

پرسشنامه احساسات و افکار کودکان

ماریا کواس

ترجمه: ابوالفضل کرمی

کلاس:

تاریخ تولد:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ اجرا:

مدرسه:

دستورالعمل

دانش آموز عزیز، در این پرسشنامه ۲۷ سؤال مطرح شده است که احساسات و افکار مختلف را ارائه می دهد. یک یک سؤالات را می خوانید و هر یک از جملات را که بیشتر مربوط به کارها، احساسات و افکار شما در طول دو هفته گذشته می باشد انتخاب می کنید. تا سؤال اول را جواب ندادید به سراغ سؤال دوم نروید. پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد، شما باید جمله ای را انتخاب کنید که بیشتر حالت و احساسات شما را در دو هفته گذشته نشان می دهد. در مقابل جمله ای که انتخاب می کنید علامت (x) بزنید.

مثال:

الف. من در تمام اوقات روز کتاب می خوانم.

ب. من گاهی اوقات کتاب می خوانم.

ج. من هیچ وقت کتاب نمی خوانم.

شما اگر گاهی اوقات کتاب می خوانید در مقابل جمله من گاهی اوقات کتاب می خوانم (x) می زنید. لطفاً به کلیه سؤالات پاسخ دهید و هیچ سؤالی را بی جواب نگذارید.

۱-

الف. من گاهی اوقات غمگین هستم.

ب. من بسیاری از اوقات غمگین هستم.

ج. من همیشه غمگین هستم.

۲-

الف. هیچ چیز کاملاً بر وفق مراد من نیست.

ب. من مطمئن نیستم که همه چیز بر وفق مراد من باشد.

ج. همه چیز بر وفق مراد من است.

۳-

الف. من تقریباً به هر کاری دست می زنم موفق می شوم.

ب. من در بعضی کارها موفق نیستم.

ج. من در خیلی کارها موفق نیستم.

۴-

- الف. خیلی چیزها برایم جالب و. سرگرم کننده است.
ب. چیزهای کمی وجود دارند که برایم سرگرم کننده باشند.
ج. هیچ چیز برایم سرگرم کننده نیست.

۵-

- الف. من همیشه احساس ناراحتی می کنم.
ب. من اغلب اوقات احساس ناراحتی می کنم.
ج. من گاهی اوقات احساس ناراحتی می کنم.

۶-

- الف. گاهی اوقات، فکر می کنم که حادثه نامطلوبی برایم اتفاق خواهد افتاد.
ب. می ترسم که حادثه نامطلوبی برایم اتفاق افتد.
ج. من مطمئن هستم که حوادث وحشتناکی برایم اتفاق خواهد افتاد.

۷-

- الف. از خودم بیزارم.
ب. من از خودم خوشم نمی آید.
ج. من خیلی از خودم راضی هستم.

۸-

- الف. وقتی اوضاع رو به راه نیست من خود را مقصر می دانم.
ب. وقتی اوضاع رو به راه نیست، بیشتر اوقات خود را مقصر می دانم.
ج. وقتی اوضاع رو به راه نیست، معمولاً من مقصر نیستم.

۹-

- الف. من همیشه به مرگ فکر می کنم.
ب. من اغلب به مرگ فکر می کنم.
ج. من گاهی اوقات به مرگ فکر می کنم.

۱۰-

- الف. من دلم می خواهد همیشه گریه کنم.
ب. من اغلب اوقات دلم می خواهد گریه کنم.
ج. من گاهی اوقات دلم می خواهد گریه کنم.

۱۱-

- الف. همیشه چیزی مرا آزار می دهد.
ب. اغلب اوقات چیزی مرا آزار می دهد.
ج. گاهی اوقات چیزی مرا آزار می دهد.

۱۲-

الف. من خیلی دوست دارم که با دیگران باشم (وقت خود را با دیگران بگذرانم).

ب. معمولاً دوست ندارم که با دیگران باشم.

ج. من هیچ گاه دوست ندارم که با دیگران باشم.

۱۳-

الف. وقتی در برابر چند موضوع قرار می گیرم نمی توانم تصمیم بگیرم.

ب. وقتی در برابر چند موضوع قرار می گیرم تصمیم گیری برایم دشوار است.

ج. وقتی در برابر چند موضوع قرار می گیرم خیلی راحت تصمیم می گیرم.

۱۴-

الف. قیافه و وضع جسمی من خیلی خوب است.

ب. چیزهایی در بدن و قیافه من وجود دارد که از آنها خوشم نمی آید.

ج. من خود را زشت تصور می کنم.

۱۵-

الف. من برای انجام تکالیف خود همیشه باید به خود فشار بیاورم.

ب. برای انجام تکالیف خود غالباً باید به خود فشار بیاورم.

ج. برای انجام تکالیف خود هیچ مشکلی حس نمی کنم.

۱۶-

الف. شبها همیشه به زحمت به خواب می روم.

ب. من اغلب، به زحمت به خواب می روم.

ج. من شبها خیلی زود و راحت می خوابم.

۱۷-

الف. من گاهی اوقات احساس خستگی می کنم.

ب. من اغلب اوقات احساس خستگی می کنم.

ج. من همیشه احساس خستگی می کنم.

۱۸-

الف. اکثر اوقات، میل به غذا خوردن ندارم.

ب. اغلب اوقات، میل به غذا خوردن دارم.

ج. من همیشه اشتهای خوبی برای خوردن دارم.

۱۹-

الف. وقتی جایی از بدنم درد می گیرد نگران نمی شوم.

ب. وقتی جایی از بدنم درد می گیرد اغلب نگران می شوم.

ج. وقتی جایی از بدنم درد می گیرد همیشه نگران می شوم.

۲۰-

- الف. من هیچ‌گاه احساس تنهایی نمی‌کنم.
ب. من اغلب اوقات احساس تنهایی می‌کنم.
ج. من همیشه احساس تنهایی می‌کنم.

۲۱-

- الف. من هیچ‌گاه در مدرسه تفریح نمی‌کنم.
ب. من به ندرت در مدرسه تفریح می‌کنم.
ج. من غالباً در مدرسه تفریح می‌کنم.

۲۲-

- الف. من دوستان زیادی دارم.
ب. من چند دوست دارم ولی دلم می‌خواهد دوستان بیشتری داشته باشم.
ج. من هیچ دوستی ندارم.

۲۳-

- الف. نمرات درسی من خوب است.
ب. نمرات درسی من، مثل سابق خوب نیست.
ج. من در درس‌هایی که قبلاً نمرات خوبی می‌آوردم، نمرات بد آورده‌ام.

۲۴-

- الف. من کارها را مانند دیگران به خوبی انجام می‌دهم.
ب. اگر دلم بخواهد می‌توانم کارها را مثل دیگران انجام دهم.
ج. من کارها را نه بهتر و نه بدتر از دیگران انجام می‌دهم.

۲۵-

- الف. هیچ‌کس واقعاً مرا دوست ندارد.
ب. من شک دارم که کسی مرا دوست داشته باشد.
ج. من مطمئن هستم که کسی مرا دوست دارد.

۲۶-

- الف. معمولاً کاری را که از من می‌خواهند انجام می‌دهم.
ب. اغلب اوقات، کاری را که از من می‌خواهند انجام نمی‌دهم.
ج. من هیچ‌گاه کاری را که از من می‌خواهند انجام نمی‌دهم.

۲۷-

- الف. من با دیگران تفاهم دارم.
ب. اغلب اوقات با دیگران دعوا می‌کنم.
ج. من همیشه با دیگران دعوا می‌کنم.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

کلاس:

مدرسه:

تاریخ اجرا:

ردیف	الف	ب	ج	نمره
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				
۱۷				
۱۸				
۱۹				
۲۰				
۲۱				
۲۲				
۲۳				
۲۴				
۲۵				
۲۶				
۲۷				
			جمع نمرات	

نظریه: