این فرم شامل مقدمه اخلاقی (مورد نیاز فصل ۳)، اطلاعات جمعیت‌شناختی و ۳ پرسش‌نامه استاندارد و معتبر است:

ساختار پرسش‌نامه آنلاین پژوهش

بخش اول: مقدمه و رضایت‌نامه اخلاقی

عنوان فرم: بررسی ویژگی‌های روان‌شناختی و رفتارهای تحصیلی دانشجویان

توضیحات فرم:

- ❖ دانشجوی گرامی؛
  - ➢ این پرسش‌نامه به منظور انجام یک پژوهش دانشگاهی در زمینه رفتارهای تحصیلی و تجارب روان‌شناختی دانشجویان طراحی شده است. پاسخ‌های شما کاملاً محرمانه بوده و اطلاعات به صورت کلی و صرفاً جهت اهداف آماری تحلیل خواهد شد. شرکت در این پژوهش اختیاری است، اما پاسخ دقیق و صادقانه شما به تک‌تک سوالات، ارزش علمی پژوهش را تضمین می‌کند.
- ❖ پاسخ‌گویی به این فرم حدود ۵ تا ۷ دقیقه زمان خواهد برد. از همکاری و وقت ارزشمند شما صمیمانه سپاسگزاریم.

بخش دوم: اطلاعات جمعیت‌شناختی

جنسیت: زن □ / مرد□

سن: (پاسخ کوتاه عددی)

مقطع تحصیلی: کارشناسی □ / کارشناسی ارشد □ / دکتری□

رشته تحصیلی: (پاسخ کوتاه)

بخش سوم: مقیاس ترس از دست دادن اطلاعات در فضای مجازی(FOMO)

طراح: پرزیبیلسکی و همکاران( ۲۰۱۳)

*راهنما: لطفاً میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از عبارات زیر مشخص کنید:*

(گزینه‌ها بر اســـاس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت: ۱: کاملاً مخالفم | ۲: مخالفم | ۳: نظری ندارم | ۴: موافقم | ۵: کاملاً موافقم)

۱. وقتی از کارهایی که دوستانم انجام می‌دهند بی‌خبر می‌مانم، نگران می‌شوم.
۲. می‌ترسم دیگران تجارب لذت‌بخش‌تری نسبت به من داشته باشند.
۳. وقتی می‌فهمم دوستانم بدون من دور هم جمع شده‌اند، حس بدی پیدا می‌کنم.
۴. اگر ندانم دوستانم در شبکه‌های اجتماعی چه کار می‌کنند، مضطرب می‌شوم.
۵. برای من خیلی مهم است که شوخی‌ها و ترندهای درون‌گروهی دوستانم را فوراً بفهمم.
۶. گاهی فکر می‌کنم بیش از حد وقتم را صرف باخبر ماندن از اتفاقات روزمره دیگران می‌کنم.
۷. وقتی اوقات خوشـی را می‌گذرانم، سـریعاً می‌خواهم آن را در فضـای مجازی به اشـتراک بگذارم (مثلاً استوری بگذارم).
۸. وقتی یک فرصت یا قرار ملاقات با دوستانم را از دست می‌دهم، اذیت می‌شوم.
۹. دوست دارم مداوم آنلاین باشم تا چیزی را در فضای مجازی از دست ندهم.
۱۰. حتی در زمان تعطیلات یا اسـتراحت، مداوم شـبکه‌های اجتماعی‌ام را چک می‌کنم تا ببینم بقیه چه می‌کنند.

بخش چهارم: مقیاس تنظیم شناختی هیجان فرم کوتاه(CERQ)

طراح: گرونفسکی و کریج(۲۰۰۶)

راهنما: همه ما در زندگی با اتفاقات ناخوشایند، استرس یا ناکامی تحصیلی مواجه می‌شویم. وقتی چنین شرایطی پیش می‌آید، شما معمولاً چگونه فکر می‌کنید؟

گزینه‌ها: ۱: تقریباً هرگز | ۲: به ندرت | ۳: گاهی اوقات | ۴: اغلب | ۵: تقریباً همیشه

۱. احساس می‌کنم مقصر اصلی همه این اتفاقات خودم هستم.
۲. مدام به این فکر می‌کنم که این اتفاق چقدر وحشتناک و فاجعه‌آمیز است.
۳. فکر می‌کنم دیگران یا شرایط بیرون مقصر وضع پیش‌آمده هستند.
۴. به این فکر می‌کنم که این تجربه می‌تواند درس عبرتی برای آینده‌ام باشد.
۵. مدام در ذهنم احساساتی را که در آن موقعیت تجربه کرده‌ام مرور و نشخوار می‌کنم.
۶. سعی می‌کنم به مسائل خوشایندتری فکر کنم تا فکرم از موضوع اصلی منحرف شود.

۷. به این فکر می‌کنم که دیگران هم شرایط مشابه یا بدتر از این را تجربه کرده‌اند.
۸. به این فکر می‌کنم که اتفاقات رخداده را نمی‌توان تغییر داد و باید با آن کنار آمد.
۹. به برنامه‌ها و راه‌حل‌های عملی برای حل مشکل فکر می‌کنم.
۱۰. مدام به اشتباهاتی که مرتکب شده‌ام فکر می‌کنم.
۱۱. به این فکر می‌کنم که اتفاقی که افتاده، بدترین اتفاق ممکن بوده است.
۱۲. دیگران را به خاطر اشتباهات یا مشکلاتی که پیش آمده سرزنش می‌کنم.
۱۳. سعی می‌کنم جنبه‌های مثبت موضوع را پیدا کنم و نگاهم خوش‌بینانه باشد.
۱۴. مدام به اینکه چقدر احساس درماندگی یا ناراحتی می‌کنم فکر می‌کنم.
۱۵. توجهم را به فعالیت‌ها یا کارهای لذت‌بخش دیگر معطوف می‌کنم.
۱۶. وضعیتم را با افرادی که شرایط بدتری دارند مقایسه می‌کنم تا آرام شوم.
۱۷. شرایط را همان‌طور که هست می‌پذیرم.
۱۸. روی مراحل گام‌به‌گام برای اصلاح وضعیت تمرکز می‌کنم.

بخش پنجم: مقیاس اهمال‌کاری تحصیلی (سولومون و راث‌بلوم - نسخه دانشجویان)

راهنما: رفتارهای تحصیلی خود را با گزینه‌های زیر بسنجید:

گزینه‌ها: ۱: هرگز | ۲: به ندرت | ۳: گاهی اوقات | ۴: اغلب | ۵: همیشه

۱. آماده شدن برای امتحانات پایان‌ترم را تا آخرین لحظات به تعویق می‌اندازم.
۲. انجام تکالیف و پروژه‌های درسی را به روزهای آخر موکول می‌کنم.
۳. خواندن فصل‌ها و جزوه‌های هفتگی را پشت گوش می‌اندازم.
۴. برای شروع کارهای پژوهشی یا اداری دانشگاه (مثل ثبت‌نام یا انتخاب واحد) تعلل می‌کنم.
۵. به موقع در جلسات کاری یا درسی حاضر نمی‌شوم یا وظایفم را دیر تحویل می‌دهم.
۶. حتی زمانی که می‌دانم به تعویق انداختن درس به ضررم تمام می‌شود، باز هم آن را عقب می‌اندازم.
۷. پیش از شروع مطالعه، وقتم را با کارهای فرعی (تمیز کردن اتاق، سرک کشیدن به گوشی) تلف می‌کنم.
۸. هنگام مطالعه، خیلی زود تمرکزم را از دست می‌دهم و به کارهای غیردرسی مشغول می‌شوم.
۹. از اینکه تکالیفم را عقب انداخته‌ام احساس عذاب وجدان و اضطراب می‌کنم.

۱۰. تصمیم می‌گیرم از فردا شروع کنم، اما فردا باز هم کار را به تعویق می‌اندازم.

۱۱. مطالعه برای امتحانات میان‌ترم را تا شب قبل از امتحان رها می‌کنم.

۱۲. قصد دارم در طول ترم مرتب درس بخوانم، اما در عمل همه چیز را به فرجه‌ها واگذار می‌کنم.