



وَأَمَّا الزَّبَدُ وَالرَّيْلُ

مديرية التربية والتعليم للواء بني كنانة

الرقم ٤٤٠ / ١ / ١٧  
التاريخ ١٧٤٤ / ٤ / ١٥  
الموافق ٢٠٢٢ / ١١ / ١٤

تعميم رقم (٦٣٢) لسنة ٢٠٢٢  
مديري و مديرات المدارس الحكومية

الموضوع: (البحث التربوي)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد؛  
إشارة إلى كتاب معالي وزير التربية والتعليم رقم ٤٦٦٠٨/١٠/٣ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٧ والمتعلق  
بالموضوع أعلاه. أرجو العلم بأن فريقا من الشبكة الشرق اوسطية للصحة المجتمعية / امفنت يقوم  
بإجراء دراسة حول "جودة الحياة المرتبطة بالصحة النفسية بين الأطفال والمراهقين" ويحتاج ذلك إلى  
تطبيق أدوات الدراسة على عينة من الطلبة وأولياء الامور في مدارسكم. أرجو تسهيل مهمة الفريق  
المذكور وتقديم المساعدة الممكنة له، على أن تتم مطابقة الأدوات المطبقة مع الأدوات المرفقة وألا  
تستخدم البيانات والمعلومات المتحصلة إلا لأغراض البحث العلمي.

واقبلوا الاحترام

مدير التربية والتعليم

مدير الشؤون التعليمية والفنية

ولييد سعيد الحسين

نسخة السيد / مدير الشؤون الفنية والتعليمية

نسخة السيد / ر. ق الإشراف التربوي

نسخة السيدة/ ر. ق الرقابة الداخلية

نسخة السيد / ر. ق الإشراف التربوي  
نسخة السيدة/ ر. ق الرقابة الداخلية

المرفقات - أدوات الدراسة



وزارة الصحة

ص.م - مدرسية/ دراسات / ٦٤ ٦٤ ٩٦٢٨ ٩٥٨

الرقم

٢٠٢٢/١٠/٦

التاريخ

الموافق

معالي وزير التربية والتعليم و التعليم العالي والبحث العلمي  
عطوفة رئيس برنامج التربية و التعليم وكالة القوت/الأردن

تحية طيبة وبعد ،،،

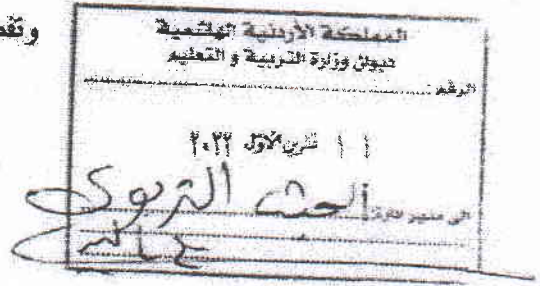
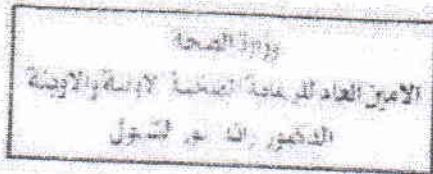
أرفق طياً صورة عن كتاب مدير مديرية التعليم والتدريب الطبي رقم تعليم/معلومات/١٣٨٠٨ تاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٩ ومرفقه كتاب مدير إدارة مستشفيات البشير/رئيس لجنة أخلاقيات البحث العلمي رقم م ب /الجنة أخلاقيات/١٦٢٨٩ تاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٩ بخصوص الموافقة للشبكة الشرق أوسطية للصحة المجتمعية/امفتت و بدعم من الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (JICA) إجراء بحث بعنوان :

"دراسة حول جودة الحياة المرتبطة بالصحة النفسية بين الأطفال و المراهقين"  
للتكريم بالأطلاع و الاعزاز للمعنيين بتسهيل مهمة فريق البحث.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

وزير الصحة

الأستاذ الدكتور فراس ابراهيم الهواري



نسخة الى :-

- الأمين العام للرعاية الصحية الأولية والأوبئة  
- مدير إدارة الرعاية الصحية الأولية  
- مدير مديرية الصحة المدرسية  
- رئيس قسم النهوض بصحة الطلبة  
- الملف

المملكة الأردنية الهاشمية

هاتف: ٠٢٠٠٠٢٢٠٠٣٢٢ ٦٥٢٦٦٢٦ فاكس: ٥٦٨٨٢٧٢ ٦٥٢٦٦٢٦ ص.ب. ١١١١٨ عمان - الأردن. الموقع الإلكتروني: www.moh.gov.jo

الرقم ١٢٨٠٨ / تعليمات / ٢٠٢٢  
التاريخ ٢٠٢٢ / ٩ / ٢٩  
الموافق

مدير ادارة الرعاية الصحية الأولية

تحية طيبة وبعد ،،،

أرفق طياً صورة عن كتاب مدير ادارة مستشفيات البشير / رئيس لجنة أخلاقيات البحث العلمي رقم م ب أ / لجنة أخلاقيات / ١٦٢٨٩ تاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٩ بخصوص الموافقة للشبكة الشرق اوسطية للصحة المجتمعية / امفنت وبدعم من الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (JICA) تنفيذ مشروع بعنوان :-

( دراسة حول جودة الحياة المرتبطة بالصحة النفسية بين الأطفال والمراهقين )

وذلك عن طريق تعبئة الاستبيان المرفق صورة عنه من الطلاب من عمر ( ٨-١٦ ) سنة أو أهاليهم في المدارس الحكومية والخاصة ووكالة البحوث

أرجو للتكرم بالاطلاع واجراءاتكم لطفاً.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مدير مديرية التعليم والتدريب الطبي

الكتورة رهام الحمود

المملكة الأردنية الهاشمية  
وزارة الصحة  
مديرية الصحة المدرسية  
الرقم ص م / ١٩٥٩٤ / ٢٠٢٢  
التاريخ: ٢٠٢٢ / ٩ / ٢٩

د. رانيا  
م. ص.

## مدير مديرية التعليم والتدريب الطبي

تحية طيبة وبعد،

اشارة لكتابكم رقم تعليم / معلومات / ١٣٢٥٦/ تاريخ ٢٠٢٢/٩/١٩ بخصوص البحث المقدم من قبل شبكة الشرق اوسطية للصحة المجتمعية /مفتت ويدعم من الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (JICA).

أرفق بطيه قرار لجنة اخلاقيات البحث العلمي والمتضمن الموافقة على اجراء البحث ~~العلاء~~ للجهة المذكورة اعلاه على ان يتم موافقتنا بنتائج الدراسة التابعة للبحث الانف الذكر.

للاطلاع واجراءاتكم لطفًا.

واقبلو فائق الاحترام،

مدير ادارة مستشفيات البشير

الدكتور علي عزات العبدالات

ع

١١



MOH/REC/2022/310

الرقم

التاريخ

الموافق

### قرار لجنة أخلاقيات البحث العلمي

اجتمعت لجنة أخلاقيات البحث العلمي بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨ لمناقشة ودراسة المشروع المقدم من شبكة الشرق اوسطية للصحة المجتمعية /امقتت وبدعم من الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (JICA).

بغنوان:

"دراسة حول جودة الحياة المرتبطة بالصحة النفسية بين الأطفال والمراهقين"

وبناءً عليه قررت اللجنة الموافقة على اجراء البحث العائد للجهة المذكورة اعلاه مع الالتزام بأخلاقيات البحث العلمي، وتم التوقيع من قبل اعضاء اللجنة حسب الاصول.

عضو  
أخصائي جراحه عامه  
د. جهاد البربروي

عضو  
الصيدلاني  
حنان سرطاوي

عضو  
المدير الطبي  
د. حسن اصريوع

مقرر اللجنة  
وحدة تنمية الموارد البشرية  
السيد/ اكرم العناتي

عضو  
مدير الشؤون الادارية والمالية  
والتحريض / د. هاني القضاة

عضو  
أخصائي الأطفال  
د. عصام الخولجا

عضو  
مدير مديرية المختبرات  
د. معاذ بدوي

عضو  
استشاري امراض باطنية  
د. يوسف القديمات

رئيس اللجنة  
مدير ادارة مستشفيات البشير  
الدكتور علي عزات العبدالات

نموذج موافقة مستنيرة للمشاركة في دراسة بحثية

نسخة ولي الامر

عنوان الدراسة: دراسة الصحة العقلية والاحتياجات النفسية الاجتماعية لطلاب المدارس

مؤلف البحث الرئيسي: أ.د. يوسف القاعود البريد الإلكتروني للمؤلف الرئيسي: [ykhader@just.edu.jo](mailto:ykhader@just.edu.jo)

ماذا يُطلب منك؟ يُطلب منك الإجابة على الأسئلة المرفقة بعناية بما يخص الصحة العقلية والاحتياجات النفسية الاجتماعية لطفلك حيث إن كل سؤال تجيب عليه له دلالة تدعم أهداف الدراسة. لا تكتب اسمك على الأسئلة.

ما هو الغرض من الدراسة؟ تهدف هذه الدراسة إلى تقدير الاحتياجات النفسية الاجتماعية والصحة العقلية لطلاب المدارس. نحن هنا فقط من أجل السؤال والاستفادة من خبراتك أنت حر بالإجابة عن الأسئلة أو لا إذا اخترت اجابة الأسئلة نحن نؤكد لك ان المعلومات التي ستلقي بها مستفي مجبولة ولا تنقل على شخصك. نحن نقدر بشكل كبير وقتك واستجابتك لنا ويمكننا ان نطلب المزيد من التوضيح أو المعلومات بشأن هذه الدراسة من الباحث الرئيسي أو شركائه الباحثين.

ما هي الفوائد المحتملة إذا كنت تشارك في الدراسة؟ إن المعلومات التي يتم الحصول عليها في هذه الدراسة سوف تساعد الباحثين في فهم الاحتياجات النفسية الاجتماعية والصحة العقلية للأطفال و المراهقين.

ما هي المخاطر المحتملة والمضايقات إذا كنت تشارك في الدراسة؟ لا يوجد أي خطر أو ضرر يمكن ان يلحق بك عند مشاركتك في هذه الدراسة.

كيف سيتم الحفاظ على سرية المعلومات الخاصة بك؟ سوف نقوم بعناية بحماية المعلومات التي تطلعنا عليها بشأنك. وما نتعرف عليه بشأنك سيتم وصفه فقط بالطريقة التي لا تعرف بك. ولحماية خصوصيتك، سوف يتم تسجيل النتائج بدون ذكر اسمك.

المشاركة الطوعية / الانسحاب  
إن المشاركة طوعية تماما ويمكنك سحب موافقتك فورا في حال رغبت في ذلك.

2. لا

هل توافق على المشاركة في الدراسة: 1. نعم

تم الاطلاع عليه واداءه لندوة  
م. قباقيش الارشاد التربوي  
تاريخ 14/10/2014  
م. قباقيش

م. قباقيش  
م. قباقيش



A. الخصائص الديموغرافية و معلومات الحالة الصحية

1. صلة القرابة:	1. الأب	2. الأم	
2. اسم مدرسة الطفل:			
3. تصنيف المدرسة:	1. مدرسة حكومية	2. مدرسة خاصة	3. مدرسة أوتروا
4. نوع المدرسة:	1. تكور	2. إنكث	3. مختلطة
5. الصف الحالي للطفل:	.....		
6. عمر الطفل:	سنة .....		
7. جنس الطفل:	1. ذكر	2. أنثى	
8. منطقة سكن الطفل:	1. عمان	2. البلقاء	3. الزرقاء
	5. الكرك	6. الطفيلة	7. معان
	9. المفرق	10. جرش	11. عجلون
			12. إربد
9. جنسية الطفل:	1. أردني	2. سوري	3. غير ذلك
10. الحالة الزوجية للأهل:	1. يعيشان معاً	2. منفصلان	3. زوجي متوفي أو زوجتي متوفية
11. مستوى التعليم لوالدة الطفل:	1. المرحلة الأساسية (الصف الأول حتى العاشر)	2. المرحلة الثانوية (الصف الحادي عشر أو الثاني (التوجيهي))	3. شهادة جامعية
12. مستوى التعليم لوالد الطفل:	1. المرحلة الأساسية (الصف الأول حتى العاشر)	2. المرحلة الثانوية (الصف الحادي عشر أو الثاني (التوجيهي))	3. شهادة جامعية
13. هل والد الطفل يعمل؟	1. نعم	2. لا	4. غير متعلم
14. هل والدة الطفل تعمل؟	1. نعم	2. لا	
15. مصدر الدخل للأسرة:	1. عمل الوالدين أو أحدهما	2. منظمات انسانية	3. الأقارب والاصدقاء
16. مجموع الدخل الشهري للأسرة:	..... دينار أردني		
17. ما هو عدد الأفراد الذين يسكنون في نفس المنزل بما فيهم طفلك المشارك؟	.....		
18. هل يعاني طفلك من أي مرض مزمن؟	1. نعم، إنكرها:	2. لا	
19. هل لدى طفلك أي احتياجات خاصة؟	1. نعم، إنكرها:	2. لا	
20. هل يأخذ طفلك أي أدوية بانتظام؟	نعم	1. لا	
21. هل لدى طفلك أي مشكلة نفسية؟	1. نعم، إنكرها:	2. لا	



22. هل سبق أن تم تشخيص طفلك بمرض نفسي أو اضطراب 1. نعم إنكرها:

2. لا

عقلي؟

23. هل يعاني أي فرد من أفراد أسرة طفلك حالياً أو سبق أن

1. نعم

2. لا

عاني من أي مشكلة نفسية؟

إذا كانت الإجابة نعم، اذكر المشكلة/ المشاكل: صلة القرابة لطفلك

3. لا أعلم

2. لا

1. نعم

24. هل لدى طفلك تأمين صحي؟

25. لأهالي الأطفال اللاجئين السوريين فقط، منذ كم سنة

وظفك بقيم في الأردن؟

B. مقياس القلق والامتثال لدى الأطفال (RCADS)

يرجى وضع دائرة حول الكلمة التي توضح عدد مرات حدوث كل من الأشياء التالية لطفلك:

0	1	2	3	
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	1. يقلق طفلي بشأن أمور متعددة
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	2. يشعر طفلي بالحزن أو الفراغ
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	3. عندما يعاني طفلي من مشكلة، فإنه يشعر بشعور غريب في معدته
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	4. يقلق طفلي عندما يظن أن أداؤه قد يكون سيئاً في شيء ما
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	5. يخشى طفلي من أن يكون بمفرده في المنزل
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	6. لم يعد هناك شيء ممتع بالنسبة لطفلي
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	7. يشعر طفلي بالخوف عند إجراء أي اختبار (امتحان)
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	8. يقلق طفلي عندما يعتقد أن شخصاً ما غاضب منه
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	9. طفلي مزعج من الأفكار أو الصور السيئة أو السخيفة في ذهنه
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	10. يعاني طفلي من صعوبة في النوم
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	11. يقلق طفلي من سوء الأداء في الأعمال/الواجبات المدرسية
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	12. يقلق طفلي من أن شيئاً فظيماً سيحدث لشخص ما في العائلة
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	13. يشعر طفلي فجأة وكأنه لا يستطيع التنفس دون أن يكون هناك سبب لذلك
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	14. طفلي يعاني من مشاكل في الشهية
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	15. يستمر طفلي في التحقق مما إذا كان قد قام بالأشياء بشكل صحيح مثل التأكد من أن الباب مغلق
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	16. يخشى طفلي النوم بمفرده
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	17. يعاني طفلي من صعوبة في الذهاب إلى المدرسة في الصباح بسبب الشعور بالتوتر أو الخوف
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	18. ليس لدى طفلي طاقة لعمل الأشياء
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	19. طفلي متعب كثيراً
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	20. يشعر طفلي بالقلق من حدوث أشياء سيئة له / لها
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	21. يبدو أن طفلي لا يستطيع إخراج الأفكار السيئة أو السخيفة من رأسه
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	22. عندما يعاني طفلي من مشكلة، ينبض قلبه بسرعة كبيرة
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	23. لا يستطيع طفلي التفكير بوضوح
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	24. يبدأ طفلي فجأة في الارتعاش أو الارتجاف دون أن يكون هناك سبب لذلك
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	25. يشعر طفلي بالقلق من أن شيء ما سيء سيحدث له / لها
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	26. عندما يعاني طفلي من مشكلة، فإنه يبدأ بالارتجاف
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	27. يخشى طفلي ارتكاب الأخطاء
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	28. يحتاج طفلي إلى أن يقوم بالتفكير بأشياء خاصة (مثل بعض الكلمات أو الأرقام) لإيقاف حدوث الأمور السيئة



أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	29. يقلق طفلي حول ما يعتقد الآخرون عنه
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	30. يخشى طفلي التواجد في الأماكن المزدحمة (مثل مراكز التسوق والأفلام والحفلات والملاعب المزدحمة)
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	31. فجأة، يشعر طفلي بالخوف كثيراً دون سبب على الإطلاق
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	32. طفلي قلق بشأن ما سيحدث
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	33. يصاب طفلي فجأة بالدوار أو الإغماء دون وجود سبب لذلك
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	34. يشعر طفلي بالخوف إذا كان عليه/عليها التحدث أمام الفصل (طلاب صفه)
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	35. يبدأ قلب طفلي فجأة في الخفقان بسرعة كبيرة دون سبب
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	36. يشعر طفلي بأنه لا يريد الحركة
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	37. يشعر طفلي بالقلق من أنه سيُشعر فجأة بالخوف دون وجود شيء حقيقي يخاف منه
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	38. يقوم طفلي ببعض الأشياء مراراً وتكراراً (مثل غسل اليدين أو التنظيف أو ترتيب الأشياء في ترتيب معين)
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	39. يخشى طفلي من أن يظهر نفسه كالأحمق أمام الناس
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	40. يقوم طفلي ببعض الأشياء بالطريقة الصحيحة لمنع حدوث الأشياء السيئة
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	41. يقلق طفلي عندما يكون في السرير في الليل
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	42. يشعر طفلي بالخوف إذا اضطر إلى الابتعاد عن المنزل طوال الليل
أبدا	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	43. طفلي يشعر بالقلق/عدم الارتياح

يعياً هذا الجدول من البحث فقط	
Total Depression	
Total Anxiety	
Total Anxiety and Depression	

C. أستبيان مواطن القوة والصعوبة SDQ  
يرجى الإجابة على كل بند ب: غير صحيح أو صحيح نوعاً ما أو صحيح بالتأكيد بوضع علامة دائرة حول الأجابة المناسبة. حول ان تكون دائماً في اجابتك. يرجى ان تكون اجابتك حول سلوكك خلال السنة الأشهر الأخيرة او هذه السنة الدراسية.

(3)	(2)	(1)	سلوك طفلك خلال السنة الأشهر الأخيرة او هذه السنة الدراسية
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	1. يهتم بمشاعر الآخرين
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	2. لا يستطيع البقاء أو الاستقرار في مكان واحد (كثير الحركة)
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	3. كثيراً ما يشكو من صداع أو آلام في البطن أو الشعور بالغثبان
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	4. يشرك الآخرين بسهولة فيما يخصه من أشياء (لعب، أفلام، ألعاب، حلويات..... الخ)
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	5. كثيراً ما تتنابة نوبات من الغضب الشديد (سريع الغضب)
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	6. يحب العزلة و يميل الى اللعب لوحده
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	7. مطيع على وجه العموم. عادة يفعل ما يطلبه منه الكبار.
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	8. يقلق من أشياء كثيرة. كثيراً ما يبدو عليه القلق
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	9. يساعد الآخرين إذا ما حدث لأحدهم مكروه
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	10. يتلهم أو يتلوى باستمرار (جسمه في حركة مستمره أثناء جلوسه)
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	11. لديه على الأقل صديق واحد جيد أو أكثر
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	12. كثيراً ما يتعارك مع الآخرين من نفس عمره أو يتسلط عليهم
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	13. كثيراً ما يكون غير سعيد، حزين أو يبكي بسهولة



غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	14. في الغالب محبوب ممن هم في عمره
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	15. تشتت انتباهه بسرعة وقليل التركيز
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	16. عصبي في المواقف الجديدة (غير المعتادة) و من السهل أن يفقد نفسه بنفسه
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	17. لطيف مع من هم أصغر منه
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	18. كثيراً ما يكتب، يمدح أو يمش
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	19. كثيراً ما يتطوع لمساعدة الآخرين (الوالدين، المدرسين، الأطفال الآخرين)
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	20. يفكر قبل أن يتصرف
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	21. يتسجم بشكل أفضل مع الكبار عنه مع الأطفال في نفس سنه
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	22. يخاف من أشياء كثيرة. من السهل تخويفه
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	23. يتابع أداء الواجبات حتى النهاية. لديه انتباه جيد

#### D. مقياس تأثير الأحداث على الأطفال

فيما يلي قائمة بالملاحظات التي كتبها أشخاص بعد حدوث شيء منسوي في حياتهم. في حال حدث مع طفلك حدث مؤلم أو سيء خلال الأسبوع الماضي يرجى وضع دائرة على الخيار الذي يشير إلى مدى تكرار حدوث كل ملاحظة مع طفلك. إن لم يحدث خلال ذلك الوقت يرجى اختيار "أبداً".

3	2	1	0	
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	1. هل يفكر طفلك في الأمر حتى عندما لا يقصد ذلك؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	2. هل يحاول طفلك إزالة هذا الحدث من ذاكرته؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	3. هل يجد طفلك صعوبة في الانتباه أو التركيز؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	4. هل لدى طفلك موجات من المشاعر القوية حيال ذلك الحدث؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	5. هل يشعر طفلك بالصدمة أو التوتر أكثر مما من قبل؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	6. هل يتجنب طفلك عن الأشياء التي تذكره بهذا الحدث (مثل الأماكن أو المواقف)؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	7. هل يحاول طفلك عدم الحديث عن ذلك الحدث؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	8. هل تشعر أن طفلك يفكر بالصور المتعلقة بهذا الحدث؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	9. هل الأشياء الأخرى تجعل طفلك دائم التفكير في الأمر؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	10. هل يحاول طفلك عدم التفكير في ذلك الحدث؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	11. هل يصبح طفلك سريع الانفعال بسهولة عند التفكير في ذلك الحدث؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	12. هل يكون طفلك في حالة تيبه ويقظه شديدة حتى عندما لا تكون هناك حاجة واضحة لذلك؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	13. هل لدى طفلك مشاكل في النوم؟



E. استبيان تجارب الطفولة السلبية

1	هل سبق وأن تعرض طفلك للشم والتقليل من الشأن من قبل أحد الوالدين أو أي شخص بلغ آخر في المنزل؟	1. نعم	2. لا
2	هل سبق وأن تعرض طفلك للضرب الشديد من قبل أحد الوالدين أو أي شخص بلغ آخر في المنزل؟	1. نعم	2. لا
3	هل سبق وأن كان لدى طفلك شعور بحجم حب العائلة له/لها؟	1. نعم	2. لا
4	هل شعر طفلك من قبل أنه ليس لديه ما يكفي من الطعام، أو اضطر إلى ارتداء ملابس قديمة؟	1. نعم	2. لا

F. مقياس جودة الحياة

4	3	2	1	0	
<b>F1 للصحة والأنشطة</b>					
			في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
1	خلال الشهر الماضي كان من الصعب على طفلي المشي لمسافة بسيطة	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
2	خلال الشهر الماضي كان من الصعب على طفلي انركض	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
3	خلال الشهر الماضي كان من الصعب على طفلي القيام بنشاط رياضي	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
4	خلال الشهر الماضي كان من الصعب على طفلي رفع شيء ثقيل	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
5	خلال الشهر الماضي كان من الصعب على طفلي الاستحمام بشكل متفرد	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
6	خلال الشهر الماضي كان من الصعب على طفلي القيام بالأعمال المنزلية الروتينية	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
7	خلال الشهر الماضي كان طفلي يتكلم ويتوجع	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
8	خلال الشهر الماضي كان مستوى الطاقة لدى طفلي قليلة	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
<b>F2 المشاعر</b>					
			في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
1	خلال الشهر الماضي كان طفلي يشعر بالخوف أو الفزع	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
2	خلال الشهر الماضي كان طفلي يشعر بالحزن والكآبة	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
3	خلال الشهر الماضي كان طفلي يشعر بالغضب	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
4	خلال الشهر الماضي كان لدى طفلي مشكلة في النوم	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان
5	خلال الشهر الماضي كان طفلي قلق بشأن ما سيحدث له/لها	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان



## F3 التواصل مع الآخرين

1.	خلال الشهر الماضي كان طفلي يجد صعوبة في الانسجام مع الزملاء	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
2.	خلال الشهر الماضي كان زملاء طفلي لا يريدون أن يصادقونه/يصادقونها	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
3.	خلال الشهر الماضي كان طفلي لا يمكنه القيام بأشياء معينة يستطيع الآخرين من هم في نفس العمر القيام بها	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
4.	خلال الشهر الماضي كان من الصعب على طفلي مواكبة الزملاء	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً

## F4 العزل / الدراسة

1.	خلال الشهر الماضي كان من الصعب على طفلي الانتباه خلال التحصص	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
2.	خلال الشهر الماضي كان طفلي يتسبب الأخطاء	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
3.	خلال الشهر الماضي كان طفلي يجد صعوبة في مواكبة الدراسة	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
4.	خلال الشهر الماضي كان طفلي يتغيب عن المدرسة بسبب عدم الشعور بخير	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
5.	خلال الشهر الماضي كان طفلي يتغيب عن المدرسة للذهاب إلى المستشفى أو الطبيب	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً

## G. العادات الغذائية

- كم عدد حصص الفاكهة التي يأكلها طفلك عادة كل يوم؟ ("الحصة" هي قطعة واحدة متوسطة أو قطعتان صغيرتان من الفاكهة وهذا يشمل جميع الفواكه الطازجة والمجففة والمجمدة والمعلبة).
  1. طفلي لا يأكل الفاكهة
  2. حصة واحدة أو أقل
  3. حصتين
  4. 3 حصص
  5. 4 حصص أو أكثر
  6. 5 حصص أو أكثر
- كم عدد حصص الخضار التي يأكلها طفلك عادة كل يوم؟ ("الحصة" هي نصف كوب من الخضار المطبوخة أو | كوب من خضروات السلطة).
  1. طفلي لا يأكل الخضار
  2. حصة واحدة أو أقل
  3. حصتين
  4. 3 حصص
  5. 4 حصص
  6. 5 حصص أو أكثر

3. كم مرة يتناول طفلك وجبات مثل البرغر أو البيتزا أو الدجاج أو رقائق البطاطس من أماكن مثل ماك دونالدز أو بيتزا هت أو كنتاكي فرايد تشيكن أو مطاعم الوجبات السريعة المحلية؟

1. أبدًا أو نادرًا
2. أقل من مرة في الأسبوع
3. حوالي مرة إلى مرتين في الأسبوع
4. حوالي 3 إلى 4 مرات في الأسبوع
5. حوالي 5 إلى 6 مرات في الأسبوع
6. حوالي مرة في اليوم
7. مرتين أو أكثر في اليوم

4. هل يأكل طفلك وجبته عند مشاهدة التلفاز؟

1. لا
2. نادرًا
3. أحيانًا
4. غالبًا
5. دائمًا

#### H. النشاط البدني

1. على مدار السبعة أيام الماضية، كم عدد الأيام التي كان فيها طفلك يمارس فيها نشاطًا بدنيًا حقيقيًا لمدة 60 دقيقة أو أكثر في اليوم؟

1. طفلي لم يمارس الرياضة خلال الأسبوع الماضي
2. يوم واحد
3. يومين
4. 3 أيام
5. 4 أيام
6. 5 أيام
7. 6 أيام
8. 7 أيام

2. على مدار السبعة أيام الماضية، كم عدد الأيام التي كان فيها طفلك يمارس فيها نشاطًا بدنيًا قويًا لمدة 60 دقيقة على الأقل (النشاط القوي هو أي نشاط يزيد من معدل ضربات القلب ويزيد عدد مرات التنفس)؟

1. صفر يوم
2. يوم واحد
3. يومين
4. 3 أيام
5. 4 أيام
6. 5 أيام
7. 6 أيام
8. 7 أيام

3. كم من الوقت يقضي طفلك يوميًا في مشاهدة التلفزيون؟ \_\_\_\_\_ ساعات \_\_\_\_\_ دقائق

#### I. مشاكل في النوم

1. هل يعاني طفلك من أي مشاكل في وقت النوم؟	1. نعم	2. لا
2. هل يجد طفلك صعوبة في الاستيقاظ في الصباح ، أو يبدو عليه النعاس أثناء النهار ، أو يأخذ قيلولة؟	1. نعم	2. لا
3. هل يستيقظ طفلك كثيرًا في الليل؟	1. نعم	2. لا
4. هل يمشي طفلك أثناء النوم أو يعاني من الكوابيس؟	1. نعم	2. لا



ساعة .....	كم ساعة ينام طفلك باليوم عادة في ايام المدرسة؟
ساعة .....	كم ساعة ينام طفلك باليوم عادة في ايام العطل؟
لا . ٢	هل يعاني طفلك من الشخير بصوت عالي او ليلاً او اي صعوبات في التنفس ليلاً؟
نعم . ١	

استبيان تقييم الخدمات الصحية النفسية والمعرفيات للأطفال

لا . ٢	نعم . ١	١. قد يعاني بعض الأطفال من مشاكل نفسية او ضعف في مرحلة ما من حياتهم. إذا كان لدى ابنتك/ ابنك مشكلة نفسية، هل ستطلب المساعدة؟ [إذا كانت الإجابة "لا"، تغطي السؤال ٢ وانتقل إلى السؤال ٣]
لا . ٢	نعم . ١	٢. هل ستطلب المساعدة من الأشخاص التاليين؟
لا . ٢	نعم . ١	١. الشريك الحالي أو السابق ( الزوج ، الزوجة ، الزوج السابق ، الزوجة السابقة)
لا . ٢	نعم . ١	٢. قريب أو أحد أفراد العائلة
لا . ٢	نعم . ١	٣. صديق/ صديقة
لا . ٢	نعم . ١	٤. شخصية دينية
لا . ٢	نعم . ١	٥. طبيب عام أو اخصائي
لا . ٢	نعم . ١	٦. متخصص في الصحة النفسية ( مثل، اخصائي علاج نفسي أو اخصائي اجتماعي)
لا . ٢	نعم . ١	٧. المرشد التربوي في مدرسة ابني / ابنتي
لا . ٢	نعم . ١	٨. معلم / معلمة في مدرسة ابني / ابنتي

٣. إذا اجبت على السؤال الاول اعلاه بانك لن تطلب المساعدة من مقدمي خدمات الصحة النفسية مثل الطبيب النفسي أو الأخصائي الاجتماعي إذا كنت تعاني من مشاكل نفسية، فما هي الاسباب؟

لا . ٢	نعم . ١	١. سأحل مشاكل طفلي النفسية بنفسي
لا . ٢	نعم . ١	٢. لا أحب ان أتعامل مع الأمور بعاطفية
لا . ٢	نعم . ١	٣. أحب السيطرة على كل تفاصيل حياة طفلي
لا . ٢	نعم . ١	٤. بغض النظر عما سيقوم به الآخرون ، فإن ذلك لن يغير المشكلة النفسية التي يعاني منها طفلي
لا . ٢	نعم . ١	٥. لا يستطيع البالغون فهم المشاكل التي يواجهها طفلي
لا . ٢	نعم . ١	٦. اعتقد انه يجب على الأهل حل مشاكل أطفالهم بأنفسهم
لا . ٢	نعم . ١	٧. ليس لدينا وسيلة مواصلات متوفرة دائماً تتيح الوصول إلى مواقع خدمات الصحة النفسية
لا . ٢	نعم . ١	٨. لا نستطيع تحمل تكاليف المواصلات اللازمة للوصول إلى مواقع خدمات الصحة النفسية
لا . ٢	نعم . ١	٩. لا يمكننا تحمل تكاليف خدمات الصحة النفسية حتى لو كنا نرغب في الحصول عليها لطفاننا
لا . ٢	نعم . ١	١٠. لا يوجد لدينا الوقت الكافي للسمي للحصول على خدمات الصحة النفسية لطفاننا
لا . ٢	نعم . ١	١١. لا نعرف أين نجد أو كيف نحصل على خدمات الصحة النفسية لطفاننا
لا . ٢	نعم . ١	١٢. لا نريد أن يعرف أحد من العائلة أن طفلاً يعاني من مشكلة نفسية
لا . ٢	نعم . ١	١٣. لا نريد أن يعرف مجتمعنا أن طفلاً يعاني من مشكلة نفسية
لا . ٢	نعم . ١	١٤. قد نشعر بالحرج من تلقي خدمات الصحة النفسية
لا . ٢	نعم . ١	١٥. قد يعتقد الناس أن طفلاً غير سوي
لا . ٢	نعم . ١	١٦. سنكون قلقون بشأن سلوك مقدمي خدمات الصحة النفسية تجاه طفلاً
لا . ٢	نعم . ١	١٧. نحن لا نثق في مقدمي خدمات الصحة النفسية
لا . ٢	نعم . ١	١٨. لن نطلب مساعدة طفلاً سرية إذا تلقى خدمات الصحة النفسية

ملحق استبيان استبيان الأهل نحو تقديم خدمات الصحة النفسية لأطفالهم

٣	٢	١	٠	اقرأ كل جملة بعناية وحدد درجة موافقتك.
---	---	---	---	--



موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	1. في حال شعرنا أن طفلنا يعاني من انهيار عصبي ، فإن أولويتنا الأولى ستكون الحصول على الرعاية الصحية من المتخصصين
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	2. إذا كان طفلنا يعاني من أزمة نفسية خطيرة في هذه المرحلة من الحياة ، فيمكننا أن نكون على ثقة من أن طفلنا سيجد الراحة في العلاج النفسي.
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	3. هناك شيء مثير للإعجاب في موقف الآباء و الأمهات الذين هم على استعداد للتأقلم مع صراعات ومخاوف طفلهم دون اللجوء إلى متخصصين في مجال الصحة النفسية
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	4. سنرغب في الحصول على مساعدة نفسية لطفلنا إذا كان قلقاً أو مستاء لفترة طويلة من الزمن
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	5. قد نرغب في الحصول على استشارة نفسية لطفلنا في المستقبل.
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	6. ليس من المرجح أن يحل الآباء و الأمهات مشاكل أطفالهم النفسية لوحدهم. لكن من المحتمل أنهم سيحلونها بمساعدة مختص في هذا المجال.
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	7. بالنظر إلى الوقت والنفقات التي يتضمنها العلاج النفسي ، أشك في أنه ذو قيمة لأهل مثلنا
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	8. يجب على الأهل حل مشاكل أطفالهم بأنفسهم ، و الاستشارة النفسية ستكون الخيار الأخير.
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	9. المشاكل الشخصية والنفسية ، مثل العديد من الأمور ، يمكن أن تُحل من تلقاء نفسها.

1. نموذج قصير لاسْتِبيان إشكالية استخدام الإنترنت (PIUQ-SF-6). يرجى وضع دائرة حول الإجابة المناسبة.

5	4	3	2	1	
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	1. كم مرة يستخدم طفلك الإنترنت في الوقت الذي يجب أن يكون فيه نائماً؟
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	2. كم مرة يشعر طفلك بالتوتر أو الغضب إذا لم يتمكن من استخدام الإنترنت للمدة التي تريدها؟
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	3. كم مرة يحدث لك أن يرغب طفلك في تقليل مقدار الوقت الذي يقضيه على الإنترنت ولكنه لا ينجح؟
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	4. كم مرة طفلك حاول إخفاء مقدار الوقت الذي يقضيه على الإنترنت؟
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	5. كم مرة اشكيت من مقدار الوقت الكثير الذي يقضي طفلك على الإنترنت؟
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	6. كم مرة حدث أن شعر طفلك بالانكتئاب أو تقلب المزاج أو التوتر عندما لا يكون على الإنترنت وتوقفت هذه المشاعر بمجرد عودته إلى الإنترنت؟

4	3	2	1	
				M. قياس الاحتياط والقلق و التوتر
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	1. هل شعر طفلك أنه محبط خلال الأسبوع الماضي
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	2. هل شعر طفلك أنه قلق خلال الأسبوع الماضي
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	3. هل شعر طفلك بالتوتر خلال الأسبوع الماضي
				N. قياس الأمان المتدرك
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	1. هل يشعر طفلك بالأمان مع الأهل و العائلة؟



كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	2. هل يشعر طفلك بالأمان في المجتمع المحيط به؟
O. التصايط في المدرسة				
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	1. هل هناك من يضرب طفلك في المدرسة؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	2. هل هناك من يهدد طفلك في المدرسة؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	3. هل هناك من يضايق طفلك في المدرسة؟
P. قياس الدعم المعنوي				
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	1. هل تساعد طفلك عندما يحتاج إلى ذلك؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	2. هل يساعد إخوته أو أقرانه عندما يحتاجهم؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	3. هل يساعد أصدقاءه عندما يحتاجهم؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	4. هل علاقته جيدة مع أصدقاءه؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	5. هل علاقته جيدة مع والديه؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	6. هل علاقته جيدة مع إخوته؟
Q. التمييز				
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	1. هل يعامله الناس باحترام أقل من احترام الآخرين؟

نموذج موافقة، مستتيرة للمشاركة في دراسة بحثية

## نسخة الطالب/ة

عنوان الدراسة: دراسة الصحة العقلية والاحتياجات النفسية الاجتماعية لطلاب المدارس

مشرف البحث الرئيسي: أ.د. يوسف القاعد البريد الإلكتروني للمشرف الرئيسي: [vskhader@just.edu.jo](mailto:vskhader@just.edu.jo)

ماذا يُطلب منك؟ يُطلب منك الاجابة على الاسئلة المرفقة بعناية حيث ان كل سؤال تجيب عليه له دلالة تدعم اهداف الدراسة. لا تكتب اسمك على الاستمارة.

ما هو الغرض من الدراسة؟

تهدف هذه الدراسة الى تقدير الاحتياجات النفسية الاجتماعية والصحة العقلية لطلاب المدارس. نحن هنا فقط من اجل السؤال والاستفادة من خبراتك. انت حر بالاجابة عن الاسئلة او لا. اذا اخترت اجابة الاسئلة نحن نؤكد لك ان المعلومات التي ستبقي بها ستبقي مجهولة ولا تنقل على شخصك. نحن نقدر بشكل كبير وقتك واستجابتك لنا ويمكنك ان تطلب المزيد من التوضيح او المعلومات بشأن هذه الدراسة من الباحث الرئيسي أو شركائه الباحثين.

ما هي الفوائد المحتملة إذا كنت تشارك في الدراسة؟ إن المعلومات التي يتم الحصول عليها في هذه الدراسة سوف تساعد الباحثين في فهم الاحتياجات النفسية الاجتماعية والصحة العقلية لمن هم في عمرك تحت ظروف مختلفة.

ما هي المخاطر المحتملة والمضايقات إذا كنت تشارك في الدراسة؟ لا يوجد أي خطر أو ضرر يمكن ان يلحق بك عند مشاركتك في هذه الدراسة.

كيف سيتم الحفاظ على سرية المعلومات الخاصة بك؟

سوف نقوم بعناية بحماية المعلومات التي تطلعنا عليها بشأنك، وما نتعرف عليه بشأنك سيتم وصفه فقط بالطريقة التي لا تعرف بك. ولحماية خصوصيتك، سوف يتم تسجيل النتائج بدون ذكر اسمك.

المشاركة الطوعية / الانسحاب

ان المشاركة طوعية تماما ويمكنك سحب موافقتك فوراً في حال رغبت في ذلك.

2. لا

هل توافقي على المشاركة في الدراسة: 1. نعم



A. الخصائص الديموغرافية و معلومات الحالة الصحية

2. اسم المدرسة:			
3. تصنيف المدرسة:	1. مدرسة حكومية	2. مدرسة خاصة	3. مدرسة أونروا
4. نوع المدرسة:	1. ذكور	2. إناث	3. مختلطة
5. الصف:	.....		
6. العمر:	..... سنة		
7. الجنس:	1. ذكر	2. أنثى	
8. منطقة السكن:	1. عمان	2. البلقاء	3. الزرقاء
	5. الكرك	6. الطفيلة	7. معان
	9. المفرق	10. جرش	11. عجلون
9. الجنسية	1. اردني	2. سوري	3. غير ذلك
10. هل والداك؟	1. يعيشان معا	2. منفصلان	3. احدهما او كلاهما متوفي
11. مستوى التعليم للوالده:	1. المرحلة الاساسية (الصف الأول حتى العاشر)	2. المرحلة الثانوية (الصف الحادي عشر أو الثاني (التوجيهي)	3. شهادة جامعية
			4. غير متعلمة
12. مستوى التعليم للوالد:	1. المرحلة الاساسية (الصف الأول حتى العاشر)	2. المرحلة الثانوية (الصف الحادي عشر أو الثاني (التوجيهي)	3. شهادة جامعية
			4. غير متعلم
13. هل الوالد يعمل؟	1. نعم	2. لا	
14. هل الوالدة تعمل؟	1. نعم	2. لا	
15. مصدر الدخل الاسرة:	1. عمل الوالدين او احدهما	2. منظمات اسانية	3. الاقارب والاصدقاء
16. مجموع الدخل الشهري للأسره:	..... دينار اردني		
17. ما هو عدد الأفراد الذين يسكنون في نفس المنزل بما فيهم انت؟	.....		
18. هل تعاني من أي مرض مزمن؟	1. نعم انكرها:	2. لا	
19. هل لديك أي احتياجات خاصة؟	1. نعم. انكرها:	2. لا	
20. هل تأخذ أي أدوية بصورة منتظمة؟	نعم	1. لا	
21. هل تعاني من أي مشكلة نفسية؟	1. نعم انكرها:	2. لا	



22. هل سبق أن تم تشخيصك بمرض نفسي أو اضطراب عقلي؟	1. نعم. انكره:	2. لا
23. هل يعاني أحد أفراد أسرتك أو كان يعاني من مشكلة نفسية؟	1. نعم	2. لا
إذا كانت الإجابة نعم، انكر المشكلة/المشاكل:..... و صلة القرابة.....		
24. هل لديك تأمين صحي؟	1. نعم	2. لا
25. للتلاميذ السوريين فقط، كم سنة وانت تقيم في الاردن؟	3. لا أعلم	

B. مقياس القلق والاكئاب لدى الأطفال (RCADS) الرجاء وضع دائرة حول الكلمة التي توضح عدد مرات حدوث كل من الأشياء التالية لك. علماً بأنه لا توجد اجابات صحيحة او خاطئة.

0	1	2	3	
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	1. أشعر بالقلق بشأن الأشياء
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	2. أشعر بالحزن أو الفراغ
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	3. عندما أواجه مشكلة، يتقائبي شعور غريب في مخني
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	4. أشعر بالقلق عندما اعتقد ان أدائي كان سيئا في شيء ما
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	5. أشعر بالخوف عندما أكون بمفردي في المنزل
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	6. لا يوجد الكثير من الامور المرححة بالنسبة لي
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	7. أشعر بالخوف عند اجراء اي اختبار (امتحان)
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	8. أشعر بالقلق عندما يغضب مني أي شخص
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	9. أخشى ان أبتعد عن والدي
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	10. تزعجني الأفكار التي تدور في ذهني
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	11. أجد صعوبة في النوم
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	12. أخشى ان يكون أدائي سيئا في عملي/واجباتي المدرسية
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	13. أشعر فحاة وكأني لا أستطيع التنفس بدون أي سبب
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	14. لدي مشاكل في شيتتي
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	15. يجب أن أتأكد باستمرار من أنني قمت بالأشياء بشكل صحيح (مثل التحقق باستمرار من إغلاق الباب)
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	16. أشعر بالخوف إذا اضطرت إلى النوم بمفردي
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	17. أجد صعوبة في الذهاب إلى المدرسة في الصباح لأنني أشعر بالتوتر أو الخوف
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	18. ليس لدي طاقة لعمل الأشياء
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	19. أخشى أن أبوء جاهلاً
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	20. أنا متعب جداً
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	21. أخشى أن تحدث لي أشياء سيئة
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	22. لا أستطيع إخراج الأفكار السيئة أو السخيفة من رأسي
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	23. عندما أعاني من مشكلة ما، يبدأ قلبي بالنبض بسرعة كبيرة
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	24. لا أستطيع التفكير بوضوح
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	25. يبدأ جسدي فجأة بالارتعاش أو الارتجاف دون ان يكون هناك سبب لذلك
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	26. أخشى من ان شيئاً ما سيء سيحدث لي
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	27. عندما أواجه مشكلة أبداً بالارتعاش/الارتعاش
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	28. أنا قلق من ارتكاب الأخطاء
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	29. أقوم بالتفكير في أفكار خاصة (مثل الأرقام أو الكلمات) لوقف الأشياء السيئة من الحدوث



أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	30. أقلق حول ما يعتقد الآخرون عني
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	31. أخشى التواجد في الأماكن المزدحمة (مثل مراكز التسوق، الحافلات، أو الملاعب المزدحمة)
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	32. فجأة، أشعر بالخوف دون سبب على الإطلاق
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	33. أقلق حول ما سيحدث
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	34. أصاب فجأة بالدوار أو الإغماء دون أن يكون هناك سبب لذلك
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	35. أشعر بالخوف إذا اضطرت للتحديث أمام الطلاب الصف
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	36. يبدأ قلبي بالنبض فجأة بسرعة كبيرة دون سبب
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	37. أشعر أنني لا أريد أن أتحرك
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	38. أخشى أن ينتابني شعور بالخوف فجأة عنده لا يكون هناك ما أخاف منه
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	39. أفعل بعض الأشياء مراراً وتكراراً (مثل غسل يدي أو التنظيف أو ترتيب الأشياء في ترتيب معين)
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	40. أشعر بالخوف من أن أبدو أحمقاً أمام الناس
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	41. أفعل بعض الأشياء بالطريقة الصحيحة لمنع الأشياء السيئة من الحدوث
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	42. أشعر بالقلق عندما أذهب إلى الفراش في الليل
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	43. أشعر بالخوف إذا اضطرت إلى الابتعاد عن المنزل طوال الليل
أبداً	بعض الأحيان	غالباً	دائماً	44. أشعر بعدم الارتياح /القلق

يعبأ هذا الجدول من الباحث و ليس الطالب	
Total Depression	
Total Anxiety	
Total Anxiety and Depression	

### C. استبيان مواطن القوة والصعوبة SDQ

يرجى الإجابة على كل بند ب: غير صحيح أو صحيح نوعاً ما أو صحيح بالتأكيد بوضع علامة دائرة حول الإجابة المناسبة. حاول أن تكون دقيقاً في إجاباتك. يرجى أن تكون إجاباتك حول سلوكك خلال السنة الأخيرة أو هذه السنة الدراسية

(3)	(2)	(1)	
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	1. أحاول أن أكون لطيفاً مع الآخرين وأهم بمشاعرهم
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	2. لا أستطيع أن أبقى ساكناً لفترة طويلة في مكان واحد (غير مستقر و كثير الحركة)
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	3. كثيراً ما تصيبني الآم في الرأس أو الآم في البطن أو الشعور بالتعب
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	4. أشارك الآخرين فيما يخصني من أشياء (أكل، أعلام، ألعاب ..... الخ)
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	5. ينتابني غضب شديد وكثيراً ما أفقد أعصابي
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	6. في العادة أحب العزلة، أعب لوحدي وأبقى مع نفسي معظم الوقت
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	7. أنا عادة أفعل ما يطلبه مني الكبار
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	8. أقلق كثيراً
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	9. أساعد الآخرين إذا ما حدث لأحدهم مكروه
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	10. أتأمل (أقوم بحركات متكررة) و أتلوى و أحرك جسدي باستمرار أثناء جلوس
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	11. لدي صديق عزيز واحد أو أكثر
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	12. أتعارك كثيراً. أتسلط على الآخرين وأجعلهم ينفذون ما أريد
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	13. كثيراً ما أكون غير سعيد، حزين أو مريع البكاء
صحيح بالتأكيد	صحيح نوعاً ما	غير صحيح	14. بشكل عام ... من هم في سني يحبونني



غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	15. تشتت انتباهي بسرعة و أجد صعوبة في التركيز
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	16. أنا عصبي في المواقف الجديدة (غير المعتادة) و بسهولة أفقد لفتي بنفسي
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	17. أنا لطيف مع من هم أصغر مني سناً
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	18. كثيراً ما يتهمني الآخرون بالكذب أو الخداع
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	19. الأطفال الآخرون يسخرون مني أو يتتمرون علي
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	20. كثيراً ما أتطوع لمساعدة الآخرين (الوالدين، المعلمين، الأطفال الآخرين)
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	21. أفكر قبل أن أتصرف
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	22. أخذ أشياء ليست ملكي من البيت أو المدرسة أو من أماكن أخرى
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	23. أنسجم بشكل أفضل مع الكبار أكثر مع من هم في نفس سني
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	24. لدي مخاوف كثيرة و من السهل تخويفي
غير صحيح	صحيح نوعاً ما	صحيح بالتأكيد	25. أكمل الواجبات التي أقوم بها حتى النهاية و انتباهي جيد

#### D. مقياس تأثير الأحداث على الأطفال

فيما يلي قائمة بالملاحظات التي كتبها أشخاص بعد حدوث شيء مأساوي في حياتهم. في حال حدث معك شيء مؤلم أو سيء خلال الأسبوع الماضي يرجى وضع دائرة على الخيار الذي يشير إلى مدى تكرار حدوث كل ملاحظة. إذا لم يحدث ذلك الوقت، يرجى اختيار "أبدا".

3	2	1	0	
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	1. هل تفكر في الأمر حتى عندما لا تقصد ذلك؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	2. هل تحاول إزالتك من ذاكرتك؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	3. هل تجد صعوبة في الانتباه أو التركيز؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	4. هل لديك موجات من المشاعر القوية حيال ذلك الحدث؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	5. هل تشعر بالصدمة أو التوتر أكثر مما شعرت به من قبل؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	6. هل تبعد عن الأشياء التي تذكرك بهذا الحدث (مثل الأماكن أو المواقف)؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	7. هل تحاول عدم الحديث عن ذلك الحدث؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	8. هل يخطر في بالك الصور المتعلقة بهذا الحدث؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	9. هل تجعلك أشياء أخرى دائم التفكير في الأمر؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	10. هل تحاول ألا تفكر في ذلك الحدث؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	11. هل تصبح سريع الإنفعال بسهولة عندما تفكر في ذلك الحدث؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	12. هل تكون في حالة تيبه و يقظة شديدة حتى عندما لا تكون هناك حاجة واضحة لذلك؟
غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	13. هل تعاني من مشاكل في النوم؟



E. استبيان تجرب الطفولة المسلية

1.	هل سبق و ان قام أحد الوالدين أو أي شخص بالغ آخر بشتمك أو التقليل من شأنك ؟	1. نعم	2. لا
2.	هل سبق و ان كان أحد الوالدين أو أي شخص بالغ آخر في المنزل يقوم بضربك بشدة ؟	1. نعم	2. لا
3.	هل شعرت أحياناً بأن لا أحد في عائلتك يحبك ؟	1. نعم	2. لا
4.	هل سبق وأن شعرت يوماً أنه لم يكن لديك ما يكفي من الطعام، أو اضطرت إلى ارتداء ملابس قديمة ؟	1. نعم	2. لا

F. مقياس جودة الحياة

4	3	2	1	0	
<b>F1 الصحة والأنشطة</b>					
				لا	1. خلال الشهر الماضي كان من الصعب علي أن أمشي مسافة بسيطة
				لا	2. خلال الشهر الماضي كان من الصعب علي الركض
				لا	3. خلال الشهر الماضي كان من الصعب علي القيام بنشاط رياضي
				لا	4. خلال الشهر الماضي كان من الصعب علي رفع شيء ثقيل
				لا	5. خلال الشهر الماضي كان من الصعب علي الاستحمام بمفردي
				لا	6. خلال الشهر الماضي كان من الصعب علي القيام بالأعمال المنزلية الروتينية
				لا	7. خلال الشهر الماضي كنت أتألم و أتوجع
				لا	8. خلال الشهر الماضي كان مستوى الطاقة لدي قليل
<b>F2 المشاعر</b>					
				لا	1. خلال الشهر الماضي كنت أشعر بالخوف أو الفزع
				لا	2. خلال الشهر الماضي كنت أشعر بالحزن و الكآبة
				لا	3. خلال الشهر الماضي كنت أشعر بالغضب
				لا	4. خلال الشهر الماضي كان لدي مشكلة في النوم
				لا	5. خلال الشهر الماضي كنت قلق بشأن ما سيحدث لي
<b>F3 التواصل مع الآخرين</b>					
				لا	1. خلال الشهر الماضي كنت أجد صعوبة في الانسجام مع



زملاني						
2.	خلال الشهر الماضي كان زملاني لا يريدون أن يصادقوني	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
3.	خلال الشهر الماضي كان زملاني يضايقونني	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
4.	خلال الشهر الماضي كان لا يمكنني القيام بشيء معينة يستطيع الآخرين من هم في نفس عمري القيام بها	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
5.	خلال الشهر الماضي كان من الصعب علي مواكبة زملاني	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً

#### F4 عملي / دراسي

1.	خلال الشهر الماضي كان من الصعب علي الانتباه خلال الحصص	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
2.	خلال الشهر الماضي كنت أنسى الأتباء	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
3.	خلال الشهر الماضي كنت أجد صعوبة في مواكبة دراستي	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
4.	خلال الشهر الماضي كنت أتغيب عن المدرسة لأنني لمت على ما يرام	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً
5.	خلال الشهر الماضي كنت أتغيب عن المدرسة للذهاب إلى المستشفى أو الطبيب	لا	في قليل الأحيان	في بعض الأحيان	في كثير من الأحيان	تقريباً دائماً

#### G. العادات الغذائية

1. كم حصة من الفاكهة تأكلها عادة كل يوم؟ ("الحصة" هي قطعة واحدة متوسطة أو قطعتان صغيرتان من الفاكهة وهذا يشمل جميع الفواكه الطازجة والمجففة والمجمدة والمعلبة).
  1. أنا لا أكل الفاكهة
  2. حصة واحدة أو أقل
  3. حصتين
  4. 3 حصص
  5. 4 حصص أو أكثر
  6. 5 حصص أو أكثر
2. كم عدد حصص الخضار التي تتناولها عادة كل يوم؟ ("الحصة" هي نصف كوب من الخضار المطبوخة أو 1 كوب من الخضروات السالطة).
  1. أنا لا أكل الخضار
  2. حصة واحدة أو أقل
  3. حصتين
  4. 3 حصص
  5. 4 حصص
  6. 5 حصص أو أكثر
3. كم مرة تتناول وجبات مثل البرغر أو البييتزا أو التاج أو رقائق البطاطس من أماكن مثل ماكдонаلدز أو بيتزا هت أو كنتاكي فرايد تشيكن أو مطاعم الوجبات السريعة المحلية؟
  1. أبداً أو نادراً
  2. أقل من مرة في الأسبوع



3. حوالي مرة إلى مرتين في الأسبوع
4. حوالي 3 إلى 4 مرات في الأسبوع
5. حوالي 5 إلى 6 مرات في الأسبوع
6. حوالي مرة في اليوم
7. مرتين أو أكثر في اليوم

4. هل تاكل وجبتك وانت تشاهد التلفاز؟

1. لا
2. نلراً
3. احياناً
4. غالباً
5. دائماً

#### H. النشاط البدني

1. على مدار السبعة أيام الماضية ، كم عدد الأيام التي كنت تمارس فيها نشاطاً بدنياً خفيفاً لمدة 60 دقيقة أو أكثر في اليوم؟

1. لم أمارس الرياضة خلال الأسبوع الماضي
2. يوم واحد
3. يومين
4. 3 أيام
5. 4 أيام
6. 5 أيام
7. 6 أيام
8. 7 أيام

2. على مدار السبعة أيام الماضية ، كم عدد الأيام التي مارست فيها نشاطاً بدنياً قوياً لمدة 60 دقيقة على الأقل (النشاط القوي هو أي نشاط يزيد من معدل ضربات القلب ويزيد عدد مرات التنفس) ؟

1. صفر يوم
2. يوم واحد
3. يومين
4. 3 أيام
5. 4 أيام
6. 5 أيام
7. 6 أيام
8. 7 أيام

3. كم من الوقت تقضي يومياً في مشاهدة التلفزيون؟ \_\_\_\_\_ ساعات \_\_\_\_\_ دقائق

#### I. مشاكل في النوم

1. هل تعاني من صعوبة النوم عندما تذهب الى الفراش؟	1. نعم	2. لا
2. هل تشعر بالنعاس كثيراً أثناء النهار أو في المدرسة أو تأخذ قيلولة؟	1. نعم	2. لا
3. هل تستيقظ كثيراً في الليل؟	1. نعم	2. لا
4. هل تواجه صعوبة في العودة إلى النوم عندما تستيقظ ليلاً؟	1. نعم	2. لا
5. كم ساعة تنام باليوم عادة في أيام المدرسة؟	ساعة .....	
6. كم ساعة تنام باليوم عادة في أيام العطل؟	ساعة .....	
7. هل سبق و ان اخبرك امك انك تشخر بصوت عالٍ أثناء النوم؟	1. نعم	2. لا

الكاتب

ج. استبيان نية التماس خدمات الصحة العقلية / النفسية و المواقف ذات الصلة

2	لا	1	نعم	1. بعض الناس يعانون من مشاكل نفسية أو ضغوطات في مرحلة ما من حياتهم. إذا حدث هذا لك وكان لديك مشكلة نفسية ، فهل تطلب المساعدة؟ [إذا كتبت الإجابة "لا" ، تغطي السؤال 2 وانتقل إلى السؤال 3]
2. هل مستطاب المساعدة من الأشخاص التاليين؟				
2	لا	1	نعم	1. الوالدين أو أحدهما
2	لا	1	نعم	2. قريب أو أحد أفراد العائلة
2	لا	1	نعم	3. صديق/ صديقة
2	لا	1	نعم	4. شخصية دينية
2	لا	1	نعم	5. طبيب عام أو أخصائي
2	لا	1	نعم	6. متخصص في الصحة النفسية (مثل، أخصائي علاج نفسي أو أخصائي اجتماعي)
2	لا	1	نعم	7. المرشد التربوي في المدرسة
2	لا	1	نعم	8. معلم / معلمة في المدرسة

3. إذا أجبت على السؤال الأول اعلاء بذلك لن تطلب المساعدة من مقدمي خدمات الصحة النفسية مثل الطبيب النفسي أو الأخصائي الاجتماعي إذا كنت تعاني من مشاكل نفسية. فما هي الاسباب!

2	1	
لا	نعم	1. ساحل مشاكل النفسية التي أواجهها نفسي
لا	نعم	2. لا أحب أن أتعامل مع الأمور عاطفية
لا	نعم	3. أحب السيطرة على كل تفاصيل حياتي
لا	نعم	4. بغض النظر عما سيفرق به الآخرون ، فإن ذلك لن يغير المشكلة النفسية التي أعاني منها
لا	نعم	5. لا يستطيع البالغون فهم المشاكل التي أواجهها
لا	نعم	6. اعتقد أنني يجب أن أصل على حل مشاكلي بمفردي
لا	نعم	7. لا توجد وسيلة مواصلات متاحة للمساعدة في الوصول إلى مواقع خدمات الصحة النفسية
لا	نعم	8. لا أستطيع تحمل تكاليف المواصلات اللازمة للوصول إلى مواقع خدمات الصحة النفسية
لا	نعم	9. لا يمكنني تحمل تكاليف خدمات الصحة النفسية حتى لو كنت أرغب في الحصول عليها
لا	نعم	10. لا يوجد لدي الوقت الكافي للسعي للحصول على خدمات الصحة النفسية
لا	نعم	11. لا أعرف أين أجد أو كيف أحصل على خدمات الصحة النفسية
لا	نعم	12. لا أريد أن تعرف عائلتي أنني أعاني من مشكلة نفسية
لا	نعم	13. لا أريد أن يعرف مجتمعي أنني أعاني من مشكلة نفسية
لا	نعم	14. أشعر بالحرج الشديد من الحصول على خدمات الصحة النفسية
لا	نعم	15. أنا قلق بشأن سلوك مقدمي خدمات الصحة النفسية: نجاهي
لا	نعم	16. أنا لا أثق في مقدمي خدمات الصحة النفسية
لا	نعم	17. لن تظل مشكلتي سرية إذا تلقيت خدمات الصحة النفسية

K. مقياس سلوكيات المراهقين نحو التماس خدمات الصحة النفسية

اقرأ كل جملة بعناية وحدد درجة موافقتك.				
3	2	1	0	



موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	1. في حال شعرت بأنني أعاني من انهيار عصبي ، فإن أولويتي الأولى ستكون الحصول على الرعاية الصحية من المتخصصين
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	2. هناك شيء مثير للإعجاب في موقف الشخص الذي هو على استعداد للتأقلم مع صراعاته ومخاوفه دون اللجوء إلى متخصصين في مجال الصحة النفسية
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	3. سأرغب في الحصول على مساعدة نفسية إذا كنت قلقاً أو مساءة لفترة طويلة من الزمن
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	4. قد أُرغب في الحصول على استشارة نفسية في المستقبل.
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	5. ليس من المرجح أن يحل الشخص الذي يعاني من مشكلة نفسية مشكلته بمفرده. لكن من المحتمل أنه سيحلها بمساعدة مختص في هذا المجال.
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	6. يجب على الشخص أن يحل مشكلته بنفسه ، أما طلب الاستشارة النفسية سيكون الخيار الأخير.
موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة	7. المشاكل الشخصية والنفسية ، مثل العديد من الأمور ، يمكن أن تُحل من تلقاء نفسها.

L. نموذج قصير لامتبيان إشكالية استخدام الإنترنت (PIUQ-SF-6) في ما يلي سوف تقرأ بيانات حول استخدامك للإنترنت. يرجى وضع دائرة حول الإجابة المناسبة.

5	4	3	2	1	
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	1. كم مرة تستخدم الإنترنت في الوقت الذي يجب أن تكون فيه نائماً؟
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	2. كم مرة تشعر بالتوتر أو الغضب إذا لم تتمكن من استخدام الإنترنت للمدة التي تريدها؟
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	3. كم مرة يحدث لك أنك ترغب في تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت ولكنك لا تنجح؟
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	4. كم مرة تحاول إخفاء مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	5. كم مرة يشتكي الناس حولك لأنك تقضي الكثير من الوقت على الإنترنت؟
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً (ولا مرة)	6. كم مرة يحدث لك الشعور بالإكتئاب أو تقلب المزاج أو التوتر عندما لا تكون على الإنترنت وتتوقف هذه المشاعر بمجرد عودتك إلى الإنترنت؟

4	3	2	1	
				M. قياس الإحباط والقلق والتوتر
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	1. شعرت أنني محبط خلال الأسبوع الماضي
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	2. شعرت أنني قلق خلال الأسبوع الماضي
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	3. شعرت بالتوتر خلال الأسبوع الماضي
				N. قياس الأمان المدرك
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	1. هل تشعر بالأمان مع اهلك؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	2. هل تشعر بالأمان في المجتمع المحيط بك؟
				O. التسلط في المدرسة
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	1. هل هناك من يضربك في المدرسة؟

كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	هل هناك من يهددك في المدرسة؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	هل يضايقك أحد في المدرسة؟
<b>P. قياس الدعم المتدرج</b>				
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	1. هل يساعدك أحد والديك أو كلاهما؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	2. هل يساعدك إخوتك أو أحد أقاربك عندما تحتاج إلى ذلك؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	3. هل يساعدك أصدقائك عندما تحتاج إلى ذلك؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	4. هل علاقتك جيدة مع أصدقائك؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	5. هل علاقتك جيدة مع والديك؟
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	6. هل علاقتك جيدة مع إخوتك؟
<b>Q. التمييز</b>				
كثيراً	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	1. هل يعاملك الناس باحترام أقل من احترام الآخرين؟

