



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Työterveyslaitos



استبيان التقييم الذاتي للعمل والقدرة الوظيفية

هو استبيان سهل الاستخدام يساعدك في الحصول على معلومات حول قدرتك على (Kykyviisari) عقرب الكفاءة العمل والنشاط. الإجابة على الاستبيان طوعية. اختر من بدائل الأسئلة ذلك الخيار الذي يصف ظروفك الحياتية في الوقت الحاضر.

اكتب تاريخ ملء الاستمارة

معلومات إضافية

لجنس :

رجل

إمرأة

آخر

ما هو سنك عند ملئ هذه الاستمارة

B. الرفاهية

(B1) هل أنت راضٍ عن حياتك في فنلندا؟ ضع علامة X في المكان المناسب.

راضٍ جداً

تقريباً راضٍ

لست راضياً ولا غير راضٍ

تقريباً غير راضٍ

غير راضٍ جداً

(B2) هل حالتك الصحية الآن في نظرك؟ قيّم حالتك الصحية ككل حالياً في فنلندا.

جيدة

جيدة تقريباً

متوسطة

سيئة تقريباً

سيئة

(B3) كيف يكون اداؤك عندما تقوم بانشطتك وباشغالك اليومية؟ ضع علامة X بجانب الرقم الذي يتناسب بالشكل الافضل مع وضعك حالياً في فنلندا. قم بتقييم سير حياتك اليومية بشكل عام.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
الرقم 0 يعني أنك لا تستطيع العمل أبداً.
الرقم 10 يعني أن قدرتك على العمل توجد في أفضل حالاتها.

الرقم صفر يعني سيء جداً والرقم عشرة يعني إنك تقوم بذلك بشكل جيد جداً.

(B4) قارن قدرتك على العمل الآن مع قدرتك على العمل لما كانت في أفضل حالاتها. كيف هي قدرتك على العمل الآن؟ إذا كنت لا تعمل حالياً، قيم متطلبات آخر عمل أو مهنة قمت بها. إذا لم تكن لديك أي مهنة، قيم وضعك بالنظر إلى نوع العمل الذي ترغب في القيام به؟ ضع علامة X بجانب الرقم الذي يتناسب بالشكل الأفضل مع وضعك.

رقم صفر يعني إنك غير قادر على العمل ورقم عشرة يعني أن قدرتك العملية في أفضل حالاتها.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
الرقم 0 يعني أنك لا تستطيع العمل أبداً.
الرقم 10 يعني أن قدرتك على العمل توجد في أفضل حالاتها.

(B5) ماهي علاقتك بالحياة العملية حالياً؟ اختر الرقم الأفضل توضيحاً لحالتك.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

الرقم 0 يعني أن الحياة العملية والوظيفة ليست مناسبة لي في الوقت الراهن.	الأرقام من 1 إلى 3 تعني أنني لا أعمل وليس لدي مؤهلات الالتحاق بسوق العمل. وأحتاج إلى الدعم لكي أكون قادراً على الالتحاق بسوق العمل.	الأرقام من 4 إلى 5 تعني أنا عندي المؤهلات لكن ربما أحتاج للدعم من أجل الالتحاق بسوق العمل.	الأرقام من 6 إلى 8 تعني أنك لديك عملاً ولديك المؤهلات الكافية لدخول سوق العمل. وربما أنت تحتاج للدعم من أجل الاستمرار بعملك.	الأرقام من 9 إلى 10 تعني أنك لديك عمل ولديك المؤهلات التي تجعلك تستمر في سوق العمل.
---	--	---	---	---

C. المشاركة:

كيف تصف الاقتراحات الآتية حالتك في فنلندا؟
اختر الرقم المناسب 1 = أخالف الرأي تماماً 5 = أتفق تماماً.

أتفق تماماً	أتفق جزئياً	لست مختلفاً ولا متفقاً	لا أتفق جزئياً	لا أتفق تماماً	
5	4	3	2	1	(C1) أحصل على المساعدة إذا احتجت لذلك.
5	4	3	2	1	(C2) أشعر بأنني مهمٌّ بالنسبة للآخرين.
5	4	3	2	1	(C3) أستطيع قول كلمتي ويتم الاستماع إليّ
5	4	3	2	1	(C4) أشعر أن الناس يحترموني.
5	4	3	2	1	(C5) عشت نجاحات.
5	4	3	2	1	(C6) أدير حياتي بنفسني.
5	4	3	2	1	(C7) أحس بكوني عنصر في المجتمع.
5	4	3	2	1	(C8) أنا راضٍ على علاقاتي الإنسانية.

(C9) هل تشعر أنك وحيداً؟ المقصود بالوحداية هو ذلك الشعور السلبي، ولا يجب خلطها بالوحداية التي تعتبر إيجابية.

لا أبداً

نادراً

أحياناً

غالباً

دائماً

(C10) هل لديك شخص في حياتك تستطيع أن تتناقش معه بصراحة عن مشاكلك وأمورك الشخصية؟

نعم

لا

لا أعرف

(C11) هل لديك حيوانات أليفة أو حيوانات المزرعة، التي تجلب لك السعادة؟

نعم

لا

لا أعرف

(C12) هل لديك هواية أو نشاط آخر تستمتع بالقيام به/ بها؟ المقصود بالهواية هو النشاط المنتظم أثناء أوقات الفراغ، مثل الرياضة، أو القراءة، أو الموسيقى أو الأعمال اليدوية.

نعم

لا

لا أعرف

(C13) كم من مرة تلتقي أو تكون على تواصل مع أصدقائك أو أقاربك أو المعارف الذين لا يسكنون معك؟ يُقصد بالتواصل هنا التواصل مثلًا عبر الهاتف أو الإنترنت، حتى مع الأشخاص المقيمين في أماكن أخرى خارج فنلندا.

يوميًا أو كل يوم تقريبًا

كل أسبوع

كل شهر

أقل من كل شهر

أبدًا

ما مدى وصف الاقتراحات الآتية لوضعك؟
ضع علامة على الرقم الذي يناسب حالتك:
1= أخالف الرأي تمامًا 5= أتفق تمامًا.

أنتفق تمامًا	أتفق جزئيًا	لست مختلفًا ولا متفقًا	لا أتفق جزئيًا	لا أتفق تمامًا	
5	4	3	2	1	(C14) لدي علاقة جيدة مع أقاربي.
5	4	3	2	1	(C15) الحفاظ على الصداقات هو أمر سهل بالنسبة لي.
5	4	3	2	1	(C16) من السهل علي التعرف على أناس جدد.
5	4	3	2	1	(C17) من السهل علي التعامل مع الناس الغرباء.

D. الحالة النفسية:

تعبّر هذه الاقتراحات عن طريقة تفكيرك وعن وصف أحاسيسك. اختر الرقم المناسب الذي يصف حالتك خلال الشهر الماضي.

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا أبداً	
5	4	3	2	1	(D1) أحس بأنني متفائل بخصوص المستقبل.
5	4	3	2	1	(D2) أحس أنني شخص مفيد.
5	4	3	2	1	(D3) أحس بأنني مرتاح.
5	4	3	2	1	(D4) أتعامل مشاكلي بشكل جيد. أفكر بالحلول والخيارات المختلفة للمضي قدماً لحل المشكلة.
5	4	3	2	1	(D5) أفكر بوضوح. يمكنني التفريق بين مشاعري ونشاطاتي. أفكاري لا تصبح في فوضى.
5	4	3	2	1	(D6) أحس أنني قريب من الأشخاص الآخرين.
5	4	3	2	1	(D7) أستطيع اتخاذ القرارات بما يخص أموري الشخصية.
5	4	3	2	1	(D8) لدي القدرة على تدبير أموري الشخصية.
5	4	3	2	1	(D9) أحس بالرضى الشخصي تجاه بعض الأمور المهمة.

E. الحياة اليومية

كيف يكون أداؤك في الأشغال اليومية الآتية إذا كان الأمر لا يخصك في الوقت الحالي، قم بتقييم أدائك بشأنه

أواجه الصعوبات بشكل جيد.	مع القليل من الصعوبات	مع بعض الصعوبات	مع الكثير من الصعوبات	لا أستطيع أدائها	
5	4	3	2	1	(E1) القيام بالأعمال المنزلية كالطبخ والتنظيف.
5	4	3	2	1	(E2) التسوق ك شراء الأطعمة والألبسة.
5	4	3	2	1	(E3) التكلفة بالمعاملات، على سبيل المثال، في البنك، والكيلا، والصيدلية، ومكتب العمل، ومكتب الرعاية الاجتماعية
5	4	3	2	1	(E4) استخدام الإنترنت للحصول على بعض الخدمات والبحث عن المعلومات. مثل الخدمات المصرفية عبر الإنترنت وتعبئة الاستمارات والجداول الزمنية
5	4	3	2	1	(E5) تدبير الأمور المالية كدفع الفواتير وتنظيم الأمور المالية.
5	4	3	2	1	(E6) العناية بالصحة والرفاهية كتناول وجبات غذائية متنوعة وممارسة الرياضة.
5	4	3	2	1	(E7) المحافظة على الإيقاع اليومي العادي والنوم بشكل كافٍ. مثلا: المعاملات والقيام بالنشاطات خلال النهار
5	4	3	2	1	(E8) العناية بالنظافة والترتيب اليومي كالاستحمام وارتداء الألبسة النظيفة.
5	4	3	2	1	(E9) استخدام الخدمات الصحية كالذهاب إلى عيادة الطبيب وعادة الأسنان والمختبر
5	4	3	2	1	(E10) التنقل خارج المنزل كاستعمال وسائل النقل والسيارة الخاصة أو سيارة الأجرة أو الدراجة الهوائية أو مشي
5	4	3	2	1	(E11) العناية بالآخرين كالأطفال ومساعدة الأبوين

F. المهارات

(F1) إلى أي حد تستطيع التركيز؟ مثلاً على قراءة كتاب أو جريدة أو الاستماع إلى الآخرين. قيم قدرتك على التركيز باللغة التي تجيد بالشكل الأفضل.

جيد جداً

جيد

متوسط

سيئ

سيئ جداً

(F2) هل تستطيع تعلم معلومات ومهارات جديدة بسهولة؟ مثلاً: تعلم لغة جديدة.

جيد جداً

جيد

متوسط

سيئ

سيئ جداً

(F3) ماهي حالة ذاكرتك حالياً؟

جيدة جداً

جيدة

متوسطة

سيئة

سيئة جداً

(F4) هل قام شخص ما بتشخيص صعوبة متعلقة بالتركيز أو بالتعلم أو بالإدراك لديك؟

نعم

لا

لا أعرف

الى أي حد تصف الاقتراحات الآتية تفكيرك تجاه المستقبل؟

لا أتفق تماماً	لا أتفق جزئياً	لا أتفق جزئياً	لا أتفق تماماً	لا أتفق تماماً
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

G. الجسد

(G1) ماهي حالة صحتك الجسدية؟

جيدة

تقريباً جيدة

متوسطة

تقريباً سيئة

سيئة

(G2) هل تُمارس الرياضة؟ المقصود بالرياضة هي كل النشاطات التي تمارسها في أوقات الفراغ والتي تجعلك تقوم بمجهود عضلي وتجعلك تتعرق.

- أمارس الرياضة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع.
- أمارس الرياضة مرة أو مرتين في الأسبوع.
- أمارس الرياضة لكن ليس أسبوعياً.
- أمارس الرياضة أقل من مرة في الشهر.
- لا أمارس الرياضة.

(G3) هل تستعمل أجهزة تساعدك على التنقل، مثلاً كرسي متحرك أو عكاز؟

لا نعم

وإذا كانت إجابتك (لا) فقم بالإجابة على السؤالين (G4) و (G6).

(G4) هل تستطيع المشي مسافة حوالي كيلومتر دون توقف؟

- أستطيع فعلاً ذلك دون أي صعوبة.
- أستطيع فعل ذلك مع بعض الصعوبات.
- أستطيع فعل ذلك ولكن بصعوبة بالغة.
- لا أستطيع.

(G6) هل تستطيع الركض لمسافة قصيرة مئة متر مثلاً.

- أستطيع فعل ذلك دون أي صعوبة.
- أستطيع فعل ذلك مع بعض الصعوبات.
- أستطيع فعل ذلك ولكن بصعوبة بالغة.
- لا أستطيع.

إذا كانت إجابتك (نعم) فقم بالإجابة على السؤالين (G5) و (G7)

(G5) إذا كنت تستعمل الكرسي المتحرك اليدوي أو أي جهاز تنقل ثاني فهل تستطيع المشي به لمسافة كيلومتر بدون استراحة؟

- أستطيع فعل ذلك دون أي صعوبة.
- أستطيع فعل ذلك مع بعض الصعوبات.
- أستطيع فعل ذلك ولكن بصعوبة بالغة.
- لا أستطيع.

(G7) إذا كنت تستعمل الكرسي المتحرك اليدوي أو أي جهاز آخر للتنقل هل تستطيع المشي به مسافة قصيرة

- أستطيع فعل ذلك دون أي صعوبة.
- أستطيع فعل ذلك مع بعض الصعوبات.
- أستطيع فعل ذلك ولكن بصعوبة بالغة.
- لا أستطيع.

(G8) هل تعاني حالياً من مرض جسدي أو نفسي أو أعراض أو إصابة. نقصد بمدة طويلة مرض استغرق أو يستغرق ستة أشهر على الأقل.

لا

نعم

- إذا قمت بالإجابة ب (نعم) فقم بتحديد نسبة الإزعاج الذي تسببه لك هذه الأمراض.

(G9) الإزعاج عند ممارسة هوايتك أثناء أوقات الفراغ.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

10 = أسوأ ما يمكن بمعنى
هناك إزعاج كبير جداً.

0 = لا يزعج على الإطلاق.

(G10) نسبة الإزعاج الذي تسببه لك عند القيام بالأشغال المنزلية.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

10 = أسوأ ما يمكن بمعنى
هناك إزعاج كبير جداً.

0 = لا يزعج على الإطلاق.

(G11) نسبة الإزعاج الذي تسببه لك أثناء القيام بالعمل.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

10 = أسوأ ما يمكن بمعنى
هناك إزعاج كبير جداً.

0 = لا يزعج على الإطلاق.

(G12) نسبة الإزعاج الذي تسببه لك في علاقتك مع الآخرين.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

10 = أسوأ ما يمكن بمعنى
هناك إزعاج كبير جداً.

0 = لا يزعج على الإطلاق.

H. المعلومات الأساسية

(H1) ما وضعك السكني الحالي؟ بإمكانك اختيار أكثر من احتمال، لكن اختر الجواب الذي يتماشى مع وضعك.

- أسكن وحدي
- أسكن مع والدي أو أحدهما
- أسكن لوحدي مع الطفل وأقرر في أمور الطفل لوحدي
- أسكن مع الطفل دون زوج (ة)، لكن نتفق حول أمور الطفل سوياً (رعاية منفردة)
- هل لديك زوج (ة)، دون أطفال
- هل لديك زوج (ة)، مع أطفال
- أسكن بسكن مشترك مع أشخاص آخرين
- أسكن بسكن المجموعات أو السكن التابع للخدمات الاجتماعية
- أسكن بمركز اللجوء
- أسكن في جناح الخدمات السكنية
- ليس لدي سكن

(H2) هل يغطي دخلك كل مصاريفك:

- بسهولة كبيرة
- بسهولة
- تقريباً بسهولة
- تقريباً بصعوبة
- بصعوبة
- بصعوبة كبيرة

ما هي المدارس التي درست فيها
(H3) تعليم الاساسي

المدرسة الابتدائية (أي من الصف 1 الى 9)

- أدرس حالياً بالمدرسة الابتدائية
- لم أكمل دراستي الابتدائية
- لم أدخل المدرسة

(H4) ما هو مستواك الدراسي بعد المدرسة الابتدائية؟
يمكنك اختيار أكثر من خيار واحد.

- لم أدرس أي شيء بعد المدرسة الابتدائية
- الثانوية/ شهادة جامعية
- الدراسة المهنية بالمدرسة التحضيرية المعروفة باسم فالما (VALMA)
- الدراسة المهنية، حاصل على شهادة مهنية جزئية
- حاصل على شهادة مهنية
- درجة البكالوريوس
- درجة الماجستير
- درجة الدكتوراه
- لم أكمل دراستي

1. العمل والمستقبل

(11) ما هو الاحتمال الذي يصف وضعك العملي الحالي؟ يمكنك اختيار أكثر من احتمال.

لدي تدريب عمل

أقوم بإحدى الأعمال التي توفرها الدولة للعاطلين

لدي تدريب على العمل

عاطل وباحت عن العمل عن طريق مكتب العمل

عاطل ولست باحث عن العمل عن طريق مكتب العمل

أقوم بعمل تطوعي بدون راتب

أقوم بخدمة مدنية

أدرس / أدرس للحصوص على الشهادة من خلال التعلم في مكان العمل

ربة بيت أو أرى إحدى أقاربي

لدي إجازة مرضية كاملة أو جزئية

متقاعد أو متقاعد بسبب عدم القدرة عن العمل

أعمل براتب، وأعمل يوم كامل أو نصف يوم

ريادي او مزارع

ممارس المهنة أو عمل مستقل

لدي منحة

(12) إذا كنت عاطلا عن العمل في الوقت الحالي، كم هي المدة التي كنت فيها عاطلا عن العمل؟

أقل من سنة

1-2 من سنة الى سنتين

3-4 من ثلاثة الى أربع سنوات

5-7 من خمسة الى سبع سنوات

8-10 من ثمانية الى عشر سنوات

10- أكثر من عشر سنوات

لم أشتغل أبداً

لست عاطلاً عن العمل حالياً

ما هي الأشياء التي تؤثر على التحافك بسوق العمل؟

لا أدري	أبدا	قليلا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا	
6	5	4	3	2	1	(13) العمل المناسب لا يوجد
6	5	4	3	2	1	(14) صعوبات التنقل إلى العمل على سبيل المثال صعوبة إيجاد وسائل النقل والمسافات الطويلة
6	5	4	3	2	1	(15) انعدام الدراسة والخبرة مثلاً المهارات الغوية ونقص المؤهلات المهنية أو تحتاج إلى التحديث
6	5	4	3	2	1	(16) انعدام الرغبة والحماس تجاه أداء العمل.
6	5	4	3	2	1	(17) المشاكل المتعلقة بالصحة والأداء.
6	5	4	3	2	1	(18) الوضع الحياتي مثل العائلة والأقارب والأصدقاء.
6	5	4	3	2	1	(19) المخدرات أو إدمان آخر.
6	5	4	3	2	1	(I10) السجل الجنائي
6	5	4	3	2	1	(I11) الوضع الاقتصادي مثل الديون أو الحجوزات الفضائية

(I12) هل تؤمن بأن ستحصل خلال السنة المقبلة على عمل في فنلندا؟

نعم أكيد

نعم أكيد تقريباً

ربما، ربما لا

من ثمانية الى عشر سنوات

لا أظن

ليست لدي إجابة لهذا السؤال حالياً

(113) هل تؤمن بأن ستحصل خلال السنة المقبلة على مكان للدراسة المرغوب فيها في فنلندا؟

نعم، أكيد

نعم، أكيد تقريباً

ربما نعم، ربما لا

لا أظن

هذا السؤال لا يخصني في الوقت الحالي

(114) ماهي الجوانب التي تتمنى أن تتغير في حياتك؟ يمكنك اختيار أكثر من احتمال.

وضعك العملي

خبرتك ومهنتك

وضعك المادي

وضعك الصحي

نظامك اليومي ونومك

حميتك الغذائية

حالتك الجسدية ولياقتك

إدارة نظامك اليومي

صحتك العقلية

علاقاتك مع الآخرين

هواياتك ومشاركاتك

استعمالك للمخدرات وأنواع الإدمان الأخرى

لا أعرف

لا أرى التغيير أمراً واجباً