

Bijlage: De introductievragenlijst












Toelichting vragenlijst:

De volgende vragenlijst gaat over wat jij vind 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. Meestal kunt je één antwoord aankruisen. Vaak is dat een cijfertje op een lijn. Wanneer je meer antwoorden kunt aankruisen staat dat aangegeven. We verzoeken je alle vragen te beantwoorden. Het invullen kost ongeveer 5 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!

HOE GAAT HET MET JE?

											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe gelukkig voel je je vandaag?											
Hoe gelukkig heb je je de afgelopen maand gevoeld?											

Hoe gezond voelde je je in de afgelopen maand?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Helemaal niet gezond					Matig gezond					Heel gezond

HOE DENK JE OVER GELUK

De 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. Bij de open vragen vul je minimaal 1 antwoord in.

Lijkt het je leuk om lessen in geluk te krijgen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Heel stom Heel leuk

Denk je weleens na over wat je gelukkig maakt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Helemaal nooit Heel vaak

Wat maakt jou gelukkig?

1. _____
2. _____
3. _____

Denk je dat je voor je dagelijks leven iets aan de lessen zult hebben?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Helemaal niets Heel veel

Wat zou je in de lessen willen leren voor het dagelijks leven?

1. _____
2. _____
3. _____

Is het je eigen schuld als je ongelukkig bent?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Helemaal niet Helemaal wel

Kun je er zelf iets aan doen als je gelukkiger wilt worden?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Helemaal niets Heel veel

Weet je wat je moet doen om je geluk te vergroten?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Heel slecht Heel goed

Wat moet je doen om je geluk te vergroten:

1. _____
2. _____
3. _____

BELANGRIJKE GEBEURTENISSEN

Is er de afgelopen maand iets belangrijks veranderd in je leven?
(positief of negatief, bijvoorbeeld: verliefd geworden, iets geweldigs meegemaakt
of gekregen, scheiding van je ouders, ziekte of sterfte van een gezinslid)

Nee, er is de afgelopen maand niets belangrijks veranderd

Ja, namelijk: _____

OVER JEZELF

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

--	--

2. Wat is je geboortedatum?

		-			-	1	9		
--	--	---	--	--	---	---	---	--	--

3. Ben je een jongen of een meisje?

- Jongen
- Meisje

4. Wat is je (etnische) achtergrond?

- Nederlands
- Surinaams-Nederlands
- Antilliaans-Nederlands
- Turks-Nederlands
- Marokkaans-Nederlands
- Anders, namelijk _____

5. Op welke school /opleiding zit je nu?

- Speciaal basisonderwijs
- Basisonderwijs
- PRO (praktijkonderwijs)
- AVO (brugjaar, ik heb nog geen keuze gemaakt)
- Leerwegondersteunend onderwijs (LWOO)
- VMBO basisberoepsgerichte leerweg (BBL)
- VMBO kaderberoepsgerichte leerweg (KBL)
- VMBO gemengde leerweg (GL)
- VMBO theoretische leerweg (TL)/MAVO
- MBO
- HAVO
- VWO
- Gymnasium

6. In welke klas zit je?

- Klas 1
- Klas 2
- Klas 3
- Klas 4
- Klas 5
- Klas 6

7. Ik woon momenteel...

- bij allebei mijn ouders
- bij één van mijn ouders
- In een pleeggezin
- anders, namelijk _____

8. Datum invullen vragenlijst:

- -

9. Heb je opmerkingen?

Het is erg belangrijk dat je geen vragen hebt overgeslagen. Wil je de vragenlijst daarom nog een keer nakijken?

HET DAGBOEK VAN GELUK

Uitleg invullen van het dagboek:

Wij willen je vragen om hieronder je dag van gisteren te beschrijven, door het dagboek van gisteren in te vullen. Wij willen graag weten wat je gisteren allemaal precies gedaan hebt en op welk moment. Het is het makkelijkste om het dagboek in te vullen door na te denken wat je gisteren als eerste hebt gedaan. Hoe laat stond je gisteren ook al weer op?

Was dat 7 uur, vul dan bij begintijd 7:00 uur in. En wat heb je daarna gedaan?

Waarschijnlijk heb je daarna ontbeten. Door op de oranje knop (Voeg een activiteit toe) te drukken komt er een nieuwe rij (nummer 2) bij. Hier kun je dan onder de kop (Activiteit) - de categorie 'Eten' kiezen. Dit doe je door op de grijze pijl te klikken en een activiteit aan te klikken. Vul dan ook de begin en eindtijd in. Bijvoorbeeld begintijd 7:30 en eindtijd 8:00 uur. Je kunt bij deze activiteit (daarnaast) ook nog subactiviteiten invullen, als je kijkt in het voorbeeld zie je dat je dan kunt aangeven of het thuis of buitenshuis was en of het alleen of samen was. Deze subactiviteiten kun je ook aanklikken (deze worden dan rood). Als je klaar bent met het invullen van de hele rij, de hele activiteit kun je weer een nieuw activiteit toevoegen (Voeg een activiteit toe).

Zo kun je deze hele dag invullen tot het moment dat je gaat slapen.

Als je nu per ongeluk een verkeerde activiteit hebt ingevuld, dan is dat geen probleem want met de knop: Verwijder laatste activiteit kun je deze activiteit weer weghalen.

Als je zo je hele dag hebt ingevuld, druk dan op de grijze knop 'volgende'. Nadat je dit gedaan hebt zie je de hele dag terug en moet je voor elk moment invullen hoe gelukkig je je voelde toen je dat deed, dus bijvoorbeeld tijdens het opstaan. Vul voor alle dingen die je die dag gedaan heb in wat voor gelukscijfer hierbij hoort.

SUCCES MET HET INVULLEN.

EEN VOORBEELD VAN EEN INGEVULD DAGBOEK:

Het geluksdagboek op papier:

	Begintijd	Eindtijd	Activiteit	Subactiviteiten	Hoe voelde je je toen je dit deed, geef een rapportcijfer tussen 1 en 10
1.			Opstaan		
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.			Naar bed		

Opmerkingen bij deze dag:

Was dit een gewone dag voor je?

Ja

Nee, namelijk :
