



### پرسشنامه خودآزمونی کودکان و نوجوانان (SEQ-C)

هر کدم از سوالات زیر در مورد توانایی شما در انجام فعالیتی است. لطفاً هر سؤال را با دقت بخوانید و مطابق نظر خود نسبت به توانایی خویش در انجام آن موقعیت در مقابل پاسخ مورد نظر علامت \* بگذارید.

اصلاً	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد	
					۱. چقدر خوب می‌توانی عقیده‌ات را زمانی که سایر همکلاسی‌ها مخالف تو هستند، بیان کنی؟
					۲. چقدر خوب می‌توانی با سایر دانش‌آموزان دوست شوی؟
					۳. چقدر خوب می‌توانی با یک فرد ناآشنا گپ بزنی؟
					۴. چقدر خوب می‌توانی با همکلاسی‌هایت به‌طور هماهنگ کار کنی؟
					۵. چقدر خوب می‌توانی به دانش‌آموزان دیگر بگویی کاری که آنها انجام می‌دهند، مورد علاقه شما نیست.
					۶. چقدر خوب می‌توانی یک اتفاق خنده‌دار را برای یک گروه از دانش‌آموزان تعریف کنی؟
					۷. چقدر خوب موفق می‌شوی به دوستی‌ات با سایر دانش‌آموزان ادامه دهی؟
					۸. چقدر خوب می‌توانی انتظارات دیگران را از خودت برآورده کنی؟
					۹. چقدر خوب می‌توانی درس بخوانی وقتی کارهای جالب دیگری وجود دارد؟
					۱۰. چقدر خوب می‌توانی یک فصل را برای یک امتحان یاد بگیری و مسلط شوی؟
					۱۱. چقدر خوب موفق می‌شوی تکالیف درسی‌ات را هر روز به‌طور کامل انجام دهی؟
					۱۲. چقدر خوب می‌توانی توجهات را در حین تلم کلاس‌ها حفظ کنی؟
					۱۳. چقدر خوب می‌توانی در قبولی همه دروس موفق شوی؟
					۱۴. چقدر خوب موفق می‌شوی والدینت را در مورد تکالیف درسی راضی نگه داری؟
					۱۵. چقدر خوب می‌توانی در قبولی یک امتحان موفق شوی؟
					۱۶. چقدر خوب می‌توانی حلقه و مهارت‌های یادگیری‌ات را افزایش دهی؟



اصلاً	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد	
					۱۷. چقدر خوب می‌توانی زمانی که اتفاق ناخوشایندی رخ داده است، خود را تشنه کنی؟
					۱۸. چقدر خوب می‌توانی زمانی که بسیار ترسیده‌ای خودت را آرام کنی؟
					۱۹. چقدر خوب می‌توانی از عصبی شدن خودت جلوگیری کنی؟
					۲۰. چقدر خوب می‌توانی احساسات خودت را کنترل کنی؟
					۲۱. چقدر خوب موفق می‌شوی جلوی افکار ناخوشایند را بگیری؟
					۲۲. چقدر خوب موفق می‌شوی جلوی نگرانی‌هایت را در مورد اتفاقاتی که ممکن است رخ دهد، بگیری؟
					۲۳. چقدر خوب می‌توانی زمانی که احساس می‌کنی انرژی نداری به خودت انرژی بدهی؟

www.mhri.net