www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۳/۰۶/۰۹ - ۰۳ : ۱۷:۴۰

پرسشنامه خوداثرمندی کودکان و نوجوانان (SEQ-C)

هر كدام از سؤالات زير در مورد توانايي شما در انجام فعاليتي است. لطفاً هر سؤال را با دقت بخوانيد و مطابق نظر خود نسبت به توانايي خويش در انجام آن موقعيت در مقابل پاسخ مورد نظر علامت * بگذاريد.

		بسيار زياد	زياد	متوسط	كم	اصلاً
۱.	چقدر خوب مي‌تواني عقيده‌ات را زماني كه سایر همكلاسي‌ها مخالف تو هستند، بيان كني؟					
۲.	چقدر خوب مي‌تواني با ساير دانش‌آموزان دوست شوي؟					
۳.	چقدر خوب مي‌تواني با يك فرد ناآشنا گپ بزني؟					
۴.	چقدر خوب مي‌تواني با همكلاسي‌هايت به‌طور هماهنگ كار كني؟					
۵.	چقدر خوب مي‌تواني به دانش‌آموزان ديگر بگويي كاري كه آنها انجام مي‌دهند، مورد علاقه شما نيست.					
۶.	چقدر خوب مي‌تواني يك اتفاق خنده‌دار را براي يك گروه از دانش‌آموزان تعريف كني؟					
۷.	چقدر خوب موفق مي‌شوي به دوستي‌ات با ساير دانش‌آموزان ادامه دهي؟					
۸.	چقدر خوب مي‌تواني انتظارات ديگران را از خودت برآورده كني؟					
۹.	چقدر خوب مي‌تواني درس بخواني وقتي كارهاي جالب ديگري وجود دارد؟					
۱۰.	چقدر خوب مي‌تواني يك فصل را براي يك امتحان ياد بگيري و مسلط شوي؟					
۱۱.	چقدر خوب موفق مي‌شوي تكاليف درسي‌ات را هر روز به‌طور كامل انجام دهي؟					
۱۲.	چقدر خوب مي‌تواني توجه‌ات را در حين تمام كلاس‌ها حفظ كني؟					
۱۳.	چقدر خوب مي‌تواني در قبولي همه دروس موفق شوي؟					
۱۴.	چقدر خوب موفق مي‌شوي والدينت را در مورد تكاليف درسي راضي نگه داري؟					
۱۵.	چقدر خوب مي‌تواني در قبولي يك امتحان موفق شوي؟					
۱۶.	چقدر خوب مي‌تواني حافظه و مهارت‌هاي يادگيري‌ات را افزايش دهي؟					

www.mhrn.net

www.mhrm.net
تاریخ دانلود
[illegible]

		بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	اصلاً
۱۷.	چقدر خوب مي‌تواني زماني كه اتفاق ناخوشايندي رخ داده است، خود راشاد كني؟					
۱۸.	چقدر خوب مي‌تواني زماني كه بسيار ترسيده‌اي خودت را آرام كني؟					
۱۹.	چقدر خوب مي‌تواني از عصبي‌شدن خودت جلوگيري كني؟					
۲۰.	چقدر خوب مي‌تواني احساسات خودت را كنترل كني؟					
۲۱.	چقدر خوب موفق مي‌شوي جلوي افكار ناخوشايند را بگيري؟					
۲۲.	چقدر خوب موفق مي‌شوي جلوي نگراني‌هايت را در مورد اتفاقاتي كه ممكن است رخ دهد، بگيري؟					
۲۳.	چقدر خوب مي‌تواني زماني كه احساس مي‌كني انرژي نداري به خودت انرژي بدهي؟					

www.mhrm.net