
Nettbasert verktøy for måling av velvære



ConnectTEEN project

Let's talk about life Foundation

Polen

Created by: Lucyna Kicińska, Jolanta Palma



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Innholdsfortegnelse

FORMÅLET MED VERKTØYET	3
Målings arenaer	3
Metode: Cantril Stigen	3
Kartlegging	3
SPØRRESKJEMA	4
Emotional well-being	¡Error! Marcador no definido.
Social well-being	4
Physical well-being	¡Error! Marcador no definido.
School well-being.....	5
Self-esteem well-being	¡Error! Marcador no definido.
GUIDE FOR FACILITATORS.....	¡Error! Marcador no definido.
The teachers/persons conducting the well-being assessment inform the classes about:	¡Error! Marcador no definido.
Message to the participants displayed at the end of the assessment	¡Error! Marcador no definido.
TIMELINE	¡Error! Marcador no definido.
PARTNERS	8

Nettbasert verktøy for måling av velvære

FORMÅLET MED VERKTØYET

Å vurdere ungdoms psykiske, emosjonelle, sosiale og fysiske velvære, med hovedvekt på deres egne subjektive oppfatninger.

Målings arenaer

- I. Emosjonelt velvære: **humør, stress, angst, depresjon**
- II. Sosialt velvære: **relasjoner til jevnaldrende og familie**
- III. Fysisk velvære: **fysisk aktivitet, søvn, helse**
- IV. Skolemessig velvære: **tilfredshet med skolen, relasjoner til lærere**
- V. Selvfølelse: **opplevelse av egenverd**

Metode: Cantril Stigen

Cantril-stigen er en metode for å måle subjektivt velvære (hvordan mennesker vurderer livskvaliteten sin). Den ble utviklet av den amerikanske sosiologen Hadley Cantril i 1965. Metoden brukes over hele verden i forskning på livskvalitet og lykkenivå, blant annet i World Happiness Report utgitt av FN og i Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)-studien fra WHO.

Det er en rask og enkel metode som gir et generelt bilde av hvordan folk opplever livene sine på et gitt tidspunkt.

Tenk deg en stige med 11 trinn, der:

- 0 representerer det verst tenkelige livet du kan forestille deg,
- 10 representerer det best tenkelige livet du kan forestille deg.

Respondenten velger ganske enkelt det trinnet som best representerer deres nåværende situasjon.

Hva måler denne metoden?

- Generell livstilfredshet
- Lykkenivå
- Framtidsutsikter (noen ganger blir man også bedt om å vurdere livet sitt slik man ser det i framtiden, for eksempel om 5 år)

Kartlegging

Tidsramme: generelt + siste uke (angitt i spesifikke spørsmål)

Generell skår + områdeskår* – for klassen/gruppen og individuelt

Generelle resultater (gjennomsnitt for klassen/gruppen eller minst 1–2 individuelle resultat(er) i gruppen):

- 0–4: umiddelbart behov for pedagogisk oppfølging
- 5–7: behov for oppfølging (ny vurdering etter 7–14 dager; hvis resultatet er det samme eller

«verre», indikerer det umiddelbart behov for pedagogisk oppfølging)

- 8–10: alt er i orden (ny vurdering om 4–8 måneder)

*innenfor prosjektet vil partnerne kun bruke generell skår

SPØRRESKJEMA

Introduksjon:

Dette spørreskjemaet er laget for å kartlegge ditt psykiske, emosjonelle, sosiale og fysiske velvære. Det handler om hvordan du har det og hva du selv tenker om livet ditt og dine erfaringer — det finnes ingen riktige eller gale svar.

Vi er spesielt interessert i hvordan du selv opplever ting. Noen spørsmål handler om din generelle velvære, mens andre spør spesifikt om hvordan du har hatt det den siste uken — dette vil være tydelig merket i hvert spørsmål.

Spørreskjemaet fokuserer på din opplevelse — hvordan du har det, og hva du tenker om livet ditt. Noen spørsmål gjelder hvordan du vanligvis føler deg, og andre handler om hvordan du har hatt det den siste uken — dette blir tydelig vist i hvert enkelt spørsmål.

Svarene dine vil bidra til å gi et bilde av den generelle trivselen blant elevene i klassen din. Basert på resultatene kan klassen bli tilbudt aktiviteter som kan styrke samholdet og bidra til bedre velvære for alle.

I noen tilfeller kan det hende at spørreskjemaet blir gjennomført igjen — for eksempel etter to uker, eller om et halvt år. Læreren din vil gi beskjed om dette skjer, etter at resultatene er vurdert.

💡 Å snakke om humør og velvære kan noen ganger vekke ubehagelige følelser. Husk: du er ikke alene. Du kan alltid snakke med skolens rådgiver, psykolog, en voksen du stoler på, eller kontakte en anonym hjelpetelefon dersom du trenger det.

🔒 Spørreskjemaet er anonymt, som betyr at ingen vil vite hvilke svar som er dine. Vi vil likevel be deg lage en personlig kode — dette gjør det mulig å sammenligne svarene dine hvis du tar spørreskjemaet igjen senere.

Takk for at du svarer ærlig og deltar ❤️

Emosjonelt Velvære

1. Hvor ofte har du følt deg trist den siste uken?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)
2. Hvor ofte har du følt deg stresset den siste uken?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)

3. Hvor ofte har du følt angst den siste uken?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)
4. Hvor ofte har du følt deg hjelpeløs den siste uken?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)
5. Hvor ofte har du følt deg ensom den siste uken?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)

Sosialt velvære

1. I hvilken grad føler du at du kan stole på støtten fra familiemedlemmene dine?
(0: ikke i det hele tatt, 10: fullt ut)
2. I hvilken grad føler du at du kan stole på støtten fra klassekameratene dine?
(0: ikke i det hele tatt, 10: fullt ut)
3. I hvilken grad føler du at du kan stole på støtten fra jevnaldrende utenfor klasserommet?
(0: ikke i det hele tatt, 10: fullt ut)
4. I hvilken grad føler du at du er viktig for menneskene i familien din?
(0: ikke i det hele tatt, 10: fullt ut)
5. I hvilken grad føler du at du er viktig for klassekameratene dine?
(0: ikke i det hele tatt, 10: fullt ut)
6. I hvilken grad føler du at du er viktig for jevnaldrende utenfor klasserommet?
(0: ikke i det hele tatt, 10: fullt ut)
7. Hvordan vil du vurdere forholdet ditt til familiemedlemmene dine den siste uken på en skala fra 0 til 10?
(0: lavest vurdering, 10: høyest vurdering)
8. Hvordan vil du vurdere forholdet ditt til klassekameratene dine den siste uken på en skala fra 0 til 10?
(0: lavest vurdering, 10: høyest vurdering)
9. Hvordan vil du vurdere forholdet ditt til jevnaldrende utenfor klasserommet den siste uken på en skala fra 0 til 10?
(0: lavest vurdering, 10: høyest vurdering)

Fysisk velvære

1. Hvor ofte i løpet av den siste uken våknet du opp og følte deg uthvilt?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)
2. Hvor ofte i løpet av den siste uken hadde du problemer med å sovne eller våknet opp om natten?
(skala 0–10, 0: alltid, 10: aldri*)
3. Hvor mange ganger i løpet av den siste uken har du vært fysisk aktiv i minst 30 minutter?
(skala 0–7, 0: aldri, 7: hver dag)
4. Hvordan vil du vurdere kvaliteten på kostholdet/spisevanene dine i løpet av den siste uken?
(0: ikke tilpasset mine behov, dårlig, ikke tilfredsstillende, 10: helt tilpasset mine behov, tilfredsstillende og næringsrikt)
5. Hvordan vil du vurdere på en skala fra 0 til 10 hvor mye tid du hadde i løpet av den siste uken til å ta vare på personlig hygiene?
(0: lavest score, 10: høyest score)

6. Hvordan vil du vurdere på en skala fra 0 til 10 energien du hadde i løpet av den siste uken til å ta vare på personlig hygiene?
(0: lavest score, 10: høyest score)
7. Hvordan vil du vurdere ditt generelle fysiske velvære i løpet av den siste uken?
(skala 0–10, 0: lavest score, 10: høyest score)
8. Hvordan vil du vurdere mengden tid du bruker på skjermbaserte enheter (mobiltelefon, datamaskin, nettbrett, laptop osv.) i en vanlig uke på en skala fra 0 til 10?
(0: veldig lite tid, 10: veldig mye tid)

Trivsel på skolen

1. I hvilken grad føler du deg trygg på skolen?
(skala 0–10, 0: ikke i det hele tatt, 10: helt og holdent)
2. I hvilken grad føler du at du kan stole på støtten fra lærerne når det gjelder dine faglige problemer?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)
3. I hvilken grad føler du at du kan stole på støtten fra lærerne når det gjelder dine personlige problemer?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)
4. I hvilken grad føler du at du er en del av skolen/ditt lokalsamfunn?
(skala 0–10, 0: ikke i det hele tatt, 10: helt og holdent)
5. Vurder på en skala fra 0 til 10 hvor fornøyd du er generelt med skolen du går på.
(0: ikke fornøyd i det hele tatt, 10: helt og holdent fornøyd)
6. Vurder på en skala fra 0 til 10 hvor fornøyd du er generelt med karakterene dine.
(0: ikke fornøyd i det hele tatt, 10: helt og holdent fornøyd)
7. Vurder hvor fornøyd du har vært med samhandlingen din med lærerne den siste uken.
(skala 0–10, 0: ikke fornøyd i det hele tatt, 10: helt og holdent fornøyd)
8. Vurder hvor fornøyd du har vært med samhandlingen din med kontaktlæreren den siste uken.
(skala 0–10, 0: ikke fornøyd i det hele tatt, 10: helt og holdent fornøyd)

Selvtillit og selvfølelse

1. I hvilken grad liker du det du ser i speilet?
(skala 0–10, 0: ikke i det hele tatt, 10: helt og holdent)
2. Hvor ofte har du den siste uken tenkt at andre, for eksempel jevnaldrende, gjør det bedre enn deg?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)
3. Hvor ofte har du den siste uken hatt tanken om at livet ditt er meningsløst?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)
4. I hvilken grad er du fornøyd med den du er?
(skala 0–10, 0: ikke fornøyd i det hele tatt, 10: helt og holdent fornøyd)
5. I hvilken grad liker du hvordan du ser ut på bilder?
(skala 0–10, 0: ikke i det hele tatt, 10: helt og holdent)
6. Hvor ofte bekymrer du deg for hvordan andre vil oppfatte deg?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)
7. Hvor ofte sammenligner du deg med jevnaldrende?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)

8. Hvor ofte sammenligner du deg med influensere eller personer på sosiale medier?
(skala 0–10, 0: aldri, 10: alltid)

VEILEDNING FOR VEILEDERE

Fasilitatorer vil få en kort veiledning om hvordan verktøyet brukes, inkludert:

- De helhetlige modellene for barns og ungdoms velvære og spørsmålene valgt ut basert på disse.
- Hvordan IT-verktøyet beregner en samlet poengsum og gir anbefalinger basert på denne.
- Informasjon som skal deles med deltakerne før vurderingen gjennomføres.
- Grunnleggende emosjonell førstehjelp, det vil si hvordan man skal reagere hvis man observerer bekymringsfulle eller uvanlige elevatferder under eller etter undersøkelsen.

Lærerne/personene som gjennomfører velværeundersøkelsen informerer klassen om:

- **Formålet med undersøkelsen** (å vurdere velvære i gruppen og tilpasse pedagogiske aktiviteter deretter)
- **Anonymiteten i undersøkelsen**
- Metoden for kodebruk av svarene og formålet med denne (for å kunne følge eventuelle endringer i velvære over tid)
- **Foreslått kodemetode:** De to første bokstavene i mors pikenavn + fødselsdag + de to første bokstavene i andre fornavn. Hvis en person ikke har et andre fornavn, skriver de inn "XX".

Fasilitatoren understreker at dersom undersøkelsen fremkaller ubehagelige følelser, eller hvis noen i etterkant føler at de ønsker å snakke om sine vanskeligheter eller bekymringer knyttet til en klassekamerat, kan de ta kontakt med bestemte personer (som skolens psykolog, rådgiver eller en hjelpelinje).

Beskjed til deltakerne etter gjennomført undersøkelse

Etter å ha fullført undersøkelsen, vil det dukke opp en melding med en takk for deltakelsen, informasjon om at resultatene snart vil bli presentert av kontaktlærer eller skoleveileder (fasilitator), og at pedagogiske tiltak i klassen vil bli planlagt basert på disse resultatene.

I tillegg vil en melding vises som sier at dersom noen følte seg ukomfortable under utfyllingen av undersøkelsen, ble oppmerksomme på visse problemer, eller ble minnet om utfordringer de står overfor, kan de søke støtte ved å snakke med skoleveilederen eller psykologen, eller ved å ringe en hjelpelinje.

TIDSLINJE

10. mars, 2025: Partnere skal gjennomgå spørreskjemaet sammen med lokale fagpersoner og gi tilbakemeldinger til ZWJR.

31. mars – 9. april 2025: ZWJR skal utvikle og distribuere andre versjon av spørreskjemaet.

10. april – 27. april 2025: Partnere skal gjennomføre konsultasjoner med sine respektive **SCW-er**.

28 april 2025: ZWJR skal dele den endelige (tredje) versjonen av spørreskjemaet/verktøyet.

PARTNERE

FUNDACIÓN
Intras



TECHIN



STŘEDNÍ ŠKOLA ŘEMESEL,
ŠUMPERK



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union