Downloaded from mhrn.net at 6:47 +0330 on Wednesday June 17th 2026

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 ساير 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 به طور 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 به طور 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؟					

		بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	اصلاً
۱۷.	چقدر خوب مي‌تواني زماني كه اتفاق ناخوشايندي رخ داده است، خود را شاد كني؟					
۱۸.	چقدر خوب مي‌تواني زماني كه بسيار ترسيده‌اي خودت را آرام كني؟					
۱۹.	چقدر خوب مي‌تواني از عصبي شدن 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؟					

Downloaded from mhrn.net at 6:47 +0330 on Wednesday June 17th 2026