



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## مقیاس توانمندی اجتماعی - هیجانی و تاب اوری کودک

### SEARS

- 1- دوست دارم در مدرسه بهترین باشم
- 2- وقتی اتفاق بدی برای دیگران می افتد ناراحت میشوم
- 3- من بخوبی میفهمم دیگران چه فکری دارند
- 4- من خیلی از کارها را بدون کمک انجام میدهم
- 5- سعی میکنم وقتی دیگران به کمک نیاز دارند به آنها کمک کنم
- 6- دیگران از بودن با من لذت می برند
- 7- دوست دارم با افراد مختلف زیادی حرف بزنم
- 8- من به راحتی دوست پیدا میکنم
- 9- سعی میکنم وقتی دوستانم ناراحتند احساس آنها را بفهمم
- 10- وقتی دیگران حرف میزنند خوب گوش میکنم
- 11- بقیه بچه ها دوست دارند با آنها ارتباط داشته باشم
- 12- من یک دوست صمیمی دارم
- 13- بقیه فکر میکنند من آدم سرگرم کننده ای هستم
- 14- حتی وقتی کارهایم خوب پیش نمی رود حالم خوب است
- 15- بقیه مرا دوست دارند
- 16- دوستانم در کارهایشان از من کمک می خواهند
- 17- دوست دارم برای بقیه کاری انجام دهم
- 18- میتوانم مشکلات را حل کنم
- 19- میفهمم بقیه حالشان چگونه است (چه احساسی دارند)
- 20- از وضعیتی که دارم راضی ام
- 21- براحتی میتوانم به بقیه بگویم حالم چگونه است
- 22- وقتی نیاز به کمک داشته باشم از دیگران کمک میخواهم
- 23- میتوانم به بقیه یاد دهم که وقتی عصبانی هستند چگونه آرام شوند
- 24- تفاوت بین عصبانیت و خشم را میدانم
- 25- وقتی عصبانی میشوم میتوانم خودم را کنترل کنم
- 26- نسبت به اتفاقی که برای دیگران می افتد حساسم
- 27- قبل از اینکه کاری بکنم درموردش فکر میکنم
- 28- در جمع مردم راحتم
- 29- دیگران مرا بعنوان رهبر کارها قبول دارند
- 30- خودم را دوست دارم
- 31- بچه های دیگر بمن احترام میگذارند
- 32- تصمیمهای خوبی میگیرم
- 33- به مشکلاتم فکر میکنم

- ۳۴- دوست دارم به مدرسه بروم
- ۳۵- دوست دارم با خودم تنها باشم
- ۳۶- درمورد خودم احساس خوبی دارم
- ۳۷- خیلی کارها را خودم میتوانم انجام دهم
- ۳۸- وقتی بقیه بچه ها مرا مسخره میکنند به آنها بی اعتنایی میکنم
- ۳۹- کارهایم را خودم انجام میدهم
- ۴۰- احساسهای زیادی را میتوانم نام ببرم
- ۴۱- میتوانم وقتی ناراحت هستم خودم را آرام کنم
- ۴۲- میتوانم افکار منفی ام را تغییر دهم
- ۴۳- نمیگذارم مشکلات تأثیری روی من بگذارد
- ۴۴- میدانم چطور به اهدافم برسم
- ۴۵- میتوانم مشکلاتی را که بقیه را اذیت میکند چطور حل کنم
- ۴۶- وقتی درس را نمیفهمم از معلم کمک میخواهم
- ۴۷- والدینم به من اعتماد دارند
- ۴۸- با بقیه بچه ها در مدرسه براحتی حرف میزنم
- ۴۹- دوست دارم در مدرسه باشم
- ۵۰- اشتباهات و خطاهایم را می فهمم
- ۵۱- وقتی دیگران ناراحتند میفهمم حتی اگر چیزی نگویند
- ۵۲- وقتی مشکلی برایم پیش می آید آرام می مانم