

## De introductievragenlijst

De volgende vragenlijst gaat over wat jij vindt van geluk en gezondheid. Het gaat om jouw mening en om hoe jij je voelt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat ook om je eerste indruk, dus lang nadenken is niet nodig. Wanneer je twijfelt over het antwoord op een vraag, geef dan het antwoord dat het meest van toepassing is. We verzoeken je alle vragen te beantwoorden. Het invullen kost ongeveer 10 minuten. De gegevens die je invult worden anoniem verwerkt. Wel vragen we je naar je initialen, geboortedatum en de klas waar je in zit. Dit doen we om de gegevens van de 1e en de 2e ingevulde lijst aan elkaar te kunnen koppelen.

Succes met het invullen!

Onderstaande vragen gaan over geluk en over de lessen in geluk. Bij de gesloten vragen omcirkel je het cijfer dat het beste je mening of gevoel aangeeft.

	rapportcijfer									10
Hoe gelukkig voel je je vandaag?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe gelukkig heb je je de afgelopen maand gevoeld?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe gezond heb je je in de afgelopen maand gevoeld?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Helemaal niet									Helemaal wel
Lijkt het je leuk om lessen in geluk te krijgen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Denk je weleens na over wat je gelukkig maakt?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Denk je dat je voor je dagelijks leven iets aan de lessen zult hebben?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Is het je eigen schuld als je ongelukkig bent?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kun je er zelf iets aan doen als je gelukkiger wilt worden?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weet je wat je moet doen om je geluk te vergroten?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Stel je een ladder voor met treden genummerd van nul aan de onderkant en tien aan de bovenkant. De bovenkant van de ladder vertegenwoordigt het best mogelijke leven voor jou en de onderkant het slechtst mogelijke leven.

	Slechtste									Beste
Op welke trede van de ladder zou je zeggen dat je nu naar je gevoel staat?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Op welke trede denk je dat je over vijf jaar zal staan?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hieronder staan een aantal beweringen over geluk. Geef aan in welke mate je het eens of oneens bent met elke bewering door aan de bewering een cijfer toe te kennen. Omcirkel de beoordeling die voor jou van toepassing is.

	helemaal mee oneens	mee oneens	er tussen in	mee eens	helemaal mee eens
Ik voel me goed zoals ik ben.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik ben erg geïnteresseerd in andere mensen.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik ben erg benieuwd naar wat er in de toekomst allemaal gaat gebeuren.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
In het algemeen beschouw ik mezelf als een gelukkig mens.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Als ik wakker word, voel ik me uitgerust.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik lach veel.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik voel me actief betrokken bij dingen.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik maak andere mensen vrolijk.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik heb gelukkige herinneringen aan het verleden.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik ben blij met hoe mijn leven zich op dit moment ontwikkelt.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-

Hieronder staan een aantal beweringen over geluk. Geef aan in welke mate je het eens of oneens bent met elke bewering door aan de bewering een cijfer toe te kennen. Omcirkel de beoordeling die voor jou van toepassing is.

	helemaal mee oneens	mee oneens	er tussen in	mee eens	helemaal mee eens
Ik weet dat ik zal slagen voor mijn middelbare school	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Er is minstens één volwassene in mijn leven die zich bekommert om mijn toekomst.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik kan veel manieren bedenken om goede cijfers te halen	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik ben energiek in het nastreven van mijn doelen	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik kan veel manieren bedenken om een probleem te omzeilen	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik denk dat ik een goede baan zal vinden na mijn afstuderen	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik heb minstens één beste vriend op school	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Ik voel me veilig hier op school	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-

Mijn leraren maken me duidelijk dat mijn schoolwerk belangrijk is	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Op deze school, heb ik dagelijks de kans om te doen waar ik goed in ben	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Afgelopen week, heb ik erkenning of lof gekregen voor mijn werk	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
Mijn school werkt aan het ontwikkelen van talenten / sterke kanten van alle leerlingen	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-
In de afgelopen maand heb ik vrijwillig tijd besteed aan het helpen van anderen.	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-

Denk even na over gisteren, van de ochtend tot het einde van de dag. Denk na over waar je was, wat je deed, met wie je was, en hoe je je voelde wat betreft de volgende zes punten.

	Ja	Nee	Weet niet
Werd je gisteren de hele dag met respect behandeld?			
Heb je gisteren veel geglimlacht of gelachen?			
Heb je gisteren iets geleerd of iets interessant gedaan?			
Had je gisteren genoeg energie om dingen gedaan te krijgen?			

Wat zijn je initialen? (eerste letter voornaam, eerste letter achternaam; Je kunt 'van de' weglaten: Wendy van den Berg wordt dus WB): \_\_\_\_\_

Geboortedatum (dd-mm-jjjj)? \_\_ - \_\_ - \_\_\_\_

Ik ben een:

- Jongen
- Meisje

Wat is je achtergrond?

- Nederlands Surinaams
- Nederlands Antilliaans
- Nederlands Turks
- Nederlands Marokkaans
- Nederlands
- Anders, namelijk: \_\_\_\_\_

Ik woon momenteel:

- Bij allebei mijn ouders
- Bij één van mijn ouders
- In een pleeggezin
- Anders, namelijk: \_\_\_\_\_

Dank voor het invullen! Het is erg belangrijk dat je geen vragen hebt overgeslagen. Wil je de vragenlijst daarom nog een keer nakijken.