



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۔ براہ کرم دیانتداری سے جوابات دیں۔ کوئی بھی جوابات درست یا غلط جوابات 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 کتنی بار بڑوں کے ساتھ مہربان رہے؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| تقریباً ہر وقت | اکثر | بعض اوقات | کبھی کبھار | تقریباً کبھی نہیں |

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

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| انتہائی غور سے | کافی غور سے | کسی حد تک غور سے | تھوڑا غور سے | بالکل بھی غور سے نہیں |

3. کتنی بار آپ کلاس میں تیاری کے ساتھ آئے؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| تقریباً ہر وقت | اکثر | بعض اوقات | کبھی کبھار | تقریباً کبھی نہیں |

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

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| انتہائی پرواہ کی | تھوڑی زیادہ پرواہ کی | کسی حد تک پرواہ کی | تھوڑی سی پرواہ کی | بالکل پرواہ نہیں کی |

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

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| تقریباً ہر وقت | اکثر | بعض اوقات | کبھی کبھار | تقریباً کبھی نہیں |

6. ایسے طلباء جو آپ سے مختلف ہیں، آپ کے ان کے ساتھ کیسے اچھے تعلقات ہیں؟

- | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| انتہائی اچھے تعلقات ہیں | بہت زیادہ اچھے تعلقات ہیں | کسی حد تک اچھے تعلقات ہیں | تھوڑے اچھے تعلقات ہیں | بالکل کوئی تعلق نہیں |

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

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| تقریباً ہر وقت | اکثر | بعض اوقات | کبھی کبھار | تقریباً کبھی نہیں |



8. کتنی بار آپ نے دھیان دیا اور کتنی بار انتشارِ توجہ کو نظرانداز کیا؟

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

9. 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

10. 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

11. جب دوسرے لوگ آپ سے اتفاق نہیں کرتے تھے، تو اس وقت آپ ان کے نقطہ 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

12. 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

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

- قطعی نہیں تھوڑا سا کسی حد تک بالکل تھوڑا سا بہت زیادہ

14. کتنی بار آپ نے دوسروں کو مداخلت کئے بغیر بولنے دیا؟

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

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

- قطعی نہیں تھوڑا سا کسی حد تک بالکل تھوڑا سا بہت زیادہ

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

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



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

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

- تقریباً کبھی نہیں
 کبھی کبھار
 بعض اوقات
 اکثر
 تقریباً ہمیشہ

20. 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

21. 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

22. 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

23. جب آپ کے کام بگڑتے ہیں، تو آپ خود کو کتنا پرسکون رکھ پاتے ہیں؟

- بالکل بھی پرسکون نہیں
 معمولی پرسکون
 تھوڑا بہت پرسکون
 کافی پرسکون
 انتہائی پرسکون

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 کرسکیں۔

24. 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

25. آپ کے اسکول میں موجود بالغ افراد آپ کو کتنی مدد دیتے ہیں؟

- کوئی مدد نہیں دیتے
 تھوڑی مدد دیتے ہیں
 کچھ حد تک مدد دیتے ہیں
 بہت کم مدد دیتے ہیں
 بہت زیادہ مدد دیتے ہیں

26. 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

27. 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

آپ کے احساسات

یہ سوالات آپ کے حالیہ احساسات کے بارے میں ہیں۔ براہ 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 اثر انداز 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؟

28. احمق

- تقریباً کبھی نہیں
 کبھی کبھار
 بعض اوقات
 اکثر
 تقریباً ہمیشہ

29. تنہا

- تقریباً کبھی نہیں
 کبھی کبھار
 بعض اوقات
 اکثر
 تقریباً ہمیشہ



30. اداس

- تقریباً ہمیشہ
 اکثر
 بعض اوقات
 کبھی کبھار
 تقریباً کبھی نہیں

31. پریشان

- تقریباً ہمیشہ
 اکثر
 بعض اوقات
 کبھی کبھار
 تقریباً کبھی نہیں

دوسرے لوگوں کی مدد

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

32. 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 ہاں
 جی نہیں

33. 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 ہاں
 جی نہیں

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

- جی ہاں
 جی نہیں