

# السلامة النفسية والأداء الأكاديمي فلسطين - 2019

إن مشاركتكم في تعبئة هذا الاستبيان، سوف تساعدنا في معرفة المزيد عن الطريقة المثلى لتعلم الطلاب مهارات الدراسة. حيث تستخدم المعلومات من قبل جامعة ترومسو والمجلس النرويجي للاجئين المعلومات في إطار مشروع بحثي.

هذا وتعتبر المشاركة طوعية كما سيتم الاحتفاظ بجميع المعلومات بسرية تامة. لست بحاجة لكتابة إسمك على الاستبيان. يحصل جميع الطلاب على أرقام. تعتبر إجابتك خاصة/سرية ولن تتم مشاركتها مع أولياء الأمور أو مع مدرستك.

الآن، سوف أقرأ لك عدة أسئلة وعليك أن تضع علامة في المربع الذي يحتوي على الإجابة الصحيحة بالنسبة لك.

شكراً لمشاركتك

رقم الطالب:

--	--	--



NORWEGIAN  
REFUGEE COUNCIL

## القسم أ:

اسئلة هذا القسم تدور حول مشاعرك وسلامتك/أمنك. استمع إلى المعلم وهو يقرأ الأسئلة أدناه، ثم ضع علامة في المربع الصحيح بالنسبة إليك.

1. أشعر بالامان في المدرسة.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

2. أشعر أن معلمي وطاقم المدرسة يحترموني.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

3. أشعر بالهدوء في المدرسة.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

4. أخاف عندما أكون في المدرسة.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

5. أخاف من الذهاب الى المدرسة أو الى البيت من المدرسة، لان الرحلة ممكن أن تكون خطيرة.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

6. أشعر بالامان في البيت.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

الأسئلة التالية حول كيفية تعاملك مع مشاعرك وحول إذا ما كنت تؤمن بقدرتك في التعامل مع التحديات/الأمور الصعبة. استمع إلى المعلم وهو يقرأ الأسئلة أدناه، ثم ضع علامة في المربع الصحيح بالنسبة إليك.

7. عندما أشعر بالحزن ، أعرف ماذا أفعل لاشعر بشكل أفضل.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

8. استطيع السيطرة على اعصابي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

9. عندما أكون خائفاً يمكنني أن أهدأ نفسي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

10. عندما أكون غاضباً أضرب الأشخاص الآخرين أو الأشياء.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

11. عندما أكون غاضباً يمكنني تهدئة نفسي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

12. أستطيع أن أتمكن من حل المشكلات الصعبة إذا حاولت جاهداً بما فيه الكفاية.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

13. من السهل علي التمسك بأهدافي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

14. من السهل علي تحقيق أهدافي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

15. إذا كنت في مشكلة يمكنني أن أفكر في الحل.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

16. أستطيع التعامل مع كل ما يأتي في طريقي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

17. أنا على ثقة بأنني أستطيع التكيف مع أحداث لم أكن أتوقعها.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

الأسئلة التالية حول علاقاتك مع أصدقائك والاسرة وطاقم مدرستك. استمع إلى المعلم وهو يقرأ الأسئلة أدناه، ثم ضع علامة في المربع الصحيح بالنسبة إليك.

18. أستطيع التحدث مع شخص ما من طاقم المدرسة (المعلم، مدير المدرسة، المرشد المدرسي) حول تخوفاتي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

19. شخص ما من طاقم المدرسة (المعلم، مدير المدرسة، المرشد المدرسي) يسألني عن أحوالي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

20. شخص ما من طاقم المدرسة (المعلم، مدير المدرسة، المرشد المدرسي) يدعمني عندما اكون خائفاً.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

21. يمكنني التحدث مع والدي حول مخاوفي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

22. يمكنني أن أخبر والدي عندما اشعر بالخوف.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

23. يسألني والدي عن أحوالي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

24. لدي أصدقاء أحب اللعب معهم في المدرسة.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

25. أستطيع التحدث مع أصدقائي حول مخاوفي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

26. أصدقائي يدعمونني عندما أشعر بالخوف.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

## القسم ب:

الأسئلة في هذا القسم حول السلامة النفسية و ادائك المدرسي. استمع إلى المعلم وهو يقرأ الأسئلة أدناه، ثم ضع علامة في المربع الصحيح بالنسبة إليك.

27. أستطيع التركيز بسهولة عندما أقوم بالاعمال المدرسية.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

28. أنا قادر على بذل أقصى ما لدي في المدرسة.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

29. أنا راضٍ عن حياتي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

30. أحب أن أكون في مدرستي.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

## القسم (ج)

البنود/العناصر في هذا القسم حول الاحداث الضاغطة/المجهدة. الآن سيقوم المعلم بسؤالكم اذا ما كنتم قد تعرضتم/عايشتم الى أي من الاحداث التالية خلال الاشهر الثلاثة الماضية. ثلاثة أشهر سابقة، تقريباً عندما كنا ..... (اعط الطلاب إشارة جماعية حول شيء فعلته في الصف أو شيء قد يتذكره الكثيرون). إذا كنت قد تعرضت /عايشت الحدث ، يرجى وضع علامة في المربع الذي يقول نعم. وإذا لم تكن قد تعرضت/عايشت الحدث، يرجى وضع علامة في المربع الذي يقول لا.

لا	نعم	
		31. سمعت اطلاق نار أو تفجيرات
		32. شاهدت اطلاق نار أو تفجيرات
		33. شاهدت على التلفاز مظاهر إطلاق النار أو التفجيرات أو العنف في بلدي
		34. لقد تعرضت للايقاف أو الاعتقال من قبل الجنود
		35. لدي أصدقاء أو افراد عائلة تعرضوا للايقاف أو الاعتقال من قبل الجنود
		36. أعرف أشخاصاً جرحوا من القصف أو اطلاق النار
		37. أعرف اشخاصاً قتلوا خلال اطلاق النار أو القصف .
		38. شاهدت أشخاصاً اصابوا أو قتلوا خلال اطلاق النار أو القصف
		39. أصبت في اطلاق النار أو القصف
		40. لدي أحد أفراد عائلتي أصيب أو قتل في اطلاق النار أو القصف
		41. تم هدم/تدمير بيتنا
		42. أعرف اشخاصاً هدمت/دمرت بيوتهم
		43. اشياء أخرى_ اذا نعم، الرجاء التوضيح:

44. أي الأحداث الضاغطة/المجهدة أخافك أكثر؟ أختَر رقمه من الأرقام التي بالأعلى: \_\_\_\_\_.

45. فكر في الحدث الذي اخترته وأخافك بشكل أكبر. كيف كنت خائفاً عندما حدث؟ اختر المناسب على المقياس

التالي.

لم أكن خائفاً	خائفاً قليلاً	خائفاً	خائفاً جداً	مذعوراً
---------------	---------------	--------	-------------	---------

## القسم د :

### مقياس الاحداث الضاغطة/ المجهدة- تأثر الاطفال

هذه قائمه بأستجابات أناس تعرضوا الى أحداث ضاغطة/مجهدة . الرجاء قراءتها وذكر مدى تكرارها خلال السبعة أيام الماضية،ضع علامة (صح) أمام الإجابة المناسبة.أما في حالة عدم حدوثها فالرجاء أن تضع علامة صح في حقل أبدا

	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	
46.					هل تفكر بالأمر حتى لو لم تقصد أن تفعل ؟
47.					هل تحاول أن تمحوها من ذاكرتك ؟
48.					هل لديك صعوبات في التركيز و الانتباه؟
49.					هل تنتابك موجات من المشاعر الشديدة حول هذه الحادثة ؟
50.					هل تجفل بسهولة أو تشعر بأنك متوتر أكثر بعد الحادثة؟
51.					هل تبقى بعيدا عما يذكرك بها (مثل الأماكن أو المواقف)؟
52.					هل تحاول تجنب الحديث عن الحادث؟
53.					هل تففز صور الحادثة إلى مخيلتك من حين لآخر؟
54.					هل هناك أمور أخرى تسبب لك التفكير بالحادث ؟
55.					هل تحاول أن تمتنع عن التفكير بالحادث ؟
56.					هل تستنار بسهولة؟
57.					هل تشعر بأنك متحفز و مترقب دونما داعي لذلك ؟
58.					هل لديك مشاكل في النوم ؟

## القسم هـ:

بنود هذا القسم عن شعورك بالامل. استمع إلى المعلم وهو يقرأ الأسئلة أدناه، ثم ضع علامة في المربع الصحيح بالنسبة إليك.

59. سوف تتحول الامور بشكل جيد في المستقبل.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

60. سوف اتخرج من المدرسة.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

61. سوف أحصل على وظيفة/عمل عندما أكبر.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

62. سوف يكون لي عائلة/أسرة عندما أكبر.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

63. سوف أعيش حياة ذات معنى عندما أكبر.

أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الأوقات	دائماً

القسم و:

الرجاء اختر الاجابة الصحيحة بالنسبة لك من الاجابات ادناه.

64. الجنس:-----

65. العمر:-----

66. الصف:

10

9

8

7

67. المنطقة:

مناطق اخرى بالضفة الغربية

الخليل

القدس

غزة

شكرا جزيلاً على مشاركتك



اسم المدرسة:.....(يقوم بتعبئتها المجلس النرويجي للاجئين)