

UPITNIK ZA SAMOPROCJENU MENTALNOG ZDRAVLJA - ODRASLI

Pažljivo pročitajte navedene tvrdnje i zaokružite odgovarajući broj koji označava koliko se navedena tvrdnja odnosi na Vas.

0 – uopće se ne odnosi na mene

1 – djelomično se odnosi na mene

2 – u potpunosti se odnosi na mene

1.	Dobro mi ide na poslu.	0	1	2
2.	Uglavnom se osjećam sretno.	0	1	2
3.	Imam prijatelje/ice s kojima se volim družiti.	0	1	2
4.	Ponekad izostanem s posla bez opravdanog razloga.	0	1	2
5.	Uvijek rado podijelim svoje stvari s drugima.	0	1	2
6.	Volim učiti nove stvari.	0	1	2
7.	Puno plačem.	0	1	2
8.	Dobro se slažem s članovima moje obitelji i međusobno si pomažemo.	0	1	2
9.	Dogodi se da se potučem s nekim.	0	1	2
10.	Tješim članove obitelji ili prijatelje kada su tužni.	0	1	2
11.	Zadovoljan/na sam svojim životom.	0	1	2



HRVATSKI ZAVOD
 ZA ZAPOSŁJAVANJE



Ministarstvo
 zdravstva



www.esf.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

12.	Ima dana kada mi se ne da ustati iz kreveta.	0	1	2
13.	Više volim provoditi vrijeme sam/a nego u društvu.	0	1	2
14.	Radim neke stvari iako su zabranjene.	0	1	2
15.	Rado pomažem drugima (članovima obitelji, prijateljima, kolegama,...).	0	1	2
16.	Često me boli trbuh i(li) glava.	0	1	2
17.	Većinu vremena mi je dosadno.	0	1	2
18.	Osjećam da pripadam svom društvu.	0	1	2
19.	Kradem stvari (na poslu, iz dućana ili drugdje).	0	1	2
20.	Bavim se nekom fizičkom aktivnošću ili sportom (npr. šetnja, vožnja biciklom, ples, trčanje, nogomet, odbojka...).	0	1	2
21.	Bojim se puno stvari.	0	1	2
22.	Drugi ljudi znaju biti zlonamjerni prema meni.	0	1	2
23.	Redovito obavljam svoje obaveze.	0	1	2
24.	Imam osjećaj da ništa ne radim kako treba.	0	1	2
25.	Često sam zabrinut/a oko nečega.	0	1	2
26.	Dogodi se da nešto namjerno pokidam ili razbijem.	0	1	2



HRVATSKI ZAVOD
ZA ZAPOSŁJAVANJE



Ministarstvo
zdravstva



www.esf.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.