

Kwestionariusz
Radzenia Sobie w Sytuacjach Trudnych
(KRSST)

Podręcznik testu – wersja dla uczniów
szkoły podstawowej klas IV–VI

© Ministerstwo Edukacji Narodowej, Kraków 2011
Wszelkie prawa zastrzeżone, kopiowanie, przedruk i rozpowszechnianie całości
lub fragmentów bez zgody wydawcy zabronione.

Recenzent: prof. dr hab. Boris Kożuh

ISBN 978-83-7571-183-7

Koordynator merytoryczny: prof. nadzw. dr hab. Ewa Wysocka

Skład i łamanie: Maciej Koźbiał

Druk z materiałów dostarczonych przez zleceniodawcę:
Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne sp. z o.o.

Podręcznik opracowany został w ramach projektu: „Opracowanie narzędzi diagno-
stycznych i materiałów metodycznych wspomagających proces rozpoznawania
predyspozycji i zainteresowań zawodowych uczniów” realizowanego przez Krakow-
ską Akademię im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

W ramach projektu przygotowane zostały także podręczniki z serii „Wybór zawodu”
dla doradców zawodowych i nauczycieli oraz dla dzieci i rodziców



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Szymon Czaplński

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Trudnych (KRSST)

**Podręcznik testu – wersja dla uczniów
szkoły podstawowej klas IV–VI**

Kraków 2011

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Prace nad konstruowaniem kwestionariusza (KRSST).....	11
2. Właściwości psychometryczne narzędzia	14
2.1. Rzetelność narzędzia	14
2.2. Trafność narzędzia.....	14
2.3. Analiza różnic międzygrupowych	17
3. Przebieg badania.....	19
4. Interpretacja wyników	20
5. Normalizacja	23
5.1. Tabele norm.....	23
Bibliografia	24
Spis Tabel	25
Aneks 1	26
Kwestionariusz KRSST wersja dla chłopców	26
Kwestionariusz KRSST wersja dla dziewcząt.....	36
Aneks 2	45
Klucz do narzędzia	45

Wprowadzenie

Okres życia przypadający na 3 ostatnie klasy szkoły podstawowej to ważny moment w rozwoju jednostki. Z dziecka w klasie IV staje się ona przedstawicielem młodzieży w klasie VI. Późne dzieciństwo – tak w literaturze przedmiotu opisuje się ten etap rozwoju – to czas kiedy dziecko odczuwa satysfakcję, uważając siebie samego jako osobę kompetentną. Jak piszą w swoim podręczniku Harwas-Napierała i Trempała (2008), w okresie tym dziecko odkrywa atrakcyjność grupy rówieśniczej. Grupa staje się dla niego pozarodzinnym źródłem wzorców, wartości, a także emocjonalnego wsparcia. Pod koniec tego okresu dziecko angażuje się już w formy aktywności właściwe młodzieży, takie jak zaawansowane sposoby uczenia się, młodzieżowe formy rozrywki i rekreacji. Zgodnie z koncepcją Piageta (Inhelder, Piaget, 1970) w tym okresie u dzieci powoli zaczyna rozwijać się zdolność abstrakcyjnego rozumowania i myślenia hipotetycznego. Poziom rozwoju poznawczego pozwala na wytworzenie około 12 roku życia takiego systemu wiedzy o otoczeniu, który pozwala widzieć świat w kategoriach wartości, możliwości i konieczności związanych z działaniem, oraz traktowanie siebie jako ewentualnego sprawcy różnych działań wraz z ich efektami.

Dzieci w tym okresie budują swoją samoocenę na bazie refleksji o swojej skuteczności – umiejętności rozwiązywania problemów. Z każdym sukcesem (nauka szkolna, zabawa, pomoc dorosłym) dziecko uczy się wytrwałości, ale także wzrasta jego potencjalna odporność na ewentualne przyszłe niepowodzenia. Wraz z wiekiem dziecka następują zmiany w zakresie oceny możliwości zrealizowania marzeń, czy realizacji upragnionych zamierzeń. Brak sukcesów i nieumiejętność radzenia sobie z zadaniami, mogą prowadzić w tym wieku do poczucia nieadekwatności wobec oczekiwań społecznych oraz zahamowań w wykorzystaniu swojego potencjału rozwojowego. Konsekwencją takiego stanu rzeczy staje się wzrost niepowodzeń w działaniu i związana z tym utrata pozycji w grupie rówieśniczej, będące bezpośrednią przyczyną powstawania poczucia mniejszej wartości (por. Harwas-Napierała, Trempała, 2008). Pod koniec okresu późnego dzieciństwa, w 11 i 12 roku życia, często następuje gwałtowny spadek zaufania do siebie i swoich możliwości, wyrażony silnie obniżoną oceną własnej skuteczności. W sferze kontaktów społecznych zaczynają się konflikty z członkami rodziny, ale też w coraz większym stopniu osoby w tym okresie życia socjalizują się w grupie rówieśniczej i tu często dochodzi do sytuacji sporu, w których jednostka musi skonfrontować swoje potrzeby i oczekiwania z potrzebami i oczekiwaniami innych ludzi, z którymi jest w stałym kontakcie. W wieku późnodziecięcym jednostki uczą się w sposobów radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych.

Czy sytuacje konfliktowe to jedyne sytuacje trudne dla młodego człowieka w okresie szkolnym? Tomaszewski (1982), definiując *sytuację trudną* przeciwstawia ją *sytuacji normalnej*. W *sytuacjach normalnych* człowiek w obliczu stojących przed nim zadań i określonych warunków działania, podejmuje czynności adekwatne (dostosowane) do warunków i możliwości wykonania ich w danym zadaniu. Mówimy tu o zrównoważonym układzie zadań, czynności podmiotu i warunków. Gdy *wewnętrzna równowaga sytuacji normalnej zostanie zachwiana tak, że normalny przebieg aktywności podstawowej zostanie zakłócony i prawdopodobieństwo realizacji zadania na poziomie normalnym stanie się mniejsze* (Tomaszewski, 1982, s. 32) mamy do czynienia z *sytuacją trudną*. Tak rozumiane sytuacje trudne mogą powstawać w wyniku pojawienia

się trudności obiektywnych, dotyczących czynników zewnętrznych, takich jak samo zadanie czy warunki jego wykonywania, oraz trudności subiektywnych wynikających z właściwości jednostki, która nie radzi sobie z wykonywaną czynnością w zadaniach w warunkach *normalnych*. Ze względu na charakter sytuacji trudnych, Tomaszewski (1984) dzieli je na:

- a) *deprywacje* – sytuacje uniemożliwiające człowiekowi zaspokojenie jego podstawowych potrzeb niezbędnych mu do normalnego życia,
- b) *przeciążenia* – sytuacje, w których samo zadanie jest zbyt złożone w stosunku do warunków działania jednostki i jej możliwości psychicznych,
- c) *zagrożenia* – sytuacje, w których zachodzi zwiększone prawdopodobieństwo naruszenia jakichkolwiek wartości cenionych przez podmiot działający,
- d) *utrudnienia* – zmiany w warunkach wykonywania czynności, w sytuacji normalnej,
- e) *konflikty* – sytuacje występowania przeciwstawnych sił fizycznych lub sprzecznych nacisków moralnych społecznych, czy światopoglądowych.

Według Tyszkowej (1978, s.5) w sytuacji trudnej układ stosunków między człowiekiem i jego otoczeniem charakteryzuje się brakiem zrównoważenia (odpowiedniości) lub niezgodnością dążeń, wartości, celów a możliwościami realizacyjnymi (kompetencje) lub właściwościami jednostki oraz warunkami jej życia i aktywności. Autorka podkreśla to, że wymagania innych wobec jednostki przewyższają zasoby własne, jakich jednostka mogłaby użyć w szybki sposób w danej sytuacji. Jednostka może w ogóle nie posiadać zdolności pozwalających spełnić te oczekiwania.

Istnieje wiele różnych klasyfikacji sytuacji trudnych. W przypadku niniejszego narzędzia skoncentrowano się na trudnych sytuacjach społecznych. Tyszkowa (1979, s.211) definiując je pisze: wartości i dążenia jednostki podlegają zagrożeniu lub udaremnieniu przez innych ludzi, przez sam fakt ich obecności bądź też wskutek szczególnych form ich oddziaływania przeciwstawnego lub tylko niezgodnego z własnymi dążeniami jednostki.

Część sytuacji trudnych dla jednostek w okresie późnodziecięcym zasadza się na konflikcie interpersonalnym. W ujęciu Danuty Borecka-Biernat (2006) o sytuacji konfliktu (niezgody) pomiędzy dwoma lub większą liczbą osobników mówimy wtedy, gdy osobnicy dążą do różnych nie dających się pogodzić (sprzecznych, niezgodnych, rozbieżnych) celów, tak, że realizacja przez jednego osobnika celu utrudnia, blokuje lub uniemożliwia realizację celów innych osobników. W sytuacji konfliktu (niezgody) jedna ze stron przejawia chęć realizacji dążeń, które druga ze stron utrudnia, blokuje lub uniemożliwia ich realizację.

Te konflikty oczekiwania u dzieci w klasach IV–VI występują przede wszystkim w trzech obszarach relacji społecznych – w kontaktach dzieci z nauczycielami, z rówieśnikami oraz z członkami rodziny.

Jeśli chodzi o relację z nauczycielami, to jak wynika to z wielu badań, najbardziej kontrowersyjnymi sytuacjami w układzie uczeń–nauczyciel są oceny szkolne. Uczniowie z reguły obwiniają nauczycieli o zaniżanie ocen, niedocenianie wysiłku, niezauważenie poprawy, stawianie ocen niedostatecznych nie za wyniki w nauce, ale za inne wykroczenia i o faworyzowanie wybranych. Drugą z kolei grupę czynników konfliktotwórczych opisanych przez uczniów jest nietaktowne zachowania się nauczycieli. Przejawiają się one w kpinach, wyzwi-

skach, ośmieszaniu, dewaloryzacji cech wyglądu, zachowania, charakteru i ogólnej wartości ucznia jako człowieka. Trzecią grupę czynników konfliktotwórczych stanowi władczy nacisk i sztywność wymagań nauczyciela. Warto zaznaczyć, jak zauważa Plewicka (1977), iż konflikty uczniów z nauczycielami są z reguły sytuacjami trudnymi dla ucznia, a mało znaczącymi dla nauczyciela, który najczęściej ich nie dostrzega lub je lekceważy. Jednak w miarę pobytu uczniów w szkole zwiększa się częstotliwość występowania zatargów uczeń–nauczyciel.

Relacje z rówieśnikami są w okresie szkoły podstawowej bardzo ważnym elementem budowania tożsamości jednostki. Konflikty z kolegami i koleżankami mogą mieć różny charakter. Plewicka (1977) dzieli je na zatargi indywidualne i indywidualno-grupowe oraz konflikty między grupami nieformalnymi i formalnymi. W okresie późnodziecięcym, w porównaniu z innymi etapami rozwoju, obserwujemy największy odsetek zatargów indywidualnych. Główne ich powody to: zaczepki i wyśmiewanie, niesłuszne posądzenia, obmowa, zdrada, niedyskrecja, rywalizacja o stopnie, o powodzenie u płci przeciwnej czy brak kultury w zachowaniu. Konflikty indywidualno-grupowe wykazują tendencję malejącą w miarę dorastania młodej osoby w szkole.

Sytuacje trudne w kontaktach z rodzicami wynikają głównie z poczucie braku porozumienia i oceny wymagań rodziców wobec jednostki jako nadmiernych.

Podsumowując, w okresie późnego dzieciństwa mamy do czynienia z intensywnym rozwojem społecznym. U jednostki kształtuje się obrazu własnej osoby w oparciu o ocenę relacji z innymi (z rodzicami, ale też w dużym stopniu z rówieśnikami). Młoda osoba musi stosować wypracowane przez siebie strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Strategie radzenia sobie człowieka zależą też od kontekstu sytuacyjnego, warto analizować je mając na uwadze to czy występują w szkole, w relacjach z rówieśnikami czy w domu rodzinnym młodej osoby.

Jak wynika z opisu obszarów, w których młode osoby mogą doświadczać konfliktów z innymi, takie sytuacje – dla nich trudne – występują powszechnie i nie da się ich w dłuższej perspektywie uniknąć. W jaki sposób można sobie radzić w takich sytuacjach? Tyszkowa wyróżnia cztery sposoby zachowywania się w sytuacjach trudnych:

- a) *pokonywanie trudności* (koncentracja na zadaniu, wzrost kontroli czynności, wytrwałe dążenie do celu),
- b) *próba przeciwstawienia się trudnościom* (podjęcie próby działania, a następnie dezorganizacja i wycofanie się),
- c) *poddanie się trudnościom* (natychmiastowe wycofanie się z działania i nie podejmowanie wysiłku w kierunku rozwiązania problemu),
- d) *emocjonalno-obronna reakcja na trudności* (wzrost lub obniżenie napięcia emocjonalnego, przeżycie silnych emocji i wycofanie się).

Według Boreckiej-Biernat (2006) sytuacja trudna pobudza podmiot do aktywności ukierunkowanej na odzyskanie równowagi między wymaganiami a możliwościami i/lub poprawę stanu emocjonalnego. Umiejętność radzenia sobie w sytuacji trudnej może przybierać dwie formy działań: działania służące zwalczaniu zagrożenia i działania o charakterze obronnym. Dążenie do uzyskania stanu równowagi przebiega różnie w zależności od percepcji sytuacji, ale też preferencji behawioralnych jednostki. Podejmowane działania są przejawem jakiejś strategii

radzenia sobie w sytuacji trudnej. Porównując istniejące w literaturze opisy strategii radzenia sobie dzieci i młodzieży (m.in. Jaworski, 2000) strategie można podzielić na destruktywne i konstruktywne.

W Strategiach destruktywnych radzenia sobie w sytuacjach trudnych wyodrębnia się podejście agresywne – w obliczu niepowodzenia w realizacji założonego celu jednostka inicjuje atak fizyczny lub werbalny na drugą stronę. Dzięki temu osiąga cel zastępczy, jakim jest redukcja napięcia. Kolejnym typowym podejściem jest unikanie konfrontacji z sytuacją konfliktu. Młoda osoba podejmuje w obliczu zmierzania się z trudnością dodatkowe czynności odwracające uwagę od sytuacji konfliktu, takie jak na przykład granie w gry komputerowe, serfowanie po Internecie czy objadanie się. Bywa, że unikanie przybiera formę poszukiwania kontaktu z innymi ludźmi. Ostatnią strategią destruktywną jest uleganie. Jednostka w obliczu niemożności osiągnięcia celu rezygnuje z obrony własnych interesów bądź realizacji własnych celów. Wszystkie te zachowania nastawione są na obniżenie napięcia emocjonalnego. Są to strategie krótkoterminowe nie uwzględniające w szerszym kontekście dalszych konsekwencji tych działań. Stosując te strategie, jednostka nie rozwiązuje w pełni (czasem w ogóle) konfliktu. Kwestią czasu jest wzbudzenie u młodej osoby uczucia frustracji, które przyspieszy pojawienie się wyraźnych form konfrontacji (konfliktu).

Strategia konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych opiera się na podejściu zadaniowym. Jednostka konfrontując się z oczekiwaniami innych, próbuje zmienić swoje zachowanie, lub nieagresywnie wpłynąć na postawy drugiej strony. Cechą charakterystyczną tego podejścia jest utrzymanie pierwotnego celu jednostki. Zadanie to można osiągnąć na wiele sposobów i będąc konstruktywna w działaniu młoda osoba ma tego świadomość i nie upiera się przy tylko jednym pomysle.

Jak wynika z analiz znawców przedmiotu, dzieci i młodzież radzą sobie w sytuacjach trudnych w różny, często typowy dla siebie sposób. W okresie 10–12 roku życia można zaobserwować już typy strategii radzenia sobie. Przy tym założeniu podjęto prace nad stworzeniem narzędzia do pomiaru tych strategii – kwestionariusza skierowanego do osób w tym wieku. W następnej części opisane zostały prace nad tworzeniem Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Trudnych.

1. Prace nad konstruowaniem kwestionariusza (KRSST)

W pierwszej fazie tworzenia narzędzia, autor w oparciu o opisywane w literaturze przedmiotu obszary występowania sytuacji trudnych, skonstruował 40 hipotetycznych krótkich historyjek. Każda z tych historyjek była oceniana przez troje sędziów kompetentnych (dwoje pedagogów i psychologa) pod kątem stopnia jej trafności do sytuacji trudnej. Za kryterium oceny przyjęto definicję sytuacji społecznego konfliktu podaną przez Borecką-Biernat (2006). Na podstawie analiz teoretycznych oraz istniejących danych empirycznych wyodrębniono cztery strategie radzenia sobie z sytuacją konfliktu. Pod każdą historyjką znajdowały się cztery odpowiedzi, każda odnosząca się do jednej z poniższych skal.

Skala *Agresywne radzenie sobie* w trudnych sytuacjach społecznych (AGR) określa strategię radzenia sobie w społecznych sytuacjach trudnych charakterystyczną dla osób, które w tych sytuacjach „atakują problem”, używają siły fizycznej przeciw osobom, rzeczom lub/i wyrażają swoje negatywne uczucia wobec innych w formie wypowiedzi napastliwych, szkodzących i poniżających. Zatem strategia ta ma na celu zniszczenie, usunięcie lub powstrzymanie zagrożenia realizacji własnych dążeń. Przyjmuje ona postać m.in. bójek, uderzenia, popychania, rzucania przedmiotami, ale także kłótni, krzyków, przekleństw, gróźb, przezywania, ośmieszania, nadmiernego krytykowania, robienia wymówek, złośliwego wyśmiewania oraz podawania fałszywych informacji (Borecka-Biernat, 2006).

Skala *Unikowe radzenie sobie* w społecznych sytuacjach trudnych (UNI) określa strategię radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych charakterystyczną dla osób, które w tych sytuacjach nie podejmują żadnych działań i wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu. Ta strategia przejawia się w formie wycofania się z sytuacji trudnej, unikania kontaktu z tą sytuacją, lekceważenia i ignorowania problemu czy wystrzegania się myślenia, przeżywania tej sytuacji poprzez angażowanie się w czynności zastępcze (myślenie o sprawach przyjemnych, marzenia, słuchanie muzyki, sen, spacer) i nawiązywanie kontaktu z drugą osobą (Borecka-Biernat, 2006).

Skala *Zadaniowe radzenie sobie* w społecznych sytuacjach trudnych (WSP) wyraża strategię radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych, charakterystyczną dla osób, które w tych sytuacjach podejmują konkretne działania zmierzające do rozwiązania problemu lub zmniejszenia i złagodzenia wywołanych przez niego negatywnych skutków. Działania te oparte są na współpracy. Zawarte są tu próby behawioralnego przekształcenia sytuacji zagrażającej lub zmiany własnego działania, za pomocą których człowiek opanowuje problem, trudności, usuwa stan napięcia, a zarazem osiąga uprzedni cel (Borecka-Biernat, 2006).

Skala *Uleganiowe radzenie sobie* w społecznych sytuacjach trudnych (ULE) określa strategię radzenia polegającą na uległości. Działanie „ma na celu usatysfakcjonowanie partnera, co w sytuacji konfliktu oznacza poddanie się niekorzystnym dla podmiotu oddziaływaniom partnera. Uleganie to rezygnacja z własnych zamierzeń i pozwolenie partnerowi na realizowanie jego pragnień. Może być ono wynikiem dobrowolnej decyzji danej osoby w przypadku, gdy interesy jej nie są uznane za aż tak ważne, by warto było ponosić koszty przedłużającego się

konfliktu, lub gdy utrzymanie związku uważane jest za istotniejsze niż dalsze upieranie się przy swoim” (Balawejder, 2010).

Sędziowie kompetentni po zapoznaniu się z charakterystyką treściową mieli określić na ile dana odpowiedź jest zgodna z definicją pojęcia: „agresywne radzenie sobie”, „unikowe radzenie sobie”, „uległe radzenie sobie”, „zadaniowe radzenie sobie”. Jeśli według eksperta odpowiedź nie była zgodna z żadną ze strategii można było udzielić odpowiedzi „inne”. Za wskaźnik zgodności sędziów kompetentnych przyjęto, co najmniej 66% zbieżnych przyporządkowań danej pozycji do przypisywanej jej skali. Do pilotażowej wersji kwestionariusza włączono czterdzieści stwierdzeń dotyczących agresywnego radzenia sobie w sytuacji konfliktu, czterdzieści – unikowego radzenia sobie z sytuacją, czterdzieści – uległego radzenia sobie z sytuacją i czterdzieści – zadaniowego radzenia sobie w sytuacji konfliktu.

W dalszej fazie konstruowania *Kwestionariusza radzenia sobie w sytuacjach trudnych* (KRSST) przeprowadzono badania pilotażowe, które miały na celu wyselekcjonowanie pozycji do ustalenia wersji ostatecznej. Badanie przeprowadzono wśród 107 uczniów, w tym 48 dziewcząt i 58 chłopców (1 osoba nie odpowiedziała na pytania o płeć), w wieku 10–12 lat, z czwartych, piątych oraz szóstych klas szkół podstawowych w Krakowie. Uczniowie otrzymywali arkusz testowy z następującą instrukcją: *Poniżej zamieszczono opisy 40 różnych sytuacji niezgody. Niektóre z tych opisanych sytuacji mogą Ci być znane z własnego doświadczenia. Wspólne dla nich jest to, że są one sytuacjami życia codziennego. Znaczy to, że każdy człowiek miał możliwość znalezienia się w podobnej sytuacji bądź jest w stanie wyobrazić sobie, jak by się w niej zachował. Oczywiście w tej samej sytuacji różne osoby mogą zachowywać się inaczej. Zatem interesuje nas, jak człowiek reaguje na spotykające go sytuacje życiowe. Dlatego też pod każdą z opisanych sytuacji napisz, jak zachowałeś/eś lub jak byś się zachował(a), będąc w podobnej sytuacji.*

Do każdej sytuacji podano cztery stwierdzenia, dotyczące zachowań podejmowanych w sytuacjach konfliktu – jedno, które odnosiło się do agresywnego radzenia, jedno – do unikowego radzenia, jedno – do uległego radzenia sobie i jedno – do zadaniowego radzenia sobie z sytuacją konfliktu. Na podstawie analiz danych do badań właściwych odrzucono 6 historyjek.

Badania właściwe, które miały na celu ostateczne zweryfikowanie 34 pozycji w kwestionariuszu, przeprowadzone zostały przez zespół w składzie: Jolanta Pułka, Barbara Ostafińska-Molik i Szymon Czapliński. Badania prowadzone były wśród uczniów z reprezentatywnej próby ogólnopolskiej. Badaniami objęto uczniów we wszystkich szesnastu województwach Polski, w następujących miejscowościach:

- województwo świętokrzyskie: Kielce, Sandomierz, Zagnańsk
- województwo łódzkie: Łódź, Radomsko, Wielgomłyny
- województwo kujawsko-pomorskie: Bydgoszcz, Grudziądz, Złotniki Kujawskie
- województwo warmińsko-mazurskie: Olsztyn, Pisz, Straduny
- województwo mazowieckie: Warszawa, Żyrardów, Zalesie Górne
- województwo śląskie: Bielsko-Biała, Pszczyna, Strumień
- województwo opolskie: Opole, Kluczbork, Komprachcice
- województwo lubuskie: Gorzów Wielkopolski, Nowa Sól, Kozuchów
- województwo pomorskie: Gdańsk, Sopot, Łąg

- województwo podkarpackie: Rzeszów, Przemyśl, Radymno
- województwo lubelskie: Lublin, Biała Podlaska, Przybysławice
- województwo podlaskie: Białystok, Łomża, Gródek
- województwo zachodnio-pomorskie: Szczecin, Gryfice, Barwice
- województwo wielkopolskie: Poznań, Gniezno, Krzymów
- województwo dolnośląskie: Wrocław, Oleśnica, Cieszków.

Łącznie materiał badawczy przyjęty do analizy pochodził od grupy 962 uczniów, w tym 475 dziewcząt i 479 chłopców (8 osób nie odpowiedziało na pytanie o płeć). W badaniach właściwych okazało się, że zawarta w kwestionariuszu liczba historyjek w wielu przypadkach nie pozwalała wypełnić osobom badanym kwestionariusza w przeciągu 45 minut, w związku z czym po dalszych analizach, w ostatecznej wersji narzędzia usunięto kolejne 6 historyjek o najniższych właściwościach psychometrycznych.

2. Właściwości psychometryczne narzędzia

W celu weryfikacji właściwości psychometrycznych kwestionariusza dokonano oceny jego rzetelności (precyzji pomiaru) i trafności (tego na ile kwestionariusz mierzy to co ma mierzyć).

2.1. Rzetelność narzędzia

Rzetelność KRSST sprawdzono za pomocą zgodności wewnętrznej podkategorii alfa Cronbacha oraz metody połówkowej Spearmana–Browna.

Uzyskane współczynniki zgodności wewnętrznej są zadawalające. W tabeli jeden zaprezentowano wartości wskaźników alfa Cronbacha dla każdej z badanych strategii.

Tabela 1. Współczynnik estymacji zgodności wewnętrznej skal kwestionariusza alfa Cronbacha

Kategoria	alfa Cronbacha
współpraca	0,84
unikanie	0,74
uleganie	0,80
agresja	0,85

Jeśli chodzi o współczynnik rzetelności połówkowej *rsb* Spearmana–Browna to w badaniach porównano dwie grupy itemów (po połowie z wszystkich itemów w każdej grupie) danych podskali (strategii). Dla podskali *Współpraca* rzetelność wynosi 0,77. Korelacja *r*-Pearsona między wyodrębnionymi połówkami wynosi 0,63. Dla podskali *Unik* współczynnik Spearmana–Browna wynosi 0,66. Korelacja międzypołówkowa *r*-Pearsona wynosi 0,48. Współczynnik Spearmana–Browna dla podskali *Uległość* wynosi 0,75. Korelacja *r*-Pearsona między wyodrębnionymi połówkami wynosi 0,60. W podskali *Agresja* uzyskano współczynnik Spearmana–Browna na poziomie 0,72, zaś korelacja *r*-Pearsona wynosi 0,56.

2.2. Trafność narzędzia

Dla określenia trafności stosowanych podskal w narzędziu zmierzono interkorelacje pomiędzy tymi podskalami. Wyniki analiz zestawiono w tabeli 2.

Tabela 2. Interkorelacje pomiędzy podskalami: współpraca unikanie, uleganie i agresja

Skale		współpraca	unikanie	uleganie	agresja
współpraca	Korelacja Pearsona	1	-,537**	-,561**	-,455**
	Istotność (dwustronna)		,000	,000	,000
unikanie	Korelacja Pearsona	-,537**	1	-,166**	,408**
	Istotność (dwustronna)	,000		,000	,000
uleganie	Korelacja Pearsona	-,561**	-,166**	1	-,387**
	Istotność (dwustronna)	,000	,000		,000
agresja	Korelacja Pearsona	-,455**	,408**	-,387**	1
	Istotność (dwustronna)	,000	,000	,000	

** . Korelacja jest istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

Zgodnie z oczekiwaniami preferowanie przez jednostkę działań z zakresu strategii *Współpracy* koreluje ujemnie, czyli idzie w parze z małym preferowaniem pozostałych strategii (Borecka-Biernat, 2006). Jak wynika z tabeli stosowanie strategii *Unikania* i *Ulegania* nie koreluje ze sobą dodatnio (są to odrębne strategie działania). Strategia *Agresji* koreluje dodatnio jedynie z inną *niekonstruktywną* strategią jaką jest *Unikanie*.

Dokonano także obliczeń korelacji poszczególnych odpowiedzi w każdej historyjce z całymi podskalami kwestionariusza. Wyniki tych analiz zostały przedstawione w tabeli 3.

**Tabela 3. Charakterystyka pozycji podskali względem całej podskali
(współczynniki korelacji pozycja-skala)**

Numer historyjki	Współpraca	Unikanie	Uleganie	Agresja
1	,247	,196	,281	,298
2	,309	,319	,335	,407
3	,400	,196	,312	,425
4	,345	,357	,295	,313
5	,469	,332	,477	,501
6	,420	,237	,359	,415
7	,279	,325	,317	,343
8	,375	,115	,203	,316
9	,334	,355	,277	,392
10	,328	,136	,156	,366
11	,365	,301	,397	,305
12	,309	,167	,218	,469
13	,257	,023	,220	,449
14	,323	,160	,348	,425
15	,395	,212	,462	,383
16	,362	,358	,296	,329
17	,363	,167	,400	,319
18	,373	,382	,429	,326
19	,359	,476	,337	,420
20	,276	,189	,258	,256
21	,349	,239	,522	,267
22	,371	,316	,354	,454
23	,456	,344	,362	,414
24	,468	,298	,541	,265
25	,450	,168	,392	,389
26	,362	,208	,317	,299
27	,318	,183	,355	,303
28	,343	,324	,154	,278

Jak wynika z tabeli, tylko jedna odpowiedź w kwestionariuszu – dotycząca strategii *Unikanie* w historyjce 13 cechuje się niezadowalającym poziomem korelacji z całą podskalą. Ponadto w skali *Unikanie* zaobserwowano zdecydowaną większość korelacji słabych (poniżej 0,2) w całym narzędziu. Poza tą podskalą występują jeszcze dwa przypadki słabych korelacji w podskali *Uległość*. Usunięcie tych odpowiedzi jednak w nieznaczny sposób lub wcale nie

podnosi wartość rzetelności alfa Cronbacha, w związku z czym zdecydowano się zostawić te odpowiedzi w kwestionariuszu.

Ogólnie można uznać, że narzędzie spełnia minimalne wymogi psychometryczne, by stosować je w diagnozie strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych społecznie młodzieży w wieku średnioskolnym. Ponieważ nie uzyskano jeszcze dowodów na trafność zbieżną narzędzia (poprzez skorelowanie wyników KRSST z wynikami innych uznanych narzędzi) konieczne jest prowadzenie dalszych badań w tym zakresie.

2.3. Analiza różnic międzygrupowych

Szczegółowsze analizy dowiodły różnic w preferencjach stosowania niektórych strategii ze względu na płeć. W tabeli 4 i 5 przedstawiono dane świadczące o istotności różnic w średnich wynikach uzyskiwanych przez dziewczęta i chłopców.

Tabela 4. Średnie wyników dziewcząt i chłopców w poszczególnych podskalach

	Płeć	Średnia	Odchylenie standardowe	Standardowy błąd średniej
Współpraca	dziewczęta	14,49	5,90	,28
	chłopcy	15,37	5,72	,26
Unikanie	dziewczęta	2,11	2,44	,11
	chłopcy	2,01	2,55	,11
Uległość	dziewczęta	8,04	4,83	,23
	chłopcy	8,25	5,33	,24
Agresja	dziewczęta	3,34	3,69	,17
	chłopcy	2,35	3,44	,16

Tabela 5. Dane dotyczące analizy skali: unikania, agresji, współpracy i ulegania a zróżnicowanie / rozróżniania pomiędzy płcią respondentów

		Test Levena		Test t równości średnich						
		F	Istotność	t	Stopnie swobody	Istotność (dwustronna)	Różnica średnich	Błąd standardowy różnicy	95% przedział ufności dla różnicy średnich	
									Dolna granica	Górna granica
Współpraca	Założono równość wariancji	1,21	,27	-2,24	887	,02	-,87	,39	-1,63	-,10
	Nie założono równości wariancji			-2,23	881,03	,02	-,87	,39	-1,64	-,10
Unikanie	Założono równość wariancji	1,00	,75	,58	887	,56	,09	,16	-,23	,42
	Nie założono równości wariancji			,58	886,97	,56	,09	,16	-,23	,42
Uległość	Założono równość wariancji	7,16	,008	-,62	887	,53	-,21	,34	-,88	,45
	Nie założono równości wariancji			-,63	885,20	,53	-,21	,34	-,88	,45
Agresja	Założono równość wariancji	3,355	,067	4,13	887	,00	,99	,23	,52	1,46
	Nie założono równości wariancji			4,13	873,93	,00	,99	,23	,51	1,46

3. Przebieg badania

Kwestionariusz RSNZ przeznaczony jest do badania strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych społecznie, podejmowanych przez młodzież w wieku średnioskolnym. Czas badania nie jest określony. Dotychczasowe doświadczenia wskazują, że powinno trwać ono poniżej 45 minut. Kwestionariusz KRSST zawiera instrukcję podaną na arkuszu testowym, z którą badany zapoznaje się przed przystąpieniem do wypełnienia testu. W instrukcji zamieszczono niezbędne wyjaśnienia dotyczące metody, opisano sposób, w jaki należy udzielać odpowiedzi. Oprócz instrukcji kwestionariusz KRST składa się z opisu 28 sytuacji trudnych społecznie. W aneksie 1 zamieszczono wersję kwestionariusza dla chłopców. W wersji dla dziewcząt zmieniono formę zwrotu do osoby badanej uwzględniając płeć. Do każdej sytuacji podano 4 zachowania określające radzenie sobie w sytuacji konfliktu społecznego: radzenie polegające na podjęciu współpracy, radzenie polegające na unikaniu, radzenie polegające na uległości oraz radzenie polegające na agresji. Badanie powinno przeprowadzać się indywidualnie, ale jest możliwe prowadzenie badań grupowo. Podczas rozwiązywania kwestionariusza, osoba badana jest proszona w instrukcji o przypomnienie sobie sytuacji podobnej do opisywanej w historyjce lub wyobrażenie sobie, że się w takiej sytuacji znajduje. Osoba badana musi następnie wybrać jedną z czterech podanych odpowiedzi – tę która w największym stopniu opisuje to jak zachowałaby się w danej sytuacji.

Wyniki uzyskuje się dla każdej skali oddzielnie, poprzez zsumowanie zaznaczonych odpowiedzi w 28 sytuacjach, należących do danej podskali. Podskale składają się z 28 pozycji i osoby badane mogą w każdej z nich uzyskać od 0 do 28 punktów. Uzyskane wyniki surowe przekształca się na wyniki znormalizowane – stenowe. Po przekształceniu wyników, możliwe jest określenie strategii, które jednostka podejmuje w sytuacjach konfliktu społecznego.

4. Interpretacja wyników

Podskala Współpraca

Podskala ta odnosi się do strategii, w której jednostka jest zorientowana na zadanie, na podjęcie konkretnych działań w celu rozwiązania problemu czy zażegnania konfliktu. W tej strategii najczęściej należy podjąć jakąś formę współpracy z innymi osobami. Działania dziecka powodują rzeczywiste rozwiązanie problemu lub bardzo przybliżają go do rozwiązania. Dzięki temu zredukowane jest napięcie emocjonalne dziecka w sposób konstruktywny.

Wynik wysoki. Uzyskanie wysokiego wyniku w tej strategii świadczy o dużej świadomości własnych potrzeb, wysokim poczuciu własnej wartości, ale i szacunku dla innej osoby, niskim poziomie lęku oraz dużych umiejętnościach interpersonalnych. Umiejętność przezwyciężania problemów jest ważnym zasobem dziecka.

Wynik średni. Osoba cechuje się adekwatnym poczuciem własnej wartości pozwalającym jej funkcjonować w relacjach społecznych. Wynik ten świadczy o asertywności dziecka i odpowiednich umiejętnościach interpersonalnych.

Wynik niski. Wynik taki świadczyć może o nieumiejętności rozwiązywania problemów w sposób konstruktywny. Osoba z takim wynikiem często doświadcza frustracji przy próbach radzenia sobie w sytuacjach trudnych. O zastępczej strategii radzenia sobie u dziecka można wnioskować po wynikach w pozostałych podskalach narzędzia.

Podskala Unikanie

Podskala ta określa strategię radzenia sobie w sytuacji konfliktu społecznego charakterystyczną dla osób, które w sytuacji trudnej (konfliktu, konfrontacji czy ekspozycji społecznej) nie podejmują żadnych prób działania związanych bezpośrednio z sytuacją. W zamian podejmują aktywności *ucieczkowe* takie jak zmiana obszaru aktywności poznawczej i/lub behawioralnej. Osoba taka w obliczu sytuacji problemowej wycofuje się na ten moment z relacji z innymi osobami uczestniczącymi w tej sytuacji. Strategia taka sprawia, że na dłuższą metę jednostka nie zredukuje napięcia wynikającego z sytuacji trudnej. Pozycja jej zostaje osłabiona, a w najlepszym przypadku taka sama jak przed podjęciem zachowań unikowych.

Wynik wysoki – świadczy o braku wystarczającej odwagi u dziecka do podejmowania działań zorientowanych na pokonanie wyzwań stojących przed nią. Skłonność do stosowania strategii unikowej może świadczyć o niskiej samoocenie osoby badanej. Pomiar ten może też być efektem okresowego obniżenia nastroju lub podwyższonego poziomu lęku dziecka. W pewnych warunkach wynik ten może być konsekwencją sytuacji społecznej (np. w klasie) osoby badanej. Dziecko uzyskujące taki wynik może być nie akceptowane w grupie rówieśniczej i być na jej obrzeżach.

Wynik średni. Wynik taki świadczy o zdolności do akceptowania częstego stosowania zachowania unikowego. W niektórych sytuacjach, takich w których są obiektywnie małe szanse na rozwiązanie sporu lub gdy przedmiot sporu jest relatywnie mało istotny, unikanie może być strategią racjonalną. Wynik ten oznacza, że badany w większości przypadków stosuje inne strategie. Jeśli jest to współpraca, to tym bardziej wynik ten jest zadowalający.

Wynik niski. Wynik taki świadczyć może wysokiej asertywności dziecka i jej zorientowaniu na zadaniowe radzenie sobie w sytuacjach trudnych. Jeśli wynik ten idzie w parze z wysokimi wynikami na podskali *Uległości* i *Agresji*, to jest to sygnał do bliższego przyjrzenia się relacjom dziecka z innymi osobami.

Podskala Uleganie

Podskala ta odnosi się do strategii radzenia sobie w sytuacji konfliktu społecznego, typowej dla osób, które na zasadzie konformizmu lub na zasadzie spełniania próśb i poleceń innych osób rezygnują z osiągania własnych celów i podejmują działania mające na celu realizację celów tych osób. Nadrzędną wartością dla dziecka jest niepogarszanie relacji, jakie je łączą z drugą osobą.

Wynik wysoki. Jednostka w sytuacjach trudnych społecznie bardzo często ulega innym osobom. Rezygnuje z osiągnięcia postawionych sobie celów. Szybko porzuca je lub modyfikuje. Wysoki wynik w tej podskali świadczyć może o niskiej samoocenie dziecka i jej *submisyjności*. W ramach ulegania, jednostka może podejmować działania ryzykowne i/lub takie, które z pewnością będą działały na szkodę dziecka. Motywacją dziecka może być w tych zachowaniach potrzeba utrzymania akceptacji społecznej (zwłaszcza wśród rówieśników) za cenę niezależności i samostanowienia.

Wynik średni. Jeśli uleganie występuje w takim natężeniu, to może być to przejawem racjonalnego podchodzenia do sytuacji problemowych. W sytuacjach potencjalnego sporu z osobami dorosłymi (rodzice, nauczyciele) uległość może być konsekwencją dokładnego przemyślenia argumentów *za* i *przeciw* przez osobę badaną. Przestrzeganie norm i zasad jest objawem dojrzałości dziecka.

Wynik niski. W zależności od konfiguracji wyników w innych podskalach, bardzo rzadkie wybieranie zachowań związanych z uleganiem może świadczyć o wysokiej asertywności i proaktywności dziecka – gdy miejsce *Uległości* zajmuje *Współpraca*, lub braku umiejętności dostosowania się – gdy zamiast *Uległości* stosuje *Unikanie* i *Agresję*.

Podskala Agresja

Ta podskala określa strategię radzenia sobie w sytuacji konfliktu społecznego, typową dla osób, które w sytuacji trudnej społecznie atakują inne osoby lub przedmioty. Działają w sposób raniący uczucia i poniżający innych. Często atak przybiera formę agresji fizycznej. W ramach tej strategii jednostka może zatem wyzywać, pomawiać, obśmiewać, ale też uderzać czy bić inne osoby. Zachowania takie mają na celu redukcję napięcia emocjonalnego agresora. Są one próbą usunięcia lub zablokowania postrzeganego źródła zagrożenia.

Wysoki wynik. Dzieci o wysokim wskaźniku *Agresji* jako strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych mają trudności w dostosowaniu się do warunków społecznych. Są też często konfliktogenne – same prowokują sytuacje sporu i eskalują zachowanie niekonstrukttywne. Dzieci takie nie potrafią panować nad swoimi emocjami i często przeżywają frustrację. Część osób może wykorzystywać zachowania agresywne instrumentalnie do osiągnięcia innych celów, takich jak zdobycie i utrzymanie pozycji społecznej w relacjach opartych na przemocy. Zachowania te mogą być wyuczone. W tej sytuacji trzeba przeanalizować w jakich rodzajach sytuacji w kwestionariuszu jednostka zdecydowała się na zachowania agresywne.

Wynik średni. Wynik taki oznacza umiarkowaną skłonność dziecka do zachowywania się w sposób agresywny w sytuacjach dla niej trudnych. Generalnie żadne z takich zachowań nie powinno być akceptowalne społecznie, ale niektóre z nich są mniejszym powodem do obaw. Jeżeli jednostka nie deklaruje chęci kierowania agresji wobec ludzi dorosłych (rodziców czy nauczycieli) to występujące akty agresji mogą być naturalną konsekwencją konfliktów natury emocjonalnej między rówieśnikami.

Wynik niski. Jeśli wynik ten idzie w parze z wysokim wynikiem na podskali *Współpraca*, to oznacza to duże umiejętności w konstruktywnym radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi społecznie. W sytuacji, w której miejsce *Agresji* zajmowałyby *Unikanie* i *Uleganie*, możemy mieć do czynienia z osobą niepotrafiącą realizować własnych celów w relacjach społecznych. Wynik taki może świadczyć o dużej submisyjności dziecka.

5. Normalizacja

Po dokonaniu analiz pod kątem rozróżnienia międzygrupowego, rozkładu średniej, odchylenia standardowego i innych przystąpiono do normalizacji uzyskanych wyników.

Jak wspomniano w rozdziale dotyczącym właściwości psychometrycznych narzędzia, KRSST wymaga procesu dalszego zbierania danych, by móc z większą pewnością określić jego właściwości psychometryczne, dlatego też obliczone normy stenowe, należy traktować jako tymczasowe. Bo zebraniu odpowiedniej liczby wyników dokonana zostanie ponownie analiza normalizacyjna. Ze względu na fakt, że na tym etapie różnice między dziewczętami a chłopcami w przyjmowanych strategiach w większości przypadków nie są istotne statystycznie, obliczono normy bez podziału na płeć. W tabelach 6 przedstawiono tymczasowe normy stenowe. Za wyniki niskie uznać należy te, które po przeliczeniu oznaczają steny od 1 do 3. Za wyniki średnie (w rozumieniu – najczęściej spotykane w populacji) należy uznać te, które po przeliczeniu oznaczają steny od 4 do 6. Sten 7 uznać można za wynik podwyższony. Za wyniki wysokie uznać można te, które po przeliczeniu oznaczają steny od 8 do 10.

5.1. Tabele norm

dziewczeta i chłopcy, N=954

Tabela 6. Normy stenowe dla dziewcząt i chłopców

Sten	Współpraca	Unikanie	Uległość	Agresja
1	1–2	0	0	0
2	3–5	0	0	0
3	6–8	0	1–3	0
4	9–11	0	4–5	1
5	12–14	1–2	6–8	2–3
6	15–17	3	9–10	4–5
7	18–20	4	11–12	6–7
8	21–23	5	13–15	8
9	24–26	6	16–17	9–10
10	27–28	7–11	18–24	11–20

Bibliografia

Balawajder K., 2010, *Zachowania uczestników konfliktu interpersonalnego*, [w:] Borecka-Biernat D., (red.), *Sytuacje konfliktu w środowisku rodzinnym, szkolnym i rówieśniczym. Jak sobie radzą z nimi dzieci i młodzież?*, Difin, Warszawa.

Borecka-Biernat D., 2006, *Strategie radzenia sobie młodzieży w trudnych sytuacjach społecznych. Psychospołeczne uwarunkowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.

Brzeziński J., 2005, *Metodologia badań psychologicznych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Harwas-Napierała B., Trempała J., 2003, *Psychologia rozwoju człowieka*, t. II, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Hornowska E., 2007, *Testy psychologiczne Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.

Inhelder B., Piaget J., 1970, *Od logiki dziecka do logiki młodzieży*, PWN, Warszawa.

Jaworski R., 2000, *Konflikt pokoleń w okresie adolescencji. Psychologiczne aspekty radzenia sobie ze stresem*, [w:] Jaworski, J., Wielgus A., Łukjaniuk (red.), *Problemy człowiek w świecie psychologii*, Wydawnictwo Naukowe Novum, Płock.

Plewicka Z., 1977, *Sytuacje konfliktowe uczniów w szkole*, [w:] Tyszkowa, M. (red.), *Zachowanie się młodzieży w sytuacjach trudnych i rozwój osobowości*, Wydawnictwo UAM, Poznań.

Przetacznikowa M., 1967, *Rozwój psychiczny dzieci i młodzieży*, PZWS, Warszawa.

Tomaszewski T., 1984, *Ślady i wzorce*, WSiP, Warszawa.

Tyszkowa M., 1979, *Funkcjonowanie dzieci w sytuacjach trudnych*, Oświata i Wychowanie, Warszawa.

Tyszkowa M., 1978, *Sytuacyjno-poznawcza koncepcja odporności psychicznej*, „Przegląd Psychologiczny” 1, Warszawa.

Spis tabel

Tabela 1. Współczynnik estymacji zgodności wewnętrznej skal kwestionariusza alfa Cronbacha.	14
Tabela 2. Interkorelacje pomiędzy podskalami: współpraca unikanie, uleganie i agresja.....	15
Tabela 3. Charakterystyka pozycji podskali względem całej podskali (współczynniki korelacji pozycja-skala).....	16
Tabela 4. Średnie wyników dziewcząt i chłopców w poszczególnych podskalach.	17
Tabela 5. Dane dotyczące analizy skali: unikania, agresji, współpracy i ulegania a zróżnicowanie / rozróżniania pomiędzy płcią respondentów.	18
Tabela 6. Normy stenowe dla dziewcząt i chłopców.....	23

Aneks 1

Kwestionariusz KRSST wersja dla chłopców

Autor: Szymon Czapliński

INSTRUKCJA

Poniżej zamieszczono opisy 40 różnych sytuacji trudnych. Niektóre z tych opisanych sytuacji mogą Tobie być znane z własnego doświadczenia. Wspólne dla nich jest to, iż każdy człowiek miał możliwość znalezienia się w podobnej sytuacji bądź jest w stanie wyobrazić sobie jak by się w niej zachował. Oczywiście w tej samej sytuacji różne osoby mogą zachowywać się inaczej. Zatem interesuje nas jak człowiek reaguje na spotykające go sytuacje sporne. Dlatego też pod każdą z opisanych sytuacji znajdują się 4 stwierdzenia, które reprezentują możliwe w nich zachowania. Przeczytaj je uważnie i wybierz spośród nich stwierdzenie, które Twoim zdaniem najlepiej opisuje to, jak Ty się zachowujesz lub jak Ty zachowałbyś się w tej sytuacji.

- 1. Zapomniałeś wziąć z domu przygotowane przez Ciebie wypracowanie na lekcję historii. Podszedłeś do nauczyciela, aby poinformować go o tym. Zapytałeś, czy mógłbyś przynieść pracę na następną lekcję. Nauczyciel powiedział, że to był ostateczny termin oddania prac, w związku z tym stawia Ci ocenę niedostateczną.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Siadasz do ławki, otwierasz zeszyt i wpatrujesz się w niego bezmyślnie.
- b) Nie zgadzasz się z decyzją nauczyciela, kłócisz się z nim, starasz się wymóc na nim zmianę jego decyzji.
- c) Proponujesz dostarczyć wypracowanie nauczycielowi jeszcze dzisiaj, ponieważ mieszkasz niedaleko szkoły i zdążysz na długiej przerwie pójść po nią.
- d) Mówisz, że rozumiesz, że w tej sytuacji to jedyne wyjście i wracasz na swoje miejsce.

- 2. Wybrałeś się ze kolegami i koleżankami do kina z wieloma salami kinowymi. Zależy Ci na tym by obejrzeć najnowszy hit animowany w wersji trójwymiarowej przy pomocy specjalnych okularów. Ta wersja filmu pokazywana jest tylko w jednej sali. Stoisz w długiej kolejce do kasy, już masz zamiar kupić dla Was ostatnie wolne bilety, kiedy to pewien ojciec z dzieckiem wpycha się przed Ciebie w kolejkę mówiąc, że dokonał rezerwacji ale nie mógł kupić biletów wcześniej i chce je kupić teraz a Ty możesz przecież kupić bilety do innej sali (wtedy nie będzie to wersja trójwymiarowa).**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Udajesz, że nie zauważasz, że ta osoba się wepchnęła i rezygnujesz z zakupu biletów, wracasz do znajomych powiedzieć im, że nie starczyłoby biletów dla wszystkich.
- b) Mówisz do osoby, która chce teraz kupić bilety przed tobą, że jest Was większa grupa i w tej sytuacji nie starczy biletów dla Was wszystkich. Prosisz tę osobę by się zastanowiła czy nie mogłaby by pójść na seans na inną godzinę, a sam mówisz, że porozmawiasz ze znajomymi bo być może ktoś z nich mógłby obejrzeć film w innej sali i wtedy starczyłoby biletów dla wszystkich chętnych.
- c) Krzyczysz do tej osoby, że stoisz w tej kolejce już długo, te bilety należą się Wam i ma ona natychmiast opuścić kolejkę.
- d) Mówisz, że nie wiedziałeś że była rezerwacja i w tej sytuacji zgadzasz się kupić bilety do innej sali.

3. **Zbliża się już ostatnia lekcja. Zamierzasz się zwolnić z tych zajęć, gdyż masz umówioną wizytę u okulisty. Rodzice wypisali Ci usprawiedliwienie. Podchodzisz do nauczyciela i się pytasz: Czy mógłby mnie Pan zwolnić z tej lekcji? Muszę iść do okulisty na umówioną godzinę. Słyszysz odpowiedź: Nie za bardzo mogę Cię zwolnić. Dzisiaj będziemy opracowywali nowy, trudny temat oraz będą prace zespołowe na ocenę. Jakbyś to zaliczył? Mógłbyś mieć z tym problem.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Podniesionym głosem mówisz: Przecież umówiłam się do lekarza! Mam prawo się zwolnić! I tak się zwolnię! Odchodzisz wzburzony.
- b) Zgadzasz się z nauczycielem, że mógłbyś mieć trudności z zaliczeniem, wracasz zatem na swoje miejsce.
- c) Siadasz do ławki, głowę opierasz na rękach i patrząc w stronę okna, cicho wzdychasz.
- d) Mówisz: Domyślam się, że mogę mieć problemy z zaliczeniem. Inny możliwy termin wizyty u okulisty, będą miał dopiero za miesiąc. Jutro ma Pan konsultacje. Czy mógłbym wtedy przyjść i zaliczyć?

4. **Na lekcji, nauczycielka omawia nowy temat, jest on dla Was dość skomplikowany. Dostajesz właśnie smsa w którym przewodniczący z innej klasy prosi Cię o szybkie ustalenie szczegółów akcji charytatywnej którą współorganizujesz na terenie szkoły. Nauczycielka widząc, że próbujesz odpisywać na smsa stanowczo prosi o zaprzestanie i słuchanie jej wykładu.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Przeprosiłbyś nauczycielkę, mówiąc że ma rację i że to nie powtórzy się więcej.
- b) Powiedziałbyś *Niech Pani nie przesadza, chyba aż tak bardzo nie przeszkadzam*. I wbrew poleceniu nauczycielki, dalej piszesz wiadomość.
- c) Przeprosiłbyś nauczycielkę za smsowanie, wyjaśnił powód i poprosił o zgodę na wyjście wcześniej z lekcji, by porozmawiać o tym, o czym nie możesz teraz.
- d) Przestałbyś odpisywać, nic byś się nie odezwał i już do końca lekcji rysowałbyś coś długopisem w zeszyte.

5. **Masz dziś zajęcia z informatyki na którą przygotowałeś prezentację. Przypomniało Ci się, że musisz ją przerobić na szkolnym komputerze, bo w domu pracujesz na nowszej wersji programu i prezentacja nie wyświetlała by się poprawnie. Idziesz do czytelnicy, żeby skorzystać z komputera dla uczniów. W chwili, kiedy już masz siadać przed monitorem, pojawia się ktoś ze starszej klasy i mówi, że potrzebuje skorzystać z komputera.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) „Odwracasz się na pięcie” i zaczynasz przeglądać czasopisma.
- b) Pytasz starszego ucznia, jak długo ma zamiar pracować przy komputerze i czy musi zrobić to teraz. Podkreślasz, że byłeś pierwszy, i masz ważne i pilne zadanie do zrobienia.
- c) Mówisz: *Kto pierwszy ten lepszy* i zajmujesz komputer.
- d) Stwierdzasz, że nie ma dla Ciebie problemu i mówisz tej osobie żeby korzystała pierwsza

6. **Rozpoczynają się zajęcia z przyrody, wcześniej na pierwszych zajęciach mieliście W-F. Dziś wyjątkowo nie zdążyłeś rano zjeść śniadania i obecnie jesteś bardzo głodny. Kiedyś na tych lekcjach zdarzyło się już komuś, że jadł drugie śniadanie, bo nauczyciel na to pozwolił. Podnosisz rękę i pytasz się czy mógłbyś zjeść przyniesioną kanapkę. Nauczyciel odpowiada: *a niby dlaczego?***

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Odpowiadasz dlaczego, przedstawiając w skrócie historię z nie zjedzeniem śniadania i lekcją W-F, przypominasz, że ktoś miał podobną historię ostatnio. Zapewniasz, że taka sytuacja się nie powtórzy.
- b) Przepraszasz za pytanie i chowasz kanapkę do plecaka.
- c) Odpowiadasz niemal krzykiem: jak to dlaczego!? Przecież w zeszłym tygodniu pozwolił Pan jeść innej osobie, to niesprawiedliwe! Tak się nie robi! Do końca lekcji czujesz się obrażony na nauczyciela
- d) Peszysz się, siedzisz cicho i do końca lekcji rysujesz coś w zeszytcie.

7. **Nauczycielka muzyki prowadzi chór szkolny. Zapisła Cię bez twojej zgody na zajęcia bo uważa, że masz predyspozycje a potrzebni są jej uczniowie gdyż niedługo będzie ważna akademie na której chór ma śpiewać. Uważasz, że występowanie w chórze to wstydliva sprawa.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zgadzasz się, ale nie zamierzasz przyjść na próbę w nadziei że później będzie za mało czasu na to byś został włączony do zespołu.
- b) Rozmawiasz z nauczycielką, tłumacząc jej, że nie masz nic przeciwko chórowi, ale na ten moment nie chcesz w nim występować. Obiecujesz, że w przyszłym roku szkolnym wrócisz do rozmowy.
- c) Mówisz, że nie ma dla Ciebie problemu i zaczynasz chodzić na zajęcia.
- d) Oburzasz się na nauczycielkę, wypominając jej, jak mogła zrobić to bez Twojej zgody. Mówisz, że w tej sytuacji nie masz najmniejszej ochoty występować w chórze.

8. **Nauczycielka na lekcji języka obcego zadała pracę w parach. Macie ułożyć krótką scenkę na podstawie ilustracji jaką dostaliście. Kilkoro ochotników będzie mogło przedstawić scenkę na głos. Ułożyliście z koleżanką fajne opowiadanie, ale ona mówi, że za żadne skarby nie będzie się wypowiadać przed klasą.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zaczynasz rozmawiać z koleżanką o czymś niezwiązanym z lekcją.
- b) Mówisz: *trzeba być głupkiem albo tchórzem, żeby nie chcieć wystąpić w tej sytuacji przed klasą.*
- c) Mówisz: *rozumiem, że możesz być zdenerwowana. Proszę Cię wystąpmy. Co ty na to, żebym to ja mówił większość rzeczy?*
- d) Mówisz, że nie ma dla Ciebie problemu i nie zgłaszacie się.

9. **Jesteś jednym z dyżurnych. Podczas przerwy zadzwoniła do Ciebie Twoja mama. Ustaliła(e)ś z drugą osobą dyżurną, że wyjdiesz na chwilę z sali. Mama dzwoni by powiedzieć Ci że przyjdzie dziś później z pracy i tłumaczy co możesz zrobić sobie i młodszej siostrze(bratu) do jedzenia. Rozmowa przeciąga się na całą przerwę. Na lekcji nauczyciel ma pretensję że tablica nie jest starta i nie ma kredy. Druga osoba dyżurna wstaje i mówi że to twoja wina.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zaczynasz głośno bronić się, mówiąc że to absolutna nieprawda i że to druga osoba miała przygotować tablicę.
- b) Udajesz, że uwaga cię nie poruszyła i nie odzywasz się wcale.
- c) Mówisz, że to prawda i że to się więcej nie powtórzy.
- d) Przypominasz, że nie tylko Ty jesteś dyżurnym. Zapewniasz, że na kolejnych przerwach w ciągu dnia samodzielnie przygotujesz tablicę do lekcji.

10. **W tym tygodniu przypada Twój dyżur podlewania kwiatków w sali. Jedną z roślin jest przyniesiony przez Ciebie mały egzotyczny kaktus. Wiesz z doświadczenia z domu, że trzeba go podlewać bardzo rzadko (nie częściej niż raz w tygodniu) bo inaczej zaczyna gnić. Wychowawca poirytowany tym, że podlałeś wszystkie oprócz jednej rośliny dziś rano sam obficie podlał tego kaktusa.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że w sumie to dobrze, że kaktus został podlany, bo nie wiadomo kiedy byłby następny raz.
- b) Zauważasz, że kaktus prawie „pływa” w doniczce, ale starasz się o tym nie myśleć.
- c) Mówisz, że takie podlewanie szkodzi tego typu roślinom. Mówisz o swoich doświadczeniach, pytasz się czy możesz wystawić kaktusa na zewnątrz na słońce by ziemia w donice szybciej wyschła.
- d) Zwracasz się do prawie krzyżąc: dlaczego Pan to zrobił!, nie wie Pan że niszczy Pan roślinę!

11. **Z kolegą wybrałeś się na przejażdżkę rowerową po okolicy. Jeździcie już długo, ale przed wami najfajniejsza część trasy – przejazd przez duży park pełen pagórków. Wiesz, że będzie to męczące, ale chcesz wracać do domu właśnie wtedy. Kolega mówi by wybrać krótszą, łatwiejszą drogę obok parku, chce z Tobą o tym porozmawiać.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Nie słuchasz kolegi, schodzisz z roweru i kładziesz się na trawie by odpocząć i popodziwiać piękną pogodę.
- b) Proponujesz koledze, aby na część trasy pokonać parkiem, a w części skrócić drogę jadąc obok parku.
- c) Upierasz się przy swoim wyborze, ruszasz w drogę przez park, nie zwracając uwagi na protesty kolegi.
- d) Zgadzasz się z kolegą i jedziecie krótszą drogą.

- 12. Na lekcji z zajęć plastycznych macie za zadanie wymyślić jak w ciekawy plastycznie sposób wyrazić emocje. Nauczycielka zapowiada, że najoryginalniejsze prace zostaną nagrodzone. Od razu wpadasz na pomysł i zaczynasz malować. Koleżanka z sąsiedniej ławki podchodzi i przygląda się temu co robisz. Nim kończysz pracę odzywa się pani nauczycielka i mówi byście wszyscy przerwali na chwilę prace, bo chce Wam pokazać jedną z prac, która jej się bardzo spodobała. Okazuje się, że koleżanka podpatrzyła twój pomysł i szybko wykonała bardzo podobną pracę, za co została publicznie pochwalona.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie

- a) Chwalisz koleżankę i mówisz że miała fajny pomysł.
- b) Nie odzywasz się wcale i nie oddajesz pracy do oceny.
- c) Zaczynasz krzyczeć do nauczycielki, że to niesprawiedliwe, bo to ty byłeś z tym pomysłem pierwszy, a koleżanka jest złodziejką pomysłu.
- d) Mówisz do nauczycielki, że ty masz bardzo podobny pomysł na który sam wcześniej wpadłeś i prosisz o porównanie obu prac i o ewentualną nagrodę także dla Ciebie.

- 13. Gracie na W-F w koszykówkę przeciwko równoległej klasie. Jedna z osób z drużyny przeciwnej, znana ze swojej brutalności. Ciągłe Cię fauluje. Tym razem w momencie w którym rzucałeś do kosza osoba ta popchnęła Cię bezmyślnie, tak że upadłeś boleśnie na ławki pod ścianą sali gimnastycznej.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie

- a) Podskakujesz do tej osoby i popychasz ją równie mocno, żądając żeby się uspokoiła
- b) Mówisz, że nie nic się nie stało i wracasz obolały do gry.
- c) Schodzisz z boiska i rezygnujesz z gry
- d) Zwracasz się do nauczyciela by do Was podszedł i pokazując otarcia na łokciu prosisz faulującego by przestał się tak zachowywać, bo to jest niebezpieczne a nauczyciela prosisz o to by resztę gry prowadził surowiej karząc agresję.

- 14. Na zabawie szkolnej zauważasz z kolegą, że przyszła i stoi niedaleko drzwi dziewczyna z równoległej klasy, która bardzo Wam się podoba. Zastanawiacie się, który pierwszy z Was ma podejść i zaproponować taniec. Twój kolega mówi, że on koniecznie musi zatańczyć pierwszy.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, *no dobra, tańcz* i odchodzisz w jak najdalszy kąt sali by nie oglądać ich tańczących
- b) Mówisz, a może wylosujemy, kto pierwszy poprosi, a kto będzie prosił zaraz przy następnej piosence
- c) Odpychasz delikatnie kolegę, i mówisz, że nie zgadzasz się na to i szybko idąc poprosić do tańca rzucasz mu na odchodne by najlepiej poszukał sobie innej osoby do tańca.
- d) Mówisz, że w sumie to nie ma dla Ciebie znaczenia i niech kolega tańczy pierwszy.

- 15. Oznajmiasz mamie, że w piątek zostałeś zaproszony na urodziny do koleżanki. Impreza urodzinowa rozpoczyna się o godz. 18.00 a kończy o 21.00. Mówisz mamie, że w tej sytuacji chcesz wrócić sam. Mama nie zgadza się na Twój samodzielny powrót do domu. Mówi że bez względu na to co pomyślą inne dzieci, ona przyjdzie po Ciebie i albo wrócićie razem, albo nie pójdiesz w ogóle na urodziny.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zgadzasz się na to by mama przyszła po Ciebie.
- b) Mówisz: I tak pójdę! Nie jestem już małym dzieckiem, mogę robić co chcę. Wszyscy wracają sami. Ja też tak będę. Mam gdzieś Twoje gadanie. Trzaskasz za sobą drzwiami wychodząc z domu.
- c) Próbujesz ją przekonać, używając różnych argumentów – mówisz na przykład, że jeżeli z urodzin będą odwozić gości rodzice solenizantki (solenizanta), to pojedziesz z nimi.
- d) Zamykasz się we własnym pokoju i włączasz muzykę, żeby nie słyszeć, co mówi jeszcze do Ciebie mama

- 16. Jedno z dzieci z Twojej klasy przenosi się do innego miasta i chce kupić mu coś atrakcyjnego (ale niestety drogiego) na pamiątkę. By tę rzecz kupić muszą się zrzucić wszyscy pozostali w klasie uczniowie. Rodzice oznajmniają Ci, że nie mają pieniędzy na robienie takich ekstrawaganckich przyjemności i że nie mogą Ci dać żadnych funduszy.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że rozumiesz iż taki nieplanowany wydatek może się wydawać się zbyt duży, ale proponujesz, że połowę kwoty którą dostaniesz na składkę rodzice będą mogli w następnych miesiącach potrącić Ci z kieszonkowego.
- b) Mówisz, że osobiście zgadzasz się z rodzicami i że nic się nie stanie jak Ty się nie dołożysz.
- c) Denerwujesz się, podniesionym tonem mówisz: *Czy wy zawsze musicie oszczędzać na własnym dziecku! Czy do waszych głów nie dociera, że wyjdę na ostatnią sknerę! Tego chcecie!?*
- d) Idziesz do swojego pokoju, włączasz komputer i zaczynasz grać w grę.

- 17. W domu macie generalne porządki. Posprzątałeś już swój pokój i łazienkę, masz serdecznie dość na dziś, chcesz włączyć swój ulubiony serial w telewizji. Mama wręcza Ci płyn do mycia szyb i mówi, że-
byś umył okna.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz o.k., za chwilę to zrobię i zamykasz się we własnym pokoju. Liczysz na to, że gdy mama przypomniał sobie o sprawie, będzie już na tyle późno, że nie będziesz myć dzisiaj okien.
- b) Proponujesz mamie, żeby podzielić się pracą. Mówisz, że jesteś bardzo zmęczony i prosisz by jedną połowę okien umyła ona sama, a ty umyjesz drugą.
- c) Bierzesz płyn i zaczynasz myć okna.
- d) Nie zgadzasz się, krzyczysz, że jesteś zmęczony, a to jest jej dom i to ona powinna zadbać o takie rzeczy.

18. Miałeś męczący dzień w szkole. Oglądasz w domu ulubiony kanał telewizyjny. Przychodzi ojciec i mówi, żebyś się ubrał i wyszedł pomóc mu w pracy ogrodzie. Trzeba wygrabić wszystkie liście.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Udajesz, że nie zauważyłeś, że ojciec czegoś od Ciebie chce, mówisz tylko żeby nie rozmawiać głośno, bo nic nie słyszysz!
- b) Mówisz, że musisz chwilę odpocząć, że to Twój ulubiony program i obiecujesz, że jak tylko się skończy, to pójdziesz posprzątać w ogrodzie.
- c) Patrzysz na ojca z bardzo zdziwioną miną. Mówisz, że nie ma mowy o tym byś teraz gdzieś wychodziła bo to jest jeden z Twoich ulubionych programów. Dodajesz, że Jak ojciec chce mieć porządek, to niech sam posprząta.
- d) Mówisz, *no dobrze* i idziesz się ubrać by wyjść grabić liście.

19. Masz zamiar za chwilę wyjść do kolegi, bo jesteście umówieni że go odwiedzisz. W tym momencie mama wchodzi do Twojego pokoju i krzyczy: *dlaczego masz tu taki bałagan! Ile razy prosiłam Cię, aby to posprzątać. Mówisz, że zrobisz to później. Mama będąc nadal zdenerwowaną mówi, że nigdzie nie wyjdiesz jeśli zaraz tego nie posprzątasz.*

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zamykasz się w pokoju, włączasz komputer i przeglądasz strony internetowe.
- b) Mówisz, że wszystko posprzątasz i zabierasz się do sprzątnia.
- c) Krzyczysz: To jest mój pokój, posprzątam kiedy będę chciał. Jestem umówiony a Ty się upierasz, że to musi być zrobione teraz. Jak chcesz teraz, to sama posprzątaj.
- d) Pytasz mamę o to co dokładnie jest do posprzątnia i prosisz o to byś mógł najpilniejszą rzecz posprzątać teraz, i obiecujesz, że jak tylko wrócisz, to posprzątasz resztę.

20. Masz dzisiaj w szkole trudny sprawdzian na który nie zdążyłeś się odpowiednio przygotować. Najchętniej byś go w ogóle nie pisał. Obudziłeś się rano zmęczony i zaczyna boleć Cię brzuch. Nie chcesz dzisiaj iść do szkoły. Prosisz mamę, by zmierzyła Ci temperaturę. Okazuje się, że nie masz gorączki i nie wyglądasz na chorego. Mama, krzyczy z kuchni żebyś w tej sytuacji się pospieszył, bo się spóźnisz do szkoły.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie

- a) Krzyczysz do niej: Jak to mam iść do szkoły, gdy jestem chory. Ja w przeciwieństwie do Ciebie chyba lepiej wiem jak się czuję. Jak można być tak nie czułym! Nie wychodzę dziś z łóżka!
- b) Mówisz, że już się zbierasz, po czym wstajesz z łóżka i idziesz do łazienki się umyć, choć naprawdę źle się czujesz.
- c) Udajesz, że nie słyszałeś, tego co mówi mama. Przykrywasz się kołdra i wdychasz ciężko i leżysz markotny, by wyglądać na chorego.
- d) Mówisz mamie, dlaczego źle się czujesz, że to dlatego iż nie chcesz pisać dzisiaj sprawdzianu. Prosisz ją o zwolnienie, tłumacząc, że idąc dziś do szkoły masz o wiele więcej do stracenia niż zyskania. Obiecujesz, że do jutra nauczysz się porządnie materiału z zgłosisz się do nauczyciela by w po lekcjach dał Ci możliwość napisania sprawdzianu.

21. Wieczorem rodzice zaczynają oglądać film. Chcesz do nich dołączyć, ale rodzice nie zgadzają się, mówią, że film jest brutalny i bardzo długi więc dzieci nie powinny go oglądać.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Obrażasz się na takie traktowanie. Mówisz: *jakim prawem oceniacie mnie jako dziecko, gdybyście choć trochę się mną interesowali, wiedzielibyście, że nie jestem już małym dzieckiem. Tego typu filmy oglądają już wszyscy moi znajomi, bo rodzice im na to pozwalają*
- b) Bez słowa wychodzisz z pokoju, siadasz przed komputerem i szukasz znajomych na komunikatorze
- c) Uświadamiasz rodzicom, że wspólnie oglądaliście już brutalniejsze filmy. Przypominasz im że jest sobota i jutro nie musisz nigdzie rano wstawać.
- d) Mówisz, że w tej sytuacji zgadzasz się z ich decyzją i idziesz się położyć do swojego łóżka.

22. Ojciec wspominał ostatnio, że chce wyczyścić wreszcie auto w środku. Chcąc zrobić niespodziankę ojcu umyłeś auto. Nie mając dostępu do odpowiednich środków czystości, umyłeś je zwykłym płynem do kąpeli! Pozostało tylko wyczyścić auto w środku. Gdy ojciec zobaczył auto był mile zaskoczony, ale gdy do wiedział się czego użyłeś do mycia momentalnie zdenerwował się. Zaczyna głośno tłumaczyć, że w ten sposób można uszkodzić lakier. Ojciec mówi podniesionym głosem, żebyś za karę wyczyścił auto w środku.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Spuszczasz wzrok, mówisz *przepraszam* i bierzesz się za sprzątanie auta w środku.
- b) Ze złością mówisz: *Chciałem Ci pomóc, a jak Tobie to nie pasuje, to już nigdy nie umyję tego głupiego samochodu!*
- c) Mówisz, że musisz koniecznie iść umyć ręce i idziesz do domu. Siadasz przy komputerze licząc na to, że ojciec zaraz przestanie się gniewać.
- d) Przepraszasz, że użyłeś złego środka do mycia. Zwracasz uwagę, na to jak auto się błyszczy. Mówisz, że nie sądzisz by od jednorazowego użycia płynu do kąpeli niszczył się lakier. Mówisz, że się już napracowałeś i że pomożesz trochę ojcu w czyszczeniu auta w środku.

23. Chciałbyś dysponować własnymi pieniędzmi. Próbujesz namówić rodziców na to by zaczęli Ci dawać kieszonkowe. Rodzice nie chcą się na to zgodzić. Tata stwierdza, że w zasadzie kupują Ci wszystko co konieczne i nie potrzebujesz dodatkowo regularnie dostawać pieniędzy.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że rozumiesz ich argumenty i nie prosisz ich dalej.
- b) Wracasz i zamykasz się w pokoju
- c) Zgadzasz się z rodzicami, że wiele rzeczy Ci kupują. Mówisz jednak, że bardzo zależy Ci na usamodzielnianiu się. Proponujesz, że w zamian będziesz robił jakieś dodatkowe prace domowe, takie jak częste odkurzanie, czy mycie naczyń.
- d) Mówisz, że to niesprawiedliwe. Pytasz się głośno, dlaczego oboje zarabiający rodzice są takimi strasznymi sknerami. Rzucasz, że gdyby nie by tak „ograniczeni” to rozumieliby jak bardzo jest Ci potrzebne kieszonkowe.

24. Po raz pierwszy umówiłeś się ze swoją sympatią, że pójdziecie tylko we dwoje do kina. Prosisz tatę o pieniądze na dwa bilety, bo to ty zaprosiłeś na film i chciałbyś zrobić jak najlepsze wrażenie. Tato nie jest dziś w najlepszym nastroju i zaczyna wypominać Ci, że jesteś za młody na randkowanie i może Ci dać na jeden bilet, albo wcale.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że w sumie to zgadzasz się z ojcem i odwołujesz wyjście do kina.
- b) Zdenerwowany krzyczysz do ojca, żeby zastanowił się co mówi. Ty nie jesteś jakimś małym dzieciakiem, a on nie będzie Ci mówił czy możesz się z kimś spotykać. Chcesz od niego tylko pieniędzy, które i tak Ci się należą.
- c) Tłumaczysz tacie, że przesadza. Mówisz jak bardzo zależy Ci na tym by udowodnić sobie, że się nie jest już małym dzieckiem. Proponujesz, że jeśli chodzi o koszty, to w przyszłym tygodniu zrezygnujesz z wyjścia na basen.
- d) Zamykasz się w pokoju i na komunikatorze w komputerze zaczynasz rozmawiać ze znajomymi.

25. Jesteś na wakacjach z rodzicami, zwiedzacie zabytkowe miasto, a w pewnym momencie trafiacie na tor gokartowy z wypożyczalnią pojazdów do ścigania się na torze. Bardzo chciałbyś spróbować takiej atrakcji. Rodzice zgodnie stwierdzają, że to dla Ciebie zbyt niebezpieczne, bo jesteś jeszcze za młody.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zakładasz słuchawki na uszy i przez najbliższe godziny nie rozmawiasz z rodzicami.
- b) Prosisz ich by porozmawiali z organizatorem i dowiedzieli się o warunki bezpieczeństwa. Proponujesz, że zrezygnujesz, jeśli tylko obsługa będzie miała jakieś zastrzeżenia.
- c) Pod wpływem złości mówisz im, że sami się zachowują jakby byli za młodzi na bycie rodzicami. Przecież Ty nie jesteś już dzieckiem, i nie wiadomo czy kiedyś nadarzy się taka okazja. Krzyczysz, że masz gdzieś takie wakacje.
- d) Zgadzasz się z rodzicami i mówisz, że nie będziesz ich jeszcze o takie rzeczy prosił.

26. Rodzice obiecali Ci, że pojadą z Tobą w sobotę do wesołego miasteczka, które zostało rozłożone niedaleko na dwa tygodnie. Rano okazuje się, że Tato musi pilnie udać się na jakiś czas do pracy. Zabiera auto i nie będziecie mogli pojechać z mamą zabawić się.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) W sposób opryskliwy oświadczasz: Jak zwykle nie można na Was w takich chwilach liczyć. Czy ja się dla Was choć trochę liczę! Nim zamkniesz się w łazience, trzaskasz drzwiami
- b) Mówisz, że nie ma dla Ciebie problemu i najwyżej zostanieie w domu z mamą.
- c) Wychodzisz na zewnątrz nie mówiąc gdzie idziesz, spacerujesz licząc na to że spotkasz kogoś znajomego.
- d) Pytasz ojca kiedy najwcześniej będziecie mogli pojechać do wesołego miasteczka. Umawiacie się na najbliższy możliwy termin.

27. W czasie roku szkolnego wychowawca zorganizował dla wszystkich chętnych z Twojej klasy grupowy wyjazd na ferie. Jesteś bardzo zadowolony z takiej możliwości. Mówisz o tym swoim rodzicom, ale oni ze względu na Twoje podejście do różnych obowiązków nie wyrażają zgody na Twój wyjazd.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Nalegasz, obiecujesz, że będziesz grzeczniejszy, pilniejszy, tłumaczysz że bardzo chcesz pojechać.
- b) Krzyczysz: Jest to pierwsza tego typu atrakcja w szkole a Ja akurat nie mogę pojechać?! Nie zrezygnuję z tego wyjazdu! Wyrzucasz rodzicom, że są niesprawiedliwi.
- c) Zamykasz się w swoim pokoju i próbujesz zająć się czymś przyjemnym jak słuchanie muzyki.
- d) Mówisz, że rozumiesz ich argumenty i rezygnujesz z wyjazdu.

28. Przygotowujecie się z klasą do wystąpienia na akademii. Tobie przypada jedna z głównych ról, którą chciałoby prezentować kilkoro chętnych. Okazuje się, że kwestia do wypowiedzenia na tyle długa, iż wiesz już, że nie jesteś w stanie jej zapamiętać. W domu udaje ci się jeszcze powiedzieć całość, ale na próbach przed innymi uczniami w klasie gubisz się w połowie. Do wystąpienia jest coraz mniej dni. Nauczyciel przygotowujący z Wami tę akademię, zwraca Ci po raz kolejny publicznie uwagę i zastanawia się na głos, czy ty się w ogóle do tego nadajesz.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałbyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że nauczyciel ma rację. Rezygnujesz z wystąpienia, twierdząc, że lepiej będzie jak kwestię tę wypowie ktoś inny z chętnych
- b) Krzycząc: Właśnie, że się nadaję! Jedyne co mi przeszkadza, to obecność wszystkich na próbach! Wychodzisz z sali nie zważając na to co będzie się działo
- c) Udajesz że nie słyszysz tego co powiedział nauczyciel. Wychodzisz z sali mówiąc, że musisz zrobić sobie przerwę.
- d) Spokojnie rozmawiasz z nauczycielem, omawiasz całą sytuację, mówisz, że bardzo zależy Ci na wystąpieniu i proponujesz podzielenie się kwestią do recytacji z inną osobą

Na koniec podaj jeszcze proszę parę informacji o sobie:

Rok urodzenia

Klasa: 4 5 6

Płeć: kobieta mężczyzna

Miejsce zamieszkania: miasto miasteczko wieś

Upewnij się czy zaznaczyłeś jedną odpowiedź pod każdą z historyjek.

Dziękujemy Ci za współpracę.

Kwestionariusz KRSST wersja dla dziewcząt

Autor: Szymon Czapliński

INSTRUKCJA

Poniżej zamieszczono opisy 40 różnych sytuacji trudnych. Niektóre z tych opisanych sytuacji mogą Tobie być znane z własnego doświadczenia. Wspólne dla nich jest to, iż każdy człowiek miał możliwość znalezienia się w podobnej sytuacji bądź jest w stanie wyobrazić sobie jak by się w niej zachował. Oczywiście w tej samej sytuacji różne osoby mogą zachowywać się inaczej. Zatem interesuje nas jak człowiek reaguje na spotykające go sytuacje sporne. Dlatego też pod każdą z opisanych sytuacji znajdują się 4 stwierdzenia, które reprezentują możliwe w nich zachowania. Przeczytaj je uważnie i wybierz spośród nich stwierdzenie, które Twoim zdaniem najlepiej opisuje to, jak Ty się zachowujesz lub jak Ty zachowałabyś się w tej sytuacji.

- 1. Zapomniałeś wziąć z domu przygotowane przez Ciebie wypracowanie na lekcję historii. Podeszłaś do nauczyciela, aby poinformować go o tym. Zapytałaś, czy mogłabyś/mógłbyś przynieść pracę na następną lekcję. Nauczyciel powiedział, że to był ostateczny termin oddania prac, w związku z tym stawia Ci ocenę niedostateczną.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Siadasz do ławki, otwierasz zeszyt i wpatrujesz się w niego bezmyślnie.
- b) Nie zgadzasz się z decyzją nauczyciela, kłócisz się z nim, starasz się wymóc na nim zmianę jego decyzji.
- c) Proponujesz dostarczyć wypracowanie nauczycielowi jeszcze dzisiaj, ponieważ mieszkasz niedaleko szkoły i zdążysz na długiej przerwie pójść po nią.
- d) Mówisz, że rozumiesz, że w tej sytuacji to jedyne wyjście i wracasz na swoje miejsce.

- 2. Wybrałaś się ze kolegami i koleżankami do kina z wieloma salami kinowymi. Zależy Ci na tym by obejrzeć najnowszy hit animowany w wersji trójwymiarowej przy pomocy specjalnych okularów. Taka wersja filmu pokazywana jest tylko w jednej sali. Stoisz w długiej kolejce do kasy, już masz zamiar kupić dla Was ostatnie wolne bilety, kiedy to pewien ojciec z dzieckiem wpycha się przed Ciebie w kolejkę mówiąc, że dokonał rezerwacji ale nie mógł kupić biletów wcześniej i chce je kupić teraz a Ty możesz przecież kupić bilety do innej sali (wtedy nie będzie to wersja trójwymiarowa).**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- b) Udajesz, że nie zauważasz, że ta osoba się wepchnęła i rezygnujesz z zakupu biletów, wracasz do znajomych powiedzieć im, że nie starczyłoby biletów dla wszystkich.
- c) Mówisz do osoby, która chce teraz kupić bilety przed tobą, że jest Was większa grupa i w tej sytuacji nie starczy biletów dla Was wszystkich. Prosisz tę osobę by się zastanowiła czy nie mogłaby by pójść na seans na inną godzinę, a sam mówisz, że porozmawiasz ze znajomymi bo być może ktoś z nich mógłby obejrzeć film w innej sali i wtedy starczyłoby biletów dla wszystkich chętnych.
- d) Krzyczysz do tej osoby, że stoisz w tej kolejce już długo, te bilety należą się Wam i ma ona natychmiast opuścić kolejkę.
- e) Mówisz, że nie wiedziałeś że była rezerwacja i w tej sytuacji zgadzasz się kupić bilety do innej sali.

3. **Zbliża się już ostatnia lekcja. Zamierzasz się zwolnić z tych zajęć, gdyż masz umówioną wizytę u okulisty. Rodzice wypisali Ci usprawiedliwienie. Podchodzisz do nauczyciela i się pytasz: Czy mógłby mnie Pan zwolnić z tej lekcji? Muszę iść do okulisty na umówioną godzinę. Słyszysz odpowiedź: Nie za bardzo mogę Cię zwolnić. Dzisiaj będziemy opracowywali nowy, trudny temat oraz będą prace zespołowe na ocenę. Jakbyś to zaliczył? Mógłbyś mieć z tym problem.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Podniesionym głosem mówisz: Przecież umówiłam się do lekarza! Mam prawo się zwolnić! I tak się zwolnię! Odchodzisz wzburzona.
- b) Zgadzasz się z nauczycielem, że mogłabyś mieć trudności z zaliczeniem, wracasz zatem na swoje miejsce.
- c) Siadasz do ławki, głowę opierasz na rękach i patrząc w stronę okna, cicho wzdychasz.
- d) Mówisz: Domyślam się, że mogę mieć problemy z zaliczeniem. Inny możliwy termin wizyty u okulisty, będą miała dopiero za miesiąc. Jutro ma Pan konsultacje. Czy mogłabym wtedy przyjść i zaliczyć?

4. **Na lekcji, nauczycielka omawia nowy temat, jest on dla Was dość skomplikowany. Dostajesz właśnie smsa w którym przewodniczący z innej klasy prosi cię o szybkie ustalenie szczegółów akcji charytatywnej którą współorganizujesz na terenie szkoły. Nauczycielka widząc, że próbujesz odpisywać na smsa stanowczo prosi o zaprzestanie i słuchanie jej wykładu.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Przeprosiłabyś nauczycielkę, mówiąc że ma rację i że to nie powtórzy się więcej.
- b) Powiedziałałabyś *Niech Pani nie przesadza, chyba aż tak bardzo nie przeszkadzam*. I wbrew poleceniu nauczycielki, dalej piszesz wiadomość.
- c) Przeprosiłabyś nauczycielkę za smsowanie, wyjaśniła powód i poprosiła o zgodę na wyjście wcześniej z lekcji, by porozmawiać o tym, o czym nie możesz teraz.
- d) Przestałabyś odpisywać, nic byś się nie odezwała i już do końca lekcji rysowałałabyś coś długopisem w zeszyte.

5. **Masz dziś zajęcia z informatyki na którą przygotowałaś prezentację. Przypomniało Ci się, że musisz ją przerobić na szkolnym komputerze, bo w domu pracujesz na nowszej wersji programu i prezentacja nie wyświetlała by się poprawnie. Idziesz do czytelnicy, żeby skorzystać z komputera dla uczniów. W chwili, kiedy już masz siadać przed monitorem, pojawia się ktoś ze starszej klasy i mówi, że potrzebuje skorzystać z komputera.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) „Odwracasz się na pięcie” i zaczynasz przeglądać czasopisma.
- b) Pytasz starszego ucznia, jak długo ma zamiar pracować przy komputerze i czy musi zrobić to teraz. Podkreślasz, że byłaś pierwsza, i masz ważne i pilne zadanie do zrobienia.
- c) Mówisz: *Kto pierwszy ten lepszy* i zajmujesz komputer.
- d) Stwierdzasz, że nie ma dla Ciebie problemu i mówisz tej osobie żeby korzystała pierwsza

6. **Rozpoczynają się zajęcia z przyrody, wcześniej na pierwszych zajęciach mieliście W-F. Dziś wyjątkowo nie zdążyłaś rano zjeść śniadania i obecnie jesteś bardzo głodna. Kiedyś na tych lekcjach zdarzyło się już komuś, że jadł drugie śniadanie, bo nauczyciel na to pozwolił. Podnosisz rękę i pytasz się czy mogłabyś zjeść przyniesioną kanapkę. Nauczyciel odpowiada: *a niby dlaczego?***

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Odpowiadasz dlaczego, przedstawiając w skrócie historię z nie zjedzeniem śniadania i lekcją W-F, przypominaś, że ktoś miał podobną historię ostatnio. Zapewniasz, że taka sytuacja się nie powtórzy.
- b. Przepraszasz za pytanie i chowasz kanapkę do plecaka.
- c. Odpowiadasz niemal krzykiem: jak to dlaczego!? Przecież w zeszłym tygodniu pozwolił Pan jeść innej osobie, to niesprawiedliwe! Tak się nie robi! Do końca lekcji czujesz się obrażony na nauczyciela
- d. Peszysz się, siedzisz cicho i do końca lekcji rysujesz coś w zeszyte.

7. **Nauczycielka muzyki prowadzi chór szkolny. Zapisła Cię bez twojej zgody na zajęcia bo uważa, że masz predyspozycje a potrzebni są jej uczniowie gdyż niedługo będzie ważna akademie na której chór ma śpiewać. Uważasz, że występowanie w chórze to wstydliva sprawa.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Zgadzasz się, ale nie zamierzasz przyjść na próbę w nadziei że później będzie za mało czasu na to byś została włączona do zespołu.
- Rozmawiasz z nauczycielką, tłumacząc jej, że nie masz nic przeciwko chórowi, ale na ten moment nie chcesz w nim występować. Obiecujesz, że w przyszłym roku szkolnym wrócisz do rozmowy.
- Mówisz, że nie ma dla Ciebie problemu i zaczynasz chodzić na zajęcia.
- Oburzasz się na nauczycielkę, wypominając jej, jak mogła zrobić to bez Twojej zgody. Mówisz, że w tej sytuacji nie masz najmniejszej ochoty występować w chórze.

8. **Nauczycielka na lekcji języka obcego zadała pracę w parach. Macie ułożyć krótką scenkę na podstawie ilustracji jaką dostaliście. Kilko ochotników będzie mogło przedstawić scenkę na głos. Ułożyłyście z koleżanką fajne opowiadanie, ale ona mówi, że za żadne skarby nie będzie się wypowiadać przed klasą.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Zaczynasz rozmawiać z koleżanką o czymś niezwiązanym z lekcją.
- Mówisz: *trzeba być głupkiem albo tchórzem, żeby nie chcieć wystąpić w tej sytuacji przed klasą.*
- Mówisz: *rozumiem, że możesz być zdenerwowana. Proszę Cię wystąpić. Co ty na to, żeby to ja mówiła większość rzeczy?*
- Mówisz, że nie ma dla Ciebie problemu i nie zgłaszacie się.

9. **Jesteś jedną z dyżurnych. Podczas przerwy zadzwoniła do Ciebie Twoja mama. Ustaliłaś z drugą osobą dyżurną, że wyjdiesz na chwilę z sali. Mama dzwoni by powiedzieć Ci że przyjdzie dziś później z pracy i tłumaczy co możesz zrobić sobie i młodszej siostrze(bratu) do jedzenia. Rozmowa przeciąga się na całą przerwę. Na lekcji nauczyciel ma pretensję że tablica nie jest starta i nie ma kredy. Druga osoba dyżurna wstaje i mówi że to twoja wina.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Zaczynasz głośno bronić się, mówiąc że to absolutna nieprawda i że to druga osoba miała przygotować tablicę.
- Udajesz, że uwaga cię nie poruszyła i nie odzywasz się wcale.
- Mówisz, że to prawda i że to się więcej nie powtórzy.
- Przypominasz, że nie tylko Ty jesteś dyżurną. Zapewniasz, że na kolejnych przerwach w ciągu dnia samodzielnie przygotujesz tablicę do lekcji.

10. **W tym tygodniu przypada Twój dyżur podlewania kwiatków w sali. Jedną z roślin jest przyniesiony przez Ciebie mały egzotyczny kaktus. Wiesz z doświadczenia z domu, że trzeba go podlewać bardzo rzadko (nie częściej niż raz w tygodniu) bo inaczej zaczyna gnić. Wychowawca poirytowany tym, że podlałaś wszystkie oprócz jednej rośliny dziś rano sam obficie podlał tego kaktusa.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Mówisz, że w sumie to dobrze, że kaktus został podlany, bo nie wiadomo kiedy byłby następny raz.
- Zauważasz, że kaktus prawie „pływa” w doniczce, ale starasz się o tym nie myśleć.
- Mówisz, że takie podlewanie szkodzi tego typu roślinom. Mówisz o swoich doświadczeniach, pytasz się czy możesz wystawić kaktusa na zewnątrz na słońce by ziemia w donicy szybciej wyschła.
- Zwracasz się do prawie krzyżąc: *dla czego Pan to zrobił!, nie wie Pan że niszczy Pan roślinę!*

11. Z koleżanką wybrałaś się na przejażdżkę rowerową po okolicy. Jeździcie już długo, ale przed wami najfajniejsza część trasy – przejazd przez duży park pełen pagórków. Wiesz, że będzie to męczące, ale chcesz wracać do domu właśnie tędy. Koleżanka mówi by wybrać krótszą, łatwiejszą drogę obok parku, chce z Tobą o tym porozmawiać.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Nie słuchasz koleżanki, schodzisz z roweru i kładziesz się na trawie by odpocząć i popodziwiać piękną pogodę.
- b) Proponujesz koleżance, aby na część trasy pokonać parkiem, a w części skrócić drogę jadąc obok parku.
- c) Upierasz się przy swoim wyborze, ruszasz w drogę przez park, nie zwracając uwagi na protesty koleżanki.
- d) Zgadzasz się z koleżanką i jedziecie krótszą drogą.

12. Na lekcji z zajęć plastycznych macie za zadanie wymyślić jak w ciekawy plastycznie sposób wyrazić emocje. Nauczycielka zapowiada, że najoryginalniejsze prace zostaną nagrodzone. Od razu wpadasz na pomysł i zaczynasz malować. Koleżanka z sąsiedniej ławki podchodzi i przygląda się temu co robisz. Nim kończysz pracę odzywa się pani nauczycielka i mówi byście wszyscy przerwali na chwilę prace, bo chce Wam pokazać jedną z prac, która jej się bardzo spodobała. Okazuje się, że koleżanka podpatrzyła twój pomysł i szybko wykonała bardzo podobną pracę, za co została publicznie pochwalona.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie

- a) Chwalisz koleżankę i mówisz że miała fajny pomysł.
- b) Nie odzywasz się wcale i nie oddajesz pracy do oceny.
- c) Zaczynasz krzyczeć do nauczycielki, że to niesprawiedliwe, bo to ty byłaś z tym pomysłem pierwsza, a koleżanka jest złodziejką pomysłu.
- d) Mówisz do nauczycielki, że ty masz bardzo podobny pomysł na który sama wcześniej wpadłaś i prosisz o porównanie obu prac i o ewentualną nagrodę także dla Ciebie.

13. Gracie na W-F w koszykówkę przeciwko równoległej klasie. Jedna z osób z drużyny przeciwnej, znana ze swojej brutalności. Ciągłe Cię fauluje. Tym razem w momencie w którym rzucałaś do kosza osoba ta popchnęła Cię bezmyślnie, tak że upadłaś boleśnie na ławki pod ścianą sali gimnastycznej.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie

- a) Podskakujesz do tej osoby i popychasz ją równie mocno, żądając żeby się uspokoiła
- b) Mówisz, że nie nic się nie stało i wracasz obolała do gry.
- c) Schodzisz z boiska i rezygnujesz z gry
- d) Zwracasz się do nauczyciela by do Was podszedł i pokazując otarcia na łokciu prosisz faulującego by przestał się tak zachowywać, bo to jest niebezpieczne a nauczyciela prosisz o to by resztę gry prowadził surowiej karząc agresję.

14. Na zabawie szkolnej zauważasz z koleżanką, że przyszedł i stoi niedaleko drzwi chłopak z równoległej klasy, który bardzo Wam się podoba. Zastanawiacie się, która pierwsza z Was ma podejść i zaproponować taniec. Twoja koleżanka mówi, że ona koniecznie musi zatańczyć pierwsza.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Mówisz, no dobra, tańcz i odchodzisz w jak najdalszy kąt sali by nie oglądać ich tańczących
- b. Mówisz, a może wylosujemy, kto pierwszy poprosi, a kto będzie prosił zaraz przy następnej piosence
- c. Odpychasz delikatnie koleżankę, i mówisz, że nie zgadzasz się na to i szybko idąc poprosić do tańca rzucaj jej na odchodne by najlepiej poszukała sobie innej osoby do tańca.
- d. Mówisz, że w sumie to nie ma dla Ciebie znaczenia i niech koleżanka tańczy pierwsza.

15. Oznajmiasz mamie, że w piątek zostałeś zaproszona na urodziny do koleżanki. Impreza urodzinowa rozpoczyna się o godz. 18.00 a kończy o 21.00. Mówisz mamie, że w tej sytuacji chcesz wrócić sama. Mama nie zgadza się na Twój samodzielny powrót do domu. Mówi że bez względu na to co pomyślisz inne dzieci, ona przyjdzie po Ciebie i albo wrócić razem, albo nie pójdziesz w ogóle na urodziny.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zgadzasz się na to by mama przyszła po Ciebie.
- b) Mówisz: I tak pójdę! Nie jestem już małym dzieckiem, mogę robić co chcę. Wszyscy wracają sami. Ja też tak będę. Mam gdzieś Twoje gadanie. Trzaskasz za sobą drzwiami wychodząc z domu.
- c) Próbujesz ją przekonać, używając różnych argumentów – mówisz na przykład, że jeżeli z urodzin będą odwozić gości rodzice solenizantki (solenizanta), to pojedziesz z nimi.
- d) Zamykasz się we własnym pokoju i włączasz muzykę, żeby nie słyszeć, co mówi jeszcze do Ciebie mama.

16. Jedno z dzieci z Twojej klasy przenosi się do innego miasta i chce kupić mu coś atrakcyjnego (ale niestety drogiego) na pamiątkę. By tę rzecz kupić muszą się zrzucić wszyscy pozostali w klasie uczniowie. Rodzice oznajmiają Ci, że nie mają pieniędzy na robienie takich ekstrawaganckich przyjemności i że nie mogą Ci dać żadnych funduszy.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że rozumiesz iż taki nieplanowany wydatek może się wydawać się zbyt duży, ale proponujesz, że połowę kwoty którą dostaniesz na składkę rodzice będą mogli w następnych miesiącach potrącić Ci z kieszonkowego.
- b) Mówisz, że osobiście zgadzasz się z rodzicami i że nic się nie stanie jak Ty się nie dołożysz.
- c) Denerwujesz się, podniesionym tonem mówisz: *Czy wy zawsze musicie oszczędzać na własnym dziecku! Czy do waszych głów nie dociera, że wyjdę na ostatnią sknerę! Tego chcecie!?*
- d) Idziesz do swojego pokoju, włączasz komputer i zaczynasz grać w grę.

17. W domu macie generalne porządki. Posprzątałaś już swój pokój i łazienkę, masz serdecznie dość na dziś, chcesz włączyć swój ulubiony serial w telewizji. Mama wręcza Ci płyn do mycia szyb i mówi, że- byś umyła okna.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz o.k., za chwilę to zrobię i zamykasz się we własnym pokoju. Liczysz na to, że gdy mama przypomni sobie o sprawie, będzie już na tyle późno, że nie będziesz myć dzisiaj okien.
- b) Proponujesz mamie, żeby podzielić się pracą. Mówisz, że jesteś bardzo zmęczona i prosisz by jedną połowę okien umyła ona sama, a ty umyjesz drugą.
- c) Bierzesz płyn i zaczynasz myć okna.
- d) Nie zgadzasz się, krzyczysz, że jesteś zmęczona, a to jest jej dom i to ona powinna zadbać o takie rzeczy.

18. Miałeś męczący dzień w szkole. Oglądasz w domu ulubiony kanał telewizyjny. Przychodzi ojciec i mówi, żebyś się ubrała i wyszła pomóc mu w pracy ogrodzie. Trzeba wygrabić wszystkie liście.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Udajesz, że nie zauważyłaś, że ojciec czegoś od Ciebie chce, mówisz tylko żeby nie rozmawiać głośno, bo nic nie słyszysz!
- b) Mówisz, że musisz chwilę odpocząć, że to Twój ulubiony program i obiecujesz, że jak tylko się skończy, to pójdziesz posprzątać w ogrodzie.
- c) Patrzysz na ojca z bardzo zdziwioną miną. Mówisz, że nie ma mowy o tym byś teraz gdzieś wychodziła bo to jest jeden z Twoich ulubionych programów. Dodajesz, że Jak ojciec chce mieć porządek, to niech sam posprząta.
- d) Mówisz, *no dobrze* i idziesz się ubrać by wyjść grabić liście

19. Masz zamiar za chwilę wyjść do koleżanki bo jesteście umówione że ją odwiedzisz. W tym momencie mama wchodzi do Twojego pokoju i krzyczy: *dlaczego masz tu taki bałagan! Ile razy prosiłam Cię, aby to posprzątać. Mówisz, że zrobisz to później. Mama będąc nadal zdenerwowaną mówi, że nigdzie nie wyjdiesz jeśli zaraz tego nie posprzątasz.*

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zamykasz się w pokoju, włączasz komputer i przeglądasz strony internetowe.
- b) Mówisz, że wszystko posprzątasz i zabierasz się do sprzątnia.
- c) Krzyczysz: To jest mój pokój, posprzątam kiedy będę chciała. Jestem umówiona a Ty się upierasz, że to musi być zrobione teraz. Jak chcesz teraz, to sama posprzątaj.
- d) Pytasz mamę o to co dokładnie jest do posprzątnia i prosisz o to byś mogła najpilniejszą rzecz posprzątać teraz, i obiecujesz, że jak tylko wrócisz, to posprzątasz resztę.

20. Masz dzisiaj w szkole trudny sprawdzian na który nie zdążyłaś się odpowiednio przygotować. Najchętniej byś go w ogóle nie pisała. Obudziłaś się rano zmęczona i zaczyna boleć Cię brzuch. Nie chcesz dzisiaj iść do szkoły. Prosisz mamę, by zmierzyła Ci temperaturę. Okazuje się, że nie masz gorączki i nie wyglądasz na chorą. Mama, krzyczy z kuchni żebyś w tej sytuacji się pospieszyła, bo się spóźnisz do szkoły.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie

- a) Krzyczysz do niej: Jak to mam iść do szkoły, gdy jestem chora. Ja w przeciwieństwie do Ciebie chyba lepiej wiem jak się czuję. Jak można być tak nie czułym! Nie wychodzę dziś z łóżka!
- b) Mówisz, że już się zbierasz, po czym wstajesz z łóżka i idziesz do łazienki się umyć, choć naprawdę źle się czujesz.
- c) Udajesz, że nie słyszałaś, tego co mówi mama. Przykrywasz się kołdra i wdychasz ciężko i leżysz markotna, by wyglądać na chorą.
- d) Mówisz mamie, dlaczego źle się czujesz, że to dlatego iż nie chcesz pisać dzisiaj sprawdzianu. Prosisz ją o zwolnienie, tłumacząc, że idąc dziś do szkoły masz o wiele więcej do stracenia niż zyskania. Obiecujesz, że do jutra nauczysz się porządnie materiału z zgłosisz się do nauczyciela by w po lekcjach dał Ci możliwość napisania sprawdzianu.

21. Wieczorem rodzice zaczynają oglądać film. Chcesz do nich dołączyć, ale rodzice nie zgadzają się, mówią, że film jest brutalny i bardzo długi więc dzieci nie powinny go oglądać.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Obrażasz się na takie traktowanie. Mówisz: *jakim prawem oceniacie mnie jako dziecko, gdybyście choć trochę się mną interesowali, wiedzielibyście, że nie jestem już małym dzieckiem. Tego typu filmy oglądają już wszyscy moi znajomi, bo rodzice im na to pozwalają*
- b) Bez słowa wychodzisz z pokoju, siadasz przed komputerem i szukasz znajomych na komunikatorze
- c) Uświadamiasz rodzicom, że wspólnie oglądaliście już brutalniejsze filmy. Przypominasz im że jest sobota i jutro nie musisz nigdzie rano wstawać.
- d) Mówisz, że w tej sytuacji zgadzasz się z ich decyzją i idziesz się położyć do swojego łóżka.

- 22. Ojciec wspominał ostatnio, że chce wyczyścić wreszcie auto w środku. Chcąc zrobić niespodziankę ojcu umyłaś auto. Nie mając dostępu do odpowiednich środków czystości, umyłaś je zwykłym płynem do kąpeli! Pozostało tylko wyczyścić auto w środku. Gdy ojciec zobaczył auto był mile zaskoczony, ale gdy do wiedział się czego użyłaś do mycia momentalnie zdenerwował się. Zaczyna głośno tłumaczyć, że w ten sposób można uszkodzić lakier. Ojciec mówi podniesionym głosem, żebyś za karę wyczyściła auto w środku.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Spuszczasz wzrok, mówisz *przepraszam* i bierzesz się za sprzątanie auta w środku.
- b) Ze złością mówisz: *Chciałam Ci pomóc, a jak Tobie to nie pasuje, to już nigdy nie umyję tego głupiego samochodu!*
- c) Mówisz, że musisz koniecznie iść umyć ręce i idziesz do domu. Siadasz przy komputerze licząc na to, że ojciec zaraz przestanie się gniewać.
- d) Przepraszasz, że użyłaś złego środka do mycia. Zwracasz uwagę, na to jak auto się błyszczy. Mówisz, że nie sądziś by od jednorazowego użycia płynu do kąpeli niszczył się lakier. Mówisz, że się już napracowałaś i że pomożesz trochę ojcu w czyszczeniu auta w środku.

- 23. Chciałabyś dysponować własnymi pieniędzmi. Próbujesz namówić rodziców na to by zaczęli Ci dawać kieszonkowe. Rodzice nie chcą się na to zgodzić. Tata stwierdza, że w zasadzie kupują Ci wszystko co konieczne i nie potrzebujesz dodatkowo regularnie dostawać pieniędzy.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że rozumiesz ich argumenty i nie prosisz ich dalej.
- b) Wracasz i zamykasz się w pokoju
- c) Zgadzasz się z rodzicami, że wiele rzeczy Ci kupują. Mówisz jednak, że bardzo zależy Ci na usamodzielnianiu się. Proponujesz, że w zamian będziesz robiła jakieś dodatkowe prace domowe, takie jak częste odkurzanie, czy mycie naczyń.
- d) Mówisz, że to niesprawiedliwe. Pytasz się głośno, dlaczego oboje zarabiający rodzice są takimi strasznymi sknerami. Rzucasz, że gdyby nie by tak „ograniczeni” to rozumieliby jak bardzo jest Ci potrzebne kieszonkowe.

- 24. Po raz pierwszy umówiłaś się ze swoją sympatią, że pójdziecie tylko we dwoje do kina. Prosisz tatę o pieniądze na dwa bilety, bo to ty zaprosiłaś na film i chciałabyś zrobić jak najlepsze wrażenie. Tato nie jest dziś w najlepszym nastroju i zaczyna wypominać Ci, że jesteś za młoda na randkowanie i może Ci dać na jeden bilet, albo wcale.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że w sumie to zgadzasz się z ojcem i odwołujesz wyjście do kina.
- b) Zdenerwowana krzyczysz do ojca, żeby zastanowił się co mówi. Ty nie jesteś jakimś małym dzieciakiem, a on nie będzie Ci mówił czy możesz się z kimś spotykać. Chcesz od niego tylko pieniędzy, które i tak Ci się należą.
- c) Tłumaczysz tacie, że przesadza. Mówisz jak bardzo zależy Ci na tym by udowodnić sobie, że się nie jest już małym dzieckiem. Proponujesz, że jeśli chodzi o koszty, to w przyszłym tygodniu zrezygnujesz z wyjścia na basen.
- d) Zamykasz się w pokoju i na komunikatorze w komputerze zaczynasz rozmawiać ze znajomymi.

25. Jesteś na wakacjach z rodzicami, zwiedzacie zabytkowe miasto, a w pewnym momencie trafiacie na tor gokartowy z wypożyczalnią pojazdów do ścigania się na torze. Bardzo chciałabyś spróbować takiej atrakcji. Rodzice zgodnie stwierdzają, że to dla Ciebie zbyt niebezpieczne, bo jesteś jeszcze za młoda.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zakładasz słuchawki na uszy i przez najbliższe godziny nie rozmawiasz z rodzicami.
- b) Prosisz ich by porozmawiali z organizatorem i dowiedzieli się o warunki bezpieczeństwa. Proponujesz, że zrezygnujesz, jeśli tylko obsługa będzie miała jakieś zastrzeżenia.
- c) Pod wpływem złości mówisz im, że sami się zachowują jakby byli za młodzi na bycie rodzicami. Przecież Ty nie jesteś już dzieckiem, i nie wiadomo czy kiedyś nadarzy się taka okazja. Krzyczysz, że masz gdzieś takie wakacje.
- d) Zgadzasz się z rodzicami i mówisz, że nie będziesz ich jeszcze o takie rzeczy prosiła.

26. Rodzice obiecali Ci, że pojedą z Tobą w sobotę do wesołego miasteczka, które zostało rozłożone niedaleko na dwa tygodnie. Rano okazuje się, że Tato musi pilnie udać się na jakiś czas do pracy. Zabiera auto i nie będziecie mogli pojechać z mamą zabawić się.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) W sposób opryskliwy oświadczasz: Jak zwykle nie można na Was w takich chwilach liczyć. Czy ja się dla Was choć trochę liczę! Nim zamkniesz się w łazience, trzaskasz drzwiami
- b) Mówisz, że nie ma dla Ciebie problemu i najwyżej zostanieie w domu z mamą.
- c) Wychodzisz na zewnątrz nie mówiąc gdzie idziesz, spacerujesz licząc na to że spotkasz kogoś znajomego.
- d) Pytasz ojca kiedy najwcześniej będziecie mogli pojechać do wesołego miasteczka. Umawiacie się na najbliższy możliwy termin.

27. W czasie roku szkolnego wychowawca zorganizował dla wszystkich chętnych z Twojej klasy grupowy wyjazd na ferie. Jesteś bardzo zadowolona z takiej możliwości. Mówisz o tym swoim rodzicom, ale oni ze względu na Twoje podejście do różnych obowiązków nie wyrażają zgody na Twój wyjazd.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Nalegasz, obiecujesz, że będziesz grzeczniejsza, pilniejsza, tłumaczysz że bardzo chcesz pojechać.
- b) Krzyczysz: Jest to pierwsza tego typu atrakcja w szkole a Ja akurat nie mogę pojechać?! Nie zrezygnuję z tego wyjazdu! Wyrzucasz rodzicom, że są niesprawiedliwi.
- c) Zamykasz się w swoim pokoju i próbujesz zająć się czymś przyjemnym jak słuchanie muzyki.
- d) Mówisz, że rozumiesz ich argumenty i rezygnujesz z wyjazdu.

28. Przygotowujecie się z klasą do wystąpienia na akademii. Tobie przypada jedna z głównych ról, którą chciałoby prezentować kilkoro chętnych. Okazuje się, że kwestia do wypowiedzenia na tyle długa, iż wiesz już, że nie jesteś w stanie jej zapamiętać. W domu udaje ci się jeszcze powiedzieć całość, ale na próbach przed innymi uczniami w klasie gubisz się w połowie. Do wystąpienia jest coraz mniej dni. Nauczyciel przygotowujący z Wami tę akademię, zwraca Ci po raz kolejny publicznie uwagę i zastanawia się na głos, czy ty się w ogóle do tego nadajesz.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że nauczyciel ma rację. Rezygnujesz z wystąpienia, twierdząc, że lepiej będzie jak kwestię tę wypowie ktoś inny z chętnych
- b) Krzycząc: Właśnie, że się nadaję! Jedyne co mi przeszkadza, to obecność wszystkich na próbach! Wychodzisz z sali nie zważając na to co będzie się działo.
- c) Udajesz że nie słyszysz tego co powiedział nauczyciel. Wychodzisz z sali mówiąc, że musisz zrobić sobie przerwę.
- d) Spokojnie rozmawiasz z nauczycielem, omawiasz całą sytuację, mówisz, że bardzo zależy Ci na wystąpieniu i proponujesz podzielenie się kwestią do recytacji z inną osobą.

Na koniec podaj jeszcze proszę parę informacji o sobie:

Rok urodzenia

Klasa: 4 5 6

Płeć: kobieta mężczyzna

Miejsce zamieszkania: miasto miasteczko wieś

Upewnij się czy zaznaczyłaś jedną odpowiedź pod każdą z historyjek.

Dziękujemy Ci za współpracę.

Aneks 2

Klucz do narzędzia

nr pytania	współpraca	unik	uleganie	agresja
1	c	a	d	b
2	b	a	d	c
3	d	c	b	a
4	c	d	a	b
5	b	a	d	c
6	a	d	b	c
7	b	a	c	d
8	c	a	d	b
9	d	b	c	a
10	c	b	a	d
11	b	a	d	c
12	d	b	a	c
13	d	c	b	a
14	b	a	d	c
15	c	d	a	b
16	a	d	b	c
17	b	a	c	d
18	b	a	d	c
19	d	a	b	c
20	d	c	b	a
21	c	b	d	a
22	d	c	a	b
23	c	b	a	d
24	c	d	a	b
25	b	a	d	c
26	d	c	b	a
27	a	c	d	b
28	d	c	a	b

Notatki

Notatki

Notatki