



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

طرح درمان:

جلسه اول: آشنایی اعضا با یکدیگر و درمانگر. بیان انتظارات اعضا از گروه. بیان قواعد گروه، مشخص کردن تعداد جلسات و اهداف گروه

جلسه دوم:

۱- هر یک از اعضا لیستی از کارهایی که گمان میکنند نمی تواند انجام دهد و اهدافی که نمی تواند به آن برسد را تهیه میکند.

۲- معرفی پنج نیاز اساسی انسان به طور جامع.

تکلیف: ما از چه نظر به هم شبیه هستیم و از چه نظر تفاوت داریم؟ (درک اختلافات افراد در میزان اهمیت به هر یک از نیازهایشان)

جلسه سوم:

بررسی تکالیف گذشته.

۱- بررسی این مساله که چه مقدار از آنچه راکه در زندگی میخواهید از آن برخوردارید. (از اعضا خواسته میشود که بیان کنند چگونه نیازهای اساسی شان برآورده میشود؟)

۲- چگونه به خودتان کمک میکنید تا آنچه را که واقعا میخواهید بدست آورید. (طرح و برنامه شما برای برآورده کردن نیازهایتان چیست؟)

جلسه چهارم:

۱- برای به دست آوردن آنچه که میخواهید چه میکنید؟ (آموزش و فهماندن رفتار کلی و انتخاب رفتار خود، ارزیابی توانایی کنترل خویشتن و تقویت جنبه های مثبت خود)

۲- وقتی در مدرسه چیزی را که میخواهید به دست نمی آورید چه پیش می آید؟ توصیف و بیان جهان عینی و واقعی

۳- میخواهید چه تغییری در وضعیتتان در مدرسه رخ دهد.

جلسه پنجم:

۱- رفتار انسان تحت کنترل درونی است یا بیرونی (بیان و فهماندن مفهوم کنترل درونی و بیرونی) چگونه کنترل بر رفتار (تهیه فهرستی از رفتارهای تحت کنترل درونی و بیرونی و راهکارهایی برای کنترل بر رفتارها)

۲- آیا زمانیکه کاری را در مدرسه به انجام نمی رسانید عذر و بهانه می آورید؟ توضیح اینکه عذر و بهانه راه دستیابی به اهدافمان نیست.

جلسه ششم:

- ۱- آیا جاده ای که در آن حرکت میکنید شما را به جایی که دوست دارید میرساند. (بیان و فهماندن چگونگی حرکت به سوی خواسته هایمان.)
- ۲- آیا تصویری که از جهان کیفی خود دارید و آنچه در زندگی میخواهید واقع گرایانه است؟ به آلبوم ذهنی خود که عکس هایی را از زندگی دلخواه و اهدافتان دارید نگاه کنید و ببینید که آیا دست یافتنی است یا خیر؟ از کجا و چه طور میفهمید که شاد و خوشبخت هستید؟
- شرکت کنندگان باید متوجه شوند که برای ارضای خواسته هایشان چه تصمیماتی خوب است؟
- کمک به اعضا تا در جهت خواسته هایشان گام های عملی بردارند

جلسه هفتم:

- ۱- بعد از بررسی مطالب جلسات قبل از اعضا میپرسیم چه کسی راننده ماشین رفتارشان است. به اعضا کمک میشود تا بفهمند آنها خود مسئول ماشین رفتار خود هستند و باید مسئولیت زندگی را بپذیرند.
- ۲- آیا برای رانندگی در جاده زندگی نقشه راه را به همراه داریم. (لزوم وجود طرح و برنامه ای برای حرکت به سوی خواسته ها و توجه به اینکه خواسته هایمان دست یافتنی اند یا خیر)

جلسه هشتم:

- ۱- چه چیزی میخواهید که هم اکنون ندارید؟ به چه چیزی میخواهید دست یابید؟ آموزش و فهماندن هدف در زندگی و لزوم داشتن هدف برای خود و آنگاه دعوت به تفکر در خصوص چگونگی دستیابی به آن اهداف.
- ۲- تهیه برنامه برای خود برای نیل به اهداف بدون آنکه باعث ناکامی دیگران در رسیدن به اهدافشان شویم.

برنامه تهیه شده باید:

- ۱- مشخص
- ۲- قابل اندازه گیری
- ۳- قابل دستیابی
- ۴- واقع گرایانه
- ۵- دارای زمان بندی مشخص

پرسشنامه انگیزش تحصیلی

دانش آموز عزیز و گرامی: با سلام ، مقیاس حاضر برای انجام یک پژوهش دانشگاهی و در خصوص انگیزه تحصیلی طراحی شده است مطمئن باشید پاسخ های شما محرمانه مانده و فقط برای بهره برداری های علمی استفاده می شود. خواهشمند است عبارت ها را به دقت بخوانید و میزان موافقت یا مخالفت خود را با انتخاب یک گزینه علامت بزنید. لطفا هیچ عبارتی را بدون پاسخ نگذارید. توجه داشته باشید آنچه در حال حاضر و واقعا در مورد شما صدق می کند را انتخاب کنید نه آنچه تصور می کنید باید باشد یا دیگران قبول دارند . پیشاپیش از اینکه در راه تولید علم در کشور خود سهم داشته و همکاری می کنید تشکر می شود.

	کاملا موافقم	کاملا مخالفم	موافقم	مخالفم
۱				من همیشه از یادگیری مطالب جدید لذت می برم.
۲				به این دلیل تحصیل میکنم که بتوانم در آینده شغل آبرومندی پیدا کنم.
۳				دوست دارم با دانش آموزانی که از لحاظ معلومات و مهارت های درسی از من برتر هستند به رقابت بپردازم.
۴				وقتی که درباره موضوعات متنوعی که جالب و جذاب هستند مطلبی می خوانم احساس خوبی به من دست می دهد.
۵				برای خود هدف های عالی تنظیم می کنم گرچه دست یافتن به آنها دشوار باشد.
۶				من دانش آموز موفق هستم و انتظار دارم نمرات خوب و بالایی بگیرم.
۷				وقتی که خانواده یا دوستانم به تفریح و سرگرمی مشغول هستند من می توانم به مطالعه و انجام تکالیف درسی خود بپردازم.
۸				درس خواندن برای من لذتی ندارد و فقط برای گذراندن سال تحصیلی و گرفتن مدرک درس می خوانم.
۹				فقط برای کسب رضایت والدین و اطرافیانم به تحصیل ادامه می دهم.
۱۰				خود را دانش آموزی خودساخته و دارای اعتماد به نفس می دانم.
۱۱				من داوطلب انجام کارهای دشوار هستم گرچه امکان دارد موفق نشوم.
۱۲				در هنگام مواجهه با مشکلات تحصیلی احساس توانایی نمی کنم.

	کاملاً موافقم	کاملاً مخالفم	موافقم	مخالفم
۱۳				نیازی نیست کسی مرا به درس خواندن وادار کند خودم درس هایم را می خوانم.
۱۴				فکر میکنم از بیشتر دانش آموزان عقب تر هستم.
۱۵				زمانی که مطلبی را نمی فهمم آنقدر به مطالعه و بررسی پیرامون آن ادامه می دهم تا راضی شوم
۱۶				اگر درسی دشوار باشد برای درک آن بیشتر تلاش میکنم و تا آن را نفهمم دست بردار نیستم.
۱۷				زمانی که غرق در مطالعه و خواندن هستم ،احساس خشنودی فراوانی به من دست میدهد.
۱۸				زمانی که درس دارم به راحتی میتوانم از تفریح و سرگرمی صرفنظر کنم
۱۹				ساعت های طولانی وقت خود را صرف انجام تکالیف درسی می کنم تا آن را به بهترین صورت انجام دهم.
۲۰				دوست دارم در فعالیتهایی که با دوستانم انجام میدهم ،رهبری کارها بر عهده من باشد.
۲۱				دلم می خواهد همیشه کارم بدون عیب و نقص باشد.
۲۲				برای خود هدف های روشن ،بلندمدت و عملی ندارم .
۲۳				معمولاً در کارهایی که به آن اقدام میکنم موفق هستم.
۲۴				می خواهم بوسیله تحصیلات برای آینده خود یک زندگی درست و حسابی جور کنم.
۲۵				بیشتر به دنبال موقعیت هایی هستم که بتوانم توانمندی و لیاقت خود را نشان دهم.
۲۶				می توانم برای دستیابی به هدف های بلندمدت از منافع زودگذر صرف نظر کنم .

	کاملاً موافقم	کاملاً مخالفم	موافقم	مخالفم
۲۷				می توانم بگویم از بهترین لحظه های زندگی من زمانی است که مطلبی را می فهمم و بر دانش خود می افزایم .
۲۸				برای هر موضوعی که در کلاس مطرح می شود تمایل دارم به بحث و اظهارنظر بپردازم .
۲۹				من دانش آموز موفق نیستم و از این موضوع هم احساس بدی ندارم .
۳۰				زمانی که قرار است تکلیف دشواری بر عهده بگیرم احساس ناراحتی و فشار نمی کنم.
۳۱				از اینکه در درسهایم نمرات خوبی نگیرم ، نگرانم .
۳۲				بعد از پایان دبیرستان و پیش دانشگاهی مطمئن هستم که به دانشگاه خواهم رفت .
۳۳				کارهایی را بیشتر دوست دارم که ساده و روشن باشد و از کارهای پیچیده و مبهم خوشم نمی آید .
۳۴				برای من داشتن درآمد مهمتر است ، تحصیلات چه اهمیتی دارد .
۳۵				مطالب کتاب های درسی ، کنجکاوی مرا تحریک نمی کند و رغبتی در من بوجود نمی آورد .
۳۶				هدف اصلی من از درس خواندن این است که تجدید یا مردود نشوم .
۳۷				به نظر من روش درس خواند دانش آموزان دیگر بهتر از من است .
۳۸				فکر نمی کنم آنچه در کتابهای ما هست و ما می خوانیم در دنیای عملی و واقعی فایده ای داشته باشد .
۳۹				به نظر من فقط نمره مهم نیست مهمتر آن است که یاد بگیرم و بفهمم .
۴۰				من نمی توانم رضایت یک معلم سخت گیر را بدست آورم .
۴۱				وقتی که برای خود برنامه ای تنظیم می کنم مطمئن نیستم بتوانم آن را تا آخر انجام دهم .

کاملاً موافقم	کاملاً مخالفم	موافقم	مخالفم		
				وقتی که به هدفم میرسم معمولاً به این علت است که به شدت تلاش کرده ام .	۴۲
				می خواهم در میان همکلاسی ها به عنوان دانش آموزی موفق و با معلومات معروفیت پیدا کنم .	۴۳
				بسیاری از دانش آموزان و همکلاسی ها در مشکلات درسی از من کمک می گیرند.	۴۴
				در حین انجام تکالیف دشوار درسی ، احساس رضایت بیشتری می کنم .	۴۵
				وقتی که می بینم در درسهایم بیشتر از آنچه که انتظار داشته ام پیشرفت کرده ام خیلی لذت می برم .	۴۶
				به نظر من موفقیت از راه تحصیل در شرایط کنونی خیلی دشوار است .	۴۷
				به یاد ندارم در انجام تکالیف درسی و پیشرفت تحصیلی دچار ناتوانی شده باشم .	۴۸
				به نظر من آموختن و کسب دانش والاترین ارزش است که باید به آن دست یابم .	۴۹
				وقتی که در جمع همکلاسیهایم هستم ،خودم را می بازم و احساس نمی کنم از نظر درسی و اجتماعی از آنان برترم .	۵۰
				در بیشتر درسهایم خیلی خوب پیشرفت می کنم و بسیار خوب از امتحانات برمی آیم.	۵۱
				تکالیف یا کارهایی که قرار است به تنهایی انجام دهم مرا دچار ترس میکند .	۵۲
				به آینده چندان فکر نمی کنم گذران امروز فکرم را بیشتر مشغول می کند .	۵۳

پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی

پاسخ دهنده ی گرامی: پرسشنامه حاضر مشتمل بر مجموعه‌ای از سؤالات در مورد مسائل تحصیلی شماست. خواهشمند است سؤالات را مطالعه و درجه موافقت یا مخالفت خود را با زدن علامت () در مقابل هر سؤال مشخص نمایید، توجه داشته باشید که هیچ جواب درست یا غلطی وجود ندارد و صرفاً بر مبنای آنچه که هستید، نه آنچه که می‌خواهید باشید، پاسخ دهید. پیشاپیش از همکاری شما کمال تشکر را داریم

نام و نام خانوادگی: معدل: سن: پایه تحصیلی:

۱- هنگام مطالعه برای امتحان مرتباً رؤیا پردازی می‌کنم و تمرکز کردن برایم دشوار است.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گهگاهی ☐ اکثر اوقات ☐ همیشه ☐

۲- تا لحظه‌ای که امکان داشته باشد، آماده شدن برای امتحانات را به تأخیر نمی‌اندازم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گهگاهی ☐ اکثر اوقات ☐ همیشه ☐

۳- سازمان دادن مطالب قبل از امتحان برایم دشوار است.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گهگاهی ☐ اکثر اوقات ☐ همیشه ☐

۴- هنگامی که از تاریخ یک امتحان اطلاع پیدا می‌کنم، اجازه نمی‌دهم که وقت تلف شود و فوراً شروع به آماده شدن می‌کنم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گهگاهی ☐ اکثر اوقات ☐ همیشه ☐

۵- هنگامی که تاریخ یک امتحان نزدیک می‌شود، آماده شدن برای امتحان برایم دشوار است.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گهگاهی ☐ اکثر اوقات ☐ همیشه ☐

۶- هنگامی که می‌بایست برای یک امتحان آماده شوم، بر روی آن متمرکز می‌شوم و دچار حواس پرتی نمی‌شوم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گهگاهی ☐ اکثر اوقات ☐ همیشه ☐

۷- هنگامی که آماده شدن برای امتحانات را به تعویق می‌اندازم، احساس بدی به من دست می‌دهد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گهگاهی ☐ اکثر اوقات ☐ همیشه ☐

۸- دوست دارم عادات تعلل‌ورزی و امروز و فردا کردن در مورد امتحانات را در خودم تغییر دهم.

☐ هرگز	☐ به ندرت	☐ گهگاهی	☐ اکثر اوقات	☐ همیشه
-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۹- تکالیفم را از یک جلسه به جلسه دیگر به تعویق می‌اندازم.

☐ هرگز	☐ به ندرت	☐ گهگاهی	☐ اکثر اوقات	☐ همیشه
-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۱۰- هنگامی که در حال انجام تکالیف هستم، چیزهای دیگر حواسم را پرت می‌کنند و برایم دشوار است که آن را تا پایان انجام دهم.

☐ هرگز	☐ به ندرت	☐ گهگاهی	☐ اکثر اوقات	☐ همیشه
-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۱۱- ترجیح می‌دهم که ابتدا تکالیفم را انجام دهم و سپس به چیزهای دیگر بپردازم.

☐ هرگز	☐ به ندرت	☐ گهگاهی	☐ اکثر اوقات	☐ همیشه
-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۱۲- تمایل دارم که انجام تکالیفم را تا دقیقه آخر به تأخیر بیندازم.

☐ هرگز	☐ به ندرت	☐ گهگاهی	☐ اکثر اوقات	☐ همیشه
-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۱۳- وقتی که باید برای مدرسه رفتن بیدار شوم تقریباً فوراً از رختخواب بلند می‌شوم.

☐ هرگز	☐ به ندرت	☐ گهگاهی	☐ اکثر اوقات	☐ همیشه
-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۱۴- دیر به کلاس یا مدرسه می‌رسم.

☐ هرگز	☐ به ندرت	☐ گهگاهی	☐ اکثر اوقات	☐ همیشه
-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۱۵- وقتی در کلاس چیزی نمی‌فهمم، مطمئنم که بزودی آنرا خواهم فهمید (مثلاً کتابی می‌خوانم که آنرا

شرح داده باشد یا با پرسیدن از استاد و دوستم آنرا خواهم فهمید).

☐ هرگز	☐ به ندرت	☐ گهگاهی	☐ اکثر اوقات	☐ همیشه
-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۱۶- پیش از اتمام رسیدن مهلت تحویل تکالیف آنها را تمام می‌کنم.

☐ هرگز	☐ به ندرت	☐ گهگاهی	☐ اکثر اوقات	☐ همیشه
-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۱۷- هنگامی که می‌بایست تکالیفم را مرور کنم، آن را به تعویق می‌اندازم.

☐ هرگز	☐ به ندرت	☐ گهگاهی	☐ اکثر اوقات	☐ همیشه
-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۱۸- وقتی که انجام دادن تکالیف را به تعویق می‌اندازم، احساس بدی به من دست می‌دهد.

هرگز ☐	به ندرت ☐	گاهی ☐	اکثر اوقات ☐	همیشه ☐
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۱۹- دوست دارم که عادات اهمالکاری و امروز و فردا کردن در انجام تکالیف را تغییر دهم.

هرگز ☐	به ندرت ☐	گاهی ☐	اکثر اوقات ☐	همیشه ☐
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۲۰- هنگامی که مجبور باشم که مقاله‌ای را آماده کنم، مرتباً آن را به تأخیر می‌اندازم.

هرگز ☐	به ندرت ☐	گاهی ☐	اکثر اوقات ☐	همیشه ☐
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۲۱- به محض مشخص شدن زمان ارائه مقاله، شروع به آماده کردن آن می‌کنم و آن را به تأخیر نمی‌اندازم.

هرگز ☐	به ندرت ☐	گاهی ☐	اکثر اوقات ☐	همیشه ☐
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۲۲- هنگامی که تصمیم می‌گیرم که بر روی مقاله‌ای کار کنم، احساس می‌کنم، انرژی انجام دادن آن را ندارم.

هرگز ☐	به ندرت ☐	گاهی ☐	اکثر اوقات ☐	همیشه ☐
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۲۳- هنگامی که برای نوشتن مقاله‌ای برنامه‌ریزی می‌کنم، دقیقاً به زمان و تاریخ آن پایبند هستم.

هرگز ☐	به ندرت ☐	گاهی ☐	اکثر اوقات ☐	همیشه ☐
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۲۴- هنگامی که بر روی مقاله‌ای کار می‌کنم، نمی‌توانم روی آن تمرکز کنم و مرتباً رؤیا پردازی می‌کنم.

هرگز ☐	به ندرت ☐	گاهی ☐	اکثر اوقات ☐	همیشه ☐
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۲۵- هنگامی که مجبورم که مقاله‌ای را تا تاریخ معینی ارائه دهم، از چندین روز قبل آنرا آماده می‌کنم.

هرگز ☐	به ندرت ☐	گاهی ☐	اکثر اوقات ☐	همیشه ☐
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۲۶- هنگامی که نوشتن یک مقاله را به تأخیر می‌اندازم، احساس بدی به من دست می‌دهد.

هرگز ☐	به ندرت ☐	گاهی ☐	اکثر اوقات ☐	همیشه ☐
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

۲۷- علاقمند هستم که عادات اهمالکاری و امروز و فردا کردن در نوشتن مقالات را تغییر دهم.

هرگز ☐	به ندرت ☐	گاهی ☐	اکثر اوقات ☐	همیشه ☐
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

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