



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

ضمائم

پیوست (۱) - پرسشنامه اهمال کاری سولومون و راثبلوم

پاسخ دهنده گرامی: پرسشنامه حاضر مشتمل بر مجموعه ای 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 می خواهید باشید پاسخ دهید. پیشاپیش از همکاری شما کمال تشکر را داریم.

جنسیت: _____
تحصیلی: _____
معدل: _____
رشته تحصیلی: _____
مقطع _____

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۲- تا لحظه ای که امکان داشته باشد، آماده شدن برای امتحانات را به تاخیر نمی اندازم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۴- هنگامی که از تاریخ یک امتحان اطلاع پیدا می کنم، اجازه نمی دهم که وقت تلف شود و فوراً شروع به آماده شدن می کنم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۶- هنگامی که می بایست برای یک امتحان آماده شوم، بر روی آن متمرکز می شوم و دچار حواس پرتی نمی شوم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۷- هنگامی که آماده شدن برای امتحانات را به تعویق می اندازم، احساس بدی به من دست می دهد.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۹- تکالیفم را از یک جلسه به جلسه دیگر به تعویق می اندازم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۱۴- دیر به کلاس یا مدرسه می رسم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۱۵- وقتی در کلاس چیزی نمی فهمم، مطمئنم که بزودی آن را خواهم فهمید (مثلاً کتابی می خوانم که آن را شرح داده باشد یا با پرسیدن از استاد و دوستم آن را خواهم فهمید).

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۱۶- پیش از اتمام رسیدن مهلت تحویل تکالیف، آن ها را تمام می کنم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۱۷- هنگامی که می بایست تکالیفم را مرور کنم، آن را به تعویق می اندازم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۱۸- وقتی که انجام دادن تکالیف را به تعویق می اندازم، احساس بدی به من دست می دهد.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۲۰- هنگامی که مجبور باشم که مقاله ای را آماده کنم، مرتباً آن را به تاخیر می اندازم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۲۱- به محض مشخص شدن زمان ارائه مقاله، شروع به آماده کردن آن می کنم و آن را به تأخیر نمی اندازم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۲۳- هنگامی که برای نوشتن مقاله ای برنامه ریزی می‌کنم، دقیقاً به زمان و تاریخ آن پایبند هستم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۲۴- هنگامی که بر روی مقاله ای کار می‌کنم، نمی‌توانم روی آن تمرکز کنم و مرتباً رؤیاپردازی می‌کنم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

۲۵- هنگامی که مجبورم که مقاله ای را تا تاریخ معینی ارائه دهم، از چندین روز قبل آن را آماده می‌کنم.

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه

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

هرگز به ندرت اکثر اوقات همیشه