

## چک لیست موفقیت تحصیلی

نام:

سن:

جنسیت:

تاریخ:

دانشجوی گرامی: جملات زیر راجع به عواملی است که ممکن است در وضعیت تحصیلی شما مهم و اثرگذار باشند. لطفاً با انتخاب گزینه مناسب برای هر یک از جملات، ما را در شناخت بهتر وضعیت آموزشی خود یاری فرمایید.

ردیف	عبارت ها	بلی	خیر
1	مشکلات شخصی مرا از انجام کارهای مناسب تحصیلی باز داشته است. *		
2	برایم آسان است که ذهنم را از سرگردانی و سردرگمی حفظ کنم.		
3	حتی زمانی که خیلی آماده هستم، باز هم برای امتحانات عصبی و مضطرب می شوم. *		
4	به هنگام آماده شدن برای امتحانات، منابع و مطالب درست و دقیقی را مطالعه می کنم.		
5	به خوبی می توانم تمرکز را در سر کلاس ها یا هنگام مطالعه حفظ کنم.		
6	از یادگیری مطالب جدید رشته تحصیلی ام رضایت دارم و از آنها لذت می برم.		
7	در حال حاضر برای موفقیت تحصیلی ام خیلی تلاش میکنم تا بتوانم بعداً کار یا شغل خوبی پیدا کنم.		
8	خیلی تلاش می کنم تا اثبات کنم که می توانم نمره های خوبی دریافت کنم.		
9	چالش " فقط یادگیری برای یادگیری " برایم کاملاً لذتبخش است.		
10	از این که می توانم سخت ترین مطالب رشته تحصیلی ام را به خوبی درک کنم احساس اعتماد به نفس میکنم.		
11	طوری کار می کنم که که جزو نمرات سطح اول کلاس باشم.		
12	وظایف و تکالیف درسی ام را به خوبی و به موقع انجام می دهم.		
13	گاهی اوقات هنگامی که من باید وقتم را صرف مطالعه کنم، مهمانی می روم یا مهمانی می دهم. *		
14	من واقعاً برای موفقیت در تحصیل به سختی تلاش میکنم.		
15	حجم مطالب، تعداد واحدهای درسی و تکالیف تحصیلی خیلی مرا نگران می کند. *		
16	به دلیل تأمین هزینه های تحصیلی و زندگی مجبورم کار کنم، لذا دچار افت تحصیلی شده ام. *		
17	به دلیل فعالیت های زیاد اجتماعی یا شرکت در انجمن های اجتماعی درون و برون دانشگاهی، نمراتم بسیار پایین است. *		
18	به شدت تلاش می کنم، تا بتوانم در طول تحصیل ام موفق باشم.		
19	رشته تحصیلی ام را دوست دارم، چون با حرفه و کار آینده ام گره خورده و برایم مفید است.		
20	من از شکست تحصیلی ام خیلی نگران هستم. *		
21	من به راحتی سر کلاس یا موقع مطالعه غافلگیر می شوم و حواسم پرت می شود. *		
22	با این کیفیت تدریس اساتید، از درس خواندن و تحصیل ناامید شده ام. *		
23	برنامه مطالعه ترم تحصیلی ام را به خوبی تدوین کرده ام و به آن پایبندم و پیگیری می کنم.		
24	دانشجوی ضعیفی هستم چون اساتیدم افراد اثربخش و مناسبی نیستند. *		
25	چون با مشکلات دیگر زندگی خیلی کلنچار می روم، وضعیت تحصیلی ام خیلی خوب نیست. *		
26	بنا بر دلایلی مانند رضایت پدر و مادرم، بورس تحصیلی یا قبولی در مقطع بالاتر، تلاش میکنم نمرات خوبی بگیرم.		
27	با تمام توان وظایف تحصیلی ام را انجام می دهم چون میخواهم دیگران فکر کنند که من فردی زرتنگ و باهوش هستم.		
28	از عهده وظایف تحصیلی بر نمی آیم، چون اساتیدم خیلی مناسب نیستند. *		

		کاملاً مطمئن هستم که با رتبه و معدل خوبی ترم را به پایان میرسانم.	29
		به مهارت ها و توانایی هایم برای موفقیت در تحصیل خیلی اعتماد دارم.	30
		خیلی زیاد مطالعه می کنم، چون میخواهم مطالب درسی را خوب بفهمم.	31
		سر جلسه امتحان خیلی دلشوره و تنش دارم و کاملاً عصبی می شوم. *	32
		فعالیت ها و کارهایم را اولویت بندی می کنم و برای انجام بهتر آنها طبق برنامه و قدم به قدم پیش می روم.	33
		از مهارت های مطالعه و یادگیری به خوبی استفاده می کنم.	34
		اساتیدم واقعا به من انگیزه داده اند تا به خوبی کارهای درسی ام را انجام دهم.	35
		هر چیزی که یاد گرفته ام، حاصل تلاش خودم هست نه کیفیت تدریس اساتیدم. *	36
		به خاطر مهمانی دادن یا رفتن های زیاد یا وقت گذرانی با دوستانم، از درس هایم عقب افتاده ام. *	37
		تلاش می کنم مطالب درسی را به خوبی یاد بگیرم، چون در آینده از آنها برای بهبود عملکرد شغلی ام استفاده خواهم کرد.	38
		تلاشم این است که نمرات خیلی خوبی بگیرم تا معدلم را بالا بکشم و با رتبه خوبی از دانشگاه فارغ التحصیل شوم.	39
		برخی مشکلات شخصی باعث شده است عملکرد درسی ام تحت تاثیر قرار بگیرد. *	40
		به هنگام گرفتار شدن در یک تکلیف درسی سخت، از دوستان و یا اساتید درخواست کمک می کنم.	41
		گاهی اوقات زمان غذا خوردن و خوابیدنم با زمان مطالعه کردنم تداخل پیدا می کند. *	42
		من به خوبی از ابزارهایی مانند آپ برنامه ریز یا تقویم به منظور تدوین برنامه هایم استفاده می کنم.	43
		از هدف گزینی به عنوان یک استراتژی در زندگی تحصیلی ام استفاده می کنم.	44
		من در تعیین اهداف خاص برای هر تکلیف خوب عمل می کنم.	45
		زندگی تحصیلی ام را به خوبی سازماندهی می کنم.	46
		شغل یا حرفه بعد از فارغ التحصیلی ام را مشخص کرده ام.	47
		برایم مشخص است که بعد از فارغ التحصیلی چه کاری می خواهم انجام دهم.	48
		پس از فراغت از تحصیل، دوران سختی را به خاطر انتخاب این رشته تحصیلی خواهم داشت. *	49
		رشته تحصیلی ام تناسب خوبی با ویژگیها و اهداف من دارد.	50

## راهنمای نمره گذاری چک لیست موفقیت تحصیلی

نحوه نمره گذاری	
پاسخ بلی به عبارت های ستاره دار * بیانگر ضعف است.	پاسخ خیر به عبارت های بدون ستاره * بیانگر ضعف است.
نمره غربالگری از طریق جمع تعداد بلی ها در عبارت های بدون ستاره و تعداد خیر ها در عبارت های ستاره دار محاسبه می شود.	
مؤلفه ها	
4-8-12-14-23-31-33-34-41-43-44-45-46	1. مهارت های تحصیلی (13)
6-9-10-11-18-20-29-30	2. انگیزش درونی / اعتماد به نفس (8)
26-27-39	3. انگیزش بیرونی / زمان حال (3)
7-19-38	4. انگیزش بیرونی / آینده (3)
3-15-32	5. فقدان اضطراب (3)
2-5-21	6. تمرکز (3)
13-17-37-42	7. اجتماعی شدن (4)
1-16-25-40	8. سازگاری شخصی (4)
22-24-28-35-36	9. کارآمدی ادارک شده در اساتید (5)
47-48-49-50	10. تصمیم گیری کاری / حرفه ای (4)
نمره غربالگری	
46 و بیشتر	موفقیت تحصیلی
35 تا 45	افت تحصیلی کم
24 تا 34	افت تحصیلی متوسط
23 و کمتر	افت تحصیلی شدید