**بسمه تعالی**

**ج)تاب آوری تحصیلی**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عبارات** | **کاملاً نادرست** | **به ندرت درست** | **گاهی درست** | **اغلب درست** | **همیشه درست** |
| **۱- وقتی تغییری رخ می دهد، می توانم خودم را با آن سازگار کنم.** |  |  |  |  |  |
| **۲- حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی ام با او در زمان استرس به من کمک می کند.** |  |  |  |  |  |
| **۳- وقتی که راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می تواند کمک کند.** |  |  |  |  |  |
| **۴- می توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می گیرد، چاره ای بیندیشم.** |  |  |  |  |  |
| **۵- موفقیت هایی که در گذشته داشته ام، چنان اطمینانی در من ایجاد کرده اند که می توانم با چالش ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم.** |  |  |  |  |  |
| **۶- وقتی با مشکلات مواجه می شوم سعی می کنم جنبه خنده دار آنها را هم ببینم.** |  |  |  |  |  |
| **۷- لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی تر شدنم می گردد.** |  |  |  |  |  |
| **۸- معمولاً پس از بیماری، صدمه و سایر سختی ها به حال اولم باز می گردم.** |  |  |  |  |  |
| **۹- معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بد، مصلحتی هست.** |  |  |  |  |  |
| **۱۰- در هر کاری بیشترین تلاشم را می کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.** |  |  |  |  |  |
| **۱۱- معتقدم که علیرغم موانع موجود، می توانم به اهدافم دست یابم.** |  |  |  |  |  |
| **۱۲- حتی وقتی که امور ناامید کننده می شوند، مأیوس نمی شوم.** |  |  |  |  |  |
| **۱۳- در لحظات استرس و بحران، می دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.** |  |  |  |  |  |
| **۱۴- وقتی که تحت فشار هستم تمرکزم را از دست نمی دهم و درست فکر می کنم.** |  |  |  |  |  |
| **۱۵. ترجیح می دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا این که دیگران تمامی تصمیم ها را بگیرند.** |  |  |  |  |  |
| **۱۶. اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی شوم.** |  |  |  |  |  |
| **۱۷. وقتی با چالش ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می کنم، خود را فردی توانا می دانم.** |  |  |  |  |  |
| **۱۸. در صورت لزوم می توانم تصمیم های دشوار و غیرمنتظره ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد.** |  |  |  |  |  |
| **۱۹. می توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.** |  |  |  |  |  |
| **۲۰. در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می شود که صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنم.** |  |  |  |  |  |
| **۲۱. در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.** |  |  |  |  |  |
| **۲۲. حس می کنم بر زندگیم کنترل دارم.** |  |  |  |  |  |
| **۲۳. چالش های زندگی را دوست دارم.** |  |  |  |  |  |
| **۲۴. بدون درنظر گرفتن موانع پیش رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می کنم.** |  |  |  |  |  |
| **۲۵. به خاطر پیشرفت هایم به خود می بالم.** |  |  |  |  |  |

**پرسشنامه اشتیاق** تحصيلي

پاسخ دهنده گرامی؛ خواهشمند است نظرات خود را در مورد عبارات زیر مشخص و اعلام نمائید.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عبارات** | **خیلی کم** | **کم** | **متوسط** | **زیاد** | **خیلی زیاد** |
| 1.من در کلاس توجه می کنم. |  |  |  |  |  |
| 2. وقتی سر کلاس هستم فقط تظاهر می کنم که فعال هستم |  |  |  |  |  |
| 3. من از قوانین مدرسه تبعیت می کنم. |  |  |  |  |  |
| 4. من در مدرسه دچار مشکل می شوم. |  |  |  |  |  |
| 5. من در مدرسه احساس خوشنودی می کنم**.** |  |  |  |  |  |
| 6. من در مدرسه حوصله ام سر می رود**.** |  |  |  |  |  |
| 7. من از فعالیت در مدرسه هیجان زده می شوم. |  |  |  |  |  |
| 8. من دوست دارم در مدرسه بمانم**.** |  |  |  |  |  |
| 9. من علاقه مند به فعالیت در مدرسه هستم. |  |  |  |  |  |
| 10.کلاس درس جای جالبی برای ماندن است. |  |  |  |  |  |
| 11.وقتی کتابی را می خوانم ، از خودم سوال می پرسم تا مطمئن شوم موضوع انرا فهمیده ام. |  |  |  |  |  |
| 12.حتی زمانی که امتحان ندارم در خانه درس می خوانم. |  |  |  |  |  |
| 13.تلاش می کنم برنامه های تلویزیون را که در باره فعالیت های ما در مدرسه را تماشا کنم. |  |  |  |  |  |
| 14.من حتما تکالیف درسی ام را برای رفع اشکال چک می کنم. |  |  |  |  |  |
| 15.من برای یادگیری بیشتر دروس ، کتاب های فوق برنامه مطالعه می کنم . |  |  |  |  |  |