

Nem: _____

Kor: _____

**Csak irodai
használatra**

Időpont:

Teszt Típusa: Előtte/Utána

A résztvevő száma:

Az alábbiakban néhány érzésről és gondolatról szóló állítás szerepel. Kérem, karikázza be az állításoknál azt a számot, amelyik Ön szerint a legjobban jellemezte a növendéket az elmúlt 2 hétben.

	Soha	Ritkán	Van, amikor igen	Gyakran	Mindig
Optimista lettem a jövőmmel kapcsolatban.	1	2	3	4	5
Hasznosnak kezdtem magam érezni.	1	2	3	4	5
Nyugodtabb lettem.	1	2	3	4	5
Érdeklődni kezdtem mások iránt. Több energiám lett (új dolgokra is).	1	2	3	4	5
Egyre jobban kezelem a problémákat.	1	2	3	4	5
Egyre világosabban gondolkodom.	1	2	3	4	5
Egyre jobb gondolatim, érzéseim vannak magammal kapcsolatban.	1	2	3	4	5
Egyre közelebb érzem magam más emberekhez.	1	2	3	4	5
Egyre magabiztosabb vagyok.	1	2	3	4	5
Egyre inkább képes vagyok saját döntéseket hozni.	1	2	3	4	5
Egyre jobban érzem, hogy szeretnek.	1	2	3	4	5
Egyre jobban érdekelnek az új dolgok.	1	2	3	4	5
Egyre vidámabb vagyok.	1	2	3	4	5