

Feedback zu Wohlbefinden

Erläuterung:

Mit diesem Fragebogen werden Items abgefragt mit den Schwerpunkten Resilienz, Optimismus, positive Emotionen und emotionale Erschöpfung. Diese können zur klasseninternen Nutzung oder schulweit zur Datenanalyse dienen.

Optimismus

- Ich erwarte, dass mir Gutes widerfahren wird.
- Ich freue mich auf die Zukunft.
- Ich vertraue darauf, dass die Zukunft gut wird.
- Ich habe ein gutes Gefühl, was die Zukunft angeht.

Positive Emotionen

- Ich bin oft fröhlich.
- Ich bin oft positiv gestimmt.
- Ich bin oft zufrieden.

Resilienz

- Ich kann gut mit Rückschlägen umgehen.
- Ich lasse mich nicht von Lernstress unterkriegen.
- Ich glaube, ich kann gut mit Druck in der Schule umgehen.
- Ich lasse nicht zu, dass eine schlechte Note mein Selbstvertrauen beeinträchtigt.

Emotionale Erschöpfung

- Ich fühle mich von der Schule überfordert.
- Ich schlafe wegen der Schule oft schlecht.
- In meiner Freizeit grüble ich viel über Dinge, die mit der Schule zu tun haben.
- Der Druck, den ich wegen der Schule empfinde, wirkt sich auf meine Beziehungen zu anderen aus.

Quellen:

Craven, R. G., Marsh, H. W., Yeung, A. S., Vasconcellos, D., Dillon, A., Ryan, R. M., ... & Van Westenbrugge, A. (2024). The Multidimensional Student Well-being (MSW) instrument: Conceptualisation, measurement, and differences between Indigenous and non-Indigenous primary and secondary students. *Contemporary Educational Psychology, 77*, 102274.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment, 25*(1), 48-57.