





واحد اهواز

رشته : علوم تربیتی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی

موضوع پایان نامه:

نقش عزت نفس و خودباوری بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان
دانشگاه پیام نور اهواز

استاد راهنما:

جناب آقای اردشیری

تهیه کننده :

سمانه زلفی

سال تحصیلی ۱۳۹۳

من نشسته

یہ شکر کہ صفا کشتی

سب کہ چشمتی شکر فست سب چشمتی شکر فست
سب کہ چشمتی شکر فست سب چشمتی شکر فست

تو شکر تو شکر تو شکر تو شکر تو شکر تو شکر تو شکر

کمانج کا کر فست سب چشمتی شکر فست

من نشسته

صفا کہ چشمتی شکر فست

بخش چهارم: بهر صورت، یقیناً شوق و اشتیاق را فراموش نکرده و

کشف الحقائق

من متفكر في

سخت‌بخت، عزیز، قدرتی که فیضش به تو می‌رسد و شمع تو خوار و خستیده شد

صحہ لہو کر حش ہشتہ طرکت ہشتہ و شہر چکاش ہشتہ شہر ہشتہ فقر ہشتہ کا

میں نے اسے دیکھا تھا۔۔۔۔۔

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

جنسیت :

سن :

خیر	بلی	
		۱- بیشتر اوقات در خواب و خیال بسر می برم
		۲- از خود خیلی مطمئن هستم
		۳- اغلب آرزو می کنم ای کاش فرد دیگری بودم
		۴- من دوست داشتنی هستم.
		۵- با والدینم اوقات خوشی را می گذرانم.
		۶- هیچ وقت درباره چیزی نگران نمی شوم.
		۷- صحبت کردن در مقابل کلاس برایم سخت است.
		۸- چیزهای زیادی در من وجود دارند که اگر می توانستم آنها را تغییر می دادم.
		۹- آرزو می کنم کاش جوانتر بودم.
		۱۰- به آسانی می توانم تصمیم بگیرم.
		۱۱- دیگران از بودن با من لذت می برند.
		۱۲- در خانه زود عصبانی می شوم.
		۱۳- همیشه کار درست را انجام می دهم.
		۱۴- به امور تحصیلی خود افتخار می کنم.
		۱۵- همیشه کسی باید به من بگوید چه کار کنم.
		۱۶- انجام هر کار جدیدی دقت زیادی را از من می گیرد.
		۱۷- اغلب از آنچه انجام داده ام متاسفم.
		۱۸- بین همسن و سالان خود مشهور هستم.
		۱۹- معمولاً والدینم به احساسات من توجه می کنند.
		۲۰- هرگز ناخشنود نیستم.
		۲۱- تا آنجا که بتوانم کار را به نحو احسن انجام می دهم.
		۲۲- من به راحتی تسلیم می شوم.
		۲۳- معمولاً می توانم از خود مواظبت کنم.
		۲۴- من فردی نسبتاً شادمان هستم.
		۲۵- من ترجیح می دهم با بچه ای کوچکتر از خودم بازی کنم.
		۲۶- والدینم انتظارات بیش از حدی از من دارند.
		۲۷- من تمامی کسانی را که می شناسم دوست دارم.
		۲۸- دوست دارم معلم در کلاس برای جواب دادن درس صدایم بزند
		۲۹- من خود را درک می کنم.
		۳۰- مثل من بودن خیلی سخت است.
		۳۱- همه چیز د زندگی من گره خورده است.

		۳۲- بچه ها معمولاً از عقیده من پیروی می کنند.
		۳۳- هیچ کس در خانه به من توجه زیادی نمی کند.
		۳۴- هرگز سرزنش نمی شوم .
		۳۵- آنطور که دوست دارم تکالیف مدرسه ام را انجام نمی دهم.
		۳۶- می توانم تصمیم بگیرم و به آن پایبند بمانم.
		۳۷- من واقعاً دوست ندارم که یک پسر/ دختر باشم.
		۳۸- من خودم را دست کم می گیرم.
		۳۹- دوست ندارم با دیگران باشم.
		۴۰- خیلی وقت ها دوست دارم خانه را ترک کنم.
		۴۱- من اصلاً کم رو نیستم.
		۴۲- من اغلب احساس می کنم که از خود شرمند ام.
		۴۳- من اغلب اوقات در مدرسه احساس دلخوری می کنم.
		۴۴- من به زیبایی دیگران نیستم.
		۴۵- اگر چیزی برای گفتن داشته باشم معمولاً آن را می گویم.
		۴۶- بچه ها اغلب از من عیب جویی می کنند.
		۴۷- پدر و مادرم مرا درک می کنند.
		۴۸- من همیشه راست می گویم.
		۴۹- معلمان در من احساس ناخوشایند بی کفایتی را به وجود می آورند.
		۵۰- برایم مهم نیست که بر من چه می گذرد.
		۵۱- من فردی شکست خورده هستم.
		۵۲- هنگام سرزنش به آسانی ناراحت می شوم.
		۵۳- بچه های دیگر بیشتر از من مورد علاقه دیگران هستند.
		۵۴- اغلب اوقات این احساس را دارم که والدینم مرا تحت فشار قرار می دهند
		۵۵- همیشه می دانم که به مردم چه بگویم.
		۵۶- اغلب در مدرسه دلسرد می شوم.
		۵۷- معمولاً چیزی مرا آزار نمی دهد.
		۵۸- نمی توان به من اعتماد کرد.

پرسشنامه خودباوری

جنسیت :

سن :

سوالات	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱) وقتی طرحی می ریزم، مطمئن هستم می توانم آن را انجام دهم.					
۲) یکی از مشکلات من این است که وقتی می بایست کار را انجام دهم، نمی توانم از عهده آن برآیم.					
۳) اگر نتوانم کاری را بار اول انجام دهم ، به تلاشم برای انجام آن ادامه می دهم.					
۴) وقتی که اهداف مهم برای خود تعیین می کنم ح، بندرت به آنها دست می یابم					
۵) قبل از تمام کردن کارهایم ، آن را رها می کنم.					
۶) از روبرو شدن با مشکلات اجتناب می کنم.					
۷) در صورتیکه کاری خیلی پیچیده بنظر برسد حتی زحمت امتحانش را بخود نمی دهم.					
۸) هنگامی که کاری را که باید انجام دهم نامناسب است ، آنقدر پایداری می کنم تا آن را تمام کنم.					
۹) وقتی تصمیم به انجام کاری گرفتم ، بطور جدی و دقیق رئوی انجام همان کار تمرکز می کنم.					
۱۰) هنگامی که سعی می کنم چیز جدیدی بیاموزم ، اگر در ابتدا موفق نشوم بزودی آن را رها می کنم.					
۱۱) وقتی مشکلات غیر مترقبه ای برایم رخ می دهد بخوبی از پس آن بر نمی آیم.					
۱۲) از یادگیری مطالب جدید هنگامی که بنظرم مشکل بیابند اجتناب می کنم.					
۱۳) شکست باعث تلاش بیشتر من می شود.					
۱۴) به توانایی خود برای کارها اعتماد ندارم.					
۱۵) به خودم متکی هستم.					
۱۶) به سادگی تسلیم می شوم.					
۱۷) توانایی برخورد با اغلب مشکلاتی را که در زندگی برایم پیش می آید، ندارم.					

وضعیت سلامت عمومی شما از یک ماه گذشته تا امروز	خیر	کمی	زیاد	خیلی زیاد
۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که خوب و سالم هستید؟	۰	۱	۲	۳
۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که به داروهای تقویتی نیاز دارید؟	۰	۱	۲	۳
۳- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده اید؟	۰	۱	۲	۳
۴- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بیمار هستید؟	۰	۱	۲	۳
۵- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز سردرد داشته اید؟	۰	۱	۲	۳
۶- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که سرتان را محکم با چیزی مثل دستمال بسته اند، یا این که فشاری به سرتان وارد می شود؟	۰	۱	۲	۳
۷- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بعضی اوقات بدن تان داغ یا سرد می شود؟	۰	۱	۲	۳
۸- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بیخوابی شده باشید؟	۰	۱	۲	۳
۹- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز شبها وسط خواب بیدار می شوید؟	۰	۱	۲	۳
۱۰- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دائماً تحت فشار هستید؟	۰	۱	۲	۳
۱۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز عصبانی و بد خلق شده اید؟	۰	۱	۲	۲
۱۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع کننده ای هراسان یا وحشت زده شده اید؟	۰	۱	۲	۳
۱۳- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز متوجه شده اید که انجام هر کاری از توانایی شما خارج است؟	۰	۱	۲	۳
۱۴- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در تمامی مدت عصبی هستید و دلشوره دارید؟	۰	۱	۲	۳
۱۵- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانسته اید خودتان را سرگرم و مشغول نمائید؟	۰	۱	۲	۳
۱۶- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که وقت بیشتری را صرف انجام کارها نمایید؟	۰	۱	۲	۳
۱۷- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بطور کلی احساس کرده اید که کارها را به خوبی انجام می دهید؟	۰	۱	۲	۳
۱۸- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز از نحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می کنید؟	۰	۱	۲	۳
۱۹- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نقش مفیدی در انجام کارها به عهده دارید؟	۰	۱	۲	۳
۲۰- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم گیری درباره مسائل را داشته اید؟	۰	۱	۲	۳

۳	۲	۱	۰	۲۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز قادر بوده اید از فعالیت های روزمره زندگی لذت ببرید؟
۳	۲	۱	۰	۲۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز فکر کرده اید که شخص بی ارزشی هستید؟
۳	۲	۱	۰	۲۳- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی کاملاً نا امید کننده است؟
۳	۲	۱	۰	۲۴- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی ارزش زنده بودن ندارد؟
۳	۲	۱	۰	۲۵- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این مسئله فکر کرده اید که ممکن است دست به خودکشی بزنید؟
۳	۲	۱	۰	۲۶- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این مسئله فکر کرده اید که ممکن است دست به خودکشی بزنید؟
۳	۲	۱	۰	۲۷- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این مسئله فکر کرده اید که چون اعصاب تان خراب است نمی توانید کاری انجام دهید؟
۳	۲	۱	۰	۲۸- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز این فکر به ذهن تان رسیده است که بخواهید به زندگی تان خاتمه دهید؟