



مدرسه و معلمان شما می خواهند برای حمایت بهتر از شما پرسش هایی را در مورد نحوه تفکر و احساس شما بپرسند. 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 خود

...لطفاً در مورد نحوه واکنش خود در شرایط مختلف به سؤالات زیر پاسخ دهید. در طول 30 روز گذشته

1. چه میزان رفتارتان با بزرگسالان مؤدبانه بود؟

- تقریباً همیشه  
 اغلب اوقات  
 گاهی اوقات  
 به ندرت  
 تقریباً هرگز

2. چقدر با دقت به نظرات دیگران گوش می کردید؟

- بدون دقت  
 کمی با دقت  
 تا حدودی با دقت  
 کاملاً با دقت  
 فوق العاده با دقت

3. چه میزان آماده به کلاس می آمدید؟

- تقریباً هرگز  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 اغلب اوقات  
 تقریباً همیشه

4. احساسات سایرین چقدر برای شما اهمیت داشت؟

- اصلاً اهمیت نداشت  
 بسیار کم Cared  
 تا حدودی Cared  
 نسبتاً زیاد Cared  
 بسیار زیاد Cared

5. چه میزان از دستورات عملی ارائه شده در کلاس پیروی می کردید؟

- تقریباً هرگز  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 اغلب اوقات  
 تقریباً همیشه

6. چقدر خوب با دانش آموزان متفاوت با خود کنار می آمدید؟

- اصلاً کنار نمی آمدم  
 بسیار کم Got along  
 تا حدودی Got along  
 بسیار خوب کنار می آمدم  
 بسیار خوب Got along

7. میزان دفعاتی که کارهای خود را بلافاصله انجام می دادید و آن ها را برای لحظه آخر نمی گذاشتید چقدر بود؟

- تقریباً هرگز  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 اغلب اوقات  
 تقریباً همیشه

8. میزان دفعاتی که توجه می کردید و عوامل حواس پرتی را نادیده می گرفتید، چقدر بود؟

- تقریباً هرگز  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 اغلب اوقات  
 تقریباً همیشه



9. چقدر می توانستید احساسات خود را به طور واضح توصیف کنید؟

- اصلاً نمی توانستم به طور واضح توصیف کنم  
 اندکی می توانستم به طور واضح توصیف کنم  
 تا حدودی می توانستم به طور واضح توصیف کنم  
 کاملاً می توانستم به طور واضح توصیف کنم  
 بسیار واضح می توانستم توصیف کنم

10. هنگام فعالیت کردن به طور مستقل، چه میزان متمرکز می ماندید؟

- تقریباً هرگز  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 اغلب اوقات  
 تقریباً همیشه

11. هنگامی که دیگران با شما مخالفت می کردند، چقدر به نظرات آن ها احترام می گذاشتید؟

- اصلاً احترام نمی گذارند  
 اندکی احترام می گذارند  
 مقداری احترام می گذارند  
 بسیار احترام می گذارند  
 بسیار زیاد احترام می گذارند

12. چه میزان آرام می ماندید، حتی هنگامی که دیگری شما را اذیت می کرد یا حرف های ناشایستی در مورد شما می زد؟

- تقریباً هرگز  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 اغلب اوقات  
 تقریباً همیشه

13. چقدر می توانستید بدون تحقیر کردن دیگران از حق خود دفاع کنید؟

- به هیچ وجه  
 بسیار کم  
 تا حدودی  
 نسبتاً زیاد  
 بسیار زیاد

14. چه میزان بدون اینکه حرف دیگران را قطع کنید به آن ها اجازه می دادید صحبت کنند؟

- تقریباً هرگز  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 اغلب اوقات  
 تقریباً همیشه

15. چه میزان قادر بودید بدون شروع مجادله و دعوا، با دیگران مخالفت کنید؟

- به هیچ وجه  
 بسیار کم  
 تا حدودی  
 نسبتاً زیاد  
 بسیار زیاد

16. چه میزان رفتار تان با سایر دانش آموزان مؤدبانه بود؟

- تقریباً هرگز  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 اغلب اوقات  
 تقریباً همیشه

17. چه میزان از موفقیت های دیگران تمجید می کردید؟

- تقریباً هرگز  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 اغلب اوقات  
 تقریباً همیشه

18. چه میزان قادر به کنترل خشم خود بودید؟

- تقریباً هرگز  
 به ندرت  
 گاهی اوقات  
 اغلب اوقات  
 تقریباً همیشه



### احساسات کلی

در این بخش، امیدواریم در مورد نحوه تجربه کردن احساسات مختلف در زندگی تان (چه داخل و چه خارج از مدرسه) بیشتر بدانیم.

19. هر چند وقت یکبار می توانید خود را از یک حس و حال بد رها کنید؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| تقریباً همیشه         | اغلب اوقات            | گاهی اوقات            | به ندرت               | تقریباً هرگز          |

20. هنگامی که تمام افراد اطراف شما عصبانی می شوند، چقدر می توانید آرام بمانید؟

- |                       |                       |                       |                       |                            |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| بسیار آرام می مانم    | آرام می مانم          | تا حدودی آرام می مانم | اندکی آرام می مانم    | اصلاً نمی توانم آرام بمانم |

21. در مواقع لزوم چقدر می توانید احساسات خود را کنترل کنید؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| تقریباً همیشه         | اغلب اوقات            | گاهی اوقات            | به ندرت               | تقریباً هرگز          |

22. هنگامی که عصبانی می شوید، در چه میزان از دفعات می توانید خود را آرام کنید؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| تقریباً همیشه         | اغلب اوقات            | گاهی اوقات            | به ندرت               | تقریباً هرگز          |

23. وقتی شرایط برای شما به خوبی پیش نمی رود، چقدر می توانید آرام باشید؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| فوق العاده آرام       | کاملاً آرام           | تا حدودی آرام         | کمی آرام              | ناآرام                |

### احساس در مورد تحصیل در مدرسه

در این بخش می خواهیم بدانیم که شما چه احساسی نسبت به مدرسه خود دارید.

سؤالات زیر به این منظور طراحی شده تا اطلاعات بیشتری در رابطه با نظر شما نسبت به مدرسه تان 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.

24. افراد حاضر در مدرسه چه اندازه شما را به عنوان یک فرد درک می کنند؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| کاملاً درک می کنند    | نسبتاً درک می کنند    | اندکی درک می کنند     | تا حدی درک می کنند    | اصلاً درک نمی کنند    |

25. بزرگسالان مدرسه چه مقدار ما را در مدرسه پشتیبانی می کنند؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| پشتیبانی بسیار زیاد   | پشتیبانی زیاد         | مقداری پشتیبانی       | اندکی پشتیبانی        | بدون پشتیبانی         |

26. دانش آموزان مدرسه شما چه اندازه به شما احترام می گذارند؟

- |                             |                        |                         |                        |                         |
|-----------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>   |
| بسیار زیاد احترام می گذارند | بسیار احترام می گذارند | مقداری احترام می گذارند | اندکی احترام می گذارند | اصلاً احترام نمی گذارند |



27. در کل، چه اندازه فکر می‌کنید شما به مدرسه تعلق دارید؟

- بسیار زیاد تعلق دارم     
  نسبتاً تعلق دارم     
  تا حدی تعلق دارم     
  اندکی تعلق دارم     
  اصلاً تعلق ندارم

**احساسات شما**

این سوالات در مورد اینکه اخیراً چه احساسی داشته اید 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 \_\_\_\_\_؟

28. دیوانه

- تقریباً همیشه     
  اغلب اوقات     
  گاهی اوقات     
  به ندرت     
  تقریباً هرگز

29. تنها

- تقریباً همیشه     
  اغلب اوقات     
  گاهی اوقات     
  به ندرت     
  تقریباً هرگز

30. غمگین

- تقریباً همیشه     
  اغلب اوقات     
  گاهی اوقات     
  به ندرت     
  تقریباً هرگز

31. نگران

- تقریباً همیشه     
  اغلب اوقات     
  گاهی اوقات     
  به ندرت     
  تقریباً هرگز

**کمک از افراد دیگر**

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

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

- خیر     
  بلی

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

- خیر     
  بلی



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

بلی

خیر

SAMPLE FORM