

مرحباً،

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

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

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

1. رقم المشترك (تحصل على هذا الرقم من المسنول عن الدراسة قبل البدء في إجرائها)*

2. ما هي لغتك الأم؟*



3. كم عمرك؟

4. هل أنت أنثى أم ذكر؟

☐ أنثى ☐ ذكر

هذه صورة لسلّم. تخيل أن هذا السلّم يمثل رأيك حول حياتك. على قمة السلّم الرقم "10" وهو أفضل حياة ممكنة، وفي قاع السلّم الرقم "0" وهو أسوأ حياة. أين ترى حياتك على هذا السلّم؟

5. أفضل حياة 10

☐ 9

☐ 8

☐ 7

☐ 6

☐ 5

☐ 4

☐ 3

☐ 2

☐ 1

☐ أسوأ حياة 0



6.

هل تعاني من مرض مزمن أو إصابة أو إعاقة؟

☐ نعم ☐ كلا

7.

ما هو المرض أو ما هي الإصابة أو الإعاقة؟

8.

بشكل عام، كيف ترى صحتك؟

☐ ضعيفة ☐ مقبولة ☐ جيدة ☐ جيدة جدا ☐ ممتازة

الأنشطة البدنية والصحة

فكر في الأسبوع الماضي...

9.

للغاية	جد أ	متوسط	قليل	لا على الإطلاق
هل شعرت بأنك لائق صحيا وبخير؟	☐	☐	☐	☐
هل كنت نشيط بدنيا (مثل الجري، التسلق، ركوب الدرجات)؟	☐	☐	☐	☐
هل كنت قادر على الجري جيدا؟	☐	☐	☐	☐
هل كانت حياتك ممتعة؟	☐	☐	☐	☐
هل شعرت بأنك مليئ بالطاقة؟	☐	☐	☐	☐

الم ا زج العام والمشاعر نحو نفسك

فكر في الأسبوع الماضي...

10.

مطلق أ	ناد أ	أحيان أ	غالبا	دائم أ
هل كنت في م ا زج جيد؟	☐	☐	☐	☐
هل حصلت على المتعة؟	☐	☐	☐	☐
هل شعرت بالحزن؟	☐	☐	☐	☐
هل شعرت بالإستياء لدرجة أنك لم تكن تريد فعل أي شيء؟	☐	☐	☐	☐
هل شعرت بالوحدة؟	☐	☐	☐	☐
هل كنت سعيدا على ما كنت عليه؟	☐	☐	☐	☐

العائلة ووقت الف ا رغ

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلق أ	ناد أ	أحيان أ	غالبا	دائم أ
هل كان لديك الوقت الكافي لنفسك؟	☐	☐	☐	☐
هل كنت قادر على فعل الأشياء التي تود القيام بها في وقت ف ا رغك؟	☐	☐	☐	☐
هل كان لدى والدك الوقت الكافي لك؟	☐	☐	☐	☐
هل تعامل معك والدك على بانصاف؟	☐	☐	☐	☐
هل كان بإمكانك الحديث مع والدك عندما تود ذلك؟	☐	☐	☐	☐
هل كان لديك المال الكافي لفعل نفس الأشياء التي يفعلها أصدقائك؟	☐	☐	☐	☐
هل كان لديك المال الكافي لتغطية نفقاتك؟	☐	☐	☐	☐

الأصدقاء

12.

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
☐	☐	☐	☐	☐	هل قضيت وقتاً مع أصدقائك؟
☐	☐	☐	☐	☐	هل حصلت على المتعة مع أصدقائك؟
☐	☐	☐	☐	☐	هل ساعدت أنت وأصدقائك بعضكم البعض؟
☐	☐	☐	☐	☐	هل كنت قادراً على الإعتماد على أصدقائك؟

المدرسة والتعليم

13.

فكر في الأسبوع الماضي...

لا على الإطلاق	قليلاً	متوسط	جداً	للعالية	
☐	☐	☐	☐	☐	هل كنت سعيداً في المدرسة؟
☐	☐	☐	☐	☐	هل كنت على ما يرام في المدرسة؟
☐	☐	☐	☐	☐	هل كنت قادراً على الانتباه؟
☐	☐	☐	☐	☐	هل كانت لديك علاقات جيدة مع معلميك؟

14.

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
☐	☐	☐	☐	☐	هل كنت تخاف من الفتيات أو الأولاد الآخرين؟
☐	☐	☐	☐	☐	هل كان الفتيات أو الأولاد الآخرين يسخرون منك؟
☐	☐	☐	☐	☐	هل تعرضت لمضايقة من الفتيات أو الأولاد الآخرين؟

15.

خلال الأشهر الستة الأخيرة كم مرة عانيت مما يلي؟



ليس على الإطلاق تقريباً	تقريباً مرة في الشهر	تقريباً مرة في الأسبوع	أكثر من مرة في الأسبوع	تقريباً يومياً
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

فيما يلي بعض الأعراض والمشاكل التي قد يواجهها الأشخاص في بعض الأحيان.

16.

بتأني وتحديد قدر الانزعاج أو المضايقة التي سببتها هذه الأعراض لك في الأسبوع الماضي بما فيه هذا اليوم

لا شيء على الإطلاق	قليل	أثيراً	أثيراً جداً
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

عدة أسئلة عنك وعن حياتك

17.

إلى أي حد تمتلك الجمل التالية؟ ضع دائرة حول إجابة واحدة لكل جملة

كثير	أهذا قليلا	متوسط	قليلا	لا على الإطلاق	
☐	☐	☐	☐	☐	أعرف أشخاص اعتبرهم قذوة لي
☐	☐	☐	☐	☐	أنا أتعاون مع الناس حولي
☐	☐	☐	☐	☐	التعليم شئ مهم بالنسبة لي
☐	☐	☐	☐	☐	أنا أعرف كيف أتصرف بالمناسبات الاجتماعية المختلفة مثل الأعراس والولائم
☐	☐	☐	☐	☐	اهلي يهتمون بي
☐	☐	☐	☐	☐	أهلي يعرفوا كثير عني
☐	☐	☐	☐	☐	عندما أكون جائع، يكون في طعام كفاية
☐	☐	☐	☐	☐	أنا أحاول أنهي الشئ الذي أبدأه
☐	☐	☐	☐	☐	الدين والإيمان مصدر قوة بالنسبة إلي
☐	☐	☐	☐	☐	أنا فخور بأصولي
☐	☐	☐	☐	☐	الناس يحبوا أن يقضوا وقت معي
☐	☐	☐	☐	☐	أنا أحدث عائلتي عن مشاعري
☐	☐	☐	☐	☐	أنا أستطيع أن أحل المشاكل بدون ما ألجأ للعنف أو استخدام العنف
☐	☐	☐	☐	☐	أنا أشعر أنني مدعوم من أصحابي
☐	☐	☐	☐	☐	أنا أعرف أين أذهب من أجل طلب المساعدة

18.

إلى أي حد تمتلك الجمل التالية؟ ضع دائرة حول إجابة واحدة لكل جملة

لا على الإطلاق	قليلا	متوسط	أهدا قليلا	كثير
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐



انتهيت من أكثر من نصف الاستبيان! أحسنت صنعاً!

تختلف الأسر عن بعضها البعض. كيف هي أسرتك؟



19.

ضع علامة على الكبار الذين تعيش معهم؟

- | | |
|--|---|
| ☐ الأم | ☐ أعيش مع والدين حاضنين مربين |
| ☐ الأب | ☐ أعيش مع عائلة أخرى، ليس مع والدي |
| ☐ زوجة الأب | ☐ أعيش بمفردي |
| ☐ زوج الأم | ☐ مور أخرى |
| ☐ أعيش في دار للأطفال | |

20.

كم أخ وأخت تعيش معهم؟

قم بحساب الأخوة والأخوات غير الأشقاء. إذا كنت لا تعيش مع إختك، ا 0.

21.

ما مدى اتقائك للنرويجية؟

- ☐ لا أتحدث النرويجية، أتحدث فقط 022094@@
- ☐ أتحدث 022094@@ أفضل من النرويجية
- ☐ أتحدث النرويجية و 022094@@ بنفس المستوى
- ☐ أتحدث النرويجية أفضل من اللغة 022094@@
- ☐ أتحدث اللغة النرويجية فقط

التعليم

22.

هل حرمتك الحرب أو النزوح من الالتحاق بالمدرسة؟



- ☐ نعم ، لفترات قصيرة (أسابيع)
- ☐ نعم، لفترات طويلة (الشهور)
- ☐ نعم ، سنوات عديدة
- ☐ كلا

23.

بشكل إجمالي، كم عدد السنوات الدراسية التي ضاعت عليك؟

قم بإعطاء تقدير تقريبي

24.

كم عدد السنوات التي قضتها والدتك في الدراسة؟

- ☐ ولا سنة ☐ سنوات 1-3 ☐ سنوات 4-7 ☐ سنوات 8-10 ☐ أكثر من 10 سنوات ☐ لا أعرف

25.

كم عدد السنوات التي قضاها والدك في الدراسة؟

- ☐ ولا سنة ☐ سنوات 1-3 ☐ سنوات 4-7 ☐ سنوات 8-10 ☐ أكثر من 10 سنوات ☐ لا أعرف

26.

ما هو حجم التعليم الذي تخطط أن تكمله؟

- ☐ الجامعة أو المعهد العالي (دراسة عليا لمدة 5-6 سنوات على سبيل المثال ماجستير، محام، طبيب، مهندس مدني)
- ☐ الجامعة أو المعهد العالي بمستوى البكالوريوس (3 سنوات على سبيل المثال دراسة التمريض، معلم، الشرطة، صحفي، مهندس)
- ☐ شهادة التعليم الثانوي العام (على سبيل المثال الفرع العام المؤهل للجامعة، الرياضة، الموسيقى، الدراما)
- ☐ شهادة التعليم المهني (على سبيل المثال مجالات تصفيف الشعر، الكهرباء، الصحة، النجارة)
- ☐ لم أقرر بعد
- ☐ أمور أخرى

في الطريق إلى النرويج

27.

منذ كم سنة خرجت من بيتك في سوريا؟

إذا حدث هذا الأمر منذ أقل من سنة، اكتب 0

28.

منذ كم سنة جنت إلى النرويج؟

إذا حدث هذا الأمر منذ أقل من سنة، اكتب 0

29.



كم مرة انتقلت فيها خلال السنوات الخمس الأخيرة؟

تجارب من الحرب والنزوح

تجد أدناه قائمة بالتجارب التي تعرض لها البعض. نود أن نعرف إذا كنت قد تعرضت لواحدة أو أكثر من تلك الأمور.

30.

هل تعرضت إلى:

نعم	كلا	
☐	☐	الحرب عن قرب
☐	☐	أجبرت على ترك عائلتك وأصدقائك
☐	☐	اختفاء أفراد عائلتك أو أشخاص تحبهم
☐	☐	البعض حاول أن يؤذي أو يؤذي أشخاصا تحبهم (على سبيل المثال عن طريق الضرب) أو الركل أو إطلاق النار
☐	☐	كنت مريضا أو مصابا لدرجة هددت حياتك
☐	☐	كنت تفتقر للطعام أو المسكن
☐	☐	اضطرت للاختفاء
☐	☐	التعذيب
☐	☐	رأيت أشخاصا يموتون
☐	☐	مواقف أخرى مخيفة ظننت فيها بوجود خطر على حياتك

تجد فيما يلي بعض الأسئلة عن الخواطر والمشاعر التي قد تكون لدى الإنسان بعد أن تعرّض لأمور صعبة وخطيرة
ربما حدث لك قبل أن تنتقل إلى الترويج ، أثناء تحركك ، أو بعد انتقالك

31.

أجب على الأسئلة التالية باختيار ما يماثل أكثر ما تشعر به خلال الأيام السبعة الماضية

إذا لم يحدث شيء ، يتم طرح السؤال خلال الأيام السبعة أيام الأخيرة ، ضع العلامة تحت حقل "أبداً"

أبداً	نادرًا	أحيانًا	غالبًا
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

من الطبيعي أن يكون للإنسان ردود أفعال على الأشياء المخيفة التي مر بها، والحديث مع آخرين حول هذه الأمور يساعد الإنسان في التعامل معها. تحدث معنا عند انتهاءك من
الدراسة



القادمون حديثاً إلى النرويج

تختلف مشاعر الناس وتجاربهم فيما يخص الانتقال لبلد جديد، منها تجارب طيبة وأخرى سيئة تجد أدناه قائمة ببعض المصاعب التي يتعرض إليها بعض الناس، ونود معرفة هل تعرضت لأي منها؟

32.

في بعض الأحيان لتحديد كيف تشعر حول ما يلي منذ جئت إلى النرويج X ضع علامة

في معظم الأحيان	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	
☐	☐	☐	☐	☐	شعرت بمعاملة سيئة بسبب خلفيتي
☐	☐	☐	☐	☐	أواجه صعوبة باللغة، مثل متابعة الأمور في المدرسة
☐	☐	☐	☐	☐	كنت قلقة من أنني قد لا أبقى في النرويج
☐	☐	☐	☐	☐	شعرت بالحزن لأنني غير قادر على التواجد مع عائلتي
☐	☐	☐	☐	☐	شعرت بأنني لا أنتمي إلى الآخرين
☐	☐	☐	☐	☐	شعرت بالقلق من الاضطرار للانتقال
☐	☐	☐	☐	☐	شعرت بعدم الأمان في المنطقة التي أسكن بها
☐	☐	☐	☐	☐	فقدت الأشياء التي كنت أفعلها قبل مجيئي إلى النرويج
☐	☐	☐	☐	☐	شعرت بقلق من ألا يكفي المال
☐	☐	☐	☐	☐	احترت ما بين عائلتي وأصدقائي حول توقعاتهم المختلفة بما يجب أن أكون عليه

أنت على وشك الانتهاء من الإجابة على الاستبيان!

يمكنك هنا إعطاء ملخص وكتابة رأيك الشخصي، ربما لا نكون قد سألنا عن الأشياء التي تراها مهمة؟

33.

ما هي أهم الأمور التي تسبب لك ضغطا نفسيا ومشكلات في حياتك اليومية؟

قم بكتابة كلمات رئيسية فقط أو اشرح الأمر باللغة التي تريدها

34.

ما هي أهم الأمور التي تجعلك تشعر بالراحة في حياتك اليومية؟

قم بكتابة كلمات رئيسية فقط أو اشرح الأمر باللغة التي تريدها

35.

هل لديك أي تعليقات حول الاستبيان؟

هل ترى أن بعض الأسئلة كانت صعبة؟

قد يساعدك الحديث مع آخرين إذا كنت تعرضت لتجارب صعبة أو إذا كانت أمورك ليست على ما يرام في البيت أو في المدرسة. تحدث مع معلمك أو المسنول عن الدراسة بآثك
تريد الحديث حول الأمر، كما يمكنك أيضا الاتصال بالمرمضة المدرسية

انتهيت من الدراسة

نشكرك شكرا جزيلا على اشتراكك في الدراسة ومشاركتنا لأفكارك. بعد أن نجمع معلومات من المزيد من المشاركين، سنقوم بعمل تحديث للأخبار على صفحة الإنترنت الخاصة بنا



هنا هو الموقع

نأمل أن ترغب في الإجابة على الدراسة مرة أخرى بعد مرور عام! قم بإعطاء معلومات الاتصال الخاصة بك للمسنول عن الدراسة قبل مغادرتك للمكان

مع تحيات سيسيليا دانغمان
Cecilie Dangmann