

## Bilag 9 – Spørgeskemaet

### Introduktion

Denne undersøgelse tager udgangspunkt i din oplevelse af de obligatoriske Nationale Test, samt din trivsel og mentale sundhed. Der er ikke nogen rigtige eller forkerte svar. Fokuset er ene og alene på din oplevelse. Derfor er det vigtigt, at du svarer så præcist som muligt.

Jeres svar er 100% anonyme.

### Køn - er du dreng eller pige?

- (1)  1 Pige
- (2)  2 Dreng

### Klassetrin - Hvilken klasse går du i?

- (1)  1 8. klasse
- (2)  2 9. klasse

### Hvilken skole går du på?

- (1)  Kongerslev Skole
- (2)  Hals Skole
- (3)  Svenstrup Skole
- (4)  Filstedvejens Skole
- (5)  Nibe Skole
- (6)  Vestbjerg Skole
- (7)  Vesterkæret Skole
- (8)  Herningvej Skole
- (9)  Sønderholm Skole
- (10)  Farstrup Skole
- (11)  Byplanvejens Skole
- (12)  Gandrup Skole
- (13)  Sulsted Skole
- (14)  Sofiendalskolen
- (15)  Mou Skole

- (16)  Vejgaard Østre Skole
- (17)  GL. Lindholm Skole
- (18)  Ferslev Skole
- (19)  Gudumholm Skole
- (20)  Skansevejens Skole
- (21)  Tornhøjsskolen

## **Faglighed**

I det følgende vil der være to spørgsmål, hvor du skal vurdere dit eget faglige niveau. Du skal tænke dit overordnede niveau og ikke på hvorvidt, du er god til et fag fremfor et andet.

### **Hvordan vil du selv beskrive dit faglige niveau?**

- (1)  1 Klart over gennemsnittet
- (2)  2 Over gennemsnittet
- (3)  3 Gennemsnitlig
- (4)  4 Under gennemsnittet
- (5)  5 Klart under gennemsnittet
- (6)  6 Ved ikke

### **Hvordan vil du vurdere dit faglige niveau sammenlignet med dine klassekammeraters?**

- (1)  1 Klart over gennemsnittet
- (2)  2 Over gennemsnittet
- (3)  3 Gennemsnitlig
- (4)  4 Under gennemsnittet
- (5)  5 Klart under gennemsnittet
- (6)  6 Ved ikke

## **Trivsel**

I det følgende vil du blive spurgt ind til din egen opfattelse af, hvordan du trives i skolen og generelt.

### Hvor tilfreds er du med din hverdag?

- (1)  1 Meget tilfreds
- (2)  2 Tilfreds
- (3)  3 Nogenlunde tilfreds
- (4)  4 Utilfreds
- (5)  5 Meget utilfreds
- (6)  6 Ved ikke

### Er du glad for at gå i skole?

- (1)  1 I meget høj grad
- (2)  2 I høj grad
- (3)  3 I nogen grad
- (4)  4 I mindre grad
- (5)  5 Slet ikke
- (6)  6 Ved ikke

### Hvordan er dit humør i løbet af en skoledag?

- (1)  1 Meget godt
- (2)  2 Godt
- (3)  3 Nogenlunde
- (4)  4 Dårligt
- (5)  5 Meget dårligt
- (6)  6 Ved ikke

### Føler du dig presset af skolearbejdet? (både i skolen og lektier derhjemme)

- (1)  1 I meget høj grad
- (2)  2 I høj grad
- (3)  3 I nogen grad
- (4)  4 I mindre grad
- (5)  5 Slet ikke
- (6)  6 Ved ikke

### **Der spørges ind til dine relationer. Føler du dig ensom?**

- (1)  1 Ja ofte
- (2)  2 Ja lidt
- (3)  3 Sjældent
- (4)  4 Nej aldrig
- (5)  5 Ved ikke

### **Selvværd**

Der vil i det følgende blive spurgt ind til dit selvværd.

Selvværd handler om, hvordan du opfatter dig selv, eksempelvis i form af, om du har positive eller negative tanker om dig selv.

Husk, der er ikke nogen rigtige eller forkerte svar.

### **Hvordan er dine tanker om dig selv?**

- (2)  1 Meget positive
- (3)  2 Positive
- (4)  3 Hverken positive eller negative
- (5)  4 Negative
- (6)  5 Meget negative
- (7)  6 Ved ikke

### **Hvor enig er du i følgende udsagn?**

**Jeg er god nok, som jeg er.**

- (1)  1 Meget enig
- (2)  2 Enig
- (3)  3 Hverken enig eller uenig
- (4)  4 Uenig
- (5)  5 Meget uenig
- (6)  6 Ved ikke

### **Føler du, at andre mennesker overordnet kan lide dig?**

- (1)  1 Meget enig
- (2)  2 Enig
- (3)  3 Hverken enig eller uenig
- (4)  4 Uenig
- (5)  5 Meget uenig
- (6)  6 Ved ikke

### **Hvor enig er du i følgende udsagn?**

**Mine læreres forventninger til mig har en indflydelse på, hvordan jeg opfatter mig selv.**

- (1)  1 Meget enig
- (2)  2 Enig
- (3)  3 Hverken enig eller uenig
- (4)  4 Uenig
- (5)  5 Meget uenig
- (6)  6 Ved ikke

### **Hvordan vil du vurdere dit selvværd?**

- (1)  1 Meget højt
- (2)  2 Højt
- (3)  3 Middel
- (4)  4 Lavt
- (5)  5 Meget lavt
- (6)  6 Ved ikke

### **Mental sundhed**

I det følgende vil du blive spurgt ind til din mentale sundhed ud fra en række spørgsmål.

Mental sundhed defineres af Sundhedsstyrelsen således:

"En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber"

Mental sundhed handler altså om, hvordan du trives i skolen, hvordan du tænker om dig selv, men også hvor sund, du føler du er.

Med dette i baghovedet går vi videre til spørgsmålene, om hvordan du opfatter din egen mentale sundhed. Husk, det er dig, som er eksperten!

### Hvordan synes du overordnet, at dit helbred er?

- (1)  1 Virkelig godt
- (2)  2 Godt
- (3)  3 Nogenlunde
- (4)  4 Dårligt
- (5)  5 Virkelig dårligt
- (6)  6 Ved ikke

### Hvor ofte har du svært ved at falde i søvn?

- (1)  1 Næsten hver dag
- (2)  2 Mere end én gang om ugen
- (3)  3 Næsten hver uge
- (4)  4 Næsten hver måned
- (5)  5 Aldrig, næsten aldrig
- (6)  6 Ved ikke

### Føler du, at du har "overskud" i løbet af en skoledag?

- (1)  1 Ja ofte
- (2)  2 Ja lidt
- (3)  3 Sjældent
- (4)  4 Nej aldrig
- (5)  5 Ved ikke

### Hvor ofte har du hovedpine?

- (1)  1 Aldrig, næsten aldrig
- (2)  2 Månedligt
- (3)  3 Næsten hver uge
- (4)  4 Mindst en gang om ugen
- (5)  5 Dagligt

- (6)  6 Ved ikke

### Hvor ofte har du mavepine?

- (1)  1 Aldrig, næsten aldrig  
(2)  2 Månedligt  
(3)  3 Næsten hver uge  
(4)  4 Mindst en gang om ugen  
(5)  5 Dagligt  
(6)  6 Ved ikke

### Hvor ofte er du irriteret?

- (1)  1 Aldrig, næsten aldrig  
(2)  2 Månedligt  
(3)  3 Næsten hver uge  
(4)  4 Mindst en gang om ugen  
(5)  5 Dagligt  
(6)  6 Ved ikke

### Føler du dig stresset?

- (1)  1 I meget høj grad  
(2)  2 I høj grad  
(3)  3 I nogen grad  
(4)  4 I mindre grad  
(5)  5 Slet ikke  
(6)  6 Ved ikke

### Hvor ofte er du stresset?

- (1)  1 Aldrig, næsten aldrig  
(2)  2 Månedligt  
(3)  3 Ugentligt  
(4)  4 Dagligt  
(5)  5 Ved ikke

### **Hvordan vil du vurdere din mentale sundhed?**

- (1)  1 Meget god
- (2)  2 God
- (3)  3 Hverken eller god eller dårlig
- (4)  4 Dårlig
- (5)  5 Meget dårlig
- (6)  6 Ved ikke

### **De Nationale Test**

I det følgende vil der komme spørgsmål vedrørende din oplevelse af De Nationale Test. Det er vigtigt, at du tænker din generelle oplevelse af De Nationale Test, og ikke på enkelte fag.

Og husk, der er ikke nogen rigtige eller forkerte svar. Vi er interesseret i din oplevelse.

### **Hvordan forholder du dig generelt til De Nationale Test?**

- (1)  A) Meget positivt
- (2)  B) Positivt
- (3)  C) Hverken positivt eller negativt
- (4)  D) Negativt
- (5)  E) Meget negativt
- (6)  F) Ved ikke

### **Hvordan oplever du, at dine lærere forholder sig til De Nationale Test?**

- (1)  1 Meget positivt
- (2)  2 Positivt
- (3)  3 Hverken positivt eller negativt
- (4)  4 Negativt
- (5)  5 Meget negativt
- (6)  6 Ved ikke



**I hvilken grad vurderer du, at De Nationale Test er med til at styrke/udvikle dit faglige niveau?**

- (1)  1 I meget høj grad
- (2)  2 I høj grad
- (3)  3 I nogen grad
- (4)  4 I mindre grad
- (5)  5 Slet ikke
- (6)  6 Ved ikke

**Påvirker dine resultater i en National Test, hvordan du selv opfatter dit faglige niveau?**

- (1)  1 I meget høj grad
- (2)  2 I høj grad
- (3)  3 I nogen grad
- (4)  4 I mindre grad
- (5)  5 Slet ikke
- (6)  6 Ved ikke

**Har dine læreres forventninger betydning for, hvor vigtigt det er for dig at præstere til en National Test?**

- (1)  1 I meget høj grad
- (2)  2 I høj grad
- (3)  3 I nogen grad
- (4)  4 I mindre grad
- (5)  5 Slet ikke
- (6)  6 Ved ikke

**Er du som regel nervøs op til en National Test?**

- (1)  1 Nej aldrig
- (2)  2 Sjældent
- (3)  3 Ja lidt
- (4)  4 Ja ofte
- (5)  5 Ved ikke

**Sammenligner du dine resultater i De Nationale Test med andres?**

- (1)  1 Ja ofte
- (2)  2 Ja lidt
- (3)  3 Sjældent
- (4)  4 Nej aldrig
- (5)  5 Ved ikke

**Har du oplevet, at du er blevet ked af det efter at have fået resultaterne tilbage fra en National Test?**

- (1)  1 Nej, aldrig
- (2)  2 Sjældent
- (3)  3 Ja lidt
- (4)  4 Ja ofte
- (5)  5 Ved ikke

**Hvor enig er du i følgende udsagn?**

**Mine resultater i De Nationale Test havde større betydning førhen, da jeg ikke fik karakterer.**

- (1)  1 Meget enig
- (2)  2 Enig
- (3)  3 Hverken enig eller uenig
- (4)  4 Uenig
- (5)  5 Meget uenig
- (6)  6 Ved ikke

**Hvor enig er du i følgende udsagn?**

**De Nationale Test har medvirket til, at det er vigtigt at klare sig fagligt godt i skolen.**

- (1)  1 Meget enig
- (2)  2 Enig
- (3)  3 Hverken enig eller uenig
- (4)  4 Uenig
- (5)  5 Meget uenig
- (6)  6 Ved ikke

### **Hvordan forholder du dig, hvis en National Test er svær?**

**(Der må gerne vælges flere svarmuligheder)**

- (1)  1 Jeg tænker positivt og tager det som en udfordring jeg nok skal klare
- (2)  2 Jeg forsøger at tænke positivt
- (3)  3 Jeg bliver nervøs
- (4)  4 Jeg begynder at tvivle på egne evner
- (5)  5 Jeg giver op og gætter mig frem
- (6)  6 Ved ikke

### **Hvor enig er du i følgende udsagn?**

**Resultaterne i De Nationale Test kan få mig til at føle, at jeg ikke er god nok.**

- (1)  1 Meget enig
- (2)  2 Enig
- (3)  3 Hverken enig eller uenig
- (4)  4 Uenig
- (5)  5 Meget uenig
- (6)  6 Ved ikke

### **Afslutning**

Tusind tak fordi du ville være med til denne undersøgelse.