پرسشنامه اهمال کاری سولومون

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارت | هرگز | به ندرت | اکثر اوقات | همیشه |
| 1 | هنگام مطالعه برای امتحان ،مرتبا" رویا پردازی می کنم |  |  |  |  |
| 2 | تا لحظه ای که امکان داشته باشد، آماده شدن برای امتحان را تاخیر نمی اندازم |  |  |  |  |
| 3 | سازمتن دادن مطالب قبل از امتحان برایم دشوار است |  |  |  |  |
| 4 | هنگامی که از تاریخ یک امتحان اطلاع پیدا می کنم اجازه نمی دهم وقت تلف شود و فورا شروع به آماده شدن می کنم |  |  |  |  |
| 5 | هنگامی که تاریخ یک امتحان نزدیک میشود ، آماده شدن برای امتحان برایم دشوار است |  |  |  |  |
| 6 | هنگامی که می بایست برای یک امتحان آماده می شوم برروی آن متمرکز می شوم دچار حواس پرتی نمی شوم |  |  |  |  |
| 7 | هنگامی که آماده شدن برای امتحان را به تعویق می اندازم احساس بدی به من دست می دهد |  |  |  |  |
| 8 | دوست دارم تعلل ورزی و امروز و فردا کردن در مورد امتحانات را در خودم تغییر دهم |  |  |  |  |
| 9 | تکالیفم را از یک جلسه به جلسه دیگر به تعویق می اندازم |  |  |  |  |
| 10 | 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 |  |  |  |  |
| 11 | ترجیح می دهم ابتدا تکالیفم را انجام دهم و سپس به چیزهای دیگر بپردازم |  |  |  |  |
| 12 | تمایل دارم که انجام تکالیفم را تا دقیقه آخر به تاخیر بیاندازم |  |  |  |  |
| 13 | وقتی که باید برای مدرسه رفتن بیدار شوم تقریبا فورا از تختخواب بلند می شوم |  |  |  |  |
| 14 | دیر به کلاس یا مدرسه می رسم |  |  |  |  |
| 15 | وقتی چیزی در کلاس نمی فهمم، مطمئنم که به زودی آن را خواهم فهمید ( مثلا کنارکه آن را شرح داده باشد یا با پرسیدن از استاد و دوستم آن را خواهم فهمید |  |  |  |  |
| 16 | پیش از اتمام رسیدن مهلت تحویل تکالیف ، آن ها را تمام می کنم |  |  |  |  |
| 17 | هنگامی که می بایست تکالیفم را مرور کنم ، آن را به تعویق می اندازم |  |  |  |  |
| 18 | وقتی که انجام دادن تکالیف را به تعویق می اندازم ، احساس بدی به من دست می دهد |  |  |  |  |
| 19 | دوست دارم که عادات اهمال کاری و امروز و فردا کردن در انجام تکالیف را تغییر دهم |  |  |  |  |
| 20 | هنگامی که مجبور باشم که مقاله ای را آماده کنم، مرتبا آن را به تاخیر می اندازم |  |  |  |  |
| 21 | به مشخص شدن زمتن ارائه مقاله، شروع به آماده کردن آن می کنم و آن را به تاخیر نمی اندازم |  |  |  |  |
| 22 | هنگامی که تصمیم می گیرم روی مقاله ای کار کنم احساس می کنم که انرژی آنجام دادن آن را ندارم |  |  |  |  |
| 23 | هنگامی که برای نوشتن مقله ای برنامه ریزی می کنم ، دقیقا به زمان و تاریخ آن پایبند هستم |  |  |  |  |
| 24 | هنگامی که بر روی مقاله ای کار می کنم، نمی توانم روی آن تمرکز کنم و مرتبا رویا پردازی می کنم |  |  |  |  |
| 25 | هنگامی که قرار است مقاله ای را تا تاریخ معینی ارائه دهم، از چند روز قبل آن را آماده می کنم |  |  |  |  |
| 26 | هنگامی که نوشتن یک مقاله را به تاخیر می اندازم، احساس بدی به من دست می دهد |  |  |  |  |
| 27 | علاقمند هستم که عادات اهمال کاری و امروز و فردا کردن در نوشتن مقاله را تغییر دهم |  |  |  |  |