



**Spring 2024 Panorama Social-Emotional Learning: Student Competency & Well-Being**

तपाईंलाई अझ राम्रोसँग सहयोग गर्नका लागि, तपाईंको शिक्षक र शिक्षकहरूले तपाईं के सोच्नुहुन्छ र कस्तो महशुस गर्नुभएको छ भनी केही प्रश्नहरू सोध्न चाहनुहुन्छ। शिक्षकहरू र स्कूलको नेतृत्वले मात्र तपाईंको जवाफहरू हेर्न सक्नुहुनेछ जसले तपाईंको स्कूलको ग्रेडलाई कुनै असर गर्नेछैन। कृपया इमान्दारिताका साथ जवाफ दिनुहोस्—यसमा सही वा गलत जवाफ भन्ने छैन!

**तपाईंको अहिलेको कक्षाहरू**

कृपया तपाईंले तपाईंको अहिलेका शिक्षकहरू र कक्षाहरूको बारेमा कस्तो महशुस गर्नुहुन्छ भनी बताउनुहोस्।

1. तपाईंलाई कक्षामा दिइएको सबै काम पुरा गर्न सक्ने कुरामा तपाईं कततिको आत्मविश्वासी हुनुहुन्छ?






अलिकति पनि आत्मविश्वासी  
छैन

अलिकति आत्मविश्वासी

केही आत्मविश्वासी

लगभग आत्मविश्वासी

एकदमै आत्मविश्वासी

2. जब कक्षामा जटिल विचारहरू प्रस्तुत गरिन्छ, तपाईंले तिनीहरूलाई बुझ्न सक्ने कुरामा कततिको आत्मविश्वासी हुनुहुन्छ?






अलिकति पनि आत्मविश्वासी  
छैन

अलिकति आत्मविश्वासी

केही आत्मविश्वासी

लगभग आत्मविश्वासी

एकदमै आत्मविश्वासी

3. कक्षामा प्रस्तुत गरिएका सबै सामग्रीहरू सिक्न सक्ने कुरामा तपाईं कततिको आत्मविश्वासी हुनुहुन्छ?






अलिकति पनि आत्मविश्वासी  
छैन

अलिकति आत्मविश्वासी

केही आत्मविश्वासी

लगभग आत्मविश्वासी

एकदमै आत्मविश्वासी

4. कक्षामा दिइएको सबैभन्दा कठिन कामलाई पुरा गर्न सक्ने कुरामा तपाईं कततिको आत्मविश्वासी हुनुहुन्छ?






अलिकति पनि आत्मविश्वासी  
छैन

अलिकति आत्मविश्वासी

केही आत्मविश्वासी

लगभग आत्मविश्वासी

एकदमै आत्मविश्वासी

5. तपाईंले अहिले तपाईंको कक्षामा सिकेका कुराहरू अर्को वर्ष सम्झन सक्ने कुरामा कततिको आत्मविश्वासी हुनुहुन्छ?






अलिकति पनि आत्मविश्वासी  
छैन

अलिकति आत्मविश्वासी

केही आत्मविश्वासी

लगभग आत्मविश्वासी

एकदमै आत्मविश्वासी

**तपाईंको व्यवहार**

तपाईंले विभिन्न अवस्थालाई कसरी सामना गर्नुहुन्छ भन्ने विषयमा कृपया तलका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस्। गत ३० दिनमा...

6. तपाईं कक्षामा कततिको तयार भएर आउनुभयो?






लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

7. तपाईंले कक्षामा निर्देशनहरू कततिको पालना गर्नुभयो?






लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

8. तपाईंले कति पटक अन्तिम समयसम्म नकुरी तत्काल नै तपाईंको काम गर्नुभयो?






लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय



9. तपाईं वयस्कहरूप्रति कत्तिको नम्र हुनुहुन्छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

10. तपाईंले कति पटक ध्यान दिनुभयो र अलमलहरूलाई रोक्नुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

11. जब तपाईंले स्वतन्त्र रूपमा काम गर्नुहुन्थ्यो, तपाईंले कति पटक केन्द्रीत भएर रहनुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

12. तपाईं कति पटक अरूले तपाईंलाई दिक्क लगाउँदा वा नराम्रो कुरा भन्दा शान्त रहनुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

13. तपाईंले कति पटक अरूलाई बाधा नपुर्याइ बोल्न दिनुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

14. तपाईं कति पटक अरू विद्यार्थीहरूप्रति नम्र हुनुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

15. तपाईंले कति पटक तपाईंको रीसलाई नियन्त्रणमा राख्नुभएको छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

### सिकाइ

यो भागमा, हामी तपाईंलाई स्कूलमा तपाईंको समग्र सिकाइको बारेमा सोच्न भन्दछौं । तपाईंले सामान्य रूपमा कसरी सिक्नुभयो भने बुझ्न सहयोग गर्नका लागि कृपया तलको प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् ।

16. जब तपाईं केही नयाँ कुरा सिक्ने बेला अडिक्नुहुन्छ, तपाईंले फरक रणनीति प्रयोगको प्रयास गर्ने सम्भावना कत्तिको हुन्छ?

यस्तो हुने सम्भावना छैन

अलिकति हुने सम्भावना छ

केही हुने सम्भावना

लगभग हुने सम्भावना छ

एकदमै हुने सम्भावना

17. तपाईंले तपाईंको स्कूलको काम पुरा गर्नका लागि एउटा प्रभावकारी रणनीति छान्न सक्ने कुरामा कत्तिको आत्मविश्वासी हुनुहुन्छ?

अलिकति पनि आत्मविश्वासी छैन

अलिकति आत्मविश्वासी

अलिकति आत्मविश्वासी

लगभग आत्मविश्वासी

एकदमै आत्मविश्वासी

18. कुनै चुनौतीपूर्ण परियोजना शुरू गर्नुअघि तपाईंले त्यो काम शुरू गर्नका लागि राम्रो उपाय के होला भनी कत्तिको सोच्नुहुन्छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं



19. समग्रमा, तपाईंको सिकाइ रणनीतिहरूले तपाईंलाई प्रभावकारी रूपमा सिक्नका लागि कत्तिको राम्रोसँग सहयोग गर्दछन्?

अलिकति पनि ठीक थिएन

अलिकति राम्रो

केही राम्रो

लगभग राम्रो

एकदमै राम्रो

20. तपाईंले थप प्रभावकारी रूपमा सिक्नका लागि रणनीतिहरू कत्तिको प्रयोग गर्नुहुन्छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

### सामान्य भावनाहरू

यो भागमा हामीले तपाईंको जीवनमा (स्कूलभित्र वा स्कूलबाहिर) घटेका विभिन्न संवेदनाको बारेको अनुभवको बारेमा थाहा पाउने अपेक्षा गरेका छौं ।

21. जब तपाईंले दवावको महशुस गर्नुहुन्छ, तपाईं कत्तिको सजिलोसँग नियन्त्रणमा रहन सक्नुहुन्छ?

अलिकति पनि सजिलो छैन

हल्का सजिलोसँग

केही सजिलोसँग

लगभग सजिलोसँग

एकदमै सजिलोसँग

22. तपाईंले आफूलाई कति पटक खराब मनोदशाबाट बाहिर निकाल्न सक्नुभएको छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

23. जब तपाईंको वरपरको सबैजना रिसाएका हुन्छन्, तपाईं कत्तिको आनन्दले बस्न सक्नुहुन्छ ।

अलिकति पनि विश्राम छैन

हल्का विश्राम छ

केही विश्राम गरेको

लगभग विश्राम गरेको

एकदमै विश्राममा

24. तपाईंले कति पटक चाहिएको समयमा तपाईंको संवेदनालाई नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

25. जब तपाईं रिसाउनुहुन्छ, तपाईंले कतिपटक आफूलाई आनन्दमा राख्न सक्नुहुन्छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

26. जब तपाईंको केही गलत हुन्छ, तपाईं कति शान्त रहन सक्नुहुन्छ?

अलिकति पनि शान्त छैन

हल्का शान्त

केही शान्त

लगभग शान्त

एकदमै शान्त

### तपाईंको भावनाहरू

यी प्रश्नहरूले तपाईंले अचेल कस्तो महशुस गरिरहनुभएको छ भनी सोध्छन् । कृपया इमान्दारिताका साथ जवाफ दिनुहोस्—यसमा सही वा गलत जवाफ भन्ने हुँदैन किनभने कुनै भावना सही वा गलत हुँदैन । तपाईंको जवाफहरूले हामीलाई तपाईं र अन्य विद्यार्थीहरूलाई अझ राम्रोसँग सहयोग गर्न सघाउन सक्छ र यो कुराले तपाईंको ग्रेडलाई असर गर्नेछैन वा यो रिपोर्ट कार्डमा पनि देखिनेछैन । जवाफ दिने क्रममा तपाईंलाई सहज लागेन भने तपाईंले कुनै पनि प्रश्न छोड्न सक्नुहुन्छ ।

गत साता, तपाईंले कतिपटक \_\_\_\_\_ महशुस गर्नुभयो?

27. उत्साहित

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं



28. खुसी

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधै

29. मायालु

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधै

30. सुरक्षित

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधै

31. आशावादी

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधै

32. रिसाएको

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधै

33. एक्लो

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधै

34. दुःखी

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधै

35. चिन्तित

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधै

36. निराश

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधै

37. अहिले तपाईंको जीवनमा भएका सबै कुरालाई विचार गर्दा, तपाईंलाई सबैभन्दा खुसी के कुराले बनाउँछ?

38. अहिले तपाईंको जीवनमा भएका सबै कुरालाई विचार गर्दा, तपाईंलाई सबैभन्दा कठिन के कुराले बनाउँछ?



### अरू व्यक्तिबाट सहयोग

यो भागमा, तपाईंलाई अरू मानिसहरूले कसरी सहयोग गरे भन्नुहोस् ।

39. जुनसुकै अवस्थामा पनि तपाईंले सहयोगको अपेक्षा गर्न सक्ने गरी स्कूलमा शिक्षक वा अरू कोही वयस्क हुनुहुन्छ?

हनुहन्न हनुहन्छ

40. जुनसुकै अवस्थामा पनि तपाईंले सहयोगको अपेक्षा गर्न सक्ने गरी स्कूलभन्दा बाहिर परिवारको सदस्य वा अरू कोही वयस्क हुनुहुन्छ?

हनुहन्न हनुहन्छ

41. जुनसुकै अवस्थामा पनि तपाईंले सहयोगको अपेक्षा गर्न सक्ने गरी स्कूलमा कोही साथी हुनुहुन्छ?

हनुहन्न हनुहन्छ

42. के तपाईंको सधैं सँगै रहन सक्ने स्कूलको कोही शिक्षक वा अन्य वयस्क हुनुहुन्छ?

हनुहन्न हनुहन्छ

43. के तपाईंको सधैं सँगै रहन सक्ने स्कूलबाहिरको कोही परिवारको सदस्य वा अन्य वयस्क हुनुहुन्छ?

हनुहन्न हनुहन्छ

44. के तपाईंको सधैं सँगै रहन सक्ने स्कूलको कोही साथी हुनुहुन्छ?

हनुहन्न हनुहन्छ

45. स्कूलमा रहेका शिक्षक र अन्य वयस्कहरूले तपाईंलाई अझ राम्रोसँग सहयोग गर्न के गर्न सक्छन?

---

---