**پرسشنامه خوداثرمندي كودكان و نوجوانان (SEQ – C)**

**روش نمره گذاری و تفسیر**

پرسش نامه خود اثرمندي كودكان و نوجوانان شامل 23 مادهاست كه از سه خرده آزمون خوداثرمندي اجتماعي، خوداثرمندي تحصيلي و خوداثرمندي هيجاني تشكيل شدهاست. و توانايي آزمودني را در موقعيتهاي مختلف مي سنجد.خرده آزمون خوداثرمندي اجتماعي كه شامل هشت ماده اول پرسش نامه است توانمندي ايجاد ارتباط با همسالان، قاطعيت و رسيدن به معيارهاي اجتماعي را مي سنجد. نمونه اي از سئوالات اين خرده آزمون عبارتند از: " چقدر خوب مي تواني با ساير دانش آموزان دوست شوي؟ " يا "چقدر خوب مي تواني به دانش آموزان ديگر بگويي كاري كه انجام مي دهند مورد علاقه شما نيست؟ " خرده آزمون خود اثرمندي تحصيلي شامل هشت ماده دوم پرسش نامه است و احساس توانمندي در مديريت رفتارهاي يادگيري، تسلط بر موضوعات درسي وتحقق انتظارات تحصيلي را مورد سنجش قرار مي دهد. نمونه اي از سئوالات اين خرده آزمون عبارتند از:

"چقدر خوب مي تواني توجه ات را در حين كلاسها حفظ كني؟ " يا چقدر خوب ميتواني در قبولي همه دروس موفق شوي؟ " خرده آزمون خوداثرمندي هيجاني شامل هفت ماده آخر پرسش نامه است و احساس توانمندي فرد را در مقابله با هيجانات منفي و كنترل آنها مي سنجد. از سئوالات اين خرده آزمون عبارتست از: " چقدر خوب مي تواني جلوي نگراني هايت را بگيري؟ "

اين پرسش نامه بر اساس پرسش نامه خوداثرمندي بندورا ( بندورا و همكاران، 1996 ) تهيه شده است. پرسش نامه بندورا داراي 37 ماده است كه هفت حيطه خوداثرمندي را مي سنجد و پرسش نامه حاضر به صورت اختصاصي متمركز بر سه حيطه طراحي شده است. طرز اجراء و نمره گذاري آزمون بدين ترتيب است كه هر ماده در مقياس 5 نمره اي ارزيابي مي شوند كه عبارتند از 1= اصلا" الي 5= بسيار زياد. در اجراي آن از آزموني خواسته مي شود هر يك از سئوالات آزمون را كه در مورد توانايي او در انجام فعاليتي است با دقت بخواند و مطابق نظر خود نسبت به توانايي خود در انجام آن موقعيت يكي از گزينه هاي اصلا" تا بسيار زياد را انتخاب نمايد. سپس با جمع نمودن ارزش انتخابهاي هر ماده براي هر آزموني چهار نمره محاسبه مي گردد كه عبارتند از: نمره خوداثرمندي اجتماعي، نمره خوداثرمندي تحصيلي، نمره خوداثرمندي هيجاني و نمره خوداثرمندي كلي. دامنه نمرات براي خود اثرمندي عمومي از 23 الي 115، براي خوداثرمندي اجتماعي و تحصيلي از 8 الي 40 و براي خوداثرمندي هيجاني از 7 الي 35 مي باشد.

**روایی و پایایی**

پرسش نامه خوداثرمندي كودكان و نوجوانان ابزار با ارزشي براي ارزيابي خوداثرمندي كودكان و نوجوانان است. پايايي آن خوب گزارش شده و ثبات دروني آن 80/0 مي باشد. پايايي اين سه عامل 70/0،‌ پایایی خوداثرمندي اجتماعي 78/0 و خوداثرمندي هيجاني 80/0، خوداثرمندي تحصيلي 87/0 گزارش شده است (موریس، 2001).

### منبع: طهماسيان، كارينه، (1385)، اعتباريابي و هنجار يابي فرم ايراني پرسشنامه خوداثرمندي كودكان و نوجوانان (SEQ – C)، فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی.

*- Muris , P. (2001) . A Brief Questionnaire for measuring Self – efficacy in youth. Journal of Psychopathology and Beharioral Assesment , 23, 145 – 149 . 5 ,*

**فرم تخلیص شده پرسشنامه خوداثرمندی کودکان و نوجوانان بندورا**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارات | **کاملا مخالفم** | **مخالفم** | **نظری ندارم** | **موافقم** | **کاملا موافقم** |
| 1 | چقدر خوب ميتواني عقيدهات را زماني كه ساير همكلاسيها مخالف تو هستند بيان كني؟ |  |  |  |  |  |
| 2 | چقدر خوب ميتواني با ساير دانشآموزان دوست شوي؟ |  |  |  |  |  |
| 3 | چقدر خوب ميتواني با يك فرد ناآشنا گپ بزني؟ |  |  |  |  |  |
| 4 | چقدر خوب ميتواني با همكلاسي هايت به طور هماهنگ كار كني؟ |  |  |  |  |  |
| 5 | چقدر خوب ميتواني به دانش آموزان ديگر بگوئي كاري كه آنها انجام ميدهند مورد علاقه شما نيست؟ |  |  |  |  |  |
| 6 | چقدر خوب ميتواني يك اتفاق خنده دار را براي يك گروه از دانش آموزان تعريف كني؟ |  |  |  |  |  |
| 7 | چقدر خوب موفق ميشوي به دوستي ات با ساير دانش آموزان ادامه دهي؟ |  |  |  |  |  |
| 8 | چقدر خوب ميتواني انتظارات ديگران را از خودت برآورده كني؟ |  |  |  |  |  |
| 9 | چقدر خوب ميتواني درس بخواني وقتي كارهاي جالب ديگري وجود دارد؟ |  |  |  |  |  |
| 10 | چقدر خوب ميتواني يك فصل را براي يك امتحان ياد بگيري و مسلط شوي؟ |  |  |  |  |  |
| 11 | چقدر خوب موفق ميشوي تكاليف درسي ات را هر روز به طور كامل انجام دهي؟ |  |  |  |  |  |
| 12 | چقدر خوب ميتواني توجه ات را در حين تمام كلاسها حفظ كني؟ |  |  |  |  |  |
| 13 | چقدر خوب ميتواني در قبولي همه دروس موفق شوي؟ |  |  |  |  |  |
| 14 | چقدر خوب موفق ميشوي والدينت را در مورد تكاليف درسي راضي نگه داري؟ |  |  |  |  |  |
| 15 | چقدر خوب ميتواني در قبولي يك امتحان موفق شوي؟ |  |  |  |  |  |
| 16 | چقدر خوب ميتواني حافظه و مهارتهاي يادگيري ات را افزايش دهي؟ |  |  |  |  |  |
| 17 | چقدر خوب ميتواني زماني كه اتفاق ناخوشايندي رخ داده است خود را شاد كني؟ |  |  |  |  |  |
| 18 | چقدر خوب ميتواني زماني كه بسيار ترسيده اي خودت را آرام كني؟ |  |  |  |  |  |
| 19 | چقدر خوب ميتواني از عصبي شدن خودت جلوگيري كني؟ |  |  |  |  |  |
| 20 | چقدر خوب ميتواني احساسات خودت را كنترل كني؟ |  |  |  |  |  |
| 21 | چقدر خوب موفق ميشوي جلوي افكار ناخوشايند را بگيري؟ |  |  |  |  |  |
| 22 | چقدر خوب موفق ميشوي جلوي نگراني هايت را در مورد اتفاقاتي كه ممكن است رخ دهد بگيري؟ |  |  |  |  |  |
| 23 | چقدر خوب ميتواني زماني كه احساس ميكني انرژي نداري به خودت انرژي بدهي؟ |  |  |  |  |  |