

## SEL Screener

آپ کی بہتر معاونت کے لیے، آپ کا اسکول اور اساتذہ آپ سے چند سوالات پوچھنا چاہیں گے کہ آپ کیا سوچتے ہیں اور کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ کے جوابات صرف آپ کے اساتذہ، اسکول قائدین، اور والدین یا سرپرست ہی دیکھ سکیں گے۔ آپ کے جوابات کلاس میں آپ کے گریڈز کو متاثر نہیں کریں گے۔ براہ کرم دیانتداری سے جوابات دیں - ان میں کوئی بھی صحیح یا غلط جوابات نہیں ہیں

1. اگر آپ کسی اہم مقصد میں ناکام ہو جائیں، تو اس بات کے کتنے امکانات ہوتے ہیں کہ آپ دوبارہ کوشش کریں گے؟

- بالکل امکان نہیں  
 معمولی امکان  
 کسی حد تک امکان  
 بہت امکان  
 انتہائی امکان

2. جب آپ کے کام بگڑتے ہیں، تو آپ خود کو کتنا پُرسکون رکھ پاتے ہیں؟

- بالکل بھی پُرسکون نہیں  
 معمولی پُرسکون  
 تھوڑا بہت پُرسکون  
 کافی پُرسکون  
 انتہائی پُرسکون

3. آپ کتنی بار سوچتے ہیں کہ مختلف نسل، علاقائیت، یا ثقافت کے شخص کیا تجربہ کرتے ہیں؟

- تقریباً کبھی نہیں  
 کبھی کبھار  
 بعض اوقات  
 اکثر  
 تقریباً ہمیشہ

4. گزشتہ 30 دنوں میں، آپ نے دوسرے لوگوں کے احساسات کا کتنا خیال رکھا؟

- تقریباً کبھی نہیں  
 کبھی کبھار  
 بعض اوقات  
 اکثر  
 تقریباً ہمیشہ

5. کتنی مرتبہ آپ خود کو برے مزاج سے باہر نکالنے میں کامیاب ہوتے ہیں؟

- تقریباً کبھی نہیں  
 کبھی کبھار  
 بعض اوقات  
 اکثر  
 تقریباً ہمیشہ

6. جب آپ کو اپنے جذبات کو کنٹرول کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو آپ کتنی مرتبہ اس میں کامیاب ہوتے ہیں؟

- تقریباً کبھی نہیں  
 کبھی کبھار  
 بعض اوقات  
 اکثر  
 تقریباً ہمیشہ

7. گزشتہ 30 دنوں میں، آپ نے کتنی مرتبہ دوسرے لوگوں کے نقطہ نظر کو غور سے سنا ہے؟

- بالکل بھی غور سے نہیں  
 معمولی غور سے  
 تھوڑا بہت غور سے  
 کافی غور سے  
 انتہائی غور سے

8. گزشتہ 30 دنوں میں، آپ نئی بحث کا آغاز کیے بغیر کس حد تک دوسروں سے عدم اتفاق میں کامیاب رہے؟

- بالکل نہیں  
 تھوڑی سی  
 کسی حد تک  
 بالکل تھوڑا سا  
 زبردست مقدار میں

9. آپ کے خیال میں مستقبل میں اسکول آپ کے لیے کتنا مفید ثابت ہوگا؟

- بالکل بھی مفید نہیں       معمولی مفید       تھوڑا بہت مفید       کافی مفید       انتہائی مفید

10. کیا اسکول میں آپ کا ایسا کوئی دوست ہے کہ بہر صورت، آپ اس پر مدد کے لیے انحصار کرسکیں؟

- ہاں       نہیں

11. آپ اپنے اسکول کے بالغ افراد کے ساتھ کتنا ربط محسوس کرتے ہیں؟

- بالکل بھی ربط نہیں       معمولی ربط       کسی حد تک مربوط ہے       بہت مربوط ہے       انتہائی مربوط

12. مجموعی طور پر، آپ اپنے اسکول میں کتنی اپنائیت محسوس کرتے ہیں؟

- بالکل بھی اپنائیت نہیں       معمولی اپنائیت       تھوڑی بہت اپنائیت       کافی زیادہ اپنائیت       مکمل اپنائیت

13. کیا اسکول میں کوئی ایسا استاد یا کوئی اور بالغ فرد ہے کہ بہر صورت، آپ اس پر مدد کے لیے انحصار کرسکیں؟

- ہاں       نہیں

14. آپ اس بارے میں کتنے پُر اعتماد ہیں کہ آپ کے اسکول کے طلبہ حسبِ نسب کے بارے میں ایک دوسرے سے دیانتدارانہ گفتگو کرسکتے ہیں؟

- بالکل بھی پُر اعتماد نہیں       معمولی پُر اعتماد       کسی حد تک پُر اعتماد       کافی پُر اعتماد       انتہائی پُر اعتماد

15. گزشتہ ہفتے کے دوران، آپ نے کتنی مرتبہ خود فکرمند محسوس کیا؟

- تقریباً کبھی نہیں       کبھی کبھار       بعض اوقات       اکثر       تقریباً ہمیشہ

16. گزشتہ ہفتے کے دوران، آپ نے کتنی مرتبہ خود کو پُر امید محسوس کیا؟

- تقریباً کبھی نہیں       کبھی کبھار       بعض اوقات       اکثر       تقریباً ہمیشہ

17. گزشتہ ہفتے کے دوران، آپ نے کتنی مرتبہ خود کو اداس محسوس کیا؟

- تقریباً کبھی نہیں       کبھی کبھار       بعض اوقات       اکثر       تقریباً ہمیشہ

18. گزشتہ ہفتے کے دوران، آپ نے کتنی مرتبہ خود کو خوش محسوس کیا؟

- تقریباً کبھی نہیں       کبھی کبھار       بعض اوقات       اکثر       تقریباً ہمیشہ