



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

به نام خدا

### پرسشنامه احترام به خود در کودکان و نوجوانان

دختر  پسر

دانش آموز عزیز:

سؤال‌هایی که به آنها پاسخ خواهید داد به ما کمک می‌کند تا بفهمیم پسرها و دخترهای همسن شما در مورد مسائل مختلف چه احساسی دارند. در اینجا هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد. تنها شما از احساسات واقعی خود آگاه هستید. این امر مهم است که به گونه‌ای به سؤالات جواب دهید که واقعاً احساس می‌کنید. نه آن‌طور که دیگران فکر می‌کنند شما باید احساس کنید.

- ۱- من اغلب خصوصیات خودم را دوست دارم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۲- من از نمره‌هایم در مدرسه ناراضی هستم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۳- من خیلی دست و پاچلفتی هستم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۴- من در خانواده‌ام، عضو مهمی هستم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۵- من نگران این مسأله هستم که آیا بقیه بچه‌ها مرا دوست دارند.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۶- من در طول هفته هر روز قسمتی از تکالیفم را انجام می‌دهم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۷- من شخص مهمی هستم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۸- روخوانی من به حد کافی خوب است.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۹- از ظاهر خودم خوشم می‌آید.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۱۰- هنگامی که در کنار خانواده‌ام هستم، احساس خوبی ندارم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۱۱- بقیه بچه‌ها باعث می‌شوند که احساس کنم به قدر کافی خوب نیستم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت

- ۱۲- من حرف‌هایی می‌زنم که حقیقت ندارند.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۱۳- ای کاش فرد دیگری بودم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۱۴- ای کاش وقتی معلم درس می‌دهد بیشتر متوجه بشوم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۱۵- ای کاش قدم مثل بقیه بچه‌های هم سنم بلند بود.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۱۶- احساس می‌کنم می‌خواهم از خانه فرار کنم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۱۷- دوستانم به حرف‌هایم گوش می‌دهند.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۱۸- من از بازنده شدن در بازی ناراحت نمی‌شوم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۱۹- من نسبت به خودم نظر خوبی ندارم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۲۰- از طرز کارم در مدرسه احساس غرور می‌کنم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۲۱- من صورت زیبایی دارم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۲۲- من پدر و مادرم را ناراحت می‌کنم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۲۳- من وقتی که با دوستانم هستم در مورد خودم احساس خوبی دارم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۲۴- اگر از دوستم عصبانی شوم به او فحش می‌دهم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۲۵- من فرد جالبی هستم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۲۶- من در انجام کارهای مدرسه‌ام خیلی کند هستم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۲۷- دوست داشتم وزنم تغییر می‌کرد.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت

- ۲۸- من پسر / دختر خوبی هستم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۲۹- من احساس تنهایی می‌کنم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۳۰- بدون اینکه به من تذکر بدهند، رختخوابم را جمع می‌کنم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۳۱- من آدم خوبی هستم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۳۲- وقتی در مدرسه هستم در مورد خودم احساس خوبی دارم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۳۳- من لبخند زیبایی دارم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۳۴- پدر و مادرم برای افتخار کردن به من به قدر کافی دلیل دارند.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۳۵- ای کاش می‌توانستم راحت تر دوست پیدا کنم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۳۶- اگر واقعاً بخواهم در بازی برنده شوم، باید قلب کنم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۳۷- از اینکه چنین آدمی هستم، راضی‌ام.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۳۸- در تکالیف مدرسه فعال نیستم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۳۹- از ظاهر خودم بدم می‌آید.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۴۰- من یکی از بهترین خانواده‌ها را در دنیا دارم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۴۱- ای کاش دوستانی داشتم که مرا واقعاً دوست داشته باشند.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۴۲- هنگامی که موقع خوابم برسد، بدون هیچ شکایتی به رختخواب می‌روم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۴۳- من کارها را درست انجام نمی‌دهم.
- من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
- ۴۴- فکر می‌کنم کارنامه‌هایم خوبند.



۴۵. در ورزش‌ها و بازی‌های مورد علاقه‌ام موفق هستم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۴۶. خانواده‌ام از من ناراضی هستند.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۴۷. هر وقت بخوام می‌توانم دوستانی پیدا کنم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۴۸. هرگاه پدر و مادرم با کاری که واقعاً دلم می‌خواهد انجام دهم، مخالفت کنند عصبانی می‌شوم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۴۹. احساس درماندگی می‌کنم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۵۰. ای کاش دانش آموز بهتری بودم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۵۱. دلم می‌خواهد شبیه فرد دیگری باشم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۵۲. فکر می‌کنم اگر به طور کلی رفتارم را تغییر دهم، والدینم خوشحال می‌شوند.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۵۳. من به تعداد کافی دوست دارم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۵۴. دندان‌هایم را بعد از هر وعده غذا مسواک می‌زنم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۵۵. نسبت به هیچ یک از خصوصیاتم مغرور نیستم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۵۶. به قدر کافی در ریاضیات زرنگ هستم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۵۷. هیکل خوبی دارم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۵۸. رفتارم را زمانی که در کنار خانواده‌ام هستم، دوست ندارم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۵۹. من دوست خوبی هستم.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت
۶۰. وقتی اشتباه می‌کنم کاری می‌کنم تا فرد دیگری را سرزنش کنند.  
من این طور احساس می‌کنم: تقریباً همیشه  گاهی اوقات  تقریباً هیچ وقت