

Mellékletek

1. melléklet - Demográfiai adatok

Életkor:

Nem (Húzd alá a megfelelőt!):

nő/férfi

Lakhely (település neve):

Iskola neve:

Évfolyam:

Kérlek húzd alá azt a választ, amelyik rád vonatkozik:

- a) zenei képzésben tanulok
- b) nem zenei képzésben tanulok, és nem/ 6 évnél kevesebb ideig tanultam zenélni zeneiskolai keretek között
- c) 6 vagy annál több évig jártam (/járok) zeneiskolába, de nem zenei képzésben tanulok

2. melléklet – Tanulói énhatékonyság skála (iskolai)

Az alábbiakban az iskolai életeddel kapcsolatos megállapításokat olvashatsz. Minden esetben az alapján válaszolj, hogy mennyire érzed önmagadra jellemzőnek az adott állítást. Karikázd be a számodra megfelelő választ!

1=Egyáltalán nem igaz rám; 2=Nem igaz rám; 3=Valamennyire igaz rám; 4=Igaz rám;
5=Teljesen igaz rám

„Az iskolában általában képesnek érzem magam arra, hogy...”

1.	...jól tanuljak.	1	2	3	4	5
2.	...megfeleljek az elvárásoknak.	1	2	3	4	5
3.	...kézben tartsam a dolgaimat.	1	2	3	4	5
4.	...jól teljesítsek.	1	2	3	4	5
5.	...beilleszkedjek az iskolai közösségekbe.	1	2	3	4	5
6.	...jó irányba befolyásoljam az érzelmeimet.	1	2	3	4	5
7.	...új feladatokba belekezdjek.	1	2	3	4	5
8.	...kezeljem az engem érintő konfliktusokat.	1	2	3	4	5

9.	...kifejezzem érzéseimet és gondolataimat mások előtt.	1	2	3	4	5
10.	...kibontakoztassam a képességeimet.	1	2	3	4	5
11.	...segítséget kérjek, amikor nehézségeim vannak.	1	2	3	4	5
12.	...célokat tűzzek ki magam elé a haladásom érdekében.	1	2	3	4	5
13.	...megtaláljam az érdeklődésemnek megfelelő tevékenység területeket.	1	2	3	4	5
14.	...beszélgetést kezdeményezzek és tartsak fenn másokkal.	1	2	3	4	5
15.	...jól szabályozzam a testi működéseimet.	1	2	3	4	5
16.	...erősen koncentrálok a feladataimra.	1	2	3	4	5
17.	...másoknak segítek, ha nehézségeik vannak.	1	2	3	4	5
18.	...minél jobban megismerjem önmagam, képességeimet.	1	2	3	4	5
19.	...kreatívnak érzem magam.	1	2	3	4	5
20.	...jól képviseljem önmagam mások előtt.	1	2	3	4	5
21.	...határozottan lépek fel, ha kellemetlen helyzetbe kerülök.	1	2	3	4	5
22.	...hasznosítsam az iskolában tanultakat.	1	2	3	4	5
23.	...új kapcsolatokat kezdeményezzek.	1	2	3	4	5
24.	...kitartó legyek a nehézségek ellenére is.	1	2	3	4	5

3. melléklet – TAI-H (Milyen vizsgázó vagyok kérdőív)

Néhány olyan megállapítást olvashatsz az alábbiakban, amelyekkel a fiatalok önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvasd el valamennyit, és karikázd be a jobboldali számok közül a megfelelőt, attól függően, hogy felelés vagy dolgozatírás alkalmával általában hogyan érzed magad. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkodj túl sokat, hanem azt a választ jelöld meg, amely általában jellemző rád!

1=Szinte soha, 2=Néha; 3=Gyakran; 4=Mindig

1.	Felelés közben magabiztos és nyugodt vagyok.	1	2	3	4
2.	Zavart és izgatott leszek, ha dolgozatot írok.	1	2	3	4
3.	A feladatok megoldása közben zavar, ha az év végi osztályzatomra gondolok.	1	2	3	4

4.	Az év végi osztályzatért való felelést óriási tehernek érzem.	1	2	3	4
5.	Felelés közben arra szoktam gondolni, milyen jó lenne, ha már nem járnék iskolába.	1	2	3	4
6.	Annál rosszabb osztályzatot kapok, minél jobban igyekszem.	1	2	3	4
7.	Feladatlap kitöltése közben a hibázástól való félelem is rontja a teljesítményemet.	1	2	3	4
8.	Témazáró tesztek közben szörnyen izgulok.	1	2	3	4
9.	Felelés, dolgozatírás előtt még akkor is nagyon ideges vagyok, ha jól tudom az anyagot.	1	2	3	4
10.	A kijavított feladatlapok kiosztása közben is nagyon nyugtalan vagyok.	1	2	3	4
11.	Nagyon idegesnek érzem magam, ha dolgozatírásra kerül a sor.	1	2	3	4
12.	Iskolai osztályzataim miatt túl sokat nyugtalankodom.	1	2	3	4
13.	Vizsga előtt összeszorul vagy remeg a gyomrom.	1	2	3	4
14.	Ha egy feladat túl nehéz, feladom a küzdelmet.	1	2	3	4
15.	Pánikba szoktam esni. Ilyenkor nem jut eszembe semmi.	1	2	3	4
16.	Felelés vagy dolgozatírás közben nagyon izgulok.	1	2	3	4
17.	Tesztírás közben a bukás következményeire gondolok.	1	2	3	4
18.	Ha nagy tétje van a felelésnek, a szokásosnál gyorsabban ver a szívem.	1	2	3	4
19.	A dolgozatok megírása után is idegesnek érzem magam.	1	2	3	4
20.	Felelés közben előfordul, hogy még azt is elfelejtem, amit korábban pedig tudtam.	1	2	3	4

4. melléklet – Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H)

Milyen mértékben értesz egyet a következő állításokkal? Válaszolj az alábbiak szerint:

1=egyáltalán nem értek egyet, 2=nem értek egyet, 3=egyetértek, 4=teljesen egyetértek

1.	Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalább annyira, mint mások.	1	2	3	4
2.	Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.	1	2	3	4

3.	Mindent egybevetve hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelen, sikertelen embernek tartsam magam.	1	2	3	4
4.	Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.	1	2	3	4
5.	Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke.	1	2	3	4
6.	Jó véleménnyel vagyok magamról.	1	2	3	4
7.	Mindent fontolóra véve, elégedett vagyok magammal.	1	2	3	4
8.	Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.	1	2	3	4
9.	Időnként értéktelennek érzem magam.	1	2	3	4
10.	Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.	1	2	3	4

5. melléklet – Saját kérdések

1.Mennyire szoktál izgulni, amikor iskolatársaid előtt előadást kell tartanod (pl. prezentáció)? Kérlek jelöld be egy 10 fokú skálán, amelyen az 1-es azt jelenti, hogy „Egyáltalán nem szoktam izgulni”, a 10-es pedig, hogy „Nagyon szoktam izgulni”.

- ☐ 1 – Egyáltalán nem szoktam izgulni
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 – Nagyon szoktam izgulni

2. Mi szokott neked segíteni az előadás/prezentáció közben létrejövő szorongás/izgalom enyhítésében? Kérlek fejtss ki néhány mondatban!

Köszönöm, hogy kitöltötted! 😊

Amennyiben úgy érzed, hogy a kérdőívvel kapcsolatban bármilyen rossz érzés benned maradt, fordulj az iskolapszichológusodhoz bizalommal!