



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. كم مرة كنت مهذبًا مع الكبار؟

- أبداً تقريباً     
  مرة كل فترة     
  أحياناً     
  كثيراً     
  كل مرة تقريباً

2. ما مدى اهتمامك بالاستماع إلى وجهات نظر الآخرين؟

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

3. كم مرة أتيت إلى الفصل وأنت مستعد؟

- أبداً تقريباً     
  مرة كل فترة     
  أحياناً     
  كثيراً     
  كل مرة تقريباً

4. ما مدى مراعاتك لمشاعر الآخرين؟

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

5. كم مرة طبقت التوجيهات في الفصل؟

- أبداً تقريباً     
  مرة كل فترة     
  أحياناً     
  كثيراً     
  كل مرة تقريباً

6. 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

7. كم مرة قمت بعملك فوراً، بدلاً من الانتظار حتى آخر لحظة؟

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

8. كم مرة ركزت انتباهك وتجاهلت التشتت؟

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



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

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

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

- أبداً تقريباً   
  مرة كل فترة   
  أحياناً   
  كثيراً   
  كل مرة تقريباً

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

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

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

- أبداً تقريباً   
  مرة كل فترة   
  أحياناً   
  كثيراً   
  كل مرة تقريباً

13. إلى أي مدى كنت قادرًا على الانتصار لنفسك بدون التقليل من الآخرين؟

- لم أفعل ذلك على الإطلاق   
  يتلقى القليل   
  نوعًا ما   
  قليلاً جدًا   
  فعلت ذلك بدرجة هائلة

14. كم مرة أتحت للآخرين الفرصة للتحدث بدون قطع كلامهم؟

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

15. إلى أي مدى كنت قادرًا على الاختلاف مع الآخرين بدون الدخول في جدال؟

- لم أفعل ذلك على الإطلاق   
  يتلقى القليل   
  نوعًا ما   
  قليلاً جدًا   
  فعلت ذلك بدرجة هائلة

16. كم مرة كنت مهذبًا مع التلاميذ الآخرين؟

- أبداً تقريباً   
  مرة كل فترة   
  أحياناً   
  كثيراً   
  كل مرة تقريباً

17. كم مرة مدحت إنجازات الآخرين؟

- أبداً تقريباً   
  مرة كل فترة   
  أحياناً   
  كثيراً   
  كل مرة تقريباً

18. كم مرة لم تفقد أعصابك؟

- أبداً تقريباً   
  مرة كل فترة   
  أحياناً   
  كثيراً   
  كل مرة تقريباً



### المشاعر بوجه عام

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

19. كم مرة تستطيع الخروج من حالات المزاج السيئ؟

- أبدأ تقريباً  
 مرة كل فترة  
 أحياناً  
 كثيراً  
 دائماً تقريباً

20. 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

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

- أبدأ تقريباً  
 مرة كل فترة  
 أحياناً  
 كثيراً  
 دائماً تقريباً

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

- أبدأ تقريباً  
 مرة كل فترة  
 أحياناً  
 كثيراً  
 دائماً تقريباً

23. عندما تسير 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

24. لأي درجة يفهمك الآخرون في مدرستك كإنسان؟

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

25. ما هي كمية الدعم الذي يقدمه البالغين لك في المدرسة؟

- لا دعم بالمرة  
 دعم قليل  
 بعض الدعم  
 دعم لا بأس به  
 كمية هائلة من الدعم

26. 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



27. عموماً ما هو قدر شعورك بالانتماء في مدرستك؟

- لا انتمي أبداً  
 انتمي قليلاً  
 انتمي بعض الشيء  
 انتماء لا بأس به  
 انتمي 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 \_\_\_\_\_؟

28. بالغضب

- مطلقاً تقريباً  
 من حين لآخر  
 أحياناً  
 كثيراً  
 دوماً تقريباً

29. بالوحدة؟

- مطلقاً تقريباً  
 من حين لآخر  
 أحياناً  
 كثيراً  
 دوماً تقريباً

30. بالحزن؟

- مطلقاً تقريباً  
 من حين لآخر  
 أحياناً  
 كثيراً  
 دوماً تقريباً

31. بالقلق؟

- مطلقاً تقريباً  
 من حين لآخر  
 أحياناً  
 كثيراً  
 دوماً تقريباً

### المساعدة من الأشخاص الآخرين

في هذا القسم، أخبرنا عن كيفية مساعدة الآخرين لك.

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

- لا  
 نعم

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

- لا  
 نعم



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

نعم

لا

SAMPLE FORM