



Ili kukusaidia vyema, shule yako na walimu wako wangependa kukuuliza maswali kadhaa kuhusu vile unavyowaza na kuhisi. Ni walimu wako na viongozi wa shule yako pekee watakaoweza kuona majibu yako, ambayo hayataathiri alama za darasa lako. Tafadhali jibu kwa ukweli, hakuna majibu sahihi au yasiyo sahihi!

1. Je, una mwalimu au mtu mzima mwingine kutoka shuleni ambaye unaweza kutegemea kukusaidia, hata iweje?

La Ndiyo

2. Je, una rafiki kutoka shuleni ambaye unaweza kutegemea kukusaidia, hata iweje?

La Ndiyo

3. Je, watu wa shule yako wanakuelewa vizuri kiasi gani kama mtu?

Hawanielewi hata kidogo Wananielewa kidogo Wananielewa kwa kiasi fulani Wananielewa kwa kiasi kidogo tu Wananielewa vizuri sana

4. Kwa jumla, ni kwa kiasi gani unajihisi kuwa mmoja wa shule yako?

Sijihisi mmoja wao hata kidogo Ninajihisi mmoja wao kidogo Ninajihisi mmoja wao kwa kiasi fulani Ninajihisi mmoja wao kwa kiasi kidogo Ninajihisi mmoja wao kabisa

Tabia Yako

Tafadhali jibu maswali yafuatayo kuhusu jinsi unavyokabiliana na hali tofauti. Katika siku 30 zilizopita...

5. Je, ulisikiliza kwa uangalifu jinsi gani maoni ya watu wengine?

Sio kwa uangalifu hata kidogo Kwa uangalifu kidogo Kwa uangalifu fulani kwa uangalifu sana Kwa uangalifu sana

6. Ulishirikiana vipi na wanafunzi ambao ni tofauti na wewe?

Hatukushirikiana hata kidogo Tulishirikiana kidogo Tulishirikiana kwa kiasi fulani Naingiliana nao vizuri Tulishirikiana vizuri sana

7. Je, umeweza kuelezea hisia zako kwa uwazi kiasi gani?

Sio wazi kabisa Kwa uwazi kidogo Kwa uwazi kiasi fulani kwa uwazi sana Kwa uwazi kabisa

8. Ni kwa kiwango gani uliweza kujisimamia mwenyewe bila kuwashusha wengine?

Hapana hata kidogo Kidogo Kwa kiwango fulani Kwa kiwango kidogo Kwa kiwango kikubwa sana

9. Ukishindwa kufikia lengo muhimu, kuna uwezekano gani wa kujaribu tena?

Hakuna uwezekano kabisa Kuna uwezekano mdogo Kwa kiasi fulani Inawezekana sana Kuna uwezekano mkubwa sana



10. Je, una uhakika gani kwamba unaweza kuchagua mbinu bora ya kufanya kazi yako ya shule vizuri?

Sina uhakika kabisa

Nina uhakika kidogo

Nina uhakika kiasi fulani

Nina uhakika sana

Nina uhakika kabisa

Please answer the following questions about how you respond to different situations. During the past 30 days...

11. Ulikuja darasani ukiwa umejiandaa mara ngapi?

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Takriban kila mara

12. Ni mara ngapi ulifanya kazi yako mara moja, badala ya kungoja hadi dakika ya mwisho?

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Takriban kila mara

13. Ulipokuwa unafanya kazi peke yako, ni mara ngapi ulikaa makini?

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Takriban kila mara

14. Je, unafurahishwaje na mahudhurio ya madarasa yako?

Sifurahii hata kidogo

Nimefurahi kidogo tu

Kuna furaha fulani

Kwa kiwango kidogo

Ninafurahi kabisa

15. Katika madarasa yako, una hamu jinsi gani ya kushiriki?

Sina hamu yoyote

Hamu kidogo

Nina hamu fulani

Nina hamu kiasi fulani

Nina hamu kabisa

16. Wakati hauko shuleni, unaongea mara ngapi kuhusu maoni kutoka kwa darasa lako?

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara

17. Je, kuna umuhimu gani kwako kufanya vyema darasani?

Sio muhimu hata kidogo

Kuna umuhimu kidogo

Kuna umuhimu kwa kiasi fulani

Kuna umuhimu kiasi

Kuna umuhimu mkubwa sana

18. Je, unadhani shule itakuwa na faida gani kwako maisha ya baadaye?

Hakuna faida hata kidogo

Faida kidogo tu

Kuna faida fulani

Kuna faida sana

Kuna faida kubwa sana

Hisia Zako

Maswali haya yanauliza kuhusu jinsi ambavyo umekuwa ukihisi hivi majuzi. Tafadhali jibu kwa ukweli—hakuna majibu sahihi au yasiyo sahihi kwa sababu hakuna hisia sahihi au mbaya! Majibu yako yatatusaidia kukusaidia vyema wewe na wanafunzi wengine, na hayataathiri alama zako au kuonekana kwenye kadi yako ya ripoti. Unaweza kuruka swali lolote ambalo hujisikii vizuri kujibu.



Katika wiki iliyopita, ni mara ngapi ulihisi _____?

19. mwenye kusisimuka

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara

20. mwenye furaha

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara

21. kupendwa

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara

22. salama

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara

23. mwenye tumaini

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara

24. mwenye hasira

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara

25. mpweke

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara

26. huzuni

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara

27. mwenye wasiwasi

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara

28. kuchanganyikiwa

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara



Hisia kwa Ujumla

Katika sehemu hii, tunatumaini kujifunza jinsi una uzoefu wa hisia tofauti ambazo zinaweza kutokea maishani mwako (hata kama ni ndani au nje ya shule)

29. Wakati unahisi kusukumwa na mambo, ni kwa urahisi kiasi gani unaweza kujidhibiti?

Sio rahisi kabisa

Rahisi kidogo

Rahisi kiasi fulani

Rahisi sana

Rahisi kabisa

30. Ni mara ngapi unaweza kujitoka kutoka kwa hisia ya kuudhika?

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara

31. Ni mara ngapi unaweza kudhibiti hisia zako wakati inahitajika?

Mara nadra sana

Mara moja moja

Wakati mwingine

Mara kwa mara

Karibu kila mara