

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 całkowicie **niezadowolony/a**, a

10, że jestem **zadowolony/a** najbardziej jak to możliwe,

wybrał(a)bym odpowiedź:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Swój poziom zaspokojenia najważniejszych potrzeb, z założeniem, że

1 oznacza **brak ich zaspokojenia**, a

10 oznacza **całkowite zaspokojenie** moich najważniejszych potrzeb

określam aktualnie jako:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3. *„Dobrze wiem czym różni się psychika osoby dojrzałej od osoby młodej czy w średnim wieku. Staram się zdobywać profesjonalną wiedzę na ten temat “*

Na ile to zdanie w skali od 1 do 10 pasuje do Ciebie? Zakładając, że

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

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. *„Znam swoje emocje i ich źródła “,*

Na ile to zdanie w skali od 1 do 10 pasuje do Ciebie? Zakładając, że

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

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. *„Potrafię sobie radzić ze swoimi emocjami i uważam się za osobę opanowaną. “*

Na ile to zdanie w skali od 1 do 10 pasuje do Ciebie? Zakładając, że

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

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. *„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 10 pasuje do Ciebie? Zakładając, że

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

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Wiem, jak panować nad swoimi myślami, zwłaszcza dotyczącymi smutnych tematów i sytuacji.

Na ile to zdanie w skali od 1 do 10 pasuje do Ciebie? Zakładając, że

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

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. „Mam sprawdzone metody, dzięki którym panuję nad swoimi emocjami i które pozwalają mi się uwolnić od złego samopoczucia.“

Na ile to zdanie w skali od 1 do 10 pasuje do Ciebie? Zakładając, że

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

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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