



2023-2024 Panorama Social-Emotional Learning: Student Competency & Well-Being Measures

Để hỗ trợ các em tốt hơn, nhà trường và giáo viên muốn hỏi các em một vài câu hỏi về suy nghĩ và cảm nhận của các em. Chỉ có giáo viên và lãnh đạo nhà trường mới có thể xem các câu trả lời của các em, và các câu trả lời này sẽ không ảnh hưởng đến điểm số trên lớp của các em. Vui lòng trả lời thành thật—không có câu trả lời nào là đúng hay sai!

Học Tập

Trong phần này, chúng tôi muốn các em suy nghĩ về trải nghiệm học tập tổng thể của mình tại trường. Vui lòng trả lời các câu hỏi sau để giúp chúng tôi hiểu rõ hơn về cách các em học tập một cách tổng quan.

1. Khi em gặp khó khăn trong việc học một cái gì đó mới, khả năng em cố gắng thử một chiến lược khác là ở mức độ nào?

- Không hề có khả năng Có chút khả năng Phần nào có khả năng Khá có khả năng Rất có khả năng

2. Em tự tin có thể chọn một chiến lược hiệu quả để hoàn thành tốt bài tập được giao ở mức độ như thế nào?

- Không hề tự tin Có chút tự tin Phần nào tự tin Khá tự tin Rất tự tin

3. Trước khi em bắt đầu một dự án đầy thách thức, em nghĩ về cách tốt nhất để tiếp cận dự án đó ở mức độ thường xuyên như thế nào?

- Hầu như không bao giờ Đôi khi Khá thường xuyên Thường xuyên Hầu như luôn luôn

4. Nhìn chung, các chiến lược học tập của em giúp em học tập hiệu quả hơn ở mức độ nào?

- Không tốt chút nào Có chút tốt Phần nào tốt Khá tốt Rất tốt

5. Em sử dụng các chiến lược để học hiệu quả hơn ở mức độ thường xuyên như thế nào?

- Hầu như không bao giờ Đôi khi Khá thường xuyên Thường xuyên Hầu như luôn luôn

Cảm Nhận Chung

Trong phần này, chúng tôi hy vọng sẽ biết được cách các em trải nghiệm những cảm xúc khác nhau trong cuộc sống của mình (dù ở trong hay ngoài trường học).

6. Khi em cảm thấy áp lực, em có thể duy trì kiểm soát bản thân ở mức độ dễ dàng như thế nào?

- Không hề dễ dàng Có chút dễ dàng Phần nào dễ dàng Khá dễ dàng Vô cùng dễ dàng

7. Em có thể tự thoát khỏi tâm trạng tồi tệ ở mức độ thường xuyên như thế nào?

- Hầu như không bao giờ Đôi khi Khá thường xuyên Thường xuyên Hầu như luôn luôn

8. Khi mọi người xung quanh em trở nên giận dữ, em có thể duy trì cảm giác thoải mái ở mức độ nào?

- Không hề thoải mái Có chút thoải mái Phần nào thoải mái Khá thoải mái Vô cùng thoải mái



9. Em có thể kiểm soát cảm xúc của mình khi cần ở mức độ thường xuyên như thế nào?

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Khá thường xuyên

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn

10. Khi em buồn, em có thể tự làm mình thoải mái ở mức độ thường xuyên như thế nào?

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Khá thường xuyên

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn

11. Khi mọi thứ trở nên tồi tệ với em, em có thể giữ bình tĩnh ở mức độ nào?

Không hề bình tĩnh

Có chút bình tĩnh

Phần nào bình tĩnh

Khá bình tĩnh

Vô cùng bình tĩnh

Cảm Giác Của Các Em

Những câu hỏi này hỏi về cảm giác của các em trong thời gian gần đây. Vui lòng trả lời thành thật—không có câu trả lời nào là đúng hay sai vì không có cảm giác nào là đúng hay sai! Câu trả lời của em sẽ giúp chúng tôi hỗ trợ em và những học sinh khác tốt hơn, và câu trả lời này sẽ không ảnh hưởng đến điểm số hoặc thể hiện trên học bạ của em. Em có thể bỏ qua bất kỳ câu hỏi nào mà em không muốn trả lời.

Trong tuần vừa qua, em có thường xuyên cảm thấy _____ không?

12. hào hứng

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Thỉnh thoảng

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn

13. vui vẻ

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Thỉnh thoảng

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn

14. được yêu thương

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Thỉnh thoảng

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn

15. an toàn

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Thỉnh thoảng

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn

16. tràn đầy hi vọng

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Thỉnh thoảng

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn

17. tức giận

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Thỉnh thoảng

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn

18. cô đơn

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Thỉnh thoảng

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn



19. buồn

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Thỉnh thoảng

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn

20. lo lắng

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Thỉnh thoảng

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn

21. nản chí

Hầu như không bao giờ

Đôi khi

Thỉnh thoảng

Thường xuyên

Hầu như luôn luôn

Sự Giúp Đỡ Từ Người Khác

Trong phần này, hãy cho chúng tôi biết người khác đã giúp đỡ em như thế nào.

22. Em có giáo viên hoặc người lớn khác ở trường mà em có thể tin tưởng nhờ giúp đỡ bất kể chuyện gì không?

Không

Có

23. Em có thành viên gia đình hoặc người lớn khác bên ngoài trường mà em có thể tin tưởng nhờ giúp đỡ bất kể chuyện gì không?

Không

Có

24. Em có bạn bè ở trường mà em có thể tin tưởng nhờ giúp đỡ bất kể chuyện gì không?

Không

Có

25. Em có giáo viên hoặc người lớn khác ở trường mà khi ở cạnh họ, em có thể hoàn toàn là chính mình không?

Không

Có

26. Em có thành viên gia đình hoặc người lớn khác bên ngoài trường mà khi ở cạnh họ, em có thể hoàn toàn là chính mình không?

Không

Có

27. Em có bạn bè ở trường mà khi ở cạnh họ, em có thể hoàn toàn là chính mình không?

Không

Có