

2023 он Виржиниагийн дунд сургуулийн Өсвөрийнхөний эрсдэлт зан үйлийн судалгаа

Энэхүү судалгаа нь эрүүл мэндийн зан үйлийн тухай юм. Энэ нь таны эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж болзошгүй зүйлээ хэлж өгөхийн тулд боловсруулсан болно. Таны өгсөн мэдээлэл өөртэйгөө адил залуучуудын эрүүл мэндийн боловсролыг дээшлүүлэхэд хэрэг болно.

Энэ судалгаанд нэрээ бүү бичээрэй. Таны өгсөн хариултыг нууцлах болно. Таны бичсэн зүйлийг хэн ч мэдэхгүй. Асуултуудад хариулахдаа үнэхээр хийж байгаа зүйл дээрээ тулгуурлаарай.

Судалгааг бөглөх нь сайн дурын үндсэн дээр байна. Та асуултанд хариулсан эсэхээс үл хамааран энэ нь үнэлгээнд нөлөөлөхгүй. Хэрэв та асуултанд хариулахад эвгүй байвал зүгээр л хоосон орхино уу.

Таны тухай асуусан асуултуудыг зөвхөн энэ судалгааг бөглөж буй оюутнуудын төрлийг тодорхойлоход ашиглана. Энэ мэдээллийг таны нэрийг мэдэхэд ашиглахгүй. Нэрийг тань огт мэдээлэхгүй.

Асуулт бүрийг заавал уншаарай. Зууван хэлбэртэйг бүрэн дүүргээрэй. Судалгаагаа хийж дуусаад танд өгсөн хүний зааврыг дагана уу.

Тусалсанд маш их баярлалаа.

Чиглэл

- Зөвхөн #2 харандаа ашиглаарай.
- Бараан тэмдэглэгээ хийгээрэй.
- Дараах байдлаар хариултыг бөглө: **A B ● D.**
- Хариултаа өөрчлөх бол өмнөх хариултаа бүрэн арилгана уу.

1. Та хэдэн настай вэ?
A. 10 ба түүнээс доош настай
B. 11 настай
C. 12 настай
D. 13 настай
E. 14 настай
F. 15 настай
G. 16 ба түүнээс дээш настай
2. Таны хүйс?
A. Эмэгтэй
B. Эрэгтэй
3. Та хэддүгээр анги вэ?
A. 6-р анги
B. 7-р анги
C. 8-р анги
D. Ангид биш буюу бусад зэрэгтэй
4. Та Испани эсвэл Латин үндэстэн үү?
A. Тийм
B. Үгүй
5. Таны яс үндэс? (Нэг ба түүнээс дээш хариулт сонгоно уу.)
A. Америкийн индианчууд эсвэл Аляскийн уугуул
B. Ази
C. Хар эсвэл Африк гаралтай Америк
D. Хавай буюу Номхон далайн бусад арлын уугуул иргэд
E. Цагаан

Дараагийн 2 асуулт аюулгүй байдлын тухай юм.

6. Та дугуй унахдаа хамгаалалтын малгай хэр их өмсдөг вэ?
A. Би дугуй унадаггүй
B. Хэзээ ч өмсөж болохгүй
C. Өмсөх нь ховор байдаг
D. Заримдаа өмсдөг
E. Ихэнхдээ өмсдөг
1. F. Үргэлж өмсдөг

7. Та дугуйгаар гулгах эсвэл скейтборд унахдаа хамгаалалтыг малгайг хэр их өмсдөг вэ?

- A. Би дугуйгаар гулгадаггүй, скейтборд унадаггүй
- B. Хэзээ ч өмсдөггүй
- C. Өмсөх нь ховор
- D. Заримдаа өмсдөг
- E. Ихэнхдээ өмсдөг
- F. Үргэлж өмсдөг

Дараагийн асуулт нь хүчирхийлэлтэй холбоотой зан үйл, туршлагын талаар асууна.

7. Та бодит зодоон хийж байсан уу?
A. Тийм ээ
B. Үгүй

Дараагийн 2 асуулт дээрэлхэх тухай асууна. 1 буюу түүнээс дээш сурагч өөр нэг сурагчийг шоолж, заналхийлэх, цуурхал тараах, цохих, түлхэх, гэмтээхийг дээрэлхэх гэнэ. Ойролцоогоор ижил чадалтай, чадалтай 2 сурагч хоорондоо нөхөрсөг байдлаар маргаж, зодолдож, шоолж байгаа нь дээрэлхэж байгаа хэрэг биш юм.

8. Та сургууль дээр дээрэлхүүлж байсан уу?
a. Тийм
b. Үгүй
9. Та цахимаар дээрэлхүүлж байсан уу? (Мессеж, Instagram, Facebook эсвэл бусад олон нийтийн мэдээллийн хэрэгслээр дамжуулан дээрэлхэж байгааг тооцоорой.)
a. Тийм
b. Үгүй

Дараагийн 3 асуулт нь амиа хорлохыг завдсан тухай асууна. Заримдаа хүмүүс ирээдүйн талаар маш их сэтгэлээр унадаг тул амиа хорлох эсвэл амиа хорлохыг оролддог.

10. Та өөрийгөө хөнөөх талаар ноцтойгоор бодож байсан уу?
a. Тийм
b. Үгүй
11. Та өөрийгөө хэрхэн хөнөөх тухай төлөвлөгөө гаргаж байсан уу?
a. Тийм
b. Үгүй

12. Та өөрийгөө хөнөөх гэж **оролдож** байсан уу?
- a. Тийм
 - b. Үгүй

Дараагийн 3 асуулт тамхи татах тухай юм.

13. Ганц хоёр сорсон ч бай анх хэдэн настайдаа тамхи татаж байсан бэ?
- a. Ганц хоёр удаа сорсон ч бай би огт тамхи татаж байгаагүй
 - б. 8 ба түүнээс доош настайдаа
 - в. 9 настайдаа
 - г. 10 настайдаа
 - д. 11 настайдаа
 - е. 12 настайдаа
 - г. 13 ба түүнээс дээш настайдаа
14. Өнгөрсөн 30 өдрийн туршид та хэдэн өдөр нь тамхи татсан бэ?
- a. 0 өдөр
 - b. 1 ба 2 өдөр
 - c. 3-аас 5 өдөр
 - d. 6-аас 9 өдөр
 - e. 10-аас 19 өдөр
 - f. 20-с 29 өдөр
 - г. Бүх 30 өдөр

15. Сүүлийн 30 хоногийн хугацаанд та тамхи татсан өдрүүддээ өдөрт **хэдэн ширхэг тамхи** татсан бэ?
- a. Би сүүлийн 30 хоногт тамхи татаагүй
 - б. Өдөрт 1-ээс бага тамхи
 - в. Өдөрт 1 тамхи
 - г. Өдөрт 2-5 ширхэг тамхи
 - д. Өдөрт 6-10 ширхэг тамхи
 - е. Өдөрт 11-20 тамхи
 - г. Өдөрт 20 гаруй тамхи татдаг

Дараагийн 2 асуулт нь JUUL, Vuse, NJOY, Puff Bar, blu, Bidi Stick зэрэг электрон вэйп бүтээгдэхүүний талаар асууна. Электрон вэйп бүтээгдэхүүнд электрон тамхи, тамхи, мод, электрон тамхи, цахим дэгээ, эсвэл вэйп үзэг орно.

16. Та электрон вэйп бүтээгдэхүүн хэрэглэж байсан уу?
- a. Тийм
 - b. Үгүй

17. Өнгөрсөн 30 хоногийн хугацаанд та хэдэн өдөр электрон вэйп бүтээгдэхүүн ашигласан бэ?
- a. 0 өдөр
 - b. 1 ба 2 өдөр
 - c. 3-аас 5 өдөр
 - d. 6-аас 9 өдөр
 - e. 10-аас 19 өдөр
 - f. 20-с 29 өдөр
 - г. Бүх 30 өдөр

Дараагийн 2 асуулт нь бусад тамхины бүтээгдэхүүний талаар асууна.

18. Сүүлийн 30 хоногийн хугацаанд та Copenhagen, Grizzly, Skoal, Camel Snus, Velo Nicotine шахмал зэрэг **зажилдаг тамхи, хамрын тамхи, дүрэх, дусаах, уусдаг** тамхины бүтээгдэхүүнүүдийг хэдэн өдөр хэрэглэсэн бэ? (Цахим вэйп бүтээгдэхүүнийг **тооцохгүй**)
- a. 0 өдөр
 - b. 1 ба 2 өдөр
 - c. 3-аас 5 өдөр
 - d. 6-аас 9 өдөр
 - e. 10-аас 19 өдөр
 - f. 20-с 29 өдөр
 - г. Бүх 30 өдөр
19. Сүүлийн 30 хоногийн хугацаанд та Swisher Sweets, Middleton's (Black & Mild орно), эсвэл Backwoods гэх мэт **навчин тамхи, ороодог тамхи эсвэл жижиг навчин тамхи** хэдэн өдөр татсан бэ?
- a. 0 өдөр
 - b. 1 ба 2 өдөр
 - c. 3-аас 5 өдөр
 - d. 6-аас 9 өдөр
 - e. 10-аас 19 өдөр
 - f. 20-с 29 өдөр
 - г. Бүх 30 өдөр

Дараагийн асуулт нь архины хэрэглээтэй холбоотой. Үүнд шар айраг, дарс, амттай согтууруулах ундаа, ром, жин, архи, виски зэрэг архи зэрэг орно. Эдгээр асуултын хувьд архи уух нь шашны зорилгоор хэдэн балга дарс уухыг тооцохгүй.

20. Хэдхэн балгахаас бусдаар анх хэдэн настайдаа та архи ууж байсан бэ?
- a. Хэдхэн балгаснаас өөр архи ууж үзээгүй
 - b. 8 ба түүнээс доош настайдаа
 - v. 9 настайдаа
 - г. 10 настайдаа
 - д. 11 настайдаа
 - e. 12 настайдаа
 - g. 13 ба түүнээс дээш настайдаа

Дараагийн 2 асуулт нь марихуаны хэрэглээний талаар асууна. Марихуаныг пот эсвэл вийд буюу өвс гэж бас нэрлэдэг. Эдгээр асуултын хувьд марихуантай нэг ургамлаас гаргаж авсан зөвхөн CBD эсвэл Маалингийн бүтээгдэхүүнийг бүү тооц, гэхдээ дангаар нь хэрэглэхэд өндөр үр дагаварт хүргэдэггүй.

21. Та марихуан хэрэглэж байсан уу?
- a. Тийм
 - b. Үгүй
22. Та анх марихуан хэрэглэж үзэхдээ хэдэн настай байсан бэ?
- a. Огт марихуан хэрэглэж байгаагүй
 - b. 8 ба түүнээс доош настайдаа
 - c. 9 настайдаа
 - d. 10 настайдаа
 - e. 11 настайдаа
 - f. 12 настайдаа
 - g. 13 ба түүнээс дээш настайдаа

Дараагийн асуулт бол эмчийн жоргүйгээр өвдөлт намдаах эмийг хэрэглэх талаар эсвэл эмчийн хэлснээс өөрөөр асууж байна. Энэ асуултын хувьд кодеин, Викодин, Оксиконтин, Гидрокодон, Перкоцет зэрэг эмүүдийг тооцно.

23. Та хэзээ нэгэн цагт эмчийн жоргүйгээр эсвэл эмчийн хэлснээс өөр аргаар өвдөлт намдаах эм ууж байсан уу?
- a. Тийм
 - b. Үгүй

Дараагийн асуулт бусад эмийн тухай асуух болно.

24. Нунтаг, крек, чөлөөт суурь гэх мэт ямарваа төрлийн кокаиныг та хэрэглэж байсан уу?
- a. Тийм
 - b. Үгүй

Дараагийн асуулт өглөөний цайгаа уухтай холбоотой.

25. Сүүлийн 7 хоногийн хэдэн өдөр нь та өглөөний цайгаа уусан бэ?
- a. 0 өдөр
 - b. 1 өдөр
 - c. 2 өдөр
 - d. 3 өдөр
 - e. 4 өдөр
 - f. 5 өдөр
 - g. 6 өдөр
 - h. 7 өдөр

Дараагийн асуулт бие махбодын үйл ажиллагаатай холбоотой.

26. Өнгөрсөн 7 хоногт та хэдэн өдөр нь өдөрт дор хаяж 60 минут идэвхтэй хөдөлгөөн хийсэн бэ? (Зүрхний цохилтыг нэмэгдүүлж, зарим үед амьсгалахад хүргэдэг аливаа төрлийн дасгал хөдөлгөөнд зарцуулсан бүх цагаа нэмээрэй.)
- a. 0 өдөр
 - b. 1 өдөр
 - c. 2 өдөр
 - d. 3 өдөр
 - e. 4 өдөр
 - f. 5 өдөр
 - g. 6 өдөр
 - h. 7 өдөр

Дараагийн асуулт Instagram, TikTok, Snapchat, болон Twitter зэрэг олон нийтийн сүлжээтэй холбоотой.

27. Та хэр их олон нийтийн сүлжээ ашигладаг вэ?
- a. Би олон нийтийн сүлжээ ашигладаггүй
 - b. Сард цөөн хэдэн удаа ашигладаг
 - c. Долоо хоногт нэг удаа ашигладаг
 - d. Долоо хоногт цөөн хэдэн удаа

- ашигладаг
- e. Өдөрт нэг удаа ашигладаг
- f. Өдөрт хэд хэдэн удаа ашигладаг
- g. Цагт нэг удаа ашигладаг
- h. Цагт нэгээс илүү удаа ашигладаг

Дараагийн 5 асуулт эрүүл мэндтэй холбоотой бусад асуулт байна.

28. Сүүлийн 30 хоногийн хугацаанд таны сэтгэцийн эрүүл мэнд хэр олон удаа тааруу байсан бэ? (Сэтгэцийн эрүүл мэндэд стресс, түгшүүр, сэтгэлийн хямрал орно.)
- a. Огт байгаагүй
 - b. Ховорхон
 - c. Заримдаа
 - d. Ихэнх хугацаанд
 - e. Үргэлж
29. Хичээлийн дундаж шөнө та хэдэн цаг унтдаг вэ?
- a. 4 ба түүнээс бага цаг
 - b. 5 цаг
 - c. 6 цаг
 - d. 7 цаг
 - e. 8 цаг
 - f. 9 цаг
 - g. 10 ба түүнээс их цаг
30. Сүүлийн 30 өдрийн турш та хаана ихэвчлэн унтсан бэ?
- a. Өөрийн эцэг эх, асран хамгаалагчийн гэрт
 - b. Би гэр орноо орхих шаардлагатай болсон эсвэл эцэг эх, асран хамгаалагч маань орон сууц авах боломжгүй тул найз, гэр бүлийн гишүүн эсвэл өөр хүний гэрт
 - c. Хамгаалах байр эсвэл яаралтай байранд
 - d. Дэн буудал эсвэл зочид буудалд
 - e. Машин, парк, зуслангийн газар эсвэл бусад олон нийтийн газар
 - f. Надад ердийн унтах газар алга
 - g. Хаа нэгтээ

31. Сүүлийн 12 сарын хугацаанд та спортын багт мөрийтэй тоглож, хөзөр эсвэл шоо тоглож байхдаа мөрийтэй тоглож, улсынхаа сугалааны аль нэгийг тоглож, интернетээр мөрийтэй тоглож, эсвэл усан сан, тоглоом зэрэг хувийн ур чадвар ба видео тоглоомоор бооцоо тавьж байсан уу?

- a. Тийм
- b. Үгүй

32. Сүүлийн 12 сарын сургуулийн дүнг та хэрхэн тодорхойлох вэ?

- a. Ихэвчлэн А
- b. Ихэвчлэн В
- c. Ихэвчлэн С
- d. Ихэвчлэн D
- e. Ихэвчлэн F
- f. Дээрхийн аль ч биш
- g. Итгэлгүй байна

**Судалгаа ингээд дууслаа.
Тусалсанд маш их баярлалаа.**