

"Анкета про твоє самопочуття та підтримку" 5-8 класи

1. Як часто ти відчуваєш себе щасливим/щасливою в школі?

☐ Завжди ☐ Часто ☐ Іноді ☐ Рідко ☐ Ніколи

2. Чи є у тебе друзі, з якими ти можеш поділитися своїми думками та почуттями?

☐ Так, багато ☐ Так, кілька ☐ Ні

3. Коли тобі сумно або тривожно, до кого ти зазвичай звертаєшся? (можна вибрати кілька варіантів)

☐ Батьки ☐ Друзі ☐ Вчителі ☐ Шкільний психолог ☐ Інші родичі ☐ Однокласники ☐ Ні до кого

4. Які проблеми тебе найбільше турбують? (можна вибрати кілька варіантів)

☐ Навчання ☐ Стосунки з друзями ☐ Стосунки в сім'ї ☐ Зовнішній вигляд

☐ Майбутнє ☐ Здоров'я ☐ Інше (напиши): _____

5. Чи знаєш ти, до кого можна звернутися в школі, якщо тобі потрібна допомога або порада?

☐ Так ☐ Ні ☐ Не впевнений/на

6. Як часто ти відчуваєш стрес або тривогу?

☐ Щодня ☐ Кілька разів на тиждень ☐ Раз на тиждень ☐ Рідко ☐ Ніколи

7. Що допомагає тобі почуватися краще, коли тобі сумно або тривожно? (напиши кілька прикладів)

☐ Спілкування з друзями ☐ Хобі ☐ Музика ☐ Сім'я ☐ Телефон

☐ твій варіант

8. Чи є щось, про що ти хотів би/хотіла б поговорити, але не знаєш з ким?

☐ Так (якщо хочеш, можеш написати, про що): _____

☐ Ні

9. Як ти оцінюєш своє загальне самопочуття за останній місяць?

☐ Дуже добре ☐ Добре ☐ Нормально ☐ Погано ☐ Дуже погано

10. Чи хотів би ти/хотіла б мати можливість частіше розмовляти з шкільним психологом?

☐ Так ☐ Ні ☐ Не впевнений/на

11. Чи знаєш ти до кого ще можна звернутися за порадою, якщо тебе щось тривожить?

☐ Батьки ☐ Родичі ☐ Друзі ☐ Знайомі ☐ Національна Дитяча Гаряча Лінія ☐ Телефон довіри

☐ Твій варіант

"Анкета про психологічне благополуччя та підтримку" 9-11 класи

1. Як би ви оцінили свій загальний емоційний стан за останній місяць?
☐ Відмінно ☐ Добре ☐ Задовільно ☐ Погано ☐ Дуже погано
2. Як часто ви відчуваєте сильний стрес або тривогу?
☐ Щодня ☐ Кілька разів на тиждень ☐ Раз на тиждень ☐ Рідко ☐ Ніколи
3. Які сфери життя викликають у вас найбільше занепокоєння? (можна вибрати кілька)
☐ Навчання ☐ Стосунки з однолітками ☐ Сімейні відносини ☐ Романтичні стосунки
☐ Майбутня кар'єра ☐ Самореалізація ☐ Фінансові питання ☐ Здоров'я
☐ Інше (вказіть): _____
4. Чи маєте ви людину або людей, яким довіряєте і можете розповісти про свої проблеми?
☐ Так, багато ☐ Так, декілька ☐ Лише одну людину ☐ Ні
5. До кого ви зазвичай звертаєтесь за підтримкою? (можна вибрати кілька)
☐ Батьки ☐ Друзі ☐ Вчителі ☐ Шкільний психолог ☐ Родичі ☐ Онлайн-спільноти
☐ Ні до кого ☐ Інше (вказіть): _____
6. Чи знаєте ви про доступні ресурси психологічної підтримки у вашій школі або громаді?
☐ Так, і користуюся ними ☐ Так, але не користуюся ☐ Ні, не знаю
7. Як часто у вас виникають думки про безнадійність або відчуття, що життя не має сенсу?
☐ Ніколи ☐ Рідко ☐ Іноді ☐ Часто ☐ Постійно
8. Які методи ви використовуєте для подолання стресу та негативних емоцій? (можна вибрати кілька)
☐ Спорт/фізичні вправи ☐ Хобі ☐ Медитація/релаксація ☐ Розмова з близькими
☐ Творчість ☐ Професійна допомога ☐ Інше (вказіть): _____
9. Чи відчуваєте ви тиск щодо свого майбутнього (вибір професії, вступ до ВНЗ тощо)?
☐ Так, сильний ☐ Так, помірний ☐ Незначний ☐ Ні
10. Як би ви оцінили рівень підтримки, яку отримуєте від (заповни кожен рядок):
а) Сім'ї: ☐ Відмінно ☐ Добре ☐ Задовільно ☐ Погано ☐ Дуже погано
б) Друзів: ☐ Відмінно ☐ Добре ☐ Задовільно ☐ Погано ☐ Дуже погано
в) Школи: ☐ Відмінно ☐ Добре ☐ Задовільно ☐ Погано ☐ Дуже погано
11. Чи є у вас конкретні теми або проблеми, про які ви хотіли б поговорити з професіоналом?
☐ Так (за бажанням, вкажіть які): _____
☐ Ні
12. Як ви бачите своє майбутнє через 5 років?
☐ Оптимістично ☐ Нейтрально ☐ Песимістично ☐ Важко сказати
13. Чи хотіли б ви мати більше можливостей для обговорення особистих проблем у школі?
☐ Так ☐ Ні ☐ Не впевнений/на

Шановні батьки!

Просимо вас заповнити цю анкету, яка допоможе краще зрозуміти особливості розвитку вашої дитини та налагодити ефективну взаємодію.

1. Як ви оцінюєте рівень спостережливості за поведінкою вашої дитини?

- ☐ Постійно уважно спостерігаємо за дитиною
- ☐ Іноді помічаємо зміни в її поведінці та емоційному стані
- ☐ Рідко звертаємо увагу на особливості поведінки дитини

2. Чи обговорюєте ви з дитиною її успіхи, невдачі, переживання?

- ☐ Так, регулярно проводимо такі бесіди
- ☐ Час від часу обговорюємо важливі моменти
- ☐ Рідко обговорюємо внутрішній стан дитини

3. Чи помічали ви у вашої дитини будь-які проблеми у поведінці або емоційному стані?

- ☐ Так, ми помічали певні складнощі
- ☐ Іноді помічаємо незначні труднощі
- ☐ Ні, у дитини немає помітних проблем

4. Якщо ви помічали проблеми, чи зверталися ви за допомогою до спеціалістів (психолога, педагога)?

- ☐ Так, ми проконсультувалися зі спеціалістами
- ☐ Ні, намагалися самостійно вирішити ці питання
- ☐ Не вважаємо за потрібне звертатися до спеціалістів

5. Чи проводите ви з дитиною бесіди на різні теми (стосунки, здоров'я, навчання тощо)?

- ☐ Так, регулярно обговорюємо різні аспекти життя
- ☐ Іноді піднімаємо важливі для дитини теми
- ☐ Рідко знаходимо час для подібних бесід

6. Чи заохочуєте ви дитину до активного дозвілля, фізичної активності?

- ☐ Так, постійно організовуємо різні активності
- ☐ Час від часу пропонуємо їй фізичні ігри та вправи
- ☐ Рідко звертаємо увагу на необхідність фізичної активності

7. Як ви оцінюєте рівень самостійності вашої дитини у повсякденних справах?

- ☐ Дитина виявляє високий рівень самостійності
- ☐ Дитина потребує помірної допомоги та нагадувань
- ☐ Дитина майже повністю залежить від допомоги дорослих

8. Чи залучаєте ви дитину до виконання домашніх обов'язків?

- ☐ Так, дитина систематично допомагає по господарству

- ☐ Час від часу залучаємо дитину до посильних справ
- ☐ Рідко довіряємо дитині виконання домашніх завдань

9. Як ви оцінюєте взаємодію вашої дитини з однолітками?

- ☐ Дитина легко налагоджує контакти, має друзів
- ☐ Дитина має труднощі у спілкуванні з однолітками
- ☐ Дитина віддає перевагу грі та спілкуванню з дорослими

10. Чи помічаєте ви у вашої дитини надмірну гіперактивність, неуважність або імпульсивність?

- ☐ Так, ці особливості часто проявляються
- ☐ Іноді спостерігаємо прояви подібної поведінки
- ☐ Ні, дитина не виявляє ознак гіперактивності

11. Чи організовуєте ви спільне дозвілля з дитиною (ігри, прогулянки, подорожі)?

- ☐ Так, регулярно проводимо час разом
- ☐ Іноді знаходимо час для спільної активності
- ☐ Рідко приділяємо увагу спільному дозвіл्लю

12. Куди чи до кого, на вашу думку, в першу чергу, звернеться ваша дитина в разі виникнення у неї проблем або труднощів?

- ☐ До батьків
- ☐ До брата (сестри)
- ☐ До інших родичів
- ☐ До друзів
- ☐ До шкільного психолога або вчителя
- ☐ Наставника або тренера
- ☐ Не буде нікого
- ☐ Інше (будь ласка уточніть) _____

13. Чи знаєте ви які акаунти та профілі має ваша дитина в соціальних мережах?

- ☐ Так, знаю всі акаунти
- ☐ Знаю деякі
- ☐ Ні, не знаю жодного

14. Чи проводите з дитиною бесіди, щодо небезпечних психоактивних речовин, які їй можуть запропонувати посторонні люди (алкоголь, тютюн, наркотики тощо)

- ☐ Так, регулярно обговорюємо
- ☐ Іноді, коли виникає така необхідність
- ☐ Ніколи не обговорювали