



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. 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

2. چه میزان آماده به کلاس می آمدید؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

3. احساسات سایرین چقدر برای شما اهمیت داشت؟

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

4. چه میزان از دستورالعمل های ارائه شده در کلاس پیروی می کردید؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

5. 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

6. 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

7. چه میزان رفتارتان با بزرگسالان مؤدبانه بود؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

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

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه



9. چه میزان به عوامل حواس پرتی توجه و در مقابل آن‌ها مقاومت می‌کردید؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

10. چقدر می‌توانستید احساسات خود را به طور واضح توصیف کنید؟

- اصلاً نمی‌توانستم به طور واضح توصیف کنم
 اندکی می‌توانستم به طور واضح توصیف کنم
 تا حدودی می‌توانستم به طور واضح توصیف کنم
 کاملاً می‌توانستم به طور واضح توصیف کنم
 بسیار واضح می‌توانستم توصیف کنم

11. هنگام فعالیت کردن به طور مستقل، چه میزان متمرکز می‌ماندید؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

12. هنگامی که دیگران با شما مخالفت می‌کردند، چقدر به نظرات آن‌ها احترام می‌گذاشتید؟

- اصلاً احترام نمی‌گذارند
 اندکی احترام می‌گذارند
 مقداری احترام می‌گذارند
 بسیار احترام می‌گذارند
 بسیار زیاد احترام می‌گذارند

13. چه میزان آرام می‌ماندید، حتی هنگامی که دیگری شما را اذیت می‌کرد یا حرف‌های ناشایستی در مورد شما می‌زد؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

14. چقدر می‌توانستید بدون تحقیر کردن دیگران از حق خود دفاع کنید؟

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

15. چه میزان به دیگران اجازه می‌دادید صحبت کنند، بدون اینکه حرف آن‌ها را قطع کنید؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

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

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

17. چه میزان رفتار تان با سایر دانش‌آموزان مؤدبانه بود؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

18. چه میزان می‌توانستید به اعصاب خود مسلط باشید؟

- 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. هنگامی که فشار روی شما بود، کنترل کردن خود چقدر برای شما آسان بود؟

- | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| حواسش بسیار راحت پرت می‌شود | حواسش کاملاً راحت پرت می‌شود | حواسش به راحتی پرت می‌شود | حواسش اندکی راحت پرت می‌شود | حواسش اصلاً راحت پرت نمی‌شود |

20. هر چند وقت یکبار می‌توانید 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 |

21. هنگامی که تمام افراد اطراف شما عصبانی می‌شوند، چقدر می‌توانید آرام بمانید؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| بسیار آرام می‌مانم | آرام می‌مانم | تا حدودی آرام می‌مانم | اندکی آرام می‌مانم | اصلاً نمی‌توانم آرام بمانم |

22. در مواقع لزوم چقدر می‌توانید 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 |

23. هنگامی که عصبانی می‌شوید، در چه میزان از دفعات می‌توانید 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 |

24. هنگامی که اوضاع طبق میل شما نیست، چقدر می‌توانید آرامش خود را حفظ کنید؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <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 |

احساسی در مورد تحصیل در مدرسه

در این بخش می‌خواهیم 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 مدرسه‌تان 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.

25. افراد حاضر در مدرسه چه اندازه شما را به عنوان یک فرد درک می‌کنند؟

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| کاملاً درک می‌کنند | نسبتاً درک می‌کنند | اندکی درک می‌کنند | تا حدی درک می‌کنند | اصلاً درک نمی‌کنند |



26. احساس می‌کنید چه اندازه با بزرگسالان مدرسه خود وابسته هستید؟

- وابستگی بسیار زیاد
 وابستگی زیاد
 تقریباً وابسته
 وابستگی اندک
 وابستگی بسیار اندک

27. دانش‌آموزان مدرسه شما چه اندازه به شما احترام می‌گذارند؟

- اصلاً احترام نمی‌گذارند
 اندکی احترام می‌گذارند
 مقداری احترام می‌گذارند
 بسیار احترام می‌گذارند
 بسیار زیاد احترام می‌گذارند

28. چه اندازه در این مدرسه برای دیگران اهمیت دارید؟

- اصلاً اهمیت ندارم
 اندکی اهمیت دارم
 تقریباً اهمیت دارم
 نسبتاً اهمیت دارم
 اهمیت بسیار زیادی دارم

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

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

30. چند وقت یکبار معلمان شما را تشویق می‌کنند که در مورد افراد از نژادها، قومیت‌ها یا فرهنگ‌های مختلف بیاموزید؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

31. چقدر به این فکر می‌کنید که فردی از نژاد، قومیت یا فرهنگی متفاوت چه چیزی را تجربه می‌کند؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

32. چقدر مطمئن هستید که دانش‌آموزان مدرسه شما می‌توانند در مورد نژاد با یکدیگر صادقانه صحبت کنند؟

- به هیچ وجه مطمئن نیستم
 کمی مطمئن هستم
 تا حدی مطمئن هستم
 کاملاً مطمئن هستم
 فوق العاده مطمئن هستم

33. در مدرسه‌تان، چقدر تشویق می‌شوید که عمیق‌تر درباره موضوعات مربوط به نژاد فکر کنید؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

34. چقدر راحت افکار خود را در مورد موضوعات مربوط به نژاد با سایر دانش‌آموزان مدرسه خود به اشتراک می‌گذارید؟

- اصلاً راحت نیست
 اندکی راحت است
 کمابیش راحت است
 کاملاً راحت است
 بسیار زیاد راحت است

35. هر چند وقت یکبار دانش‌آموزان مدرسه شما صحبت‌های مهمی در مورد نژاد دارند، حتی زمانی که ممکن است ناراحت باشند؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه



36. هنگامی که رویدادهای خبری مهم مربوط به نژاد وجود دارد، بزرگسالان مدرسه شما چند بار در مورد آنها با دانش آموزان صحبت می کنند؟

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

37. مدرسه شما چقدر به دانش آموزان کمک می کند که علیه نژادپرستی صحبت کنند؟

- اصلاً خوب نیست
 اندکی خوب
 تا حدی خوب
 نسبتاً خوب
 بسیار خوب

احساسات شما

این سوالات در مورد اینکه اخیراً چه احساسی داشته اید را می پرسند. 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 _____؟

38. خشمگین

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

39. تنها

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

40. غمگین

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

41. نگران

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه

42. ناامید شده

- تقریباً هرگز
 به ندرت
 گاهی اوقات
 اغلب اوقات
 تقریباً همیشه



کمک از افراد دیگر

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

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

- خیر
 بلی

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

- خیر
 بلی

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

- خیر
 بلی

46. آیا معلم یا بزرگسال دیگری از مدرسه دارید که بتوانید کاملاً در اطراف خود باشید؟

- خیر
 بلی

47. آیا عضوی از خانواده یا بزرگسال دیگری در خارج از مدرسه دارید که بتوانید کاملاً در اطراف خود باشید؟

- خیر
 بلی

48. آیا دوستی از مدرسه دارید که بتوانید کاملاً در اطراف خود باشید؟

- خیر
 بلی