



دليل كيدسكرين - 52

إستبيان صحي للأطفال والشباب

الإصدار الخاص بالأطفال والبالغين

من 8 إلى 18 عام

التاريخ: _____
الشهر _____
السنة _____

مرحباً،

كيف حالك ؟ كيف تشعر ؟ هذا ما نود منك أن نخبرنا عنه.

يرجى قراءة كل سؤال موجود بعناية. ما هي أول إجابة تأتي إلى ذهنك؟ اختر المربع الذي يناسب إختيارك وضع علامة فيه.

تذكر: هذا لا يعد إختباراً لذا ليس هناك إجابات خاطئة. من المهم أن تجيب على جميع الأسئلة وأن نستطيع رؤية إختياراتك بوضوح. عندما تفكر بإجاباتك، يرجى أن تحاول أن تتذكر الأسبوع الماضي. لست مضطراً لعرض إجاباتك على أي شخص آخر. أيضاً، عندما تفرغ من الإستييان لن يطلع عليه أي شخص على معرفة بك

1. الأنشطة البدنية والصحة

بشكل عام، كيف ترى صحتك؟

1.

☐ ممتازة

☐ جيدة جداً

☐ جيدة

☐ مقبولة

☐ ضعيفة

فكر في الأسبوع الماضي...

لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للغاية	2. هل شعرت بأنك لائق صحياً وبخير؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للغاية	3. هل كنت نشيط بدنياً (مثال الجري، التسلق، ركوب الدرجات)؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للغاية	4. هل كنت قادر على الجري جيداً؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	5. هل شعرت بأنك ملبئ بالطاقة؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

2. المشاعر

فكر في الأسبوع الماضي...

لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للغاية	1. هل كانت حياتك ممتعة؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للغاية	2. هل شعرت بالرضا لأنك حي؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للغاية	3. هل تشعر بالرضا حيال حياتك؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	4. هل كنت في مزاج جيد؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	5. هل شعرت بالسرور؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	6. هل حصلت على المتعة؟
○	○	○	○	○	

3. المزاج العام

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	1. هل شعرت بأنك تقوم بكل شيء على نحو سيء؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	2. هل شعرت بالحزن؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	3. هل شعرت بالإستياء لدرجة أنك لم تكن تريد فعل أي شيء؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	4. هل شعرت بأن كل شيء في حياتك يسير بشكل خاطئ؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	5. هل شعرت بالضيق الشديد؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	6. هل شعرت بالوحدة؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	7. هل شعرت أنك تحت ضغط؟
○	○	○	○	○	

4. عن نفسك

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً ○	نادراً ○	أحياناً ○	غالباً ○	دائماً ○	1. هل كنت سعيداً على ما كنت عليه؟
مطلقاً ○	نادراً ○	أحياناً ○	غالباً ○	دائماً ○	2. هل كنت سعيداً بملابسك؟
مطلقاً ○	نادراً ○	أحياناً ○	غالباً ○	دائماً ○	3. هل كنت قلقاً بخصوص مظهرك؟
مطلقاً ○	نادراً ○	أحياناً ○	غالباً ○	دائماً ○	4. هل شعرت بالغيرة من الطريقة التي يبدو عليها الفتيات والأولاد الآخرين؟
مطلقاً ○	نادراً ○	أحياناً ○	غالباً ○	دائماً ○	5. هل كنت تود تغيير شيء ما في جسمك؟

5. وقت الفراغ

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً ○	نادراً ○	أحياناً ○	غالباً ○	دائماً ○	1. هل كان لديك الوقت الكافي لنفسك؟
مطلقاً ○	نادراً ○	أحياناً ○	غالباً ○	دائماً ○	2. هل كنت قادر على فعل الأشياء التي تود القيام بها في وقت فراغك؟
مطلقاً ○	نادراً ○	أحياناً ○	غالباً ○	دائماً ○	3. هل كانت لديك الفرصة الكافية للخروج؟
مطلقاً ○	نادراً ○	أحياناً ○	غالباً ○	دائماً ○	4. هل كان لديك الوقت الكافي لمقابلة أصدقائك؟
مطلقاً ○	نادراً ○	أحياناً ○	غالباً ○	دائماً ○	5. هل كنت قادراً على إختيار ما تود فعله في وقت فراغك؟

6. الحياة العائلية والمنزلية

فكر في الأسبوع الماضي...

لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للاغاية	1. هل يفهمك والديك؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للاغاية	2. هل شعرت بالحب من والديك؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	3. هل كنت سعيداً في المنزل؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	4. هل كان لدى والديك الوقت الكافي لك؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	5. هل تعامل معك والديك على بانصاف؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	6. هل كان بإمكانك الحديث مع والديك عندما تود ذلك؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

7. الأمور المالية

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	1. هل كان لديك المال الكافي لفعل نفس الأشياء التي يفعلها أصدقائك؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	2. هل كان لديك المال الكافي لتغطية نفقاتك؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

فكر في الأسبوع الماضي...

لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للاغاية	3. هل لديك المال الكافي لتقوم بفعل الأشياء مع أصدقائك؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

8. الأصدقاء

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	1. هل قضيت وقتاً مع أصدقائك؟
مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	2. هل قمت بفعل أشياء مع فتيات وأولاد آخرين؟
مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	3. هل حصلت على المتعة مع أصدقائك؟
مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	4. هل ساعدت أنت وأصدقائك بعضكم البعض؟
مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	5. هل كنت قادراً على الحديث مع أصدقائك حول كل شيء؟
مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	6. هل كنت قادراً على الاعتماد على أصدقائك؟

9. المدرسة والتعليم

فكر في الأسبوع الماضي...

لا على الإطلاق <input type="radio"/>	قليلاً <input type="radio"/>	متوسط <input type="radio"/>	جداً <input type="radio"/>	للاغاية <input type="radio"/>	1. هل كنت سعيداً في المدرسة؟
لا على الإطلاق <input type="radio"/>	قليلاً <input type="radio"/>	متوسط <input type="radio"/>	جداً <input type="radio"/>	للاغاية <input type="radio"/>	2. هل كنت على ما يرام في المدرسة؟
لا على الإطلاق <input type="radio"/>	قليلاً <input type="radio"/>	متوسط <input type="radio"/>	جداً <input type="radio"/>	للاغاية <input type="radio"/>	3. هل أنت راضي على مدرسينك؟

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	4. هل كنت قادراً على الإنتباه؟
مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	5. هل استمتعت بالذهاب إلى المدرسة؟
مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	6. هل كانت لديك علاقات جيدة مع معلميك؟

10. المضايقة

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	1. هل كنت تخاف من الفتيات أو الأولاد الآخرين؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	2. هل كان الفتيات أو الأولاد الآخرين يسخرون منك؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	3. هل تعرضت لمضايقة من الفتيات أو الأولاد الآخرين؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	