



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

Ваша школа и учителя хотели бы задать вам несколько вопросов о ваших мыслях и ощущениях, чтобы более эффективно оказывать вам поддержку. Ваши ответы смогут просмотреть только ваши учителя и руководство школы. Это никоим образом не повлияет на ваши оценки. Просим вас отвечать честно, поскольку на эти вопросы не существует правильных или неправильных ответов.

Обучение

С помощью вопросов этого раздела нам бы хотелось узнать о том, как проходит ваше обучение в школе. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы, чтобы помочь нам лучше понять, как вы учитесь в целом.

1. Если вы зашли в тупик, пытаясь выучить что-то новое, то насколько вероятно, что вы попробуете разные подходы к освоению материала?

- Невероятно Маловероятно Такая вероятность есть Вероятность большая Вероятность очень большая

2. Насколько вы уверены, что сможете выбрать правильную тактику для хорошего выполнения работы в школе?

- Нисколько Немного В некоторой степени В достаточной степени Абсолютно уверен(-а)

3. Прежде чем начать работать над трудным проектом, как часто вы сначала обдумываете наилучший подход к его выполнению?

- Почти никогда Очень редко Иногда Часто Почти всегда

4. Насколько хорошо ваши подходы к обучению помогают вам эффективнее учиться в целом?

- Нисколько Слегка хорошо В какой-то степени хорошо Достаточно хорошо В наивысшей степени

5. Как часто вы пользуетесь определенными стратегиями для повышения эффективности обучения?

- Почти никогда Очень редко Иногда Часто Почти всегда

Общие впечатления

С помощью вопросов этого раздела мы надеемся узнать, как вы испытываете различные эмоции в вашей жизни (как в школе, так и за ее пределами).

6. Когда вы ощущаете, что на вас давят, насколько легко вам удается держать себя в руках?

- Совсем не удается Почти не отвлекается Немного отвлекается Достаточно легко отвлекается Очень хорошо удается

7. Как часто у вас получается справиться с плохим настроением?

- Почти никогда Очень редко Иногда Часто Почти всегда



8. Когда все вокруг злятся, в какой степени вам удается сохранять спокойствие и невозмутимость?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Вообще не удается | Немного удается | Отчасти удается | В достаточной степени удается | Очень хорошо удается |

9. Как часто у вас получается контролировать свои эмоции, когда это необходимо?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Почти никогда | Очень редко | Иногда | Часто | Почти всегда |

10. Когда вы расстроены, как часто вам удается сохранять невозмутимость?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Почти никогда | Очень редко | Иногда | Часто | Почти всегда |

11. Когда у вас что-то не получается, насколько вы способны сохранять спокойствие?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Нисколько | Немного | В какой-то степени | В достаточной степени | В наивысшей степени |

Эмоции и чувства

Эти вопросы касаются эмоций и чувств, которые ты недавно испытывал (-а). Отвечай честно: здесь нет правильных или неправильных ответов, потому что не бывает правильных или неправильных эмоций и чувств! Твои ответы помогут нам лучше поддерживать тебя и других учеников. Они не повлияют на твои оценки и не появятся в твоём отчете об успеваемости. Если ты не хочешь отвечать на какие-то вопросы, ты можешь их пропустить.

Как часто на прошлой неделе ты чувствовал (-а) себя _____?

12. воодушевленным (-ой)

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Почти никогда | Очень редко | Иногда | Часто | Почти всегда |

13. счастливым (-ой)

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Почти никогда | Очень редко | Иногда | Часто | Почти всегда |

14. любимым (-ой)

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Почти никогда | Очень редко | Иногда | Часто | Почти всегда |

15. в безопасности

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Почти никогда | Очень редко | Иногда | Часто | Почти всегда |

16. полным (-ой) надежды

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Почти никогда | Очень редко | Иногда | Часто | Почти всегда |

17. сердитым (-ой)

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Почти никогда | Очень редко | Иногда | Часто | Почти всегда |



18. одиноким (-ой)

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

19. грустным (-ой)

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

20. обеспокоенным (-ой)

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

21. расстроенным (-ой)

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

Помощь других людей

В этом разделе расскажи нам, как тебе помогают другие люди.

22. Есть ли в школе учитель или другой взрослый, на помощь которого ты можешь рассчитывать в любой ситуации?

Нет

Да

23. Есть ли у тебя член семьи или другой взрослый не из школы, на помощь которого ты можешь рассчитывать в любой ситуации?

Нет

Да

24. Есть ли у тебя в школе друг, на помощь которого ты можешь рассчитывать в любой ситуации?

Нет

Да

25. Есть ли в школе учитель или другой взрослый, с которым ты можешь полностью быть собой?

Нет

Да

26. Есть ли у тебя член семьи или другой взрослый не из школы, с которым ты можешь полностью быть собой?

Нет

Да

27. Есть ли у тебя в школе друг, с которым ты можешь полностью быть собой?

Нет

Да