

Appendix I

The Norwegian versions of KINDL and self-efficacy scales

SPØRRESKJEMA



Vi vil gjerne vite hvordan du har det for tiden.
Vi vil derfor be deg om å svare på noen spørsmål.
Kryss av det svaret som passer best for deg.

1) Jeg er: Jente Gutt

2) I hvilken måned er du født?.....

I hvilket år er du født?.....

3) Hvor mange søsken har du? 0 1 2 3 4 5 over 5

4) Hvem bor du sammen med?

- Mor
- Far
- Søsken
- Stemor (fars nye kone eller samboer)
- Stefar (mors nye mann eller samboer)
- Andre

5) Har du noen fritidsaktiviteter?

Ja Nei

6) Utenom skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/ eller svett?

- hver dag
- 2-3 ganger i uka
- 4-6 ganger i uka
- en gang i uka
- en gang i måneden
- mindre enn en gang i måneden
- aldri

7) Hvor mange nære venner har du nå for tiden
(venner du kjenner godt og som du føler du kan stole på?)

- Ingen
- En
- To eller flere

8) Hender det at du føler deg ensom?

- Ja, veldig ofte
- Ja, ganske ofte
- Ja, av og til
- Nei

Mobbing:

Nå kommer noen spørsmål om mobbing. Vi sier at en elev blir mobbet når en annen elev eller en gruppe av elever sier eller gjør vonde og ubehagelige ting mot han eller henne. Det er også mobbing når en elev blir slått, sparket, truet, stengt inne på et rom og lignende ting. Det er også mobbing når en elev blir ertet gjentatte ganger på en negativ måte. Men det er ikke mobbing når to elever som er omtrent like sterke slåss eller krangler.

9) Hvor ofte har du blitt mobbet på skolen de siste 3 månedene?

- Jeg er ikke blitt mobbet på skolen
- 1 eller 2 ganger
- Av og til
- Omtrent en gang i uka
- Flere ganger i uka

10) Hvor ofte har du selv vært med på å mobbe andre elever de siste 3 månedene?

- Jeg har ikke vært med på å mobbe andre elever
- 1 eller 2 ganger
- Av og til
- Omtrent en gang i uka
- Flere ganger i uka

11) Nedenfor står noen påstander om deg selv (Sett et kryss ved hver linje):

	Stemmer helt	Stemmer ganske bra	Stemmer sånn noen lunde	Stemmer litt	Stemmer ikke
Jeg vet hvordan jeg kan si ifra hvis noen mobber meg på skolen					
Jeg vet hvordan jeg kan si ifra hvis noen mobber andre elever på skolen					
Jeg vet hvordan jeg kan skaffe meg venner på skolen					

12) I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager?

(Sett ett kryss for hver linje)

	Omtrent hver dag	Mer enn en gang pr. uke	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
Hodepine					
Vondt i magen					
Ryggsmerter					

	Omtrent hver dag	Mer enn en gang pr. uke	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
Følte deg trist					
Vært irritabel eller i dårlig humør					
Nervøs					
Vanskelig for å sovne					
Svimmel					

13) Hva mener du stemmer med din oppfatning av deg selv?

	Stemmer helt	Stemmer ganske bra	Stemmer sånn noen lunde	Stemmer litt	Stemmer ikke
Jeg klarer alltid å løse vanskelige problemer hvis jeg prøver hardt nok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis noen motarbeider meg, så kan jeg finne måter og veier for å få det som jeg vil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er lett for meg å holde fast på planene mine og nå målene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler meg trygg på at jeg ville kunne takle uventede hendelser på en effektiv måte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Takket være ressursene mine så vet jeg hvordan jeg skal takle uventede situasjoner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan løse de fleste problemer hvis jeg går tilstrekkelig inn for det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stemmer helt	Stemmer ganske bra	Stemmer sånn noen lunde	Stemmer litt	Stemmer ikke
Jeg beholder roen når jeg møter vanskeligheter fordi jeg stoler på mestringssevnen min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når jeg møter et problem, så finner jeg vanligvis flere løsninger på det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis jeg er i knipe, så finner jeg vanligvis en vei ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samme hva som hender så er jeg vanligvis i stand til å takle det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14) Hva mener du stemmer med din oppfatning av deg selv?

	Stemmer helt	Stemmer ganske bra	Stemmer sånn noen lunde	Stemmer litt	Stemmer ikke
Jeg kan lett få venner av motsatt kjønn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan lett få venner av samme kjønn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan godt holde på en samtale med andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan godt samarbeide med andre i en gruppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15) Hva mener du stemmer med din oppfatning av deg selv?

	Stemmer helt	Stemmer ganske bra	Stemmer sånn noen lunde	Stemmer litt	Stemmer ikke
Jeg kan lett uttrykke egne meninger når andre klassekamerater er uenig med meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan takle situasjoner der andre irriterer eller sårer følelsene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan stå imot når noen spør meg om å gjøre noe ufornuftig eller ubehagelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- **Tenk over hvordan du har hatt det den siste uka**
- **Svar det som passer best for deg**

16) Først vil vite noe om kroppen din,....

<i>I den siste uka...</i>	aldri	sjelden	av og til	ofte	alltid
...følte jeg meg syk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..hadde jeg vondt i hodet eller magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..var jeg trøtt og slapp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..følte jeg meg sterk og full av energi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17)så noe om hvordan du føler deg....

<i>I den siste uka...</i>	aldri	sjelden	av og til	ofte	alltid
..lo jeg og hadde det moro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..kjedet jeg meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..følte jeg meg alene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..var jeg redd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18) ...og hva synes du om deg selv..

<i>I den siste uka...</i>	aldri	sjelden	av og til	ofte	alltid
..var jeg stolt av meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..følte jeg meg bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...likte jeg meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...hadde jeg mange gode ideer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19) ...I de neste spørsmålene handler det om din familie..

<i>I den siste uka...</i>	aldri	sjelden	av og til	ofte	alltid
..hadde jeg det bra sammen med foreldrene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..hadde jeg det hyggelig hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..kranglet vi hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..nektet foreldrene meg ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20)og så om venner..

<i>I den siste uka...</i>	aldri	sjelden	av og til	ofte	alltid
..lekke jeg med venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..likte de andre barna meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..hadde jeg det bra sammen med vennene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...følte jeg at jeg var annerledes enn de andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21) Nå vil vi gjerne vite noe om skolen

<i>I den siste uka da jeg var på skolen...</i>	aldri	sjelden	av og til	ofte	alltid
..klarte jeg oppgavene på skolen godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...synes jeg at undervisningen var god og interessant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..bekymret jeg meg for framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...var jeg redd for å gjøre det dårlig på skolen eller å få dårlige karakterer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22) Nå kommer et spørsmål om samtalegruppene som du har deltatt i:

	Stemmer helt	Stemmer ganske bra	Stemmer sånn noen lunde	Stemmer litt	Stemmer ikke
Det har vært nyttig for meg å delta på samtalegruppene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skjema utfylt den:

Dag/ måned/år



TUSEN TAKK FOR AT DU VAR MED!! 😊