

KUPOL - دراسة حول أهمية البيئة المدرسية على الصحة النفسية للشباب صغار السن

استبيان موجه للتلاميذ في الصف السابع

ARBETSKOPIA

مع من تسكن؟

1. ضع إشارة في المربع الذي يخص جميع الأشخاص الذين تسكن معهم.

الام

المربية

الاب

المرابي

المتساكنة مع الاب/زوجته/زوجها

المتساكن مع الام/زوجتها/زوجها

احد الأشقاء/احد الاخوة الغير اشقاء

احدى الشقيقات/احدى الاخوات غير الشقيقات

الجد او الجدة او احدهما

شخص بالغ آخر من هو/هي؟

اسكن لوحدي

2. كم عدد الأطفال الذين تسكن معهم؟

طفل

الكحول والمخدرات والتبغ

3. ما هو مجموع السجائر التي دخنتها في حياتك؟

0 (لم ادخن مطلقاً، انتقل إلى السؤال 6)

1 - 10

11 - 20

أكثر من 20

4. خلال الايام ال 30 الماضية كم هي عدد الايام التي دخنت فيها؟

اكتب "0" اذا لم تدخن على الاطلاق

5. خلال الايام ال 30 الماضية التي دخنت فيها كم هو معدل عدد السجائر التي كنت تدخنها في يوم الواحد؟

إذا لم تدخن ابدأ، أو دخنت مجرد بضع شفطات من السجارة ضع "0"

6. كم هي عدد المرات التي استعملت فيها السعوط (snus) في حياتك؟

0 (لم استعمل السعوط مطلقاً، انتقل إلى السؤال 9)

1 - 10

11 - 20

أكثر من 20

7. خلال الأيام الثلاثين الماضية كم هو عدد الأيام التي استعملت فيها السعوط (snus)؟

اكتب "0" اذا لم تتعاطى السعوط على الاطلاق

8. من الأيام التي استعملت فيها السعوط خلال الأيام الثلاثين الماضية، كم هو معدل عدد تلقيمات السعوط

(snusprillor) التي استعملتها يومياً؟

اكتب "0" اذا لم تتعاطى السعوط على الاطلاق

9. هل شعرت يوماً في الوقت الحاضر/او في السابق انك مدمن على السجائر أو السعوط؟

كلا

نعم

10. كم هي عدد المرات التي تعاطيت فيها الحشيش (الماريجوانا والقنب cannabis) في حياتك؟

0 (لم استعمل الحشيش مطلقاً، انتقل إلى السؤال 12)

1 - 2

3 - 5

6 - 10

أكثر من 10 مرات

11. هل استخدمت الحشيش (الماريجوانا والقنب) في الايام ال 30 الماضية؟

كلا

نعم

12. هل سبق لك تعاطي المخدرات الاخرى الغير المشروعة (مثل الكوكايين أو عقار النشوة ecstasy أو الأمفيتامين)؟

كلا

نعم

13. كم هي عدد المرات خلال ال 12 شهرا الماضية التي شربت فيها الكحول (البيرة او المشروبات الغازية الكحولية alkoholisk او السيدر القوي starkcider او النبيذ أو المشروبات الروحية sprit)؟

- اطلاقا
- مرة في السنة
- 2-10 مرات في السنة
- مرة واحدة في الشهر
- 2-3 مرات في الشهر
- مرة واحدة في الاسبوع
- مرتين في الاسبوع
- مرة واحدة كل يومين
- كل يوم

14. كم مرة خلال ال 12 شهرا الماضية شربت فيها الكثير من الكحول بحيث انك شعرت بالسكر؟

- لم اشرب الكحول/ لم اشعر بالسكر
- عدة مرات بالسنة، ولكن ليس في كل شهر
- 1-3 مرات بالشهر
- مرة في الاسبوع

15. كم مرة خلال ال 12 شهرا الماضية شربت الكحول بما يعادل 18 سنتيلتر (18 CL) من المشروبات الروحية مثل ويسكي او فودكا او جين (ربع زجاجة) أو زجاجة كاملة الحجم من النبيذ مثل الخمر من العنب أو أربع زجاجات كبيرة من العصير القوي/مشروبات غازية كحولية (alkoholisk) أو أربع علب من البيرة (ماء الشعير) القوية أو ست علب من البيرة الخفيفة (folköl) في نفس الوقت (دفعة واحدة)؟

- لم اشرب الكحول/ لم اشرب هذا القدر من الكحول
- عدة مرات بالسنة، ولكن ليس في كل شهر
- 1-3 مرة في الشهر
- مرة في الاسبوع

16. كم هو طولك، اكتب طولك بالسنتيمتر، مثلا 164.

طولي هو cm

لا اعرف كم هو طولي

17. كم هو وزنك، اكتب وزنك بالكيلوغرامات.

وزني هو kg

لا اعرف كم هو وزني

18. هل تعتقد بانك:

نحيف جدا

نحيف قليلا

معتدل

بدين قليلا

بدين جدا

لا افكر بهذا الامر

19. من في الصورة الاكثر شبيها بك؟ (ضع اشارة في المربع للشكل الذي يشبهك بأكثر ما يمكن)



1



2



3



4



5



6



7



20. كم مرة خلال هذا الفصل الدراسي كنت مريضا إلى درجة بحيث اضطرت إلى البقاء في المنزل وتغيبت عن المدرسة لأكثر من يوم واحد؟ (ضع إشارة في مربع واحد فقط)

- ولا مرة
 مرة واحدة
 2 - 4 مرات
 أكثر من أربع مرات

21. ماذا تعتقد عن وضعك الصحي؟ (ضع إشارة في مربع واحد فقط)

- صحي جيدة جدا
 صحي جيدة الى حد ما
 ليست صحي على ما يرام

خلال الاسبوع الماضي

	لم يحصل ذلك مطلقا...	قليلاً	أحيانا	غالباً
22. اصبت بالقلق بشأن امور لا تقلقني عادة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. لم يكن لدي أي شهية للطعام، ببساطة لم أكن جائعا	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. لم يكن بمقدوري الشعور بالسعادة حتى مع محاولات عائلتي أو أصدقائي الترفيه عني	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. اعتقد انني شخص جيد كالآخرين	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. لم اكن قادرا على التركيز بما كنت افعله	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. احسست بأني "محبط" وشعرت بالتعاسة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. كنت متعباً جدا بحيث لم يكن بإمكانني القيام بأي شيء	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. شعرت بأن شيئاً حسناً سوف يحدث	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. في اعتقادي ان الاشياء التي استطعت تدبرها عادة، لم تكن على ما يرام بالنسبة لي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. شعرت بالخوف	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. ما نمت بشكل جيد كما انام عادة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. شعرت بالسعادة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. كنت أكثر هدوءا وتحفظا من المعتاد	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. شعرت بالوحدة وبدون اصدقاء	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. شعرت كما لو أن الأصدقاء لا يحبونني ولا يريدون أن يكونوا معي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. كنت مستمتعا و كان لدي أوقات طيبة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

62. افكر قبل الاقدام على عمل الاشياء
63. آخذ الأشياء التي لا تخصني، من المدرسة على سبيل المثال، أو من أماكن أخرى
64. اتوافق مع الكبار بصورة افضل من توافقي مع الاطفال الاخرين الذين هم في مثل عمري
65. اخاف كثيرا أو اخاف بسهولة
66. أستطيع التركيز، وانجز الاعمال التي علي انجازها

67. هل لديك تعليقات اخرى أو مخاوف تريد التطرق اليها؟

68. هل تعتقد أنك تعاني من صعوبات في الامور التالية: العواطف، التركيز، السلوك، أو التوافق والاندماج مع أشخاص آخرين؟

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| نعم، مشاكل ضخمة | نعم، مشاكل واضحة | نعم، مشاكل صغيرة | كلا |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

إذا اجبت بكلمة كلا، انتقل الى السؤال رقم 73.

69. منذ متى وجدت هذه الصعوبات؟

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| منذ اكثر من سنة | 12-6 شهر | 5-1 شهر | اقل من شهر |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

70. هل تزعجك هذه الصعوبات او تسبب لك القلق؟

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| كثيرا جدا | كثيرا الى حد ما | فقط قليلا | ابدا بالمطلق |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

71. هل تعرقل هذه الصعوبات حياتك اليومية في أي من المجالات التالية؟

- | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | كثيرا جدا | كثيرا الى حد ما | فقط قليلا | ابدا بالمطلق |
| البيت/ ضمن العائلة | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| مع الرفاق | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| العمل المدرسي | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| اثناء نشاطات اوقات الفراغ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

72. هل تعتقد أن هذه الصعوبات سوف تكون متعبة بالنسبة للأشخاص من حولك (العائلة، الأصدقاء، والمدرسين، الخ)؟

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| كثيرا جدا | كثيرا الى حد ما | فقط قليلا | ابدا بالمطلق |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

يرجى وضع اشارة على الجواب الذي ينطبق على أفضل وصف لفهمك لوالديك.

	ليس صحيحا بالمطلق	ليس صحيحا	لا هذا أو ذاك	صحيح الى حد ما	صحيح جدا
85. اجد عائلتي بقربي حينما احتاجها	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. عندما اواجه وقتا عصيبا في المدرسة، فان عائلتي على استعداد لمساعدتي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. تريد عائلتي ان تعرف اذا كانت هناك امور جيدة تحصل في المدرسة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88. عائلتي تريد مني مواصلة السعي عندما اواجه الصعوبات في المدرسة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

يرجى وضع اشارة على الجواب الذي ينطبق على أفضل وصف لك.

	مطلقا	نادرا	احيانا	غالبا	دوما
89. هل تتحدث في المنزل عن نجاحك في المواد المختلفة في المدرسة – في صفك الحالي الآن؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90. هل تتحدث في المنزل عما يحصل معك في المدرسة (في الامتحانات و الفحوص المدرسية المختلفة، العلاقة مع المدرسين، الخ) ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91. هل لديك الكثير من الاسرار التي تخفيها عن والديك حول ما تقوم به خلال اوقات الفراغ؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92. هل لديك الكثير من الاسرار التي تخفيها عن والديك عما تفعله خلال المساء والعطلات؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. هل تتحدث عادة عما تفعله في المساء، اذا خرجت في احدى الامسيات خارج البيت؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ليس صحيحا بالمطلق	ليس صحيحا	لا هذا أو ذاك	صحيح الى حد ما	صحيح جدا
94. يسمح لي والديّ بإبداء الرأي حتى ولو اختلفا معي بالرأي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95. يحترم والديّ آرائي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96. ضمن عائلتي نأخذ الوقت الكافي لنسمع اراء بعضنا البعض	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

97. إذا نظرت الى عائلتك كدولة، ما هي طريقة الحكم الذي ستمارسه عائلتك؟ فكر بعائلتك كما لو انها بلد وان ابويك هما القادة في هذه البلد. ضع اشارة في الخيار الذي يناسبك.

- هذا هو بلد ديمقراطي يحترم فيه كل شخص الآخر. الناس في هذه البلد يناقشون ويقررون معا. يحصل في بعض الاحيان نزاعات ولكن يحاولون حل المشاكل معا. يمكن للجميع في هذه الدولة التأثير في القرارات.
- هذا بلد ديكتاتوري حيث هناك قائد يقرر بالنيابة عن الآخرين. القادة فقط يمكنهم التأثير على القرارات.
- هذا بلد تسوده الفوضى حيث يعمل الجميع كما يحلو لهم. ليس هناك قواعد واضحة او قادة.
- هذا بلد حدثت فيه ثورة. الاشخاص الذين كانوا يقررون في السابق ليس بوسعهم ان يقرروا في الوقت الحاضر. لم يعد للقادة السابقون سلطة بعد.

انت والمدرسة

يرجى وضع اشارة على الجواب الذي ينطبق على أفضل وصف لك.

	ليس صحيحا بالمطلق	ليس صحيحا	لا هذا أو ذاك	صحيح الى حد ما	صحيح جدا
98. أخطط لمواصلة الدراسة بعد المرحلة الثانوية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
99. من المهم متابعة الدراسة بعد المرحلة الثانوية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100. المدرسة هي شيء مهم إذا أردت تحقيق أهدافي المستقبلية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
101. سوف تعني دراستي خلق العديد من الفرص بالنسبة لي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
102. انا متفائل بشأن مستقبلي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

103. إلى أي مستوى دراسي تأمل أن تصل في دراستك؟

- لا اعرف
- الثانوية – التحضير المهني
- الثانوية – التحضير للدراسات العالية
- التخرج من الجامعة

104. إلى أي مستوى دراسي تعتقد أنك ستصل في دراستك؟

- لا اعرف
- الثانوية – التحضير المهني
- الثانوية – التحضير للدراسات العالية
- التخرج من الجامعة

105. هل تقضي الوقت مع مجموعة انت معهم في اغلب الأحيان في المدرسة؟ (المجموعة هي 3 اشخاص على الاقل)

أقضي الوقت بشكل رئيسي مع مجموعة في المدرسة

أقضي الوقت مع أكثر من مجموعة في المدرسة

لا اقضي الوقت مع أي مجموعة في المدرسة (انتقل الى السؤال 118)

أجب على الأسئلة الواردة أدناه المتعلقة بالأشخاص الثلاثة الذين تقضي الوقت معهم في المجموعة. أجب على الأسئلة لكل صديق على حدة. إذا كنت تقضي الوقت مع أكثر من مجموعة واحدة في المدرسة، أجب حينئذ على الأسئلة المتعلقة بالمجموعة التي تقضي معها الوقت أكثر من غيرها.

الصديق 1

106. جنس الصديق:

فتاة

صبي

شيء اخر

107. عمر الصديق:

108. هل تقضي الوقت مع هذا الشخص على الانترنت أيضا؟

نعم

كلا

109. اذا كان لديك مشكلة، هل تشعر أن هذا الشخص يدعمك؟

في أغلب الأحيان

في كثير من الأحيان

من حين الى اخر

نادرا

تقريبا لا

الصديق 2

110. جنس الصديق:

فتاة

صبي

شيء اخر

111. عمر الصديق:

112. هل تقضي الوقت مع هذا الشخص على الانترنت أيضا؟

نعم

كلا

113. اذا كان لديك مشكلة، هل تشعر أن هذا الشخص يدعمك؟

في أغلب الأحيان

في كثير من الأحيان

من حين الى اخر

نادرا

تقريبا لا

الصديق 3

114. جنس الصديق:

فتاة

صبي

شيء اخر

115. عمر الصديق:

116. هل تقضي الوقت مع هذا الشخص على الانترنت أيضا؟

نعم

كلا

117. اذا كان لديك مشكلة، هل تشعر أن هذا الشخص يدعمك؟

في أغلب الأحيان

في كثير من الأحيان

من حين الى اخر

نادرا

تقريبا لا

118. هل تمت السخرية منك أو مضايقتك بطريقة غير سارة، أو أن شخصا تفوه بأشياء قبيحة لك في المدرسة، في الطريق من وإلى المدرسة، أو على شبكة الإنترنت في هذا الفصل الدراسي؟

لم يحصل ذلك مطلقا

حصل ذلك مرة واحدة أو مرتين

حصل ذلك اكثر من مرتين

119. هل تم ضربك أو ركلك أو هوجمت بطريقة بشعة من شخص ما في المدرسة أو في الطريق إلى أو من المدرسة في هذا الفصل الدراسي؟

لم يحصل ذلك مطلقا

حصل ذلك مرة واحدة أو مرتين

حصل ذلك اكثر من مرتين

120. من الممكن احيانا أن ينبذ (يطرد) الشخص من قبل احد ما أو من قبل الآخرين وأن لا يسمح له بالمشاركة. هل حصل لك ذلك في أي وقت خلال هذا الفصل الدراسي؟

لم يحصل ذلك مطلقا

حصل ذلك مرة واحدة أو مرتين

حصل ذلك اكثر من مرتين

121. هل تفوهت بأشياء قبيحة، أو سخرت أو ضايقت احداً ما بطريقة غير سارة في المدرسة أو خلال وقت الفراغ (بما في ذلك الإنترنت) خلال هذا الفصل الدراسي؟

لم أقم بذلك مطلقا

فعلت ذلك مرة واحدة أو مرتين

قمت بذلك أكثر من مرتين

122. هل ضربت أو ركلت أو هاجمت أي شخص في المدرسة اثناء اوقات الفراغ خلال هذا الفصل الدراسي؟

لم أقم بذلك مطلقا

فعلت ذلك مرة واحدة أو مرتين

قمت بذلك أكثر من مرتين

123. هل اشتركت في طرد شخص ما من مجموعتكم في المدرسة أو في أوقات الفراغ خلال هذا الفصل الدراسي؟

لم أقم بذلك مطلقا

فعلت ذلك مرة واحدة أو مرتين

قمت بذلك أكثر من مرتين

يرجى وضع علامة على الإجابة التي تشعر انها الاصح.

	ليس صحيحا بالمطلق	ليس صحيحا	لا هذا أو ذاك	صحيح الى حد ما	صحيح جدا
124. يمكن على العموم الوثوق بمعظم الاشخاص.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
125. معظم الاشخاص عادلون و منصفون بحيث لا يستغلون الآخرين.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ARBETSKOPIA