

## SKALE DO BADANIA CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH

### Zasoby środowiskowe chroniące zdrowie psychiczne uczniów

- ◆ wsparcie rówieśników
- ◆ wsparcie nauczycieli
- ◆ wsparcie rodziców

### Zasoby związane z właściwościami jednostki

#### Zasoby indywidualne sprzyjające zdrowiu psychofizycznemu

- ◆ poczucie własnej wartości
- ◆ poczucie kontroli
- ◆ konstruktywne radzenie sobie
- ◆ nadzieja na sukces
- ◆ nastawienia na rozwój
- ◆ motywacja do aktywności fizycznej

#### Zasoby indywidualne sprzyjające budowaniu dobrych relacji z innymi

- ◆ umiejętność empatycznego reagowania na potrzeby innych ludzi
- ◆ zdolność do rozpoznawania uczuć innych ludzi
- ◆ umiejętność asertywnego zachowania się
- ◆ kompetencja społeczna
- ◆ motywacja do pomagania
- ◆ motywacja do utrzymywania relacji rówieśniczych

#### Zasoby indywidualne sprzyjające sukcesom w nauce

- ◆ stosunek do nauki
- ◆ stosunek do szkoły
- ◆ motywacja do nauki

## SKALE DO BADANIA CZYNNIKÓW RYZYKA

### Czynniki ryzyka związane ze środowiskiem

#### Odrzucenie przez rówieśników i doświadczenie przemocy

- ◆ poczucie odrzucenia przez rówieśników
- ◆ zagrożenie ze strony rówieśników
- ◆ doświadczanie cyberprzemocy – kwestionariusz dla dzieci od 12 roku życia

## Czynniki ryzyka związane z właściwościami jednostki

### Zagrożenia dla zdrowia psychofizycznego

- ◆ symptomy depresji
- ◆ symptomy lęku
- ◆ objawy psychosomatyczne
- ◆ pesymistyczne myśli
- ◆ ryzyko zaburzenia odżywiania
- ◆ motyw nieuprawiania sportu

### Deficyty w obszarze samoregulacji

- ◆ deficyty w zakresie koncentracji uwagi
- ◆ nadruchliwość i brak kontroli nad impulsami
- ◆ nieskuteczne strategie radzenia sobie z trudnymi zadaniami
- ◆ nieradzenie sobie z przeżywaniem złości

### Zagrożenia dla sukcesów w nauce

- ◆ niepowodzenia w nauce
- ◆ negatywny stosunek do szkoły
- ◆ motyw nieuczenia się

### Czynniki ryzyka związane z funkcjonowaniem w relacjach z rówieśnikami

- ◆ poczucie alienacji w relacjach z rówieśnikami
- ◆ negatywne postawy wobec rówieśników
- ◆ motyw nieutrzymywania relacji rówieśniczych
- ◆ motyw niepomagania

## SKALE DO BADANIA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH

- ◆ stosowanie cyberprzemocy – kwestionariusz dla dzieci od 12 roku życia
- ◆ ryzyko uzależnienia od Internetu