آپ کی بہتر معاونت کے لیے، آپ کا اسکول اور اساتذہ آپ سے چند سوالات پوچھنا چاہیں گے کہ آپ کیا سوچتے ہیں اور کیسا محسوس کرتے ہیں۔ صرف آپ کے اساتذہ، اسکول کے رہنما اور والدین یا سرپرست آپ کے جوابات کو دیکھ سکیں گے۔ آپ کے جوابات آپ کے کلاس گریڈز کو متاثر نہیں کریں گے۔ براہِ کرم دیانتداری سے جوابات دیں—کوئی بھی جوابات درست یا غلط نہیں ہوتے!

آپ کا رویہ

براہ کرم درج ذیل سوالات کا جواب دیں کہ آپ مختلف صورتِ احوال میں کیسے ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ گزشتہ 30 دنوں کے دوران...

1. آپ نے دوسرے افراد کا نکتہ نظر کتنے غور سے سنا؟

○ بالکل بھی غور سے نہیں ○ معمولی غور سے ○ تھوڑا بہت غور سے ○ کافی غور سے ○ انتہائی غور سے

2. کتی بار آپ کلاس میں تیاری کے ساتھ آئے؟

○ تقریباً کبھی نہیں ○ کبھی کبھار ○ بعض اوقات ○ اکثر ○ تقریباً ہر وقت

3. آپ نے دوسرے افراد کے احساسات کی کتنی پرواہ کی؟

○ بالکل پرواہ نہیں کی ○ تھوڑی سی پرواہ کی ○ کسی حد تک پرواہ کی ○ تھوڑی زیادہ پرواہ کی ○ انتہائی پرواہ کی

4. آپ نے کتنی بار کلاس میں ہدایات پر عمل کیا؟

○ تقریباً کبھی نہیں ○ کبھی کبھار ○ بعض اوقات ○ اکثر ○ تقریباً ہر وقت

5. ایسے طلباء جو آپ سے مختلف ہیں، آپ کے ان کے ساتھ کتنے اچھے تعلقات ہیں؟

○ بالکل کوئی تعلق نہیں ○ تھوڑے اچھے تعلقات ہیں ○ کسی حد تک اچھے تعلقات ہیں ○ بہت زیادہ اچھے تعلقات ہیں ○ انتہائی اچھے تعلقات ہیں

6. آخری لمحے کا انتظار کرنے کی بجائے، آپ نے کتنی بار اپنا کام فوری طور پر کیا؟

○ تقریباً کبھی نہیں ○ کبھی کبھار ○ بعض اوقات ○ اکثر ○ تقریباً ہر وقت

7. آپ کتنی بار بڑوں کے ساتھ مہربان رہے؟

○ تقریباً کبھی نہیں ○ کبھی کبھار ○ بعض اوقات ○ اکثر ○ تقریباً ہر وقت

SAMPLE FORM
- FOR DEMO PURPOSES ONLY

8. کتنی بار آپ دوسروں کی کامیابیوں کو سراہتے ہیں؟

تقریباً کبھی نہیں | کبھی کبھار | بعض اوقات | اکثر | تقریباً ہر وقت

9. کتنی بار آپ نے دھیان دیا اور کتنی بار بےدھیانی پر مزاحمت کی؟

تقریباً کبھی نہیں | کبھی کبھار | بعض اوقات | اکثر | تقریباً ہر وقت

10. آپ کس قدر واضح طور پر اپنے احساسات بیان کرنے کے قابل تھے؟

بالکل واضح طور پر نہیں | تھوڑے واضح طور پر | کسی حد تک واضح طور پر | بالکل واضح طور پر | انتہائی واضح طور پر

11. جب آپ آزادانہ طور پر کام کر رہے تھے، تو آپ نے کتنی بار دھیان قائم کئے رکھا؟

تقریباً کبھی نہیں | کبھی کبھار | بعض اوقات | اکثر | تقریباً ہر وقت

12. جب دوسرے لوگ آپ سے اتفاق نہیں کرتے تھے، تو اس وقت آپ ان کے نقطۂ نظر کا کتنا احترام کرتے تھے؟

بالکل احترام نہیں کیا | تھوڑا سا احترام کیا | کسی حد تک احترام کیا | کافی احترام کیا | انتہائی احترام کیا

13. آپ کتنی بار پرسکون رہے، حتیٰ کہ جب کوئی شخص آپ کو پریشان کر رہا تھا یا برا بھلا کہہ رہا تھا؟

تقریباً کبھی نہیں | کبھی کبھار | بعض اوقات | اکثر | تقریباً ہر وقت

14. آپ دوسروں کو نیچا دکھائے بغیر کس حد تک اپنے موقف پر قائم رہنے کے قابل تھے؟

قطعی نہیں | تھوڑی سا | کسی حد تک | بالکل تھوڑا سا | بہت زیادہ

15. کتنی بار آپ نے دوسروں کو بغیر مداخلت کے بولنے دیا؟

تقریباً کبھی نہیں | کبھی کبھار | بعض اوقات | اکثر | تقریباً ہر وقت

16. بحث شروع کئے بغیر آپ کس حد تک دوسروں سے اختلاف کرنے کے قابل تھے؟

قطعی نہیں | تھوڑی سا | کسی حد تک | بالکل تھوڑا سا | بہت زیادہ

SAMPLE FORM
- FOR DEMO PURPOSES ONLY

17. آپ کتنی بار دوسرے طلباء کے ساتھ مہربان رہے؟

تقریباً کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	اکثر	تقریباً ہر وقت
○	○	○	○	○

18. کتنی بار آپ نے اپنے مزاج کو قابو میں رکھا؟

تقریباً کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	اکثر	تقریباً ہر وقت
○	○	○	○	○

عمومی احساسات

اس سیکشن میں، ہم یہ سیکھنے کی توقع کرتے ہیں کہ آپ اپنی زندگی میں پیش آنے والے مختلف جذبات (خواہ اسکول کے اندر ہوں یا باہر، ان) کا کس طرح سامنا کرتے ہیں۔

19. جب آپ دباؤ محسوس کرتے ہیں، کتنی آسانی سے آپ خود کو قابو میں رکھ سکتے ہیں؟

بالکل بھی آسانی سے نہیں	تھوڑی سی آسانی سے	کسی حد تک آسانی سے	کافی آسانی سے	انتہائی آسانی سے
○	○	○	○	○

20. کتنی مرتبہ آپ خود کو برے مزاج سے باہر نکالنے میں کامیاب ہوتے ہیں؟

تقریباً کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	اکثر	تقریباً ہمیشہ
○	○	○	○	○

21. جب آپ کے اردگرد ہر شخص غصے میں ہو، تو آپ کتنا پرسکون رہ سکتے ہیں؟

بالکل بھی پرسکون نہیں	تھوڑا سا پرسکون	کسی حد تک پرسکون	بالکل پرسکون	انتہائی پرسکون
○	○	○	○	○

22. جب آپ کو اپنے جذبات کو کنٹرول کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو آپ کتنی مرتبہ اس میں کامیاب ہوتے ہیں؟

تقریباً کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	اکثر	تقریباً ہمیشہ
○	○	○	○	○

23. جب آپ پریشان ہو جاتے ہیں، تو کتنی بار آپ خود کو پرسکون کر سکتے ہیں؟

تقریباً کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	اکثر	تقریباً ہمیشہ
○	○	○	○	○

24. چیزیں جب آپ کے حق میں نہ ہوں، تو آپ کتنا پرسکون رہنے کے قابل ہوتے ہیں؟

بالکل بھی پُرسکون نہیں	معمولی پُرسکون	تھوڑا بہت پُرسکون	کافی پُرسکون	انتہائی پُرسکون
○	○	○	○	○

SAMPLE FORM
- FOR DEMO PURPOSES ONLY

اسکول میں ہونے کے بارے میں احساسات

اس حصے میں، ہم یہ سمجھنا چاہتے ہیں کہ آپ اپنے اسکول کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔

مندرجہ ذیل سوالات کے ذریعے، ہم مزید یہ جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں کہ آپ اپنے اسکول کے بارے میں کیسا سوچتے ہیں۔ براہ کرم ہمیں اپنی ایماندارانہ رائے دیں تاکہ ہم آپ کے تجربے کو بہتر طور پر سمجھ سکیں اور اسکول کو ایک بہتر جگہ بنانے کے لئے کام کر سکیں۔

25. آپ کے اسکول کے افراد آپ کو ایک شخص کے طور پر کتنی اچھی طرح سمجھتے ہیں؟

- بالکل بھی اچھی طرح نہیں سمجھتے
- تھوڑا سا سمجھتے ہیں
- کسی حد تک سمجھتے ہیں
- بہت کم سمجھتے ہیں
- مکمل طور پر سمجھتے ہیں

26. آپ اپنے اسکول کے بالغ افراد کے ساتھ کتنا ربط محسوس کرتے ہیں؟

- قطعی ربط نہیں ہے
- معمولی ربط ہے
- کسی حد تک ربط ہے
- خاصا ربط ہے
- انتہائی ربط ہے

27. آپ کے اسکول کے طلبہ آپ کا کتنا احترام کرتے ہیں؟

- بالکل احترام نہیں کرتے
- تھوڑا احترام کرتے ہیں
- کچھ احترام کرتے ہیں
- بہت کم احترام کرتے ہیں
- بہت زیادہ احترام کرتے ہیں

28. آپ اس اسکول میں دوسروں کے لئے کتنی اہمیت رکھتے ہیں؟

- بالکل فرق نہیں پڑتا
- تھوڑا سا فرق پڑتا ہے
- کچھ فرق پڑتا ہے
- تھوڑا زیادہ فرق پڑتا ہے
- کافی حد تک فرق پڑتا ہے

29. مجموعی طور پر، آپ اپنے اسکول میں کتنی اپنائیت محسوس کرتے ہیں؟

- بالکل بھی اپنائیت نہیں
- معمولی اپنائیت
- تھوڑی بہت اپنائیت
- تھوڑی زیادہ اپنائیت
- مکمل اپنائیت

30. کتنی بار اساتذہ آپ کو مختلف نسلوں، قومیتوں یا ثقافتوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے بارے میں جاننے کے لئے حوصلہ افزائی کرتے ہیں؟

- تقریباً کبھی نہیں
- کبھی کبھار
- بعض اوقات
- اکثر
- تقریباً ہمیشہ

SAMPLE FORM

31. آپ کتنی بار سوچتے ہیں کہ مختلف نسل، قومیت یا ثقافت کے شخص کیا تجربہ کرتے ہیں؟

تقریباً کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	اکثر	تقریباً ہمیشہ
○	○	○	○	○

32. آپ اس بارے میں کتنے پُراعتماد ہیں کہ آپ کے اسکول کے طلبہ حسب نسب کے بارے میں ایک دوسرے سے دیانتدارانہ گفتگو کر سکتے ہیں؟

بالکل بھی پُراعتماد نہیں	معمولی پُراعتماد	کسی حد تک پُراعتماد	کافی پُراعتماد	انتہائی پُراعتماد
○	○	○	○	○

33. آپ کی اسکول میں آپ کو کتنی بار نسل سے متعلق موضوعات پر گہرائی سے سوچنے کی ترغیب دی جاتی ہے؟

تقریباً کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	اکثر	تقریباً ہمیشہ
○	○	○	○	○

34. آپ اپنے اسکول میں دوسرے طالب علموں کے ساتھ نسل سے متعلق موضوعات کے بارے میں اپنے خیالات کا اشتراک کرنے میں کتنا اطمینان محسوس کرتے ہیں؟

بالکل بھی اطمینان نہیں	تھوڑا سا اطمینان	کسی حد تک اطمینان	بہت زیادہ اطمینان	انتہائی اطمینان
○	○	○	○	○

35. کتنی بار آپ کے اسکول کے طلباء نسل کے بارے میں اہم بات چیت کرتے ہیں ، یہاں تک کہ اس وقت جب وہ غیر آرام دہ محسوس کرتے ہیں؟

تقریباً کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	اکثر	تقریباً ہمیشہ
○	○	○	○	○

36. جب نسل سے متعلق اہم خبریں ہوتی ہیں تو، آپ کے اسکول میں موجود بالغ افراد طلباء کے ساتھ اس بارے میں کتنی بات کرتے ہیں؟

تقریباً کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	اکثر	تقریباً ہمیشہ
○	○	○	○	○

37. آپ کا اسکول نسل پرستی کے خلاف بولنے والے طالب علموں کی کتنی مدد کرتا ہے؟

بالکل بھی اچھے انداز میں نہیں	ذرا اچھے انداز میں	کسی حد تک اچھے انداز میں	کافی اچھے انداز میں	انتہائی اچھے انداز میں
○	○	○	○	○

SAMPLE FORM

آپ کے احساسات

یہ سوالات آپ کے حالیہ احساسات کے بارے میں ہیں۔ براہِ کرم دیانتداری سے جواب دیں—کوئی بھی جوابات درست یا غلط نہیں ہوتے کیونکہ کوئی بھی احساسات درست یا غلط نہیں ہوتے! آپ کے جوابات سے ہمیں آپ کی اور دوسرے طلباء کی بہتر مدد کرنے میں مدد ملے گی، اور یہ آپ کے گریڈز پر اثرانداز نہیں ہوں گے یا آپ کے رپورٹ کارڈ پر ظاہر نہیں ہوں گے۔ اگر آپ کسی بھی سوال کا جواب دینے میں غیر آرام دہ محسوس کریں تو آپ اسے چھوڑ سکتے ہیں۔

پچھلے ہفتے کے دوران، آپ نے کتنی بار ______ محسوس کیا؟

38. ناراض

○ تقریباً کبھی نہیں ○ کبھی کبھار ○ بعض اوقات ○ اکثر ○ تقریباً ہمیشہ

39. تنہا

○ تقریباً کبھی نہیں ○ کبھی کبھار ○ بعض اوقات ○ اکثر ○ تقریباً ہمیشہ

40. اداس

○ تقریباً کبھی نہیں ○ کبھی کبھار ○ بعض اوقات ○ اکثر ○ تقریباً ہمیشہ

41. پریشان

○ تقریباً کبھی نہیں ○ کبھی کبھار ○ بعض اوقات ○ اکثر ○ تقریباً ہمیشہ

42. مایوس

○ تقریباً کبھی نہیں ○ کبھی کبھار ○ بعض اوقات ○ اکثر ○ تقریباً ہمیشہ

دوسرے لوگوں کی مدد

اس سیکشن میں، ہمیں بتائیں کہ دوسرے لوگ آپ کی مدد کیسے کرتے ہیں۔

43. کیا اسکول میں کوئی ایسا استاد یا کوئی اور بالغ فرد ہے کہ بہر صورت، آپ اس پر مدد کے لیے انحصار کر سکیں؟

○ جی نہیں ○ جی ہاں

SAMPLE FORM

- FOR DEMO PURPOSES ONLY

44. کیا آپ کے پاس خاندان کا کوئی رکن یا اسکول سے باہر کوئی دوسرا بالغ شخص ہے جس پر آپ اعتماد کر سکتے ہیں، چاہے کوئی بھی ہو؟

- جی نہیں
- جی ہاں

45. کیا اسکول میں آپ کا ایسا کوئی دوست ہے کہ بہر صورت، آپ اس پر مدد کے لیے انحصار کر سکیں، چاہے کوئی بھی؟

- جی نہیں
- جی ہاں

46. کیا آپ کے اسکول میں کوئی استاد یا کوئی دوسرا بالغ شخص ہے جس کے ارد گرد آپ مکمل طور پر رہ سکتے ہیں؟

- جی نہیں
- جی ہاں

47. کیا آپ کے پاس اسکول سے باہر خاندان کا کوئی رکن یا کوئی دوسرا بالغ شخص ہے جس کے آس پاس آپ مکمل طور پر رہ سکتے ہیں؟

- جی نہیں
- جی ہاں

48. کیا آپ کا اسکول کا کوئی دوست ہے جس کے آس پاس آپ مکمل طور پر رہ سکتے ہیں؟

- جی نہیں
- جی ہاں

SAMPLE FORM