



ستاسو د ښه ملاتړ لپاره، ستاسو ښوونځی او ښوونکی غواړي له تاسو څخه د فکر کولو او احساس کولو په اړه ځینې پوښتنې وکړي. پدې سروې کې راټول شوي معلومات به ستاسو د درجې برخه نه وي یا ستاسو د راپور کارت کې به په هیڅ ډول منعکس نشي. پرځای یې، تاسو، ستاسو کورنۍ، ستاسو ښوونکی، او د ښوونځي مشران به دا معلومات ستاسو د ښه ملاتړ لپاره وکاروي. مهرباني وکړئ په صادقانه توګه ځواب ورکړئ - هیڅ سم یا غلط ځوابونه شتون نلري! دا ممکن د پایلو د شتون څخه څو اونۍ وخت ونیسي. که تاسو سمدلاسه د یو څه سره مرستې ته اړتیا لرئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې سمدلاسه په کور یا ښوونځي کې یو بالغ ته ووايست.

ستاسو ټولګي

مهرباني وکړئ مونږ ته ووايست چې تاسو د خپلو اوسنیو ښوونکو او ټولګیو په اړه څنګه احساس کوئ.

1. تاسو څومره ډاډه یاست چې تاسو کولی شئ د ښوونځي ټول کارونه بشپړ کړئ چې تاسو ته درکول کیږي؟

- ☐ هیڅ ډاډه نه یم
 ☐ لږ ډاډه
 ☐ یو څه ډاډه یم
 ☐ ډیر ډاډه
 ☐ ډیر زیات ډاډه یم

2. تاسو څومره ډاډه یاست چې تاسو به د راتلونکي کال لپاره هغه څه په یاد ولرئ چې تاسو په اوسني ټولګیو کې زده کړل؟

- ☐ هیڅ ډاډه نه یم
 ☐ لږ ډاډه
 ☐ یو څه ډاډه یم
 ☐ ډیر ډاډه
 ☐ ډیر زیات ډاډه یم

3. تاسو څومره ډاډه یاست چې تاسو کولی شئ ټول هغه مضامین زده کړئ چې ستاسو په ټولګیو کې تدریس کیږي؟

- ☐ هیڅ ډاډه نه یم
 ☐ لږ ډاډه
 ☐ یو څه ډاډه یم
 ☐ ډیر ډاډه
 ☐ ډیر زیات ډاډه یم

4. تاسو څومره ډاډه یاست چې تاسو کولی شئ د ښوونځي ترټولو سخت کار ترسره کړئ چې تاسو ته درکول کیږي؟

- ☐ هیڅ ډاډه نه یم
 ☐ لږ ډاډه
 ☐ یو څه ډاډه یم
 ☐ ډیر ډاډه
 ☐ ډیر زیات ډاډه یم

5. کله چې په ټولګي کې پیچلي نظریات وړاندې کیږي، تاسو څومره ډاډه یاست چې تاسو یې درک کولی شئ؟

- ☐ هیڅ ډاډه نه یم
 ☐ لږ ډاډه
 ☐ یو څه ډاډه یم
 ☐ ډیر ډاډه
 ☐ ډیر زیات ډاډه یم

زده کړه

په دې برخه کې، مونږ غواړو چې تاسو په ښوونځي کې د خپلو زده کړو عمومي تجربو په اړه فکر وکړئ. مهرباني وکړئ لاندې پوښتنو ته ځواب ووايست تر څو مونږ ښه پوه شو چې تاسو په عمومي ډول څنګه زده کړه کوئ.

6. کله چې تاسو د یو نوي شي د زده کولو په جریان کې له خنډ سره مخ شئ، څومره احتمال شتون لري چې تاسو به یوه بله ستراتیژي وازموئ؟

- ☐ هېڅ احتمال نلري
 ☐ لږ احتمال لري
 ☐ یو څه احتمال لري
 ☐ په کافي اندازه احتمال لري
 ☐ خورا ډېر احتمال لري

7. تاسو څومره ډاډه یاست چې کولای شئ د خپل ښوونځي کار په ښه توګه ترسره کولو لپاره اغېزناکه ستراتیژي غوره کړئ؟

- ☐ هېڅ باوري نه یم
 ☐ لږ باوري یم
 ☐ یو څه باوري یم
 ☐ په کافي اندازه باوري یم
 ☐ بیخي ډېر باوري یم

8. مخکې له دې چې تاسو یوه ننگوونکې پروژه پیل کړئ، تاسو څو ځلي د پروژې د ترسره کولو غوره لارې په اړه فکر کوئ؟

- ☐ تقریباً هېڅکله نه
 ☐ په یوه وخت کې یو ځل
 ☐ ځینې وختونه
 ☐ په مکرر ډول
 ☐ تقریباً تل



9. په ټوله کې، ستاسو د زده کړې ستراتيژي له تاسو سره په څومره بڼه توګه مرسته کوي چې په اغېزناکه توګه زده کړه وکړئ؟

- ☐ هېڅ په بڼه توګه مرسته نه کوي
 ☐ لږ په بڼه توګه مرسته کوي
 ☐ یو څه په بڼه توګه مرسته کوي
 ☐ په کافي اندازه په بڼه توګه مرسته کوي
 ☐ خورا بڼه مرسته کوي

10. تاسو څو ځلي ستراتيژي کاروئ تر څو په اغېزناکه توګه زده کړه وکړئ؟

- ☐ تقریباً هېڅکله نه
 ☐ په یوه وخت کې یو ځل
 ☐ ځینې وختونه
 ☐ په مکرر ډول
 ☐ تقریباً تل

عمومي احساسات

پدې برخه کې، موږ غواړو په دې اړه معلومات ترلاسه کړو چې تاسو په ښوونځي او ژوند کې احساسات څنګه تجربه کوئ.

11. تاسو څو ځلي کولای شئ ځان له بد حالت څخه وباسئ؟

- ☐ تقریباً هېڅکله نه
 ☐ په یوه وخت کې یو ځل
 ☐ ځینې وختونه
 ☐ ډیری وخت
 ☐ تقریباً تل

12. تاسو څو ځلي کولای شئ د اړتیا په صورت کې خپل احساسات کنټرول کړئ؟

- ☐ تقریباً هېڅکله نه
 ☐ په یوه وخت کې یو ځل
 ☐ ځینې وختونه
 ☐ ډیری وخت
 ☐ تقریباً تل

13. کله چې تاسو خفه کېږئ، څو ځله کولی شئ ځان آرام کړئ؟

- ☐ تقریباً هېڅکله نه
 ☐ په یوه وخت کې یو ځل
 ☐ ځینې وختونه
 ☐ ډیری وخت
 ☐ تقریباً تل

14. کله چې هر څه ستاسو لپاره ناسم روان وي، تاسو ځان څومره آرام ساتلی شئ؟

- ☐ هېڅ آرام ساتلی نشم
 ☐ لږه اندازه آرام
 ☐ یو څه آرام ساتلی شم
 ☐ ډیر آرام
 ☐ ډېر زیات آرام ساتلی شم

15. کله چې تاسو خفه کېږئ، تاسو څو ځله د عمل کولو څخه مخکې فکر کولو ته مخه کوئ؟

- ☐ تقریباً هېڅکله نه
 ☐ په یوه وخت کې یو ځل
 ☐ ځینې وختونه
 ☐ ډیری وخت
 ☐ تقریباً تل

ستاسو احساسات

دا پوښتنې د دې په اړه پوښتنه کوي چې تاسو پدې وروستیو کې څنګه احساس کوئ. مهرباني وکړئ په رښتیني توګه ځواب ورکړئ، هیڅ سم یا ناسم ځوابونه شتون نلري ځکه چې هیڅ سم یا ناسم احساسات شتون نلري! ستاسو ځوابونه به موږ سره مرسته وکړي چې ستاسو او نورو زده کوونکو سره بڼه مرسته وکړو، او ستاسو په درجو به اغیز ونکړي یا ستاسو په اطلاعاته کې به ښکاره شي. تاسو کولای شئ هره هغه پوښتنه پرېږدئ چې تاسو یې په ځواب ورکولو کې د آرامتیا احساس نه کوئ.

د تېرې اونۍ په جریان کې، تاسو څو ځلي _____ احساس کړئ؟

16. هیجاني

- ☐ تقریباً هېڅکله نه
 ☐ په یوه وخت کې یو ځل
 ☐ ځینې وختونه
 ☐ په مکرر ډول
 ☐ تقریباً تل



17. خوڻي

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| تقريباً تل | په مڪر ڊول | ڇيڻي وختونه | په يوه وخت ڪي يو ڇل | تقريباً هڻڪله نه |

18. محبوب

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| تقريباً تل | په مڪر ڊول | ڇيڻي وختونه | په يوه وخت ڪي يو ڇل | تقريباً هڻڪله نه |

19. خوندي

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| تقريباً تل | په مڪر ڊول | ڇيڻي وختونه | په يوه وخت ڪي يو ڇل | تقريباً هڻڪله نه |

20. هيله مند

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| تقريباً تل | په مڪر ڊول | ڇيڻي وختونه | په يوه وخت ڪي يو ڇل | تقريباً هڻڪله نه |

21. په غوسه

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| تقريباً تل | په مڪر ڊول | ڇيڻي وختونه | په يوه وخت ڪي يو ڇل | تقريباً هڻڪله نه |

22. يواڃي

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| تقريباً تل | په مڪر ڊول | ڇيڻي وختونه | په يوه وخت ڪي يو ڇل | تقريباً هڻڪله نه |

23. خپه

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| تقريباً تل | په مڪر ڊول | ڇيڻي وختونه | په يوه وخت ڪي يو ڇل | تقريباً هڻڪله نه |

24. انڊبڻمن

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| تقريباً تل | په مڪر ڊول | ڇيڻي وختونه | په يوه وخت ڪي يو ڇل | تقريباً هڻڪله نه |

25. ناهيلي

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| تقريباً تل | په مڪر ڊول | ڇيڻي وختونه | په يوه وخت ڪي يو ڇل | تقريباً هڻڪله نه |

له نورو خلکو ڇڏه مرسته

په ڊي برخه ڪي، مونڊ ته وواياست ڇي نور خلڪ ستاسو سره ڇنگه مرسته ڪوي.

26. ايا تاسو په ښوونځي ڪي يو ښوونكي يا بل بالغ کس لري ڇي په هر حالت ڪي د مرستي لپاره پري حساب وکري؟

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ☐ | ☐ |
| هو | نه |



27. ايا تاسو له ښوونځي څخه بهر د کورنۍ غړي يا کوم بل بالغ کس لري چې په هر حالت کې د مرستې لپاره پرې حساب وکړئ؟

☐ نه
☐ هو

28. ايا تاسو په ښوونځي کې يو ملګري لري چې په هر حالت کې د مرستې لپاره پرې حساب وکړئ؟

☐ نه
☐ هو

29. آيا تاسو په ښوونځي کې يو ښوونکی يا بل بالغ کس لري چې په بشپړ توګه خپل ځان له هغوی سره احساسوي؟

☐ نه
☐ هو

30. ايا تاسو د کورنۍ غړي يا له ښوونځي څخه بهر بل بالغ کس لري چې خپل ځان په بشپړ توګه له هغوی سره احساسوي؟

☐ نه
☐ هو

31. آيا تاسو په ښوونځي کې يو ملګري لري چې خپل ځان په بشپړ توګه له هغه/ هغې سره احساسوي؟

☐ نه
☐ هو

د لاندې پوښتنو لپاره، مونږ ليوالتيا/دلچسپي لرو چې د دې په اړه نور زده کړو چې تاسو د خپل ښوونځي په اړه څنګه فکر کوئ. مهرباني وکړئ مونږ ته خپلې صادقانه مفکورې وړاندې کړئ ترڅو مونږ ستاسو پر تجربه په ښه توګه پوهه شو او د ښوونځي د غوره ځای جوړولو لپاره کار وکړو.

په ښوونځي کې د شتون په اړه احساسات

پدې برخه کې، مونږ پوهېدل غواړو چې تاسو د خپل ښوونځي په اړه څنګه احساس کوئ.

32. ستاسو په ښوونځي کې خلک څومره په ښه توګه ګڼي چې تاسو څنګه کس ياست؟

☐ په هيڅ صورت نه ګڼي ☐ لږ شان ګڼي ☐ يو څه ګڼي ☐ ډېر ګڼي ☐ په بشپړه توګه ګڼي

33. لويان تاسو ته ستاسو په ښوونځي کې څومره ملاتړ درکوي؟

☐ په هيڅ صورت ملاتړ نه کوي ☐ يو لږ څه ملاتړ ☐ يو څه ملاتړ ☐ ډير ملاتړ ☐ خورا ډېر ملاتړ

34. ستاسو په ښوونځي کې زده کونکي تاسو ته څومره درناوی ښايي؟

☐ په هيڅ صورت درناوی نه ☐ ډېر لږ درناوی ☐ يو څه درناوی ☐ ډېر درنښت ☐ خورا ډېره اندازه درنښت

35. کله چې تاسو په ښوونځي کې ياست، تاسو څومره احساس کوئ چې تاسو د هغې پورې تړاو لري؟

☐ په هيڅ صورت تړاو نه ☐ ډېر لږ اندازې تړاو ☐ يو څه اندازې تړاو ☐ زياتره تړاو ☐ په بشپړه توګه تړاو

د ټولګيو ادراک

پدې برخه کې، مونږ ستاسو په ټولګيو کې ستاسو د تجربو په اړه پوهېدل غواړو.



36. تاسو خپلو ټولګيو ته د تلو په اړه څومره ليواله ياست؟

- ☐ هېڅ ليواله نه
 ☐ لږ ليواله
 ☐ يو څه ليواله
 ☐ ډېر ليواله
 ☐ په بې ساري توګه ليواله

37. تاسو په خپلو ټولګيو کې په فعاليتونو باندې څومره تمرکز لرئ؟

- ☐ په هېڅ صورت تمرکز نه شم کولى
 ☐ لږ تمرکز کولى شم
 ☐ يو څه تمرکز کولى شم
 ☐ ډېر تمرکز کولى شم
 ☐ خورا ډېره اندازه تمرکز کولى شم

38. تاسو په خپلو ټولګيو کې څومره دلچسپي لرئ؟

- ☐ په هېڅ صورت دلچسپي نلرم
 ☐ لږه دلچسپي لرم
 ☐ يو څه دلچسپي لرم
 ☐ ډېرې دلچسپي لرم
 ☐ ډېره زياته دلچسپي لرم

39. په خپلو ټولګيو کې، تاسو د برخه اخيستلو لپاره څومره ليواله ياست؟

- ☐ هېڅ ليواله نه
 ☐ لږ ليواله
 ☐ يو څه ليواله
 ☐ ډېر ليواله
 ☐ په بې ساري توګه ليواله

40. کله چې تاسو په ښوونځي کې نه ياست، تاسو د خپلو ټولګيو څخه څو ځله د فکرونو په اړه خبرې کوئ؟

- ☐ تقريباً هېڅکله نه
 ☐ په يوه شېبه کې يو ځل
 ☐ ځينې وختونه
 ☐ ډيرى وخت
 ☐ تقريباً همېشه