



## Fall 2023 Panorama Social-Emotional Learning: Student Competency & Well-Being

حتى تحظى بالدعم على أفضل وجه، تود مدرستك ومعلموك أن يسألوك بعض الأسئلة التي تتعلق بالكيفية التي تفكر وتشعر بها. ولن يطلع أحدٌ على إجاباتك! سوى معلميك ومديري المدرسة، ولن تؤثر بأي شكل على درجات الصف الخاصة بك. نرجو منك الإجابة بصراحة، فلا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة

### فصلك الدراسي

رجاءً، أخبرنا عن رأيك في فصلك الدراسي الحالي

1. ما مدى تأكدك من قدرتك على إنجاز كل العمل المطلوب منك في فصلك الدراسي؟

- متأكد للغاية  
 متأكد جداً  
 متأكد إلى حد ما  
 متأكد قليلاً  
 غير متأكد على الإطلاق

2. عند مناقشة أفكار معقدة في الفصل، ما مدى تأكدك من قدرتك على فهمها؟

- متأكد للغاية  
 متأكد جداً  
 متأكد إلى حد ما  
 متأكد قليلاً  
 غير متأكد على الإطلاق

3. ما مدى تأكدك من قدرتك على تعلم كل الموضوعات التي تتعلمها في فصلك الدراسي؟

- متأكد للغاية  
 متأكد جداً  
 متأكد إلى حد ما  
 متأكد قليلاً  
 غير متأكد على الإطلاق

4. ما مدى تأكدك من قدرتك على إنجاز أصعب عمل يُطلب منك في فصلك الدراسي؟

- متأكد للغاية  
 متأكد جداً  
 متأكد إلى حد ما  
 متأكد قليلاً  
 غير متأكد على الإطلاق

5. ما مدى تأكدك من أنك ستتذكر العاك القادم ما تعلمته في فصلك الدراسي الحالي؟

- متأكد للغاية  
 متأكد جداً  
 متأكد إلى حد ما  
 متأكد قليلاً  
 غير متأكد على الإطلاق

### سلوكك

الرجاء الإجابة عن الأسئلة التالية حول الطريقة التي تتصرف بها في المواقف المختلفة. خلال 30 يوماً الماضية

6. كم مرة كنت مهذباً مع الكبار؟

- أبداً تقريباً  
 مرة كل فترة  
 أحياناً  
 كثيراً  
 كل مرة تقريباً

7. كم مرة أتيت إلى الفصل وأنت مستعد؟

- أبداً تقريباً  
 مرة كل فترة  
 أحياناً  
 كثيراً  
 كل مرة تقريباً



8. كم مرة طبقت التوجيهات في الفصل؟

- كل مرة تقريباً  كثيراً  أحياناً  مرة كل فترة  أبداً تقريباً

9. كم مرة قمت بعملك فوراً، بدلاً من الانتظار حتى آخر لحظة؟

- كل مرة تقريباً  كثيراً  أحياناً  مرة كل فترة  لم يحدث إطلاقاً تقريباً

10. كم مرة ركزت انتباهك وتجاهلت التشتت؟

- كل مرة تقريباً  كثيراً  أحياناً  مرة كل فترة  لم يحدث إطلاقاً تقريباً

11. عندما كنت تعمل باستقلالية، كم مرة حافظت على تركيزك؟

- كل مرة تقريباً  كثيراً  أحياناً  مرة كل فترة  أبداً تقريباً

12. كم مرة حافظت على هدوئك، حتى عندما كان يضايقك شخص أو يقول أشياء سيئة؟

- كل مرة تقريباً  كثيراً  أحياناً  مرة كل فترة  أبداً تقريباً

13. كم مرة أتحت للآخرين الفرصة للتحدث بدون قطع كلامهم؟

- كل مرة تقريباً  كثيراً  أحياناً  مرة كل فترة  لم يحدث إطلاقاً تقريباً

14. كم مرة كنت مهذباً مع التلاميذ الآخرين؟

- كل مرة تقريباً  كثيراً  أحياناً  مرة كل فترة  أبداً تقريباً

15. كم مرة لم تفقد أعصابك؟

- كل مرة تقريباً  كثيراً  أحياناً  مرة كل فترة  أبداً تقريباً

### التعلم

في هذا القسم، نود منك التفكير في تجربتك التعليمية الشاملة في المدرسة. الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية لتساعدنا في فهم كيف نتعلم بوجه عام.

16. إذا تعذر عليك الأمر وأنت تتعلم شيئاً جديداً، ما مدى احتمال أن تحاول تعلمه بطريقة مختلفة؟

- محتمل للغاية  محتمل كثيراً  محتمل إلى حد ما  محتمل قليلاً  غير محتمل على الإطلاق



17. ما مدى تأكدك من قدرتك على التفكير في طريقة جيدة لإنجاز واجباتك المدرسية جيدًا؟

- غير متأكد على الإطلاق   
  متأكد قليلاً   
  متأكد إلى حد ما   
  متأكد جداً   
  متأكد للغاية

18. قبل أن تشرع في مشروع مقدم بالتحديات، ما مدى تفكيرك حول أفضل طريقة للقيام به؟

- لم يحدث إطلاقاً تقريباً   
  مرة كل فترة   
  أحياناً   
  كثيراً   
  دائماً تقريباً

19. بوجه عام، ما مدى قدرتك على التفكير في كيفية تعلم الأشياء؟

- غير جيدة على الإطلاق   
  جيد قليلاً   
  جيد إلى حد ما   
  جيد جداً   
  جيدة للغاية

### المشاعر بوجه عام

(في هذا القسم، نأمل أن نتعرف على المشاعر المختلفة التي قد تتناوبك خلال حياتك (سواءً داخل المدرسة أو خارجها).

20. كم مرة تستطيع الخروج من حالات المزاج السيئ؟

- أبداً تقريباً   
  مرة كل فترة   
  أحياناً   
  كثيراً   
  دائماً تقريباً

21. عندما يشعر الجميع حولك بالغضب، إلى أي مدى يمكنك المحافظة على شعورك بالاسترخاء؟

- لست مسترخياً على الإطلاق   
  مُسترخ قليلاً   
  مُسترخ إلى حد ما   
  مُسترخ إلى حد كبير   
  مُسترخ إلى أقصى حد

22. كم مرة تستطيع التحكم في مشاعرك عندما يتطلب الأمر ذلك؟

- أبداً تقريباً   
  مرة كل فترة   
  أحياناً   
  كثيراً   
  دائماً تقريباً

23. عندما تشعر بالضيق، كم مرة تستطيع العودة إلى حالة الهدوء؟

- أبداً تقريباً   
  مرة كل فترة   
  أحياناً   
  كثيراً   
  دائماً تقريباً

24. عندما تسير أمورك على غير ما يرام، إلى أي مدى تستطيع المحافظة على هدوء أعصابك؟

- لست هادئاً على الإطلاق   
  هادئ قليلاً   
  هادئ إلى حد ما   
  هادئ إلى حد كبير   
  هادئ إلى أقصى حد

### مشاعرك

تدور هذه الأسئلة عما كنت تشعر به مؤخراً. نرجو منك الإجابة بصراحة؛ فلا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة نظرًا لعدم وجود مشاعر صحيحة أو خاطئة! ستساعدنا إجاباتك في دعمك أنت والطلاب الآخرين بشكل أفضل، ولن تؤثر على درجاتك أو تظهر في بطاقة تقريرك. يمكنك تخطي أي سؤال لا تشعر بالراحة في الإجابة عنه.



أثناء الأسبوع الماضي، كم مرة شعرت \_\_\_\_\_؟

25. بالإنارة؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دوماً تقريبا          | كثيراً                | أحياناً               | من حين لآخر           | مطلقاً تقريبا         |

26. بالسعادة؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دوماً تقريبا          | كثيراً                | أحياناً               | من حين لآخر           | مطلقاً تقريبا         |

27. بالحب؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دوماً تقريبا          | كثيراً                | أحياناً               | من حين لآخر           | مطلقاً تقريبا         |

28. بالأمان؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دوماً تقريبا          | كثيراً                | أحياناً               | من حين لآخر           | مطلقاً تقريبا         |

29. بالغضب

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دوماً تقريبا          | كثيراً                | أحياناً               | من حين لآخر           | مطلقاً تقريبا         |

30. بالوحدة؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دوماً تقريبا          | كثيراً                | أحياناً               | من حين لآخر           | مطلقاً تقريبا         |

31. بالحزن؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دوماً تقريبا          | كثيراً                | أحياناً               | من حين لآخر           | مطلقاً تقريبا         |

32. بالقلق؟

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| دوماً تقريبا          | كثيراً                | أحياناً               | من حين لآخر           | مطلقاً تقريبا         |

33. عند التفكير في كل شيء في حياتك الآن، ما الذي يجعلك تشعر بأنك أسعد شخص؟



34. عند التفكير في كل شيء في حياتك الآن، ما الذي يبدو أصعب بالنسبة إليك؟

---

---

### المساعدة من الأشخاص الآخرين

في هذا القسم، أخبرنا عن كيفية مساعدة الآخرين لك.

35. هل لديك معلم أو شخص بالغ آخر من المدرسة يمكنك الاعتماد عليه لمساعدتك، مهما كان الأمر؟

نعم  لا

36. هل لديك فرد من الأسرة أو شخص بالغ آخر من خارج المدرسة يمكنك الاعتماد عليه لمساعدتك، مهما كان الأمر؟

نعم  لا

37. هل لديك صديق من المدرسة يمكنك الاعتماد عليه لمساعدتك مهما كان الأمر؟

نعم  لا

38. ما الذي يمكن أن يفعله المعلمون أو البالغون الآخرون بالمدرسة، لمساعدتك؟

---

---