

ankieta

FILMOTERAPIA



ANKIETA

W ramach udziału w testowaniu projektu „Filmoterapia“ chcielibyśmy prosić Państwa o udzielenie odpowiedzi na kilka prostych pytań dotyczących Państwa opinii na tematy związane z prowadzonym projektem. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi, prosimy po prostu o wskazanie co Państwo myślicie, czujecie, jakie macie poglądy.

Ankieta ma na celu zbadanie ogólnego nastroju grupy, odpowiedzi nie wpłyną na Państwa udział w projekcie, nie niosą za sobą konsekwencji. Jednocześnie prosimy o udzielani możliwie szczerych odpowiedzi, te dane są dla nas bardzo ważne, by ulepszać projekt i jego składowe.

1. Gdybym miał/a określić cyfrą swój aktualny ogólny poziom zadowolenia z życia, gdzie **1** oznacza że jestem totalnie **niezadowolony/a**, a **5**, że jestem **zadowolony/a** najbardziej jak to możliwe, wybrał(a)bym odpowiedź:

1 2 3 4 5

2. Swój poziom zaspokojenia najważniejszych potrzeb, z założeniem, że **1** oznacza **brak ich zaspokojenia**, a **5** oznacza **całkowite zaspokojenie** moich najważniejszych potrzeb określám aktualnie jako:

1 2 3 4 5

3. *„Dobrze wiem czym różni się psychika osoby dojrzałej od osoby młodej czy w średnim wieku. Czytam naukową literaturę i bywam w miejscach, gdzie można uzyskać profesjonalną wiedzę na ten temat“*

Na ile to zdanie w skali od 1 do 5 pasuje do Ciebie? Zakładając, że

1 oznacza - zupełnie do mnie **nie pasuje**, a
5 oznacza – **dokładnie** do mnie to **pasuje**

1 2 3 4 5

4. „Znam swoje emocje i ich źródła, potrafię sobie z nimi radzić i uważam się za osobę opanowaną.”

Na ile to zdanie w skali od 1 do 5 pasuje do Ciebie? Zakładając, że

1 oznacza - zupełnie do mnie **nie pasuje**, a

5 oznacza – **dokładnie** do mnie to **pasuje**

1 2 3 4 5

5. „Rozumiem swoje ciało i powody zmian zachodzących w nim w związku z moim wiekiem. Wiem jak może to wpływać na moje samopoczucie, nastrój i relacje z innymi ludźmi.”

Na ile to zdanie w skali od 1 do 5 pasuje do Ciebie? Zakładając, że

1 oznacza - zupełnie do mnie **nie pasuje**, a

5 oznacza – **dokładnie** do mnie to **pasuje**

1 2 3 4 5

6. Wiem jak panować nad swoimi myślami, zwłaszcza dotyczącymi smutnych tematów i sytuacji. Mam na to sprawdzone metody, które pozwalają mi się uwolnić od złego samopoczucia.

Na ile to zdanie w skali od 1 do 5 pasuje do Ciebie? Zakładając, że

1 oznacza - zupełnie do mnie **nie pasuje**, a

5 oznacza – **dokładnie** do mnie to **pasuje**

1 2 3 4 5

7. W ostatnim punkcie prosimy o wskazanie uwag, spostrzeżeń, wskazówek związanych z cyklem spotkań oraz pytań, które być może się pojawiły i warto byłoby na nie odpowiedzieć (np. podczas dodatkowego spotkania).

Dziękuję Ci za wypełnienie ankiety. To ogromna pomoc z Twojej strony!

