



حتى تحظى بالدعم على أفضل وجه، تود مدرستك ومعلموك أن يسألوك بعض الأسئلة التي تتعلق بالكيفية التي تفكر وتشعر بها. ولن يطلع أحد على إجاباتك سوى معلميك ومديري المدرسة، ووالديك أو الأوصياء عليك. ولن تؤثر بأي شكل على درجات الصف الخاصة بك. نرجو منك الإجابة بصراحة، فلا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة

سلوكك

الرجاء الإجابة عن الأسئلة التالية حول الطريقة التي تتصرف بها في المواقف المختلفة. خلال 30 يومًا الماضية

1. ما مدى اهتمامك بالاستماع إلى وجهات نظر الآخرين؟

- بدون اهتمام على الإطلاق
 باهتمام قليلًا
 باهتمام إلى حد ما
 باهتمام كبير
 باهتمام شديد للغاية

2. كم مرة أتيت إلى الفصل وأنت مستعد؟

- أبدًا تقريبًا
 مرة كل فترة
 أحيانًا
 كثيرًا
 كل مرة تقريبًا

3. ما مدى مراعاتك لمشاعر الآخرين؟

- لا أراعي على الإطلاق
 أراعي قليلًا
 أراعي إلى حد ما
 أراعي بدرجة جيدة
 أراعي بدرجة هائلة

4. كم مرة طبقت التوجيهات في الفصل؟

- أبدًا تقريبًا
 مرة كل فترة
 أحيانًا
 كثيرًا
 كل مرة تقريبًا

5. ما مدى توافقك مع التلاميذ المختلفين عنك؟

- لم يكن هناك توافق على الإطلاق
 كان هناك توافق قليل
 كان هناك توافق إلى حد ما
 كان هناك توافق جيد
 كان هناك توافق ممتاز

6. كم مرة قمت بعملك فورًا، بدلاً من الانتظار حتى آخر لحظة؟

- أبدًا تقريبًا
 مرة كل فترة
 أحيانًا
 كثيرًا
 كل مرة تقريبًا

7. كم مرة كنت مهذبًا مع الكبار؟

- أبدًا تقريبًا
 مرة كل فترة
 أحيانًا
 كثيرًا
 كل مرة تقريبًا

8. كم مرة مدحت إنجازات الآخرين؟

- أبدًا تقريبًا
 مرة كل فترة
 أحيانًا
 كثيرًا
 كل مرة تقريبًا



9. كم مرة ركزت انتباهك وقاومت التشتت؟

- كل مرة تقريباً كثيراً أحياناً مرة كل فترة أبداً تقريباً

10. ما مدى الوضوح الذي استطعت به التعبير عن مشاعرك؟

- كان هناك وضوح للغاية كان هناك وضوح كبير كان هناك وضوح إلى حد ما كان هناك وضوح قليل لم يكن هناك وضوح على الإطلاق

11. عندما كنت تعمل باستقلالية، كم مرة حافظت على تركيزك؟

- كل مرة تقريباً كثيراً أحياناً مرة كل فترة أبداً تقريباً

12. عندما اختلفت معك الآخرون، ماذا كان مدى احترامك لوجهة نظرهم؟

- كان هناك احترام للغاية كان هناك احترام كبير كان هناك احترام إلى حد ما كان هناك احترام قليل لم يكن هناك احترام على الإطلاق

13. كم مرة حافظت على هدوئك، حتى عندما كان يضايقك شخص أو يقول أشياء سيئة؟

- كل مرة تقريباً كثيراً أحياناً مرة كل فترة أبداً تقريباً

14. إلى أي مدى كنت قادراً على الانتصار لنفسك بدون التقليل من الآخرين؟

- فعلت ذلك بدرجة هائلة قليلاً جداً نوعاً ما يتلقى القليل لم أفعل ذلك على الإطلاق

15. كم مرة أنتحت للآخرين الفرصة للتحدث بدون قطع كلامهم؟

- كل مرة تقريباً كثيراً أحياناً مرة كل فترة أبداً تقريباً

16. إلى أي مدى كنت قادراً على الاختلاف مع الآخرين بدون الدخول في جدال؟

- فعلت ذلك بدرجة هائلة قليلاً جداً نوعاً ما يتلقى القليل لم أفعل ذلك على الإطلاق

17. كم مرة كنت مهذباً مع التلاميذ الآخرين؟

- كل مرة تقريباً كثيراً أحياناً مرة كل فترة أبداً تقريباً

18. كم مرة لم تفقد أعصابك؟

- كل مرة تقريباً كثيراً أحياناً مرة كل فترة أبداً تقريباً



المشاعر بوجه عام

(في هذا القسم، نأمل أن نتعرف على المشاعر المختلفة التي قد تتناوبك خلال حياتك (سواء داخل المدرسة أو خارجها).

19. عندما تشعر بأنك تتعرض للضغوط، إلى أي مدى تجد سهولة في التحكم في أعصابك؟

- لا أجد سهولة على الإطلاق
 أجد سهولة قليلاً
 أجد سهولة إلى حد ما
 أجد سهولة إلى حد كبير
 أجد سهولة إلى أقصى حد

20. كم مرة تستطيع الخروج من حالات المزاج السيئ؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

21. عندما يشعر الجميع حولك بالغضب، إلى أي مدى يمكنك المحافظة على شعورك بالاسترخاء؟

- لست مسترخياً على الإطلاق
 مسترخٍ قليلاً
 مسترخٍ إلى حد ما
 مسترخٍ إلى حد كبير
 مسترخٍ إلى أقصى حد

22. كم مرة تستطيع التحكم في مشاعرك عندما يتطلب الأمر ذلك؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

23. عندما تشعر بالضيق، كم مرة تستطيع العودة إلى حالة الهدوء؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

24. عندما تسيّر أمورك على غير ما يرام، إلى أي مدى تستطيع المحافظة على هدوء أعصابك؟

- لست هادئاً على الإطلاق
 هادئ قليلاً
 هادئ إلى حد ما
 هادئ إلى حد كبير
 هادئ إلى أقصى حد

الشعور نحو وجودك في المدرسة

في هذا القسم نود أن نفهم شعورك نحو مدرستك بصورة عامة

في الأسئلة التالية، نحب أن نعرف أكثر عن كيفية تفكيرك عن مدرستك. من فضلك أعطنا آراءك الصريحة لكي نستطيع أن نفهم بطريقة أحسن اختباراتك وأن نعمل على جعل المدرسة مكان أفضل

25. لأي درجة يفهمك الآخرون في مدرستك كإنسان؟

- لا يفهمون أبداً
 يفهمون قليلاً
 يفهمون بعض الشيء
 يفهمون بنسبة لا بأس بها
 يفهمون كلياً

26. كم تشعر بأنك على صلة مع الكبار في مدرستك؟

- ليس على صلة أبداً
 على صلة قليلاً
 على صلة بعض الشيء
 على صلة بنسبة لا بأس بها
 على صلة للغاية



27. ما هي كمية الاحترام التي يظهر بها التلاميذ في مدرستك نحوك؟

- دون احترام أبداً
 قليل من الاحترام
 بعض الاحترام
 بنسبة لا بأس بها من الاحترام
 كمية هائلة من الاحترام

28. إلى أي حد تهتم الآخرين في المدرسة؟

- لا أهمهم أبداً
 أهمهم قليلاً
 أهمهم بعض الشيء
 أهمهم بنسبة لا بأس بها
 أهمهم بكمية هائلة

29. عموماً ما هو قدر شعورك بالانتماء في مدرستك؟

- لا انتتمي أبداً
 انتتمي قليلاً
 انتتمي بعض الشيء
 انتماء لا بأس به
 انتمي للغاية

30. كم مرة شجعك المعلمون على معرفة معلومات عن أشخاص من أعراق أو إثنيات أو ثقافات مختلفة؟

- لم يحدث إطلاقاً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

31. كم مرة فكرت في خبرات شخص من عرق أو إثنية أو ثقافة مختلفة؟

- لم يحدث إطلاقاً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

32. ما مدى ثققتك في قدرة الطلاب في مدرستك على إجراء حوارات أمينة مع بعضهم البعض حول العرق؟

- غير واثق على الإطلاق
 واثق قليلاً
 واثق إلى حد ما
 واثق جداً
 واثق للغاية

33. في مدرستك، كم مرة تم تشجيعك على التفكير على نحو أكثر عمقاً في المواضيع المتعلقة بالعرق؟

- لم يحدث إطلاقاً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

34. ما مدى شعورك بالراحة بشأن مشاركة أفكارك حول المواضيع المتعلقة بالعرق مع طلاب آخرين في مدرستك؟

- لا أشعر بالراحة على الإطلاق
 أشعر بالراحة قليلاً
 أشعر بالراحة إلى حد ما
 أشعر بالراحة كثيراً
 أشعر بالراحة للغاية

35. كم مرة أجرى الطلاب في مدرستك حوارات مهمة حول العرق حتى عندما لا يشعرون بالراحة؟

- لم يحدث إطلاقاً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

36. عندما تقع أحداث كبيرة متعلقة بالعرق، كم مرة يتحدث عنها البالغون في مدرستك مع الطلاب؟

- لم يحدث إطلاقاً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً



37. ما مدى قيام مدرستك بمساعدة الطلاب على نحو جيد على التكلم علانية ضد العنصرية؟

- ليس جيداً على الإطلاق
 جيد قليلاً
 جيد إلى حد ما
 جيد جداً
 تساعد للغاية

مشاعرك

تدور هذه الأسئلة عما كنت تشعر به مؤخراً. نرجو منك الإجابة بصراحة؛ فلا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة! ستساعدنا إجاباتك في دعمك أنت والطلاب الآخرين بشكل أفضل، ولن تؤثر على درجاتك أو تظهر في بطاقة تقريرك. يمكنك تخطي أي سؤال لا تشعر بالراحة في الإجابة عنه.

أثناء الأسبوع الماضي، كم مرة شعرت _____؟

38. بالغضب

- مطلقاً تقريباً
 من حين لآخر
 أحياناً
 كثيراً
 دوماً تقريباً

39. بالوحدة؟

- مطلقاً تقريباً
 من حين لآخر
 أحياناً
 كثيراً
 دوماً تقريباً

40. بالحزن؟

- مطلقاً تقريباً
 من حين لآخر
 أحياناً
 كثيراً
 دوماً تقريباً

41. بالقلق؟

- مطلقاً تقريباً
 من حين لآخر
 أحياناً
 كثيراً
 دوماً تقريباً

42. بالإحباط؟

- مطلقاً تقريباً
 من حين لآخر
 أحياناً
 كثيراً
 دوماً تقريباً

المساعدة من الأشخاص الآخرين

في هذا القسم، أخبرنا عن كيفية مساعدة الآخرين لك.

43. هل لديك معلم أو شخص بالغ آخر من المدرسة يمكنك الاعتماد عليه لمساعدتك، مهما كان الأمر؟

- لا
 نعم



44. هل لديك فرد من الأسرة أو شخص بالغ آخر من خارج المدرسة يمكنك الاعتماد عليه لمساعدتك، مهما كان الأمر؟

لا
 نعم

45. هل لديك صديق من المدرسة يمكنك الاعتماد عليه لمساعدتك مهما كان الأمر؟

لا
 نعم

46. هل لديك معلم أو شخص بالغ آخر من المدرسة يمكنك أن تكون على طبيعتك تمامًا بوجوده؟

لا
 نعم

47. هل لديك فرد من أفراد العائلة أو شخص بالغ آخر خارج المدرسة يمكنك أن تكون على طبيعتك تمامًا بوجوده؟

لا
 نعم

48. هل لديك صديق من المدرسة يمكنك أن تكون على طبيعتك تمامًا بوجوده؟

لا
 نعم