | | | | | |
| | 0 wcale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 bardzo | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Jestem zad | owolc | ony z tego | o, jakie | jest teraz | z moje : | życie. | | | | | |
| | 0 wcale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 zdecydowanie tak | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 7. | Uważam, że życie jest coś warte. | | | | | | | | | | | |
| | 0 wcale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 zdecydowanie tak | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Porównując się z innymi osobami w moim wieku, myślę, że moje życie jest | | | | | | | | | | | |
| | 0 dużo gorsze niż innych | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 dużo lepsze niż innych | |