

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਯੁਵਾ ਸਰਵੇਖਣ

ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ/ਸੀਨੀਅਰ (ਗਰੇਡ 7 ਤੋਂ 12) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਸਕਰਣ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਵੈਲਿੰਗਟਨ-ਡਫਰਿਨ-ਗੁਏਲਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰਵੇਖਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੀ ਹੈ?

ਸਰਵੇਖਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੀਏ। ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬੇਹਤਰ ਸਥਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ:

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 30-ਮਿੰਟ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ 'ਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਬਤੀਤ ਕਰੋ। ਉਸ ਜਵਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮਨ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਵੇਖਣ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰੁਕਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰੇਡ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ

ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੀ ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿਚਲੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ (1-800-668-6868) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ?

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕੋਲ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਰਵੇਖਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੇਗੀ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਸਕੂਲਾਂ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਲੈਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੈੱਟਵਰਕ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੈਤਿਕਤਾ ਸਮੀਖਿਆ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਈਕਲ ਵਾਈਟ ਨਾਲ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ Michael.Whyte@wdgpublichealth.ca

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਲਿੰਡਸੇ ਡੋਸੇਟ

ਵੈਲਿੰਗਟਨ-ਡਫਰਿਨ-ਗੁਏਲਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 1-800-265-7293 ਐਕਸ. 4542

ਈਮੇਲ ਪਤਾ: lyndsey.dossett@wdgpublichealth.ca

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ?

☐ ਹਾਂ

☐ ਨਹੀਂ

ਇਸ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਨ ਐਕਟ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਤਹਿਤ ਮਿਊਂਸੀਪਲ ਫ੍ਰੀਡਮ ਆਫ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਫ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਐਕਟ ਅਤੇ ਪਰਸਨਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ ਅਤੇ ਪਰਸਨਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ; ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ; ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਡੇਟਾਬੇਸ, ਰਜਿਸਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੋਜ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਅਫਸਰ ਨੂੰ 1-800-265-7293 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 4339 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਾ ਹੈ?
ਹਾਂ
ਨਹੀਂ

"ਮਦਦਗਾਰ ਵਾਸਤੇ" ਖੰਡ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਸਹਾਇਕ ਲਈ:

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਯੂਥ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਬਿਆਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਟਾਈਪ ਕਰੋ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਯੂਥ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ, ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਮਲੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰਵੇਖਣ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ ਕੋਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰਵੇਖਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੁਲਿਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਥਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿਗਿਆਨ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਦਾਇਤਾਂ:

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਾਲ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
1. ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਗਰੇਡ ਵਿੱਚ ਹੋ? (ਡ੍ਰਾੱਪ ਡਾਊਨ ਸੂਚੀ)
 2. ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? (ਡ੍ਰਾੱਪ ਡਾਊਨ ਸੂਚੀ: ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਮ)

3. ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਟਾਊਨਸ਼ਿਪ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। (ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਊਨ ਸੂਚੀ)

ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕ womanਰਤ, ਇੱਕ ਆਦਮੀ, ਦੋਵੇਂ, ਨਾ ਹੀ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲਿੰਗ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਿੰਗ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮਰਦ, ਔਰਤ) ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਬੁਕਾਓ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

4. ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਕੀ ਹੈ? _____
- ☐ ਮੈਂ ਇਸ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ
 - ☐ ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
5. ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ?
- ☐ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
 - ☐ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ
 - ☐ 3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ
 - ☐ 6 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ
 - ☐ 11 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
6. ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ? (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹੋ)
- ☐ ਅਮਰੀਕੀ
 - ☐ ਅਰਬੀ
 - ☐ ਕੈਟੇਨੀਜ਼
 - ☐ ਦਾਰੀ
 - ☐ ਡੱਚ
 - ☐ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ
 - ☐ ਫਰੈਂਚ
 - ☐ ਜਰਮਨ
 - ☐ ਗੁਜਰਾਤੀ
 - ☐ ਹਿੰਦੀ
 - ☐ ਹੰਗੇਰੀਆਈ
 - ☐ ਦੇਸੀ ਭਾਸ਼ਾ
 - ☐ ਘੱਟ ਜਰਮਨ
 - ☐ ਮੈਂਡਰਿਨ
 - ☐ ਫ਼ਾਰਸੀ (ਫਾਰਸੀ)
 - ☐ ਪੋਲਿਸ਼
 - ☐ ਪੰਜਾਬੀ (ਪੰਜਾਬੀ)

- ☐ ਸਪੇਨੀ
- ☐ ਤਾਗਾਲੋਗ (ਫਿਲੀਪੀਨੋ, ਫਿਲੀਪੀਨੋ)
- ☐ ਤਮਿਲ
- ☐ Tigrinya
- ☐ ਉਰਦੂ
- ☐ ਵੀਅਤਨਾਮੀ
- ☐ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜੋ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ: _____)

7. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ☐ ਹਾਂ
- ☐ ਨਹੀਂ
- ☐ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ
- ☐ ਮੈਂ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੇਸੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ (ਸਵਾਲ 7)

8. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ☐ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼
- ☐ ਮੈਟਿਸ / ਮਿਚਿਫ
- ☐ Inuit
- ☐ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, Haudenosaunee, ਸੰਧੀ 3, ਨੂਨਾਵਿਮਿਉਟ) (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ: _____)

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਸਲ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਕਾਲਾ", "ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ", ਜਾਂ "ਚਿੱਟਾ", ਆਦਿ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9. ਕਿਹੜੀ ਨਸਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ (ਬਰੈਕਟਡ ਟੈਕਸਟ) ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਊਸ ਨਾਲ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ

- ☐ ਕਾਲਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਅਫਰੀਕੀ, ਅਫਰੋ-ਕੈਰੇਬੀਅਨ, ਅਫਰੀਕੀ-ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੂਲ)
- ☐ ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਚੀਨੀ, ਕੋਰੀਆਈ, ਜਾਪਾਨੀ, ਤਾਈਵਾਨੀ ਮੂਲ)
- ☐ ਸਵਦੇਸ਼ੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੈਟਿਸ, ਇਨਯੂਟ ਮੂਲ)
- ☐ ਲਾਤੀਨੋ/ਲਾਤੀਨੀ/ਲਾਤੀਨੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਲਾਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕੀ, ਹਿਸਪੈਨਿਕ ਮੂਲ)
- ☐ ਮੱਧ ਪੂਰਬ[ਸੋਧੋ] (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਅਰਬ, ਫ਼ਾਰਸੀ, ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਅਫਗਾਨ, ਮਿਸਰੀ, ਈਰਾਨੀ, ਲੇਬਨਾਨੀ, ਤੁਰਕੀ, ਕੁਰਦਿਸ਼)
- ☐ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਪੂਰਬੀ ਭਾਰਤੀ, ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ, ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾਈ, ਇੰਡੋ ਕੈਰੇਬੀਅਨ)
- ☐ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਫਿਲੀਪੀਨੋ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਕੰਬੋਡੀਅਨ, ਥਾਈ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆਈ, ਹੋਰ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ)

☐ ਚਿੱਟਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਜਰਮਨ, ਆਇਰਿਸ਼, ਇਤਾਲਵੀ, ਪੁਰਤਗਾਲੀ, ਯੂਰਪੀਅਨ ਮੂਲ)

ਇੱਕ ਨਸਲੀ ਗਰੁੱਪ ਜੋ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ)

ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਨਸਲ ਹਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ

ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਿਨਸੀ, ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖਿੱਚ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

10. ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

- ☐ ਅਸੈਕਸੁਅਲ
- ☐ ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ
- ☐ ਗੇ
- ☐ ਲੈਸਬੀਅਨ
- ☐ ਪੈਨਸੈਕਸੁਅਲ
- ☐ Queer
- ☐ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ/ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ
- ☐ ਸਿੱਧਾ / ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗੀ
- ☐ ਦੋ-ਆਤਮਾ
- ☐ ਇੱਕ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਜੋ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ☐ ਮੈਂ ਇਸ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ
- ☐ ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

11. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ? ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ☐ ਅਟੈਂਸ਼ਨ ਡੈਫਿਸਿਟ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD)
- ☐ ਔਟਿਜ਼ਮ / ਐਸਪਰਜਰ ਸਿੰਡਰੋਮ
- ☐ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ☐ ਭਰੂਣ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਿਕਾਰ (FASD)
- ☐ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ/ਬੇਲਾਪਣ
- ☐ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਸਲੈਕਸੀਆ)
- ☐ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਚਿੰਤਾ)
- ☐ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਅਪੰਗਤਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਹਲਕੀ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ)
- ☐ ਦਰਦ (ਚਿਰਕਾਲੀਨ)
- ☐ ਸਰੀਰਕ ਅਪੰਗਤਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਰੀਬਰਲ ਪਾਲਸੀ) ਜਾਂ ਚੱਲਣ/ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ☐ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ/ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ
- ☐ ਬੇਲਚਾਲ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ☐ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਇਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ☐ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ
- ☐ ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ

12. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਦੁਰਲੱਭ ਰੂਪ ਵਿੱਚ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਅਕਸਰ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ
a) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐
b) ਮੇਰੇ ਗੁਆਂਢੀ ਮੇਰੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ	☐	☐	☐	☐
c) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐
d) ਮੇਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵਾਜਬ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	☐	☐	☐	☐
e) ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐
f) ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣਗੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ)	☐	☐	☐	☐

13. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ:

	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ	ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ	ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ
a) ਇੱਕ ਕੋਚ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਸੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) ਕਿਸੇ ਚਰਚ, ਮਸਜਿਦ, ਮੰਦਰ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਸੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) ਕਿਸੇ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸੰਗੀਤ, ਡਾਂਸ, ਡਰਾਮਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਲਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਸੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e) ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਸੀ (ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਕਲੱਬਾਂ ਜਾਂ ਡ੍ਰੱਪ-ਇਨ)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f) ਇੱਕ ਪਾਰਕ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
g) ਕਿਸੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਗਿਆ ਸੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸਕੇਟਿੰਗ)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

14. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ/ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕੇ?

☐ ਹਾਂ

☐ ਨਹੀਂ

15. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਵਾਰ ਇਹ ਕੀਤਾ:

	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਕਈ ਵਾਰ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾਂ
a) ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰਦੇ ਹਨ	☐	☐	☐	☐	☐
b) ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ	☐	☐	☐	☐	☐
c) ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜੋ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਸੀ	☐	☐	☐	☐	☐
d) ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਰੱਖੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚਾਕੂ, ਬੰਦੂਕਾਂ, ਲਾਈਟਰਾਂ, ਪੁੰਦਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ)	☐	☐	☐	☐	☐
e) ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਸੀ	☐	☐	☐	☐	☐

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16 ਅਤੇ 17 ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹਥਿਆਰ ਸੀ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਡੀ)

16. ਤੁਸੀਂ ਹਥਿਆਰ ਕਿਉਂ ਲੈ ਕੇ ਗਏ?

(ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

☐ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ ਲਈ

☐ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਹਥਿਆਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ

☐ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਗ੍ਰਾਂਟ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ

☐ ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ

☐ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ

☐ ਗਿਰੋਹ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ

☐ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

☐ ਹੋਰ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ):

17. ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਥਿਆਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਸੀ?

(ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

☐ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਿਲ ਗਿਆ

☐ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਾਇਆ

☐ ਇਹ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੀ

☐ ਇਹ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦਾ ਸੀ

☐ ਹੋਰ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ):

ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ

18. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ:

	ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਦੁਰਲੱਭ ਰੂਪ ਵਿੱਚ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਅਕਸਰ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ
a) ਮੈਂ ਸਕੂਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਭਾਗ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐
b) ਮੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ	☐	☐	☐	☐
c) ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮੈਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	☐	☐	☐	☐
d) ਮੈਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐
e) ਮੈਂ ਸਕੂਲੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੱਬਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐

19. ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਸੰਦ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਸੰਦ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ☐ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

20. ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਥਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਹਿਮਤ ਹੋ?

	ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਸਹਿਮਤ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਸਹਿਮਤ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ	ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ
a) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐
b) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐

21. ਇਸ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਭੇਦਭਾਵ
(ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ) ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ?

	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਕਈ ਵਾਰ	ਅਕਸਰ
a) ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ	☐	☐	☐	☐

ਅ) ਤੁਹਾਡਾ ਧਰਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ	☐	☐	☐	☐
c) ਕੋਈ ਅਪੰਗਤਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ	☐	☐	☐	☐
d) ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ	☐	☐	☐	☐
e) ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ	☐	☐	☐	☐

22. ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ?

	ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਸਹਿਮਤ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਸਹਿਮਤ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ	ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ
a) ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ	☐	☐	☐	☐
b) ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਲਗ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ	☐	☐	☐	☐
c) ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਬਾਲਗ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੋਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ	☐	☐	☐	☐

23. ਕੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਹਾਂ
☐ ਨਹੀਂ

24. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ:

	ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ	ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ	ਅਸਹਿਮਤ	ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਸਹਿਮਤ
a) ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐
b) ਮੈਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐
c) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਵੈੱਬ ਬਣਾਉਣਾ, ਨੋਟਸ ਬਣਾਉਣਾ)	☐	☐	☐	☐
d) ਮੈਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

25. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਕੁਝ ਵਾਰ
- ☐ ਅਕਸਰ
- ☐ ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼

26. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਕੁਝ ਵਾਰ
- ☐ ਅਕਸਰ
- ☐ ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27 ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਅਤੇ 26)

27. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ☐ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ
- ☐ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ
- ☐ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਵਾਈਸ-ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ
- ☐ ਇੱਕ CYC (ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਕਾਉਂਸਲਰ)/CYW (ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਵਰਕਰ)/ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ☐ ਗਾਈਡੈਂਸ ਕੌਂਸਲਰ
- ☐ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਅਮਲੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ
- ☐ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ
- ☐ ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ
- ☐ ਹੋਰ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ):

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 28 ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ (ਸਵਾਲ 27)

28. ਕੀ ਬਾਲਗ (ਬਾਲਗਾਂ) ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ? (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ)

- ☐ ਹਾਂ
- ☐ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 29 ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25 ਅਤੇ 26)

29. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ: (ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

- ☐ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾਵਰਤਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਅੜਕਣਾ, ਜਾਂ ਮਾਰਨਾ)

- ☐ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਹਮਲਾਵਰਤਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛੇੜਿਆ, ਅਪਮਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਨਾਮ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ)
- ☐ ਇਲੈਕਟਰਾਨਿਕ/ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿੱਕਟੋਕ, Snapchat ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੁਆਰਾ)
- ☐ ਕੋਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ
- ☐ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹੈ

30. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਹਿਪਾਠੀ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਹੈ?

- ☐ ਹਾਂ
- ☐ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 31 ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਹਿਪਾਠੀ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਦੇਖਣ ਲਈ "ਹਾਂ" ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ (ਸਵਾਲ 30)

31. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਨੂੰ ਵਾਪਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ☐ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ
- ☐ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ
- ☐ ਮੈਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ
- ☐ ਮੈਂ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਵੇਖਿਆ
- ☐ ਮੈਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਮਿਲਿਆ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ

32. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਥਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

	ਝੂਠਾ	ਜਿਆਦਾਤਰ ਝੂਠ	ਕਈ ਵਾਰ ਸਹੀ/ਕਈ ਵਾਰ ਝੂਠਾ	ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੱਚ	ਸੱਚ ਹੈ
a) ਮੇਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਹਨ	☐	☐	☐	☐	☐
b) ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐	☐
c) ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੋਸਤ ਬਣਾਂ	☐	☐	☐	☐	☐
d) ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ	☐	☐	☐	☐	☐
e) ਮੇਰਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ	☐	☐	☐	☐	☐
f) ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸਬੰਧਤ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐	☐

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ

33. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ?

- ☐ ਦੋਵੇਂ ਮਾਪੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ
- ☐ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ☐ ਨਾ ਹੀ ਮਾਪੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ☐ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ

34. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪੌੜੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮਾਜ ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੌੜੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੈਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।

ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਨੰਬਰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ।

- ☐ 10
- ☐ 09
- ☐ 08
- ☐ 07
- ☐ 06
- ☐ 05
- ☐ 04
- ☐ 03
- ☐ 02
- ☐ 01

☐ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ

☐ ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ



- 10 ○ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- 09 ○
- 08 ○
- 07 ○
- 06 ○
- 05 ○ ਔਸਤਨ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- 04 ○
- 03 ○
- 02 ○
- 01 ○ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

35. ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਾਸਤੇ, ਉਸ ਚੋਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ(ਮਾਪਿਆਂ), ਮਤਰੇਏ ਮਾਪੇ(ਰਾਂ), ਮਤਰੇਏ ਮਾਪੇ(ਰਾਂ), ਮਤਰੇਏ ਮਾਪੇ(ਰਾਂ) ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ(ਰਾਂ) ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਕਈ ਵਾਰ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾਂ
a) ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਨ					
b) ਜਦ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਅਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ					
c) ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ					
d) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਲਟੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹਾਂ					
e) ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਉਹਨਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ					

ਸਿਹਤ

36. ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੀ ਦਰਜਾ ਦੇਵੋਗੇ? (ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ?)

- ☐ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ
☐ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ
☐ ਚੰਗਾ
☐ ਨਿਰਪੱਖ
☐ ਗਰੀਬ

37. ਮੇਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਵਕਫੇ ਬਾਅਦ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ
☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ
☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ
☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ
☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰ
☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਵਾਰ
☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਵਾਰ
☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 7 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ

38. ਕਿਸੇ ਰਵਾਇਤੀ ਸਕੂਲੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਜਮਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਨਾਸ਼ਤਾ (ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੁਸ ਦੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਖਾਧਾ?

- ☐ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
☐ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨ
☐ 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨ
☐ ਸਾਰੇ 5 ਦਿਨ

39. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਚਿੰਤਤ ਸੀ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ

- ☐ ਅਕਸਰ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
☐ ਕਈ ਵਾਰ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
☐ ਕਦੇ ਵੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ

40. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਿੰਤਰ ਬਾਰੇ ਇਹਨਾਂ ਕਥਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

	ਨਹੀਂ	ਹਾਂ
a) ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ (ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ)?	☐	☐
b) ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ: ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਾ ਰਹੇ ਸੀ?	☐	☐

41. ਸਕੂਲੀ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ? (ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਊਨ ਸੂਚੀ)

ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਖੇਡਾਂ, ਸਕੂਲੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਦੌੜਨਾ, ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਰੋਲਰਬਲੇਡਿੰਗ, ਬਾਈਕਿੰਗ, ਡਾਂਸਿੰਗ, ਸਕੇਟਬੋਰਡਿੰਗ, ਤੈਰਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ।

42. ਇੱਕ ਰਵਾਇਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ, ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ?

- ☐ 0 ਦਿਨ
☐ 1 ਦਿਨ
☐ 2 ਦਿਨ
☐ 3 ਦਿਨ
☐ 4 ਦਿਨ
☐ 5 ਦਿਨ
☐ 6 ਦਿਨ
☐ 7 ਦਿਨ

43. ਸਕੂਲੀ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਔਸਤਨ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਘੰਟੇ ਸਕੀਨਾਂ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਕਿਸੇ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ, ਟੈਬਲੈੱਟ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ)?

- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ
☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਜਾਂ 2 ਘੰਟੇ
☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ 4 ਘੰਟੇ
☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ 6 ਘੰਟੇ
☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 7 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟੇ

44. ਕਿਸੇ ਰਵਾਇਤੀ ਸਕੂਲੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ), ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਕਫ਼ੇ ਬਾਅਦ ਪੈਦਲ ਚੱਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਹੀਏ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਾਈਕ, ਸਕੇਟਬੋਰਡ, ਸਕੂਟਰ) ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ 1-2 ਦਿਨ
☐ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ 3-4 ਦਿਨ
☐ ਸਾਰੇ 5 ਦਿਨ
☐ ਮੈਂ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ / ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
☐ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 45 ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਨ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ 44)

45. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਵਾਬ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਾਰਨ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

	ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਸਹਿਮਤ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਅਸਹਿਮਤ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ	ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ
ਇੱਥੇ ਫੁੱਟਪਾਥ, ਕਰਾਸਵਾਕ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਲੇਨ ਹਨ ਜੋ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।	☐	☐	☐	☐
ਜਦ ਮੈਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪਹੀਆ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ।	☐	☐	☐	☐
ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਜਾਂ ਪਹੀਏ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।	☐	☐	☐	☐
ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।	☐	☐	☐	☐

46. ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਹੈ?

(ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

- ☐ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਦਿਨ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ
- ☐ ਵਧੇਰੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਬਾਰਸ਼
- ☐ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ
- ☐ ਵਧੇਰੇ ਟਿੱਕ ਜਾਂ ਮੱਛਰ
- ☐ ਮੌਸਮ "ਸਾਧਾਰਨ" ਨਹੀਂ ਹੋਣ
- ☐ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ

47. ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਏਗੀ?

(ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

- ☐ ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ
- ☐ ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਫਾਇਤੀ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣ, ਸਥਾਨਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਜਾਂ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪੈਸਾ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ
- ☐ ਜੇ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ
- ☐ ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ☐ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ

ਸ਼ਬਦ "ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ" ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕ ਸਾਈਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ, ਟਿਕਟੋਕ, ਐਕਸ / ਟਵਿੱਟਰ, ਫੇਸਬੁੱਕ, ਆਦਿ), ਅਤੇ ਤਤਕਾਲ ਮੈਸੇਂਜਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਨੈਪਚੈਟ, ਵਟਸਐਪ, ਫੇਸਬੁੱਕ ਮੈਸੇਂਜਰ) ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

48. ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਐਪਸ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਜਾਂ

ਬ੍ਰਾਉਜ਼ਿੰਗ ਵਿੱਚ?

- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1 ਘੰਟਾ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਘੰਟੇ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ
- ☐ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ
- ☐ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ

ਸ਼ਬਦ "ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਜ਼" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੰਸੋਲ, ਕੰਪਿਊਟਰ/ਲੈਪਟਾਪ, ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ, ਜਾਂ ਟੀਵੀ 'ਤੇ, ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਫਲਾਈਨ ਦੋਵੇਂ।

49. ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1 ਘੰਟਾ
- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਘੰਟੇ

- ☐ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ
- ☐ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੇ, ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ
- ☐ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਖੇਡੇ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 49 ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ (ਸਵਾਲ 48)

50. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ?

(ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

- ☐ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਆਈਟਮਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੱਪੜੇ, ਉਪਸਾਧਨ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ)
- ☐ ਲੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਰਹੱਸਮਈ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ)
- ☐ ਅੱਖਰਾਂ ਜਾਂ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਅਨਲੌਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ
- ☐ ਗੇਮ ਪਾਸ ਜਾਂ ਬੈਟਲ ਪਾਸ
- ☐ ਖੇਡ ਦਾ ਪੈਸਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵੀ-ਬਕਸ, ਰੇਬਕਸ, ਪ੍ਰਾਈਮੇਜ਼ਮਜ਼)
- ☐ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਜਾਂ ਪਾਵਰ-ਅੱਪਸ
- ☐ ਹੋਰ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ):
- ☐ ਮੈਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਰਵੇਖਣ ਗੁੰਮਨਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

51. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ:

	ਗਰੀਬ	ਨਿਰਪੱਖ	ਚੰਗਾ	ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ	ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ
a) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ	☐	☐	☐	☐	☐
b) ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ	☐	☐	☐	☐	☐

52. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਖਾਨੇ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਕਈ ਵਾਰ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾਂ
a) ਮੈਂ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ/ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐	☐
b) ਮੈਂ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐	☐
c) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐	☐

	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਕਈ ਵਾਰ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾਂ
d) ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਦਿੱਖਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐	☐
e) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐	☐
f) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐	☐
g) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਆਸਵੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐	☐

53. ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਵਕਫੇ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ :

	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਕਈ ਵਾਰ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾਂ
a) ਉਦਾਸ	☐	☐	☐	☐	☐
b) ਇਕੱਲਾ	☐	☐	☐	☐	☐
c) ਉਦਾਸ	☐	☐	☐	☐	☐
d) ਚਿੰਤਤ	☐	☐	☐	☐	☐
e) ਗੁੱਝੁਝਾ	☐	☐	☐	☐	☐
f) ਬਿਹਬਲ ਹੋ ਗਿਆ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਨ)	☐	☐	☐	☐	☐

54. **ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ**, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ:

	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਕਈ ਵਾਰ	ਅਕਸਰ	ਹਮੇਸ਼ਾਂ
a) ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਫੋਕਸ	☐	☐	☐	☐	☐
b) ਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ	☐	☐	☐	☐	☐
c) ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਮੇਰੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ	☐	☐	☐	☐	☐
d) ਗਰੇਡਾਂ ਜਾਂ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੀਬਰ ਤਣਾਅ	☐	☐	☐	☐	☐

55. **ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ**, ਕੀ ਤੁਸੀਂ:

	ਨਹੀਂ	ਹਾਂ
a) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ	☐	☐
b) ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇ	☐	☐
c) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੱਟਣਾ, ਸਾੜਨਾ)	☐	☐
d) ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼	☐	☐

56. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁੱਦੇ, ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ?

☐ ਹਾਂ

☐ ਨਹੀਂ

57. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ) ਵਾਸਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਰਕਰ ਕੋਲ), ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮੰਗੀ?

☐ ਹਾਂ

☐ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 58 ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮੰਗੀ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ 57)

58. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮੰਗੀ? ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

☐ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

☐ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

☐ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਗਿਆ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਰੁੱਝਿਆ)

☐ ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਸੀ

☐ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸੀ

☐ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ

☐ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ

☐ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ(ਮਾਪੇ) ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ

☐ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਜੋ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ

59. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ?

(ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

☐ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ, ਅਤਿਅੰਤ ਮੌਸਮ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)

☐ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਯੁੱਧ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ)

☐ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ

☐ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ

☐ ਹੋਰ ਸੰਸਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ): _____

☐ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ

60. **ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪੈਸੇ 'ਤੇ ਸੱਟਾ ਲਗਾਇਆ....**

	ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ	1 ਜਾਂ 2 ਵਾਰ	3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ	6 ਤੋਂ 8 ਵਾਰ	9 ਤੋਂ 11 ਵਾਰ	12 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ
... ਔਨਲਾਈਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜੂਏ 'ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਖੇਡਾਂ)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਲਾਟਰੀਆਂ, ਐਂਨਲਾਈਨ ਸਪੋਰਟਸ ਪੂਲ, ਜਾਂ ਐਂਨਲਾਈਨ ਕਾਲਪਨਿਕ ਖੇਡਾਂ)?						
... ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਐਂਨਲਾਈਨ ਗੇਮ 'ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਪੋਕਰ, ਆਨਲਾਈਨ ਕੈਸੀਨੋ ਖੇਡਾਂ)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
... ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਸ਼ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਪਾਸਾ, ਲਾਟਰੀਆਂ, ਸਕ੍ਰੈਚ ਕਾਰਡ, ਆਦਿ)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 61 ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜੁਏ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਸੱਟੇ ਹਨ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ 60)

61. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ...

	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
... ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ, ਜਾਂ ਖਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?	☐	☐
... ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜੁਆ ਖੇਡਿਆ ਸੀ, ਇਹ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ?	☐	☐
... ਜੁਏ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ?	☐	☐

ਸਿਗਰਟਾਂ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

62. ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?

- ☐ ਮੈਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ
- ☐ ਹਰ ਰੋਜ਼

63. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ ਵੈਪਿੰਗ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)?

- ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ
- ☐ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ
- ☐ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ

☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ

☐ ਹਰ ਰੋਜ਼

64. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੀਅਰ, ਵਾਈਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ਪੀਤੇ ਹਨ?

☐ ਹਾਂ

☐ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 65 ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਹੈ (ਸਵਾਲ 64)

65. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੌਕੇ 'ਤੇ 5 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲਏ ਹਨ?

☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ

☐ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ

☐ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ

☐ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ

☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ

☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ

66. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਬਿਸ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਿਜੁਆਨਾ, ਬੂਟੀ, ਘਾਹ, ਬਰਤਨ, ਹਸ਼ੀਸ਼, ਹੈਸ਼, ਹੈਸ਼ ਆਇਲ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸ਼ੈਟਰ, ਡ੍ਰਿੰਕ, ਗੱਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ?

☐ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ

☐ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ

☐ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ

☐ 6 ਤੋਂ 9 ਵਾਰ

☐ 10 ਤੋਂ 19 ਵਾਰ

☐ 20 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ

☐ ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ

ਸੈਡੇਟਿਵ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਨਕੁਲਾਈਜ਼ਰ (ਜਿਸਨੂੰ ਬੈਂਜੋਡਿਆਜ਼ੋਪਾਈਨਜ਼ ਜਾਂ "ਬੈਂਜੋਸ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ, ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ.

67. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੇ ਬਿਨਾਂ ਸੈਡੇਟਿਵ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਨਕੁਲਾਈਜ਼ਰ [ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਨੈਕਸ (ਅਲਪਰਾਜ਼ੋਲਮ), ਵੈਲੀਅਮ (ਡਾਇਜ਼ੋਪਾਮ), ਐਟੀਵਾਨ (ਲੋਰਾਜ਼ੋਪਾਮ), ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੈਂਜੋਡਿਆਜ਼ੋਪਾਈਨ] ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ?

☐ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ

☐ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ

- ☐ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ
- ☐ 6 ਤੋਂ 9 ਵਾਰ
- ☐ 10 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ
- ☐ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ

68. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੇ ਬਗ਼ੈਰ ਵਰਤੀਆਂ?

ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਪਰਕੋਮੇਟ, ਪਰਕੋਡਨ, ਟਾਈਲੇਨੋਲ # 3, ਡੀਮੋਰਲ, ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ, ਕੋਡੀਨ, ਫੈਂਟਾਨਿਲ, ਟ੍ਰਾਮਾਡੋਲ, ਮੋਰਫਿਨ ਜਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੋਮੋਰਫੋਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਿਲਾਉਡਿਡ, ਡਿਲੀਜ਼, ਜਾਂ ਡੀ 8 ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। **ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਿਯਮਤ ਟਾਈਲੇਨੋਲ, ਐਡਵਿਲ, ਜਾਂ ਐਸਪਰੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

- ☐ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ
- ☐ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ
- ☐ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ
- ☐ 6 ਤੋਂ 9 ਵਾਰ
- ☐ 10 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ
- ☐ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 69 ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਸਵਾਲ 68)।

69. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (**ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਬਕਾਇਦਾ ਟਾਈਲੇਨੋਲ, ਐਡਵਿਲ, ਜਾਂ ਐਸਪਰੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹੈ**) ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ? (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ)

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ
- ☐ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੁਆਰਾ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ
- ☐ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ
- ☐ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ
- ☐ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ/ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਖਰੀਦਿਆ
- ☐ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰੋਂ ਲੈ ਗਿਆ
- ☐ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ _____)
- ☐ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ

70. ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, **ਉੱਚਾ** ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਬਿਟਸਿਨ ਡੀਐਮ, ਬੇਨੀਲਿਨ ਡੀਐਮ (ਜਿਸਨੂੰ ਰੋਬੋਸ, ਡੈਕਸ, ਡੀਐਕਸਐਮ, ਸਿਜ਼ਰਪ, **ਸ਼ਰਬਤ, ਪਤਲਾ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਪੀਤਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ?

- ☐ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ
- ☐ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ
- ☐ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ
- ☐ 6 ਤੋਂ 9 ਵਾਰ
- ☐ 10 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ
- ☐ ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ

71. **ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ** ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ? (ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

- ☐ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ
- ☐ ਨਿਕੋਟੀਨ ਥੈਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਰਾਂਡ)
- ☐ ਰੇਮੇਕਸਾਡਰਾਈਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਡ੍ਰੀਨ", "ਰੇਮ", "ਮੇਕਸ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ☐ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਜਾਂ ਮੇਸਕੈਲੀਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਜਾਦੂਈ ਮਸ਼ਰੂਮਜ਼", "ਸ਼ਰੂਮਜ਼", "ਮੇਸਕ", ਆਦਿ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ☐ ਐਲਐਸਡੀ (ਜਾਂ "ਐਸਿਡ")
- ☐ ਕੋਕੀਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਕੋਕ", "ਫੋ", "ਬਰਫ", "ਪਾਊਡਰ", "ਘੁਰਾੜਾ", ਆਦਿ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ☐ MDMA ਜਾਂ "ਐਕਸਟਸੀ" (ਜਿਸਨੂੰ "ਮੌਲੀ", "E", "X", ਆਦਿ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ☐ ਮੈਥਮਫੇਟਾਮਾਈਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈਥਮਫੇਟਾਮਾਈਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਸਪੀਡ", "ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈਥ", "ਕ੍ਰੈਕ", "ਆਈਸ", ਆਦਿ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ☐ ਹੈਰੋਇਨ (ਜਿਸਨੂੰ "H", "ਜੰਕ", "ਸਮੈਕ", ਆਦਿ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ☐ ਫੈਂਟਾਨਿਲ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਚਾਈਨਾ ਟ੍ਰਾਈਟ", "ਗ੍ਰੀਨੀਜ਼", "ਸ਼ੇਡੀ 80s", "ਨਕਲੀ ਆਕਸੀ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ☐ ਸਾਲਵੀਆ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਸੈਲੀ-ਡੀ", "ਮੈਜਿਕ ਮਿੰਟ" ਆਦਿ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ☐ ਪੀਸੀਪੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਦੂਤ ਧੂੜ", "ਸੁਪਰਗ੍ਰਾਸ", "ਰਾਕੇਟ ਬਾਲਣ", ਆਦਿ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ☐ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ

ਇਹ ਖੰਡ ਕੇਵਲ ਗਰੇਡ 9 ਤੋਂ 12+ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਰਵੇਖਣ ਗੁੰਮਨਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਰਾਹੀਂ

ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਗੁਦਾ, ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

72. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ?

☐ ਹਾਂ

☐ ਨਹੀਂ

ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ, ਉਸਾਰੂ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਚੇਤੰਨ ਹੋ, ਸੁਝਵਾਨ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

73. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਸੀ? ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਛੂਹਣਾ, ਜਾਂ ਗੁਦਾ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਸੰਭੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

☐ ਹਾਂ

☐ ਨਹੀਂ

☐ ਨਹੀਂ ਪਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਯੂਥ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ!

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।