



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

فصولك الحالية

رجاءً، أخبرنا عن رأيك في معلميك الحاليين وفصولك (دروسك) الحالية

1. ما مدى ثقتك في قدرتك على إنجاز كل العمل المطلوب منك في فصولك (دروسك)؟

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

2. عند تقديم أفكار معقدة في الفصل، ما مدى ثقتك في قدرتك على فهمها؟

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

3. ما مدى ثقتك في قدرتك على تعلم كل المواد العلمية التي تُقدّم في فصولك (دروسك)؟

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

4. ما مدى ثقتك في قدرتك على إنجاز أصعب عمل يُطلب منك في فصولك (دروسك)؟

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

5. ما مدى ثقتك في أنك ستذكر ما تعلمته في فصولك (دروسك) الحالية العام القادم؟

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

سلوكك

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

6. كم مرة أتيت إلى الفصل وأنت مستعد؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 كل مرة تقريباً

7. كم مرة طبقت التوجيهات في الفصل؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 كل مرة تقريباً

8. كم مرة قمت بعملك فوزاً، بدلاً من الانتظار حتى آخر لحظة؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 كل مرة تقريباً



9. كم مرة كنت مهذبًا مع الكبار؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 كل مرة تقريباً

10. كم مرة ركزت انتباهك وقاومت التشتت؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 كل مرة تقريباً

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

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 كل مرة تقريباً

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. كم مرة أنحت للآخرين الفرصة للتحدث بدون قطع كلامهم؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 كل مرة تقريباً

14. كم مرة كنت مهذبًا مع التلاميذ الآخرين؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 كل مرة تقريباً

15. كم مرة لم تفقد أعصابك؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 كل مرة تقريباً

التعلم

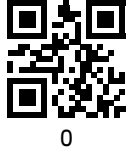
في هذا القسم، نود منك التفكير في تجربتك التعليمية الشاملة في المدرسة. الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية لتساعدنا في فهم كيف تتعلم بوجه عام.

16. إذا تعذر عليك الأمر وأنت تتعلم شيئاً جديداً، ما مدى احتمال أن تحاول استراتيجية أخرى؟

- غير محتمل على الإطلاق
 محتمل قليلاً
 محتمل إلى حد ما
 محتمل كثيراً
 محتمل للغاية

17. ما مدى ثقتك في قدرتك على اختيار استراتيجية فعالة من أجل إنجاز واجباتك المدرسية جيداً؟

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



18. قبل أن تشرع في مشروع مفعم بالتحديات، ما مدى تفكيرك حول أفضل طريقة للتعامل مع المشروع؟

- تقريباً لا أفكر إطلاقاً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

19. بوجه عام، ما مدى مساعدة إستراتيجياتك في التعلم لك على أن تتعلم بطريقة أكثر فاعلية؟

- لا تساعد على الإطلاق
 جيد قليلاً
 جيد إلى حد ما
 جيد جداً
 تساعد للغاية

20. ما مدى استخدامك لإستراتيجيات تساعدك في أن تتعلم بطريقة أكثر فاعلية؟

- تقريباً لا أستخدام إطلاقاً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

المشاعر بوجه عام

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

21. 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

22. كم مرة تستطيع الخروج من حالات المزاج السيئ؟

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

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

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

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

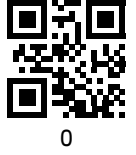
- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

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

- أبداً تقريباً
 مرة كل فترة
 أحياناً
 كثيراً
 دائماً تقريباً

26. 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



مشاعرك

تدور هذه الأسئلة عما كنت تشعر به مؤخرًا. نرجو منك الإجابة بصراحة؛ فلا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة نظرًا لعدم وجود مشاعر 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 _____؟

27. بالإثارة؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دومًا تقريبًا | كثيرًا | أحيانًا | من حين لآخر | مطلقًا تقريبًا |

28. بالسعادة؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دومًا تقريبًا | كثيرًا | أحيانًا | من حين لآخر | مطلقًا تقريبًا |

29. بالحب؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دومًا تقريبًا | كثيرًا | أحيانًا | من حين لآخر | مطلقًا تقريبًا |

30. بالأمان؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دومًا تقريبًا | كثيرًا | أحيانًا | من حين لآخر | مطلقًا تقريبًا |

31. بالأمل؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دومًا تقريبًا | كثيرًا | أحيانًا | من حين لآخر | مطلقًا تقريبًا |

32. بالغضب

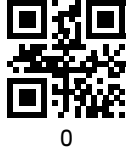
- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دومًا تقريبًا | كثيرًا | أحيانًا | من حين لآخر | مطلقًا تقريبًا |

33. بالوحدة؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دومًا تقريبًا | كثيرًا | أحيانًا | من حين لآخر | مطلقًا تقريبًا |

34. بالحزن؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دومًا تقريبًا | كثيرًا | أحيانًا | من حين لآخر | مطلقًا تقريبًا |



35. بالقلق؟

- مطلقًا تقريبًا
 من حين لآخر
 أحيانًا
 كثيرًا
 دومًا تقريبًا
 دومًا تقريبًا

36. بالإحباط؟

- مطلقًا تقريبًا
 من حين لآخر
 أحيانًا
 كثيرًا
 دومًا تقريبًا
 دومًا تقريبًا

37. عند التفكير في كل شيء في حياتك الآن، ما الذي يجعلك تشعر بأنك أسعد شخص؟

38. عند التفكير في كل شيء في حياتك الآن، ما الذي يبدو أصعب بالنسبة إليك؟

المساعدة من الأشخاص الآخرين

في هذا القسم، أخبرنا عن كيفية مساعدة الآخرين لك.

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

- لا
 نعم

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

- لا
 نعم

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

- لا
 نعم

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

- لا
 نعم

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

- لا
 نعم



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

نعم

لا

45. ما الذي يمكن أن يفعله المعلمون أو البالغون الآخرون في المدرسة لدعمك بشكل أفضل؟

SAMPLE FORM