



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه اضطراب امتحان

دانش آموز گرامی:

پرسشنامه زیر جهت یک کار پژوهشی تنظیم شده است. لطفاً مشخصات زیر را تکمیل نموده و به همه سوالات با توجه به بهترین گزینه ای که در مورد شما صدق می کند جواب دهید. نوشتن نام ضرورت ندارد. از همکاری شما سپاسگزارم.

۱- سن: ۲- پایه: ۳- رشته تحصیلی:

ردیف	سوالات	هرگز	بندرت	گاهی اوقات	همیشه
۱	با وجود تلاش زیاد باز هم نمی توانم موقع امتحان تمرکز حواس داشته باشم.				
۲	هرچه به روز امتحان نزدیک می شوم یادگیری مطالب برایم دشوارتر می شود.				
۳	قبل از شروع امتحان نا آرام و بیقرار می شوم.				
۴	حتی وقتی درس را خوب خوانده ام باز هم موقع امتحان دچار دلهره می شوم.				
۵	دلواپسم که مبادا در امتحانات نمره ی خوبی بگیرم.				
۶	در جلسه امتحان برای جواب دادن به سوالات احساس ناتوانی می کنم.				
۷	هرچه سوالات امتحان دشوارتر باشد، نگرانی و دلهره ام در جلسه امتحان بیشتر می شود.				
۸	درباره ی شکست در امتحان زیاد فکر می کنم.				
۹	در ایام امتحانات دچار نا آرامی و بیقراری می شوم.				
۱۰	به محض اینکه چشمم به سوالات می افتد، حس می کنم که هیچکدام را بلد نیستم.				
۱۱	هنگام امتحان آنقدر عصبی می شوم که نمی توان سوالات را درست بخوانم.				
۱۲	به خاطر دستپاچگی در جلسه امتحان در پاسخ دادن به سوالات اشتباه می کنم.				
۱۳	نگرانم که از عهده امتحانات بر نیایم.				
۱۴	هنگام امتحان نمی توانم آرامش خود را حفظ کنم.				
۱۵	به خاطر نگرانی زیاد در مورد امتحان یک مطلب را بارها می خوانم ولی خوب یاد نمی گیرم.				
۱۶	موقع امتحان دچار دلشوره می شوم.				
۱۷	اگر در یک امتحان نمره کم بگیرم در مورد شایستگی و لیاقتمن دچار تردید می شوم.				
۱۸	امتحانات سخت تر مرا مضطرب تر می کند.				
۱۹	به علت عصبی شدن در جلسه امتحان نمره امتحانات خوب نمی شود.				
۲۰	هنگام امتحان احساس می کنم که قلبم به شدت می زند.				
۲۱	در امتحان نمی توان آنچه هستم، خودم را نشان دهم				
۲۲	هنگام امتحان دستچاچه می شوم.				
۲۳	هنگام امتحان تمام بدنم می لرزد.				
۲۴	نگرانی و ترس از امتحان باعث می شود که سوالات را جایه جا جوابدهم.				
۲۵	ترس از امتحان باعث می شود که حقم ضایع شود.				

پرسشنامه خودتنظیمی

دانش آموز گرامی:

پرسشنامه زیر جهت یک کار پژوهشی تنظیم شده است. لطفاً مشخصات زیر را تکمیل نموده و به همه سوالات با توجه به بهترین گزینه ای که در مورد شما صدق می کند جواب دهید..

گزینه ۱ به معنی اصلاً در مورد من درست نیست و گزینه ۷ به معنی کاملاً در مورد من درست است و بقیه گزینه ها بسته به جواب شما بین این دو قرار می گیرد. نوشتن نام ضرورت ندارد. از همکاری شما سپاسگزارم.

۱- سن ۲- پایه: ۳- رشته تحصیلی::

سوالات								
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
							وقتی من برای امتحان مطالعه می کنم، سعی می کنم اطلاعات بدست آمده از کلاس و کتاب را کنار هم قرار دهم.	۱
							وقتی من تکلیف انجام می دهم ، سعی می کنم آنچه را که معلم در کلاس گفته به خاطر آورم تا بتوانم به سوالات به درستی پاسخ دهم.	۲
							وقتی مطالعه می کنم ، نکات و ایده های مهم را با بیان خودم کنار هم قرار می دهم.	۳
							من همیشه سعی می کنم آن چیزی را که معلم می گوید درک کنم حتی اگر تصور کردنش سخت باشد.	۴
							وقتی من برای امتحان مطالعه می کنم، سعی می کنم تا جاییکه می توانم واقعیت را به خاطر آورم.	۵
							وقتی مطالعه می کنم برای به خاطر سپاری بهتر یادداشت برداری می کنم.	۶
							وقتی من برای امتحان مطالعه می کنم نکات مهم را بلند مرور می کنم و وسیس برای خودم مرور می کنم.	۷
							من آن چیزی که از تکالیف قبلی و متون درسی یاد گرفته ام برای انجام تکالیف جدید استفاده می کنم.	۸
							وقتی موضوعی را مطالعه می کنم، سعی می کنم آن را به موضوعات مرتبط با آن ربط دهم.	۹
							بعضی فصل های کتاب را خلاصه می کنم که به من در مطالعه کمک کند.	۱۰
							وقتی می خوانم سعی می کنم، چیزهایی را که می خوانم به چیزهای که می دانم ربط دهم.	۱۱
							وقتی موضوعی را برای این کلاس مطالعه می کنم، لغات را با خودم مرور می کنم تا بهتر به خاطر بماند.	۱۲
							برای من سخت که ایده های اصلی موضوعی را که مطالعه می کنم، بفهمم.	۱۳
							من برای اینکه مطمئن شوم که کتاب یا جزوی ای را که مطالعه کرده ام می دانم از خودم سوالاتی می پرسم.	۱۴
							وقتی من به سختی یاد می گیرم مطالعه را تعطیل می کنم یا فقط بخش های ساده را مطالعه می کنم.	۱۵
							من روی تمرین ها کار می کنم و به سوالات آخر فصل جواب می دهم حتی اگر قرار نباشد آن را انجام دهم.	۱۶
							حتی وقتی که مواد مورد مطالعه کسل کننده و غیر جذاب باشد، من کار را ادامه می دهم تا آن را تمام کنم.	۱۷
							قبل از اینکه شروع به مطالعه کنم من در مورد چیزهایی که برای یادگیری نیاز به انجام آنهاست فکر می کنم.	۱۸
							اغلب درمی یابم که برای کلاس مطالعه کرده ام، اما همه چیز را نمی دانم.	۱۹

							من می فهمم که وقتی معلم حرف می زند من به چیز دیگری فکر می کنم و به آنچه گفته می شود گوش نمی کنم ۲۰
							وقتی من می خوانم به یکباره می ایستم و آن چیزی را که خوانده ام مرور می کنم ۲۱
							من سخت کارمی کنم تا نمره خوبی به دست آورم حتی وقتی به کلاس علاقه ندارم. ۲۲

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به سایت **مادسیج** مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.

پرسشنامه آگاهی های فراشناختی

دانش آموز گرامی:

پرسشنامه زیر جهت یک کار پژوهشی تنظیم شده است. لطفاً مشخصات زیر را تکمیل نموده و به همه سوالات با توجه به بهترین گزینه ای که در مورد شما صدق می کند جواب دهید. نوشتن نام ضرورت ندارد. از همکاری شما سپاسگزارم.

۱- سن: ۲- پایه:: ۳- رشته تحصیلی:

ردیف	سوالات	کاملا موافق	موافق	بی نظر	مخالف	کاملاً مخالف
۱	هر چند وقت یک بار، از خودم می پرسم که آیا به اهداف مورد نظرم در یادگیری و مدرسه رسیده ام.					
۲	قبل از اینکه به یک مساله پاسخ دهم، چندین راه حل برای آن در نظر می گیرم.					
۳	سعی می کنم از راه حل هایی استفاده کنم که قبلاً نیز به کار برده ام و نتیجه بخش بوده است.					
۴	هنگام یادگیری، برای اینکه وقت کم نیازم سرعت یادگیری خود را تنظیم می کنم.					
۵	به نقاط ضعف و قوت یادگیری ام آگاه هستم.					
۶	پیش از شروع یک تکلیف درسی، به این موضوع فکر می کنم که واقعاً چه چیزهایی لازم است از آن یاد بگیرم.					
۷	بعد از امتحان، می دانم عملکردم در چه حدی بوده است.					
۸	قبل از پرداختن به یک فعالیت درسی، برای خود اهداف خاصی تعیین می کنم.					
۹	وقتی که به مطلب مهمی بر می خورم، کمی تأمل، مکث یا فکر می کنم.					
۱۰	می دانم که کدام یک از مطالب برای یادگیری خیلی مهم تر هستند.					
۱۱	هنگام حل یک مساله، از خودم می پرسم که آیا تمام راه حل ها برای حل آن در نظر گرفته ام یا خیر.					
۱۲	در سازمان دادن مطالب درسی، خوب عمل می کنم.					
۱۳	آگاهانه توجه ام را برروی اطلاعات مهم متمرکز می نمایم.					
۱۴	بر اساس هدف خاصی که از یادگیری یک مطلب دارم، روش یادگیری ام را انتخاب می کنم.					
۱۵	بهترین زمان یادگیری برای من هنگامی است که در مورد موضوع اطلاعات قبلی داشته باشم.					
۱۶	می دانم که استاد از من انتظار یادگیری چه مطالبی را دارد.					
۱۷	در یاد آوردن ذهنی اطلاعات، خوب عمل می کنم.					
۱۸	با توجه به شرایط و موقعیت، از روش های متفاوت یادگیری استفاده می کنم.					
۱۹	بعد از اینکه تکلیفی را انجام دادم، از خودم می پرسم که آیا روش ساده تری برای انجام این کار وجود نداشت.					
۲۰	یادگیری خودم را کنترل می کنم تا بهتر یاد بگیرم.					
۲۱	به طور مرتب مطالب را مرور می کنم، چون به من کمک می کند تا روابط مهم بین آنها را بهتر درک کنم.					
۲۲	قبل از اینکه مطلبی را شروع کنم، سوالاتی در مورد آن از خودم می پرسم.					
۲۳	برای حل یک مساله به راه حل های مختلف فکر می کنم و بهترین روش را انتخاب می کنم.					
۲۴	بعد از تمام کردن یک مطلب، آنچه را که یاد گرفته ام خلاصه می کنم.					
۲۵	وقتی چیزی را نمی فهمم از دیگران کمک می گیرم.					
۲۶	می توانم برای یادگیری چیزی که به آن نیاز دارم در خودم ایجاد انگیزه کنم.					
۲۷	می دانم که هنگام مطالعه باید از چه روشهای استفاده کنم.					
۲۸	هنگام مطالعه، به شیوه های مفید یادگیری فکر می کنم.					

				برای جبران نقاط ضعف خود، از تواناییهای ذهنی ام استفاده می کنم.	۲۹
				به اهمیت و معنای اطلاعات جدید، توجه می کنم.	۳۰
				برای معنی دار شدن مطالب، مثال هایی را برای خودم می سازم.	۳۱
				در مورد یادگیری مطالب، می توانم قضاوت درستی از خودم داشته باشم.	۳۲
				بطور معمول متوجه می شوم که از شیوه های یادگیری مفیدی هنگام مطالعه استفاده کنم.	۳۳
				مرتبآ مکث می کنم تا میزان درک خود را از مطلب بررسی کنم.	۳۴
				وقتی که از روش خاصی برای یادگیری استفاده می کنم، از وجود روش موثرتر یادگیری آگاهیدارم.	۳۵
				پس از مطالعه یک مطلب درسی، از خودم می پرسم که تا چه حدی به اهداف یادگیری و درک مطلب رسیده ام.	۳۶
				هنگام یادگیری، برای کمک به درک و فهمم، تصاویر یا نمودارهایی رسم می کنم.	۳۷
				هنگام حل یک مسئله، از خودم می پرسم که آیا همه راه حل های ممکن را مورد بررسی قرار داده ام.	۳۸
				سعی می کنم تا اطلاعات جدید را به زبان خودم بیان و معنی کنم	۳۹
				هنگامی که یک مطلب را نمی فهمم ، شیوه یادگیری ام را تغییر می دهم	۴۰
				برای کمک به یادگیری یک مطلب، از ساختار و سازماندهی مطالب متن مانند فهرست مطالب یا عنوان فصلها استفاده می کنم	۴۱
				قبل از شروع به انجام یک تکلیف، صورت مساله را به دقت می خوانم	۴۲
				از خودم می پرسم که آیا آنچه را که می خوانم با آنچه که قبلآ مطالعه کرده ام، ارتباط دارد.	۴۳
				هنگامی که در فهم مطالب دچار سر در گمی می شوم، پیش فرض ها و درک اولیه خودم را از موضوع دوباره ارزیابی می کنم	۴۴
				وقتی را تنظیم می کنم تا بتوانم بهتر به اهدافم برسم	۴۵
				وقتی که به موضوعی علاقه مند هستم، بیشتر یاد می گیرم	۴۶
				سعی می کنم هنگام مطالعه، مطالب درسی را به اجزای کوچکتری تقسیم کنم	۴۷
				بر روی مفاهیم کلی بیشتر از مفاهیم جزئی تمرکز می کنم	۴۸
				وقتی که در حال یادگیری مطلب جدیدی هستم، از خودم می پرسم که آیا آن مطلب را به خوبی یاد می گیرم.	۴۹
				بعد از تمام کردن یک مطلب، از خودم می پرسم که آیا به اندازه کافی آن مطلب را یاد گرفته ام	۵۰
				هنگام مطالعه، مکث می کنم و مطالب جدید یا مبهم را دوباره مرور می کنم.	۵۱
				وقتی که مطلبی را خوب متوجه نمی شوم، توقف می کنم و آن را دوباره می خوانم.	۵۲

پرسشنامه رویکردهای مطالعه

دانش آموز گرامی:

پرسشنامه زیر جهت یک کار پژوهشی تنظیم شده است. لطفاً مشخصات زیر را تکمیل نموده و به همه سوالات با توجه به بهترین گزینه ای که در مورد شما صدق می کند جواب دهید. نوشتن نام ضرورت ندارد. از همکاری شما سپاسگزارم.

۱- سن: ۲- پایه: ۳- رشته تحصیلی:

ردیف	رویکردهای مطالعه					
کاملاً موافق	مخالف	اطمینان ندارم	موافق	کاملاً موافق	کاملاً مخالف	
۱						برای مطالعه کردن، تلاش می کنم شرایط فراهم کنم که بتوانم کارها یا مرا به راحتی پیش ببرم
۲						به هنگام انتخاب مقاله ای که می خواهم برای کارهای خود من مردم بیشتر بگیرم.
۳						اغلب نمی دانم که آیا کار یا کارهای خود من می داشتم.
۴						معمول آمیخته ای از همه این گزینه ها است.
۵						زمان مطالعه خود را به دقت تنظیم می کنم تا استدلال و منطق آن را بازبینی کنم.
۶						تصور می کنم مجبور مفقط بطریح مطالعه که باشند.
۷						کاری را که قبلاً انجام داده ام به وقت مرور می کنم تا استدلال و منطق آن را بازبینی کنم.
۸						اغلب احساس می کنم در میان حجم زیاد مطالعه که باید با آن سازگار شوم غرق شدم.
۹						مدارک و شواهد را به وقت بررسی می کنم و به نتایج و اهدافی که خودم برای مطالعه تعیین کرده ام دست یابم.
۱۰						برای من بسیار مهم است که احساس کنم کاری را که انجام می دهم با تمام وجود انجام می دهم.
۱۱						تا جایی که ممکن است سعی می کنم مطالعه جدید را به چیزهایی که در موضوعات و دوره های دیگر آموخته ام ارتباط بدهم.
۱۲						دوست ندارم بیشتر از آنچه برای قبول شدن لازم است بخوانم
۱۳						به هنگام انجام کارهای دیگر، به طور مرتباً به مطالعه و اندیشه های مطرح شده در سخنرانی ها فکر می کنم.
۱۴						زمانی که برای امتحانات مطالعه می کنم، به نظر می رسد که کاملاً منظم و سازمان یافته عمل می کنم
۱۵						به توضیحات معلم به وقت توجه می کنم تا بدانم چگونه می توانم نمرات بالاتر بگیرم.
۱۶						در این دوره کار زیادی که برای من جالب و مناسب باشد وجود ندارد.
۱۷						به هنگام مطالعه مقاله یا کتابی، سعی می کنم منظور دقیق مؤلف را دریابم.
۱۸						هنگامی که احساس نیاز کنم در مشغول شدن به کار کاملاً خوب عمل می کنم.
۱۹						از این همه مطالعه زیاد که مطالعه می کنم، فهم کمتری حاصل می شود، انگار که مطالعه یادگیری مانند قطعات جدا از هم هستند.
۲۰						برای اینکه به هنگام مطالعه از تمرکز خوبی برخوردار باشم، به آنچه می خواهم در این دوره یادگیرم فکر می کنم.
۲۱						هنگامی که بر روی موضوع جدیدی کار می کنم، سعی می کنم در ذهن خود دریابم که چطور همه عقاید باهم جور در می آیند.
۲۲						اغلب در مورد آنکه آیا می توانم کار را به درستی انجام بدهم نگران هستم.
۲۳						اغلب پیرامون مطالعه که در سخنرانی ها شنیده ام یا در کتاب ها خوانده ام، از خودم سئوالاتی می پرسم.
۲۴						احساس می کنم پیشرفت خوبی دارم و این به من کمک می کند تا تلاش بیشتری داشته باشم.

				در هنگام یادگیری بروی مطالبی تمرکز می کنم که دانستن آن ها برای قبول شدن در امتحان ضروری است.	۲۵
				دريافته ام که مطالعه موضوعات علمی ممکن است بعضی اوقات کاملاً مهیج باشد.	۲۶
				مطالعه مطالبی را که به وسیله سخنران ها یا معلمان پیشنهاد می شود، به خوبی پیگیری می کنم.	۲۷
				همواره در نظر دارم که چه کسی به تکالیف من نمره می دهد و در نمره دادن به چه چیزی بیشتر اهمیت می دهد.	۲۸
				وقتی که به گذشته خود نگاه می کنم گاهی نمی دانم که چرا تصمیم گرفتم به اینجا بیایم	۲۹
				به هنگام مطالعه ، به طور مرتب توقف می کنم تا درباره آنچه می خواهم یاد بگیرم تأمل کنم.	۳۰
				من مطالعه پیوسته و مداوم را به دها کردن کار تا دقیقه اخر ترجیح می دهم.	۳۱
				واقعاً مطمئن نیستم که چه چیزی در سخنرانی ها مهم است و لذا سعی می کنم تاجایی که ممکن است همه مطالب را بنویسم.	۳۲
				اندیشه ای موجود در کتاب های درسی و مقالات، اغلب مرا در زنجیره طولانی از افکار خودم قرار می دهد.	۳۳
				قبل از اینکه انجام تکالیف یا پاسخ دادن به سوالات امتحانی را شروع کنم، ابتدا درباره بهترین روش انجام کار فکر می کنم.	۳۴
				اگر از کارم عقب بیفتم، اغلب احساس وحشت زدگی می کنم.	۳۵
				به هنگام، جزئیات را با دقت بیشتری بررسی می کنم تا ببینم این جزئیات چگونه با آن مطالبی که قلبلانگفته شده هماهنگ آند.	۳۶
				برای مطالعه، بسیار تلاش میکنم زیرا تصمیم گرفته ام کارم را به خوبی انجام دهم.	۳۷
				مطالعه خود را براساس مطالبی که به نظر می رسد برای تکالیف و گذراندن امتحان لازم است تنظیم می کنم.	۳۸
				برخی از افکار که در طول دوره آموزشی به ذهنم خطور می کند واقعاً مهیج و جالبد.	۳۹
				معمولآً کارهای هفتگی خودم را پیش اپیش در روی کاغذ برای خودم برنامه ریزی می کنم.	۴۰
				در سخنرانی ها به طور آگاهانه برای مطالبی که مهم به نظر می رسد متوجه شومن.	۴۱
				واقعاً این دوره آموزشی (رشته) برای من جالب نیست اما به دلایلی محیروم آن را بگذرانم.	۴۲
				قبل از این که مسئله ای را حل کنم یا تکالیفی را انجام دهم، اول سعی می کنم بدانم پشت آن مسئله یا تکالیف چه چیزی نهفته است.	۴۳
				معمولآً از «رمانی» که در طول روز در اختیار دارم به خوبی استفاده می کنم.	۴۴
				اغلب در فهمیدن آنچه که باید به خاطر بیاورم مشکل دارم.	۴۵
				دوست دارم فقط حول و حوش افکار خودم بچرخم؛ حتی اگر پیشرفتی حاصل نشود.	۴۶
				هنگامی که بخشنی از کارم را تمام می کنم، آن را بازبینی می کنم تا ببینم آیا واقعاً نیازها را برآورده می کند.	۴۷
				غالباً وقتی به حالت بیدار دراز می کشم، نگران هستم و فکر می کنم توان انجام آن را نخواهم داشت.	۴۸
				برای من مهم است بتوانم بحثی را دنبال کنم یا این که از دلایل پشت پرده مسائل سر در بیاورم.	۴۹
				در مجموع برانگیختن علاقه به مطالعه برای من مشکل نیست.	۵۰
				دوست دارم دقیقاً به من گفته شود که در نوشتمن انسان (مقاله) یا سایر تکالیف چه کاری انجام بدهم.	۵۱
				بعضی وقتها به موضوعات علمی جذب می شوم و احساس می کنم که به ادامه مطالعه آن ها علاقه مند هستم.	۵۲