

SISTEMA DE MONITORATGE DEL BENESTAR

PROTOCOL D'ENQUESTA / LLISTAT D'INDICADORS

Equip de Recerca en Infància, Adolescència, Drets dels Infants i la seva Qualitat de Vida.

Institut de Recerca sobre Qualitat de Vida

Universitat de Girona

SISTEMA DE MONITORATGE DEL BENESTAR

Projecte:

USO DE SISTEMAS TECNOLÓGICOS AVANZADOS PARA FAVORECER ENTORNOS ESCOLARES LIBRES DE VIOLENCIA Y PROMOTORES DE BIENESTAR Y SALUD MENTAL (AT4WELL-BEING)

IPs:

Dra. Mònica González Carrasco
Dra. Sara Malo Cerrato

Equip investigador:

Dr. Xavier Oriol Granado
Dr. Rafel Miranda Ayala
Dr. David Cámara Liébana
Dra. Cristina Vaqué Crusellas
Dr. David Maldonado Gutiérrez

Equip de treball:

Dra. Silvana Aciar
Dra. Ana Blasco Belled
Dra. Maria Gràcia Cornellà Font
Dra. Meriam Boulahrouz Lahmidi

Convocatòria:

«Proyectos de Generación de Conocimiento» en el marco del Programa Estatal para Impulsar la Investigación Científico-Técnica y su Transferencia, del Plan Estatal de Investigación Científica, Técnica y de Innovación 2021-2023.

Organisme finançador:

Ministerio de Ciencia e Innovación

Resum:

El projecte s'emmarca en la promoció del benestar subjectiu i de la salut mental i en la prevenció de diferents formes de violència escolar entre estudiants de 9 a 16 anys a partir del seguiment de l'evolució d'aquestes variables amb un sistema de monitoratge del benestar (SMB). Així, es preveu el desenvolupament, aplicació i validació d'un producte tecnològicament innovador, basats en l'ús d'IA, fàcil d'usar i socialment compromès, i té com a *target* la comunitat educativa.

L'SMB es basa en una plataforma d'enquestes en línia sobre la qual es bolca un sistema d'indicadors per conèixer els nivells de benestar subjectiu, salut mental i la prevalença de diferents formes de violència escolar. La proposta pretén una acció promotora del benestar davant l'empitjorament de la salut mental en aquest subconjunt de població.



FITXA TÈCNICA

Aquest qüestionari inclou:

Escales completes

Children's Worlds Subjective Well-Being Scale (CW-SWBS)

Blasco-Belled, A., González-Carrasco, M., i Casas, F. (2023). Filling the 8-year-old gap in the study of well-being: Cross-cultural assessment and validation of a subjective well-being measure across 19 countries. *Child Indicators Research*, 16, 1363–1380. <https://doi.org/10.1007/s12187-023-10012-6>

Casas, F., i González-Carrasco, M. (2021). Analysing comparability of four multi-item well-being psychometric scales Among 35 Countries using Children's Worlds 3rd wave 10 and 12-year-olds samples. *Child Indicators Research*, 14, 1829–1861. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09825-0>

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., i Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Huebner, E. S. (1991). Initial development of the Student's Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12(3). <https://doi.org/10.1177/01430343911230>

Rees, G., Savahl, S., Lee, B. J., i Casas, F. (eds.), (2020). Children's views on their lives and well-being in 35 countries: A report on the Children's Worlds project, 2016-19. Children's Worlds Project (ISCWeb). <https://iscweb.org/wp-content/uploads/2020/07/Childrens-Worlds-Comparative-Report2020.pdf>

La CW-SWBS ha estat construïda dins del projecte Children's Worlds (<https://iscweb.org>), en el que s'ha desenvolupat una recerca internacional sobre el benestar subjectiu dels infants. L'escala està formada per sis ítems que avaluen la vessant cognitiva del benestar subjectiu partint de la *Student Life Satisfaction Scale* de Huebner (1991) i la *Satisfaction With Life Scale* de Diener et al. (1985), així com de suggeriments fets pels propis infants de diferents països per millorar-ne la formulació. Aquests sis ítems són els següents: *Gaudeixo (disfruto) de la meva vida*, *La meva vida va bé*, *Tinc una bona vida*, *Les coses que em passen a la vida són excel·lents*, *M'agrada la meva vida* i *Soc feliç amb la meva vida*.

En la versió per als adolescents a partir de 5è d'educació primària, s'utilitza una escala d'11 punts que va de 0 = Gens d'acord a 10 = Totalment d'acord, mentre que per als de 4t d'educació primària s'utilitza una escala d'acord de 5 punts que oscil·la entre "Gens d'acord" a "Totalment d'acord", amb la possibilitat de respondre "No ho sé" en cas de dubte. Es pot calcular un índex global a partir de la suma dels sis ítems i dividint el total per 6 però amb les consideracions que s'indiquen més avall.

Casas i González-Carrasco (2021) van investigar la fiabilitat i comparabilitat d'aquesta escala entre els 35 països inclosos en la tercera onada del projecte Children's Worlds. Això es va fer a partir de les dades dels grups d'edat de 10 i 12 anys, tot suggerint que una versió abreujada de cinc ítems, que exclou *M'agrada la meva vida*, seria adequada tant per al grup d'edat de 10 com de 12 anys. La comparació de les dades dels diferents països a partir de models d'equacions estructurals multi-grup va mostrar que les puntuacions mitjanes de l'ítem *Les coses que em passen a la meva vida són excel·lents* no eren estrictament comparables entre països per a cap

SISTEMA DE MONITORATGE DEL BENESTAR

dels dos grups d'edat, però sí per a la resta d'ítems. Els cinc ítems del CW-DBSWBS es van considerar doncs adequats per als dos grups d'edat. Tanmateix, els autors adverteixen contra l'ús d'una estadística basada en un índex global per a la comparació entre països, ja que el significat dels ítems sembla no ser el mateix arreu.

Per als estudiants de 4t de primària, l'anàlisi factorial confirmatòria de la CW-SWBS aplicada al grup de 8 anys i corresponent a la tercera onada del projecte Children's Worlds, va mostrar un ajust adequat mentre que les anàlisis multigrup van donar suport a la invariància escalar només si un dels països estava exclòs del model. Per tant, els resultats donen suport a l'aplicació de la CW-SWBS per a infants de 8 anys tant als països orientals com occidentals i a la comparació de mitjanes posterior (Blasco-Belled et al., 2023).

Children's Worlds Domain Based Subjective Well-Being Scale (CW-DBSWBS)

Casas, F., i González-Carrasco, M. (2021). Analysing comparability of four multi-item well-being psychometric scales Among 35 Countries using Children's Worlds 3^d wave 10 and 12-year-olds samples. *Child Indicators Research*, 14, 1829–1861. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09825-0>

Rees, G., Savahl, S., Lee, B. J., i Casas, F. (eds.), (2020). Children's views on their lives and well-being in 35 countries: A report on the Children's Worlds project, 2016-19. Children's Worlds Project (ISCWeB). <https://iscweb.org/wp-content/uploads/2020/07/Childrens-Worlds-Comparative-Report2020.pdf>

Seligson, J. L., Huebner, E. S., i Valois, R. F. (2003). Preliminary validation of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*, 61, 121–145. <https://doi.org/10.1023/A:1021326822957>

La CW-DBSWBS ha estat desenvolupada dins del projecte Children's Worlds i inclou cinc ítems que mesuren diferents àmbits de la vessant cognitiva del benestar subjectiu. Està basada en la *Brief Multidimensional Student Life Satisfaction Scale* (BMSLSS) de Seligson et al. (2003). Els cinc ítems fan referència a la satisfacció amb: *Les persones amb qui vius, El barri o zona on vius, Els teus amics i amigues, El teu propi cos o aparença i La teva vida d'estudiant*, i es puntua amb una escala d'11 punts des de 0 = Gens satisfet/a fins a 10 = Totalment satisfet/a, per als estudiants a partir de 5è de primària i una escala de 5 emoticones (de trist a feliç) per als estudiants de 4t de primària. El càlcul d'un índex global s'aconsegueix sumant els cinc ítems i dividint el total per 5. Hi ha algunes limitacions en relació a l'ús intercultural d'aquesta escala que es comentaran tot seguit.

Els cinc ítems de la CW-DBSWBS es van considerar adequats per als dos grups d'edat d'acord amb l'esmentat estudi de Casas i González-Carrasco (2021). Tanmateix, els autors van advertir contra l'ús d'una estadística basada en un índex global per a la comparació entre països, ja que el significat difereix entre els països. En aquest cas, les comparacions entre països només es poden fer utilitzant correlacions i regressions.

The Children's Worlds Positive and Negative Affects Scale (CW-PNAS)

Casas, F., i González-Carrasco, M. (2021). Analysing comparability of four multi-item well-being psychometric scales Among 35 Countries using Children's Worlds 3rd wave 10 and 12-year-olds samples. *Child Indicators Research*, 14, 1829–1861. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09825-0>

Feldman Barrett, L., i Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 967–984. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.967>

Rees, G., Savahl, S., Lee, B. J., i Casas, F. (eds.), (2020). Children's views on their lives and well-being in 35 countries: A report on the Children's Worlds project, 2016-19. Children's Worlds Project (ISCWeB). <https://iscweb.org/wp-content/uploads/2020/07/Childrens-Worlds-Comparative-Report2020.pdf>

Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1). <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>

La CW-PNAS ha estat desenvolupada dins del projecte Children's Worlds i mesura la dimensió afectiva del benestar subjectiu i es basa en la *Core Affect Scale* (Russell, 2003; Feldman Barret i Russell, 1998). Els sis ítems inclouen tres d'afecte positiu (*feliç, alegre, calmat o calmada*) i tres d'afecte negatiu (*estressat o estressada, cansat o cansada, neguitós o neguitosa*). La pregunta que es planteja als alumnes de totes les edats és: A sota hi ha una llista de paraules que descriuen sentiments i emocions. Si us plau, marca la casella que descrigui millor com t'has sentit durant les 2 últimes setmanes. L'escala per als estudiants a partir de 10 anys (5è de primària en endavant) va de 0 = Gens a 10 = Tota l'estona i per als estudiants més petits de 10 anys (4t de primària), una escala de 4 punts de "Mai" a "Sempre", amb "A vegades" i "Sovint" com a opcions intermèdies.

Per al total de la mostra, els models que es deriven de la CW-PNAS (afecte positiu i negatiu) són adequats tant per a mostres de 10 anys com per a mostres de 12 anys. El model multi-grup és adequat per als adolescents de 10 anys, però no per al grup de 12 anys. De nou, una estadística basada en un índex global per a l'escala no s'hauria d'utilitzar per a la comparació entre països (Casas i González-Carrasco, 2021).

Overall Subjective Well-Being scale (OLS)

Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.

La importància d'incloure una escala d'ítem únic per a mesurar la dimensió cognitiva del benestar subjectiu va ser destacada per Campbell et al. (1976). Encara que inicialment va ser formulada per a adults, aquesta escala s'ha utilitzat àmpliament amb mostres d'infants i adolescents tot mostrant un bon funcionament. Consegüentment, hem demanat als estudiants a partir de 10 anys (5è d'educació primària) que indiquin la seva satisfacció general amb la seva vida en una escala de 0 a 10, on 0 correspon a "Gens satisfet" i 10 a "Totalment satisfet" i amb una escala de 5 emoticones (de trist a feliç) per a infants de 8 anys (4t d'educació primària). Les preguntes que es plantegen són, per als adolescents: *Fins a quin punt estàs satisfet o satisfeta*

amb la teva vida en general? I per als infants: Estàs content o contenta amb la teva vida en general?

KIDSCREEN-10

The KIDSCREEN Group Europe (2006). *The KIDSCREEN Questionnaires - Quality of life questionnaires for children and adolescents*. Handbook. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Ravens-Sieberer, U., Herdman, M., Devine, J., Otto, C., Bullinger, M., Rose, M., & Klasen, F. (2014). The European KIDSCREEN approach to measure quality of life and well-being in children: Development, current application, and future advances. *Quality of Life Research*, 23(3), 791-803. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0428-3>

Aquesta escala va ser desenvolupada sota el projecte europeu KIDSCREEN (<https://www.kidscreen.org>) per mesurar la salut subjectiva i el benestar psicològic, mental i social d'infants i adolescents a partir de l'enunciat "Pensa en la darrera setmana..." i inclou 10 ítems. Els ítems *T'has sentit bé i en bon estat físic?* i *T'ha anat bé a l'escola/institut?* s'avaluen amb les respostes "Gens", "Una mica", "Moderadament", "Molt" i "Moltíssim". La resta d'ítems [*T'has sentit ple/plena d'energia?*; *T'has sentit trist/a?*; *T'has sentit sol/a?*; *Has tingut prou temps per a tu?*; *Has pogut fer les coses que has volgut en el teu temps lliure?*; *Els teus pares, mares o tutors/es t'han tractat de manera justa?*; *Ho has passat bé amb els teus amics/amigues?*; *Has sigut capaç de parar atenció?*] s'avaluen amb les opcions de resposta "Mai", "Gairebé mai", "Algunes vegades", "Gairebé sempre" i "Sempre".

Una pregunta addicional explora la percepció de salut global: *En general, com diries que és la teva salut?* (Excel·lent, molt bona, bona, regular, dolenta).

Ítems seleccionats d'escala

Ús problemàtic d'Internet en adolescents (Adaptació de l'escala EUPI-a)

Rial, A., Gómez, P., Isorna, M., Araujo, M., Varela, J. (2015). EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*, 27(1), 47-63.

<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/193/0>

EUPI-a és una escala d'*screening* de l'ús problemàtic d'Internet en adolescents d'edats compreses entre els 11 i els 17 anys. L'instrument facilita la detecció precoç d'adolescents amb un ús d'Internet que pot constituir un problema, interferint de manera evident en la seva vida quotidiana. L'escala està formada per 11 ítems i presenta una elevada consistència interna (Alpha de Cronbach: 0,82).

Dels 11 ítems originals, per aquest estudi, se'n van seleccionar 4 atent a dos criteris: a) disposar d'un número reduït d'indicadors d'ús problemàtic d'Internet i b) seleccionar aquells ítems de l'escala que mostraven més capacitat per detectar-ne aquest ús. S'avalua a partir de la pregunta "En quina mesura estàs d'acord o en desacord amb cadascuna d'aquestes frases?", incloent 2 ítems en comú per les dues versions dels qüestionaris [*En alguna ocasió he arribat a descuidar algunes tasques o a rendir menys (en exàmens, esports, etc.) per connectar-me a internet; Quan*

SISTEMA DE MONITORATGE DEL BENESTAR

no puc connectar-me a internet no paro de pensar si m'estaré perdent alguna cosa important] i 2 ítems més per a la versió dels de de 5è d'EP a 4t d'ESO [*Quan em connecto a internet sento que el temps vola i passen les hores sense adonar-me'n; De vegades m'irrito o em poso de mal humor per no poder connectar-me a internet o per haver de desconnectar-me*]. A partir de 10 anys (5è de primària) es respon amb una escala del 0 al 4 on 0 correspon a "Gens d'acord" i 4 a "Totalment d'acord", i en la de més petits (4t de primària) es donen les opcions de resposta "Gens d'acord", "Poc d'acord", "Bastant d'acord", "D'acord" i "Molt d'acord". En tots dos qüestionaris hi ha l'opció de respondre "No em connecto".

Altres ítems

Ítems per explorar amb qui parlen els i les adolescents quan viuen experiències negatives a la xarxa

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online. <http://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>

Les experiències negatives en línia poden provocar diverses respostes d'afrontament en infants i adolescents. Partint de l'estudi realitzat per la xarxa internacional EU Kids Online en 19 països europeus (Smahel et al., 2020), s'han creat un conjunt de preguntes per conèixer "amb qui parlen" els infants i els adolescent després de tenir experiències negatives en línia. S'han inclòs en la versió del qüestionari a partir de 5è de primària i s'explora a partir de la pregunta "*Has tingut alguna experiència negativa a la xarxa?*" i té com a respostes possibles Sí o No. En cas que marquin Sí, es pregunta "*N'has parlat amb algú de l'experiència negativa a la xarxa?*", que també es respon amb Sí o No. En cas que la resposta sigui novament afirmativa es demana "*Amb qui n'has parlat?*", i les respostes possibles són Amb el pare, la mare o el tutor/a; Amb els amics/amigues; Amb els professors/es; Amb altres persones (i es facilita un espai per dir quines).

Prevalença de bullying i ciberbullying

Rees, G., Savahl, S., Lee, B. J., & Casas, F. (eds.), (2020). *Children's views on their lives and well-being in 35 countries: A report on the Children's Worlds project, 2016-19*. Children's Worlds Project (ISCWeB). <https://iscweb.org/wp-content/uploads/2020/07/Childrens-Worlds-Comparative-Report2020.pdf>

Avalua la percepció d'haver estat víctima de bullying i de ciberbullying a partir de la pregunta "*Durant l'últim mes, quant sovint...*" i es presenten diferents ítems que s'han d'avaluar en una escala de 4 punts amb les opcions "Mai", "Una vegada", "2 o 3 vegades" i "Més de 3 vegades". També hi ha l'opció de respondre "No ho sé". Inclou 4 ítems per avaluar el bullying (*T'han pegat altres nois o noies a l'escola/institut?*; *T'han insultat altres companys de l'escola/institut?*; *T'han deixat de banda altres nois o noies de la teva classe?*; *Han difós rumors sobre tu a l'escola/institut?*) i 3 pel ciberbullying (*S'han rigut de tu per xarxes socials (whatsapp, telegram, instagram, tik tok...) altres nois o noies de l'escola/institut?*; *T'han exclòs o ignorat en un xat o una xarxa social (whatsapp, telegram, instagram, tik tok...) altres nois o noies de l'escola/institut?*; *Han difós rumors sobre tu per internet o alguna xarxa social (whatsapp, telegram, instagram, tik tok...)?*). Els 4 ítems per avaluar el bullying s'han extret del projecte Children's Worlds.

Ítems de satisfacció amb àmbits de la vida

Rees, G., Savahl, S., Lee, B. J., & Casas, F. (eds.), (2020). Children's views on their lives and well-being in 35 countries: A report on the Children's Worlds project, 2016-19. Children's Worlds Project (ISCWeB). <https://iscweb.org/wp-content/uploads/2020/07/Childrens-Worlds-Comparative-Report2020.pdf>

El qüestionari també inclou àmbits de satisfacció addicionals que no formen part de cap escala però que també es consideren per poder cobrir més aspectes de la vida d'infants i adolescents. Es mesuren de la mateixa manera que per a la CW-DBSWBS, amb una escala d'11 punts des de 0 = Gens satisfet/a fins a 10 = Totalment satisfet/a, per als estudiants a partir de 10 anys (5è de primària) i una escala de 5 emoticones (de trist a feliç) per a als estudiants de 4t de primària, i s'analitzen per separat. Són la *satisfacció amb el segur o segura que et sents, amb com utilitzes el temps, amb totes les coses que tens, amb la llibertat que tens, amb com t'escolten els adults en general, amb la teva salut, amb la teva alimentació, amb la teva orientació sexual, amb les coses que has après a l'escola, amb les relacions amb els companys/es, amb les relacions amb els professors/es i amb l'escola o institut on estudies, en general*. Tots aquest àmbits de satisfacció, exceptuant la satisfacció amb la sexualitat han estat explorats dins del projecte Children's Worlds.

QÜESTIONARIS

CONTINGUT COMÚ PER A TOTES LES EDATS

Hola!

Tot seguit et preguntarem en relació a un seguit de coses que et poden agradar o satisfer, és a dir, que ajuden a tenir un benestar personal alt.

No hi ha respostes correctes ni incorrectes, ens interessa saber la teva opinió de manera confidencial.

No cal que responguis les preguntes que no vulguis.

A cada pregunta has de marcar l'opció de resposta que consideris més adient per a tu.

ID: _____

Soc: Noi – Noia – No em sento ni noi ni noia

Edat: 7 - 18

Nom de l'escola o institut:

Curs: 4t primària – 4t ESO

Si 4t → qüestionari "petits"

Si de 5è a 4t ESO → qüestionari "grans"

Lletra:

QÜESTIONARI PER INFANTS DE 4t DE PRIMÀRIA

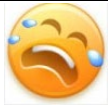
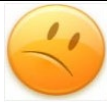



En quin grau **estàs d'acord** amb cadascuna d'aquestes frases **sobre la teva vida en general**?

	Gens d'acord	Poc d'acord	Bastant d'acord	D'acord	Molt d'acord	No ho sé
Gaudeixo (disfruto) de la meva vida						
La meva vida va bé						
Tinc una bona vida						
Les coses que em passen en la meva vida són excel·lents (molt bones)						
Soc feliç amb la meva vida						

A sota hi ha paraules que descriuen **sentiments i emocions**. Si us plau, marca la casella que descriu millor com **t'has sentit durant les 2 últimes setmanes**.






	Mai	A vegades	Sovint	Sempre
Feliç				
Alegre				
Calmat o calmada				
Estressat o estressada				
Cansat o cansada				
Neguitós o neguitosa				

Estàs **content** o **contenta** amb les **coses següents**?

					
Les persones amb qui vius					
El barri o zona on vius					
El segur o segura que et sents					
Els teus amics i amigues					
Com utilitzes el temps					
El teu propi cos (aparença)					
Totes les coses que tens					
La llibertat que tens					
Com t'escolten els adults en general					
La teva salut					
La teva alimentació					
La teva vida en general					

SISTEMA DE MONITORATGE DEL BENESTAR

Estàs **content** o **contenta** amb les **coses següents**?

					
Les coses que has après a l'escola					
Les relacions amb els companys/es de curs					
Les relacions amb els mestres					
L'escola on estudies, en general					
La teva vida d'estudiant					

Durant l'últim mes, quant sovint...

	Mai	Una vegada	2 o 3 vegades	Més de 3 vegades	No ho sé
T'han pegat altres nois o noies a l'escola?					
T'han insultat altres companys de l'escola?					
T'han deixat de banda altres nois o noies de la teva classe?					
Han difós rumors sobre tu a l'escola?					
S'han rigut de tu per xarxes socials (whatsapp, telegram, instagram, tik tok...) altres nois o noies de l'escola?					
T'han exclòs o ignorat un xat o en una xarxa social (whatsapp, telegram, instagram, tik tok...) altres nois o noies de l'escola					
Han difós rumors sobre tu per internet o alguna xarxa social (whatsapp, telegram, instagram, tik tok...)?					

SISTEMA DE MONITORATGE DEL BENESTAR

Pensa en la **darrera setmana**...

	Gens	Una mica	Moderadament	Molt	Moltíssim
T'has sentit bé i en bon estat físic?					

	Mai	Gairebé mai	Algunes vegades	Gairebé sempre	Sempre
T'has sentit ple/plena d'energia?					
T'has sentit trist/a?					
T'has sentit sol/a?					
Has tingut prou temps per a tu?					
Has pogut fer les coses que has volgut en el teu temps lliure?					
Els teus pares, mares o tutors t'han tractat de manera justa?					
Ho has passat bé amb els teus amics/amigues?					

	Gens	Una mica	Moderadament	Molt	Moltíssim
T'ha anat bé a l'escola?					

	Mai	Gairebé mai	Algunes vegades	Gairebé sempre	Sempre
Has sigut capaç de parar atenció?					

En general, com diries que és **la teva salut**?

- Excel·lent
- Molt bona
- Bona
- Regular
- Dolenta

SISTEMA DE MONITORATGE DEL BENESTAR

En quina mesura estàs **d'acord** o **en desacord** amb cadascuna d'aquestes frases?

	Gens d'acord	Poc d'acord	Bastant d'acord	D'acord	Molt d'acord	No em connecto
En alguna ocasió he arribat a descuidar algunes tasques o a rendir menys (en exàmens, esports, etc.) per connectar-me a internet						
Quan no puc connectar-me a internet no paro de pensar si m'estaré perdent alguna cosa important						

SISTEMA DE MONITORATGE DEL BENESTAR

Fins ara, com de **satisfet o satisfeta** estàs amb cadascuna d'aquestes coses?

	0 = Gens satisfet/a					Totalment satisfet/a = 10					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Les coses que has après a l'escola/institut											
Les relacions amb els companys/es de curs											
Les relacions amb els professors/es											
L'escola/institut on estudies, en general											
La teva vida d'estudiant											

Durant l'últim mes, quant sovint...

	Mai	Una vegada	2 o 3 vegades	Més de 3 vegades	No ho sé
T'han pegat altres nois o noies a l'escola/institut?					
T'han insultat altres companys de l'escola/institut?					
T'han deixat de banda altres nois o noies de la teva classe?					
Han difós rumors sobre tu a l'escola/institut?					
S'han rigut de tu per xarxes socials (whatsapp, telegram, instagram, tik tok...) altres nois o noies de l'escola/institut?					
T'han exclòs o ignorat en un xat o una xarxa social (whatsapp, telegram, instagram, tik tok...) altres nois o noies de l'escola/institut?					
Han difós rumors sobre tu per internet o alguna xarxa social (whatsapp, telegram, instagram, tik tok...)?					

SISTEMA DE MONITORATGE DEL BENESTAR

Pensa en la **darrera setmana**...

	Gens	Una mica	Moderadament	Molt	Moltíssim
T'has sentit bé i en bon estat físic?					

	Mai	Gairebé mai	Algunes vegades	Gairebé sempre	Sempre
T'has sentit ple/plena d'energia?					
T'has sentit trist/a?					
T'has sentit sol/a?					
Has tingut prou temps per a tu?					
Has pogut fer les coses que has volgut en el teu temps lliure?					
Els teus pares, mares o tutors t'han tractat de manera justa?					
Ho has passat bé amb els teus amics/amigues?					

	Gens	Una mica	Moderadament	Molt	Moltíssim
T'ha anat bé a l'escola?					

	Mai	Gairebé mai	Algunes vegades	Gairebé sempre	Sempre
Has sigut capaç de parar atenció?					

En general, com diries que és **la teva salut**?

- Excel·lent
- Molt bona
- Bona
- Regular
- Dolenta

SISTEMA DE MONITORATGE DEL BENESTAR

En quina mesura estàs **d'acord** o **en desacord** amb cadascuna d'aquestes frases?

0 = Gens d'acord **Totalment d'acord = 4**

	0	1	2	3	4	
Quan em connecto a internet sento que el temps vola i passen les hores sense adonar-me'n						No em connecto
En alguna ocasió he arribat a descuidar algunes tasques o a rendir menys (en exàmens, esports, etc.) per connectar-me a internet						
De vegades m'irrito o em poso de mal humor per no poder connectar-me a internet o per haver de desconnectar-me						
Quan no puc connectar-me a internet no paro de pensar si m'estaré perdent alguna cosa important						

Has tingut alguna **experiència negativa a la xarxa**?

- Sí
 No

[Si la resposta és sí...]

N'has parlat amb algú de l'experiència negativa a la xarxa?

- Sí
 No

[Si la resposta és sí...]

Amb qui n'has parlat? (Si vols pots marcar més d'una resposta)

- Amb el pare, la mare o el meu tutor/a
 Amb els amics/amigues
 Amb els professors/es
 Amb altres persones. Quines? _____