



مدرسه و معلمان شما می خواهند برای حمایت بهتر از شما پرسش هایی را در مورد نحوه تفکر و احساس شما پرسند. تنها معلمان، مسئولان مدرسه و والدین یا سرپرستان شما می توانند پاسخ های شما را ببینند. پاسخ های شما بر نمرات کلاسی شما تأثیر نمی گذارد. لطفا صادقانه پاسخ دهید -- هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد!

**رفتار شما**

لطفاً درباره نحوه واکنش خود در شرایط مختلف به سؤالات زیر پاسخ دهید.

1. در دو هفته گذشته، چقدر بادقت به نظرات دیگران گوش دادید؟

- بدون دقت       کمی بادقت       تا حدودی بادقت       بسیار بادقت       فوق العاده بادقت

2. در دو هفته گذشته، چند بار آماده به کلاس آمدید؟

- تقریباً هیچ وقت       به ندرت       گاهی اوقات       خیلی وقت ها       تقریباً همیشه

3. در دو هفته گذشته، چقدر به احساسات دیگران اهمیت می دادید؟

- اصلاً اهمیت نمی دادم       اندکی اهمیت می دادم       تا حدودی اهمیت می دادم       بسیار زیاد اهمیت می دادم       فوق العاده زیاد اهمیت می دادم

4. در دو هفته گذشته، چند بار دستورالعمل های ارائه شده در کلاس را دنبال کردید؟

- تقریباً هیچ وقت       به ندرت       گاهی اوقات       خیلی وقت ها       تقریباً همیشه

5. در دو هفته گذشته، چقدر با دانش آموزان متفاوت با خود کنار آمدید؟

- اصلاً کنار نمی آمدم       اندکی کنار می آمدم       تا حدودی کنار می آمدم       بسیار خوب کنار می آمدم       فوق العاده خوب کنار می آمدم

6. در دو هفته گذشته، چند بار به جای تعلل تا آخرین لحظه، بلافاصله کار خود را انجام دادید؟

- تقریباً هیچ وقت       به ندرت       گاهی اوقات       خیلی وقت ها       تقریباً همیشه

7. در دو هفته گذشته، چند بار در کلاس توجه کردید؟

- تقریباً هیچ وقت       به ندرت       گاهی اوقات       خیلی وقت ها       تقریباً همیشه

8. در دو هفته گذشته، چقدر توانستید احساساتتان را واضح توصیف کنید؟

- اصلاً نمی توانستم واضح توصیف کنم       می توانستم کمی واضح توصیف کنم       می توانستم تا حدودی واضح توصیف کنم       می توانستم بسیار واضح توصیف کنم       می توانستم فوق العاده واضح توصیف کنم

9. در دو هفته گذشته، زمانی که به تنهایی کار می کردید، چقدر تمرکزتان را حفظ کردید؟

- تقریباً هیچ وقت       به ندرت       گاهی اوقات       خیلی وقت ها       تقریباً همیشه

10. در دو هفته گذشته، هنگامی که دیگران با شما موافق نبودند، چقدر به نظرات آن ها احترام گذاشتید؟

- اصلاً احترام نگذاشتم       کمی احترام گذاشتم       تا حدودی احترام گذاشتم       بسیار احترام گذاشتم       فوق العاده احترام گذاشتم



11. در دو هفته گذشته، چقدر توانستید بدون تحقیر دیگران، از خودتان دفاع کنید؟

- اصلاً  
 بسیار کم  
 تا حدودی  
 بسیار زیاد  
 فوق العاده زیاد

12. در دو هفته گذشته، چند بار بدون قطع صحبت دیگران، به آنها اجازه دادید صحبت کنند؟

- تقریباً هیچ وقت  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 خیلی وقتها  
 تقریباً همیشه

13. در دو هفته گذشته، چقدر توانستید بدون شروع مجادله، با دیگران مخالفت کنید؟

- اصلاً  
 بسیار کم  
 تا حدودی  
 بسیار زیاد  
 فوق العاده زیاد

14. در دو هفته گذشته، چقدر از دستاوردهای دیگران تعریف کردید؟

- تقریباً هیچ وقت  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 خیلی وقتها  
 تقریباً همیشه

### احساسات کلی

در این بخش می‌خواهیم با نحوه تجربه احساسات شما در مدرسه و زندگی آشنا شویم.

15. چقدر می‌توانید خود را از یک حس و حال بد رها کنید؟

- تقریباً هیچ وقت  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 خیلی وقتها  
 تقریباً همیشه

16. در مواقع لزوم، چقدر می‌توانید احساسات خود را کنترل کنید؟

- تقریباً هیچ وقت  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 خیلی وقتها  
 تقریباً همیشه

17. وقتی ناراحت می‌شوید، چقدر می‌توانید خودتان را آرام کنید؟

- تقریباً هیچ وقت  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 خیلی وقتها  
 تقریباً همیشه

18. وقتی شرایط برای شما طبق میل شما پیش نمی‌رود، می‌توانید چقدر آرام باشید؟

- اصلاً نمی‌توانم آرام بمانم  
 می‌توانم اندکی آرام بمانم  
 می‌توانم تا حدودی آرام بمانم  
 می‌توانم بسیار آرام بمانم  
 می‌توانم فوق العاده آرام بمانم

19. وقتی ناراحت می‌شوید، چقدر قبل از اقدام، فکر می‌کنید؟

- تقریباً هیچ وقت  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 خیلی وقتها  
 تقریباً همیشه

### احساس درباره تحصیل در مدرسه

در این بخش، دوست داریم احساس شما را درباره مدرسه بدانیم.

سؤالات زیر به این منظور طراحی شده تا اطلاعات بیشتری در رابطه با نظر شما نسبت به مدرسه‌تان به دست آوریم. لطفاً صادقانه نظر خود را وارد کنید تا بتوانیم درک بهتری از تجربه شما داشته باشیم و مدرسه را به مکانی بهتر تبدیل کنیم.



20. افراد در مدرسه‌تان چه اندازه شما را به‌عنوان یک فرد درک می‌کنند؟

- اصلاً درک نمی‌کنند   
  اندکی درک می‌کنند   
  تا حدودی درک می‌کنند   
  بسیار درک می‌کنند   
  کاملاً درک می‌کنند

21. بزرگ‌سالان مدرسه‌تان چقدر از شما پشتیبانی می‌کنند؟

- اصلاً پشتیبانی نمی‌کنند   
  اندکی پشتیبانی می‌کنند   
  تا حدودی پشتیبانی می‌کنند   
  بسیار پشتیبانی می‌کنند   
  فوق‌العاده زیاد پشتیبانی می‌کنند

22. دانش‌آموزان مدرسه شما چقدر به شما احترام می‌گذارند؟

- اصلاً احترام نمی‌گذارند   
  اندکی احترام می‌گذارند   
  تا حدودی احترام می‌گذارند   
  زیاد احترام می‌گذارند   
  فوق‌العاده زیاد احترام می‌گذارند

23. هنگام حضور در مدرسه، چقدر احساس می‌کنید به آن تعلق دارید؟

- اصلاً تعلق ندارم   
  اندکی تعلق دارم   
  تا حدودی تعلق دارم   
  بسیار تعلق دارم   
  کاملاً تعلق دارم

### احساسات شما

این سوالات در مورد اینکه اخیراً چه احساسی داشته‌اید را می‌پرسند. لطفاً صادقانه پاسخ دهید - هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد زیرا هیچ احساس درست یا غلطی وجود ندارد! پاسخ‌های شما به ما کمک می‌کند تا بهتر از شما و سایر دانش‌آموزان حمایت کنیم و بر نمرات شما تأثیری نخواهد گذاشت و در کارنامه شما نشان داده نمی‌شود. می‌توانید از هر سوالی که برای پاسخ دادن به آن احساس راحتی نمی‌کنید صرف نظر کنید.

در طول هفته گذشته، چند بار احساس کردید \_\_\_\_\_؟

24. دیوانه

- تقریباً هرگز   
  به ندرت   
  گاهی اوقات   
  اغلب اوقات   
  تقریباً همیشه

25. تنها

- تقریباً هرگز   
  به ندرت   
  گاهی اوقات   
  اغلب اوقات   
  تقریباً همیشه

26. غمگین

- تقریباً هرگز   
  به ندرت   
  گاهی اوقات   
  اغلب اوقات   
  تقریباً همیشه

27. نگران

- تقریباً هرگز   
  به ندرت   
  گاهی اوقات   
  اغلب اوقات   
  تقریباً همیشه

### کمک از افراد دیگر

در این بخش به ما بگویید که دیگران چگونه به شما کمک می‌کنند.

28. آیا معلم یا بزرگسال دیگری در مدرسه هست که بتوانید در هر موردی روی او حساب کنید؟

- خیر   
  بلی



29. آیا عضوی از خانواده یا بزرگسال دیگری در خارج از مدرسه دارید که بتوانید به شما کمک کند، مهم نیست چه باشد؟

بلی

خیر

30. آیا دوستی در مدرسه دارید که بتوانید در هر موردی روی او حساب کنید؟

بلی

خیر

SAMPLE FORM