



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

Руководство вашей школы и учителя хотели бы задать вам несколько вопросов о ваших мыслях и чувствах, 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.

### Ваш класс

Расскажите о своих впечатлениях от класса, в котором вы сейчас учитесь.

1. Насколько вы уверены в том, что способны выполнить всю работу, назначаемую в вашем классе?

Нисколько

Немного

В какой-то степени

В достаточной степени

Абсолютно уверен(-а)

2. Когда на занятиях обсуждаются сложные темы, насколько вы уверены, что способны понять их?

Нисколько

Немного

В какой-то степени

В достаточной степени

Абсолютно уверен(-а)

3. Насколько вы уверены в том, что способны выучить все темы, которые вы проходите на занятиях в классе?

Нисколько

Немного

В какой-то степени

В достаточной степени

Абсолютно уверен(-а)

4. Насколько вы уверены в том, что способны выполнить самые сложные задания, которые задают в классе?

Нисколько

Немного

В какой-то степени

В достаточной степени

Абсолютно уверен(-а)

5. Насколько вы уверены в том, что будете помнить в следующем году то, что вы проходили в этом году?

Нисколько

Немного

В какой-то степени

В достаточной степени

Абсолютно уверен(-а)

### Ваше поведение

Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы о том, как вы ведете себя в разных ситуациях. За последние 30 дней...

6. Как часто вы были вежливы со взрослыми?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти все время

7. Как часто вы приходили в класс подготовленным(-ой) к занятиям?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти все время

8. Как часто вы следовали указаниям преподавателя в классе?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти все время

9. Как часто вы выполняли свою работу сразу, а не тянули до последней минуты?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти все время



10. Как часто вы работали сосредоточенно, игнорируя отвлекающие факторы?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти все время

11. Когда вы работали самостоятельно, как часто вы сохраняли сосредоточенность?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти все время

12. Как часто вы сохраняли спокойствие, даже когда кто-то надоедал или докучал вам или говорил обидные слова?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти все время

13. Как часто вы позволяли другим говорить, не прерывая их?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти все время

14. Как часто вы были вежливы с другими учащимися?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти все время

15. Как часто вам удавалось держать себя в руках?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти все время

### 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.

16. 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

17. Насколько вы уверены, что сможете найти хороший способ хорошо выполнять работу в школе?

Нисколько

Немного

В какой-то степени

В достаточной степени

В наивысшей степени

18. Прежде чем начать работать над трудным проектом, как часто вы сначала обдумываете наилучший способ его выполнения?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

19. В целом, насколько хорошо вы можете сообразить, как лучше всего чему-то научиться?

Нисколько

Слегка хорошо

В какой-то степени хорошо

Достаточно хорошо

В полной мере могу понять



### Общие впечатления

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

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

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

21. Когда все вокруг злится, насколько вам удастся сохранять спокойствие и невозмутимость?

Нисколько

Немного

В какой-то степени

В достаточной степени

В наивысшей степени

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

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

23. Когда вы расстроены, как часто вам удастся сохранять невозмутимость?

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

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

Нисколько

Немного

В какой-то степени

Довольно хорошо

Очень хорошо

### 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 твоем 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 \_\_\_\_\_?

25. воодушевленным (-ой)

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

26. счастливым (-ой)

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

27. любимым (-ой)

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

28. в безопасности

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда



29. сердитым (-ой)

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

30. одиноким (-ой)

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

31. грустным (-ой)

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

32. обеспокоенным (-ой)

Почти никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Почти всегда

33. Что в твоей жизни больше всего сейчас делает тебя счастливым (-ой)?

---

---

34. Что в твоей жизни сейчас кажется тебе самым трудным?

---

---

### Помощь других людей

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

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

Нет

Да

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

Нет

Да

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

Нет

Да

38. Что могут сделать учителя или другие взрослые из школы, чтобы лучше помогать тебе?

---

---