



راهبردهای یادگیری

کرمی (۱۳۸۱)

دانش آموز عزیز:

این پرسشنامه به منظور انجام پژوهشی در زمینه میزان استفاده دانش آموزان دبیرستانی از روش‌ها و راهبردهای یادگیری و مطالعه تهیه شده است. لطفاً هر عبارت را با دقت بخوانید و میزان استفاده خود از آن را در روی پیوستاری که از (۰ تا ۹) درجه‌بندی شده است مشخص کنید. به این معنی که اگر عبارت مطرح شده همیشه بوسیله شما انجام می‌شود عدد ۹ و در غیر این صورت می‌توان هر عدد دیگر حتی یک عدد اعتباری انتخاب کنید. محدودیت زمان وجود ندارد فقط سعی کنید عبارت‌ها را با دقت بخوانید و با صداقت جواب دهید و هیچ عبارتی را بی‌پاسخ نگذارید. مشخصات فردی:

سن: _____ جنس: _____ کلاس: _____ رشته تحصیلی: _____ معدل: _____
محل سکونت (شهر یا روستا): _____

۱ - برای فهمیدن معنی یک کلمه تازه از ارتباط آن با کلمه‌های آشنا دیگر استفاده می‌کنم (مثلاً برای یادگیری معنی کلمه Bill (صورت حساب)، بیل کشاورزی که روی آن قبض آب و برق را دارد در ذهن خود مجسم می‌کنم).

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲ - برای بهتر فهمیدن متن درس، نقشه‌ها یا حدودهایی از آنها تهیه می‌کنم (اول اندیشه اصلی، سپس اندیشه‌های فرعی را مشخص کرده و با خطوط به هم وصل می‌کنم).

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳ - اگر مطلبی که قرار است یاد بگیرم طولانی است قسمت به قسمت آن را یاد می‌گیرم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴ - برای درک بیشتر جزئیات مطالب سعی می‌کنم برای هر یک از آنها جملات کوتاهی ساخته و آنها را یاد بگیرم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵ - از مطالب آموخته شده برای حل مسائل جدید استفاده می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶ - در طول سال به طور منظم و مرتب درس‌ها را مطالعه می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۷ - برای نشان دادن رابطه بین مطالب از طرح درختی استفاده می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۸ - می‌توانم هدف از یادگیری را (چیزی را که باید یاد بگیرم) به روشنی مشخص کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۹ - زمان مطالعه خود را قبل از تنظیم و در جریان مطالعه کنترل می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---



زمان مورد نیاز برای انجام تکالیف درسی را قبل از انجام آنها پیش‌بینی می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۱- با پشت کار و تلاش زیاد می‌توانم در یادگیری درس موفق شوم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۲- برای درک مطالب مشابه، آنها را براساس تفاوت یا شباهت‌هایشان دسته‌بندی می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۳- برای یادگیری بهتر مطالب آنها را رونویسی می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۴- بعد از خواندن مطالب از خود سؤال‌هایی می‌پرسم و میزان یادگیری خود را می‌سنجم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۵- هنگام مطالعه سعی می‌کنم درباره موضوع فکر کنم و تعیین کنم چه چیزی را قرار است از آن موضوع بیاموزم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۶- برای یادگیری مطالب تازه مثال‌هایی برای آنها می‌یابم و آنها را به خاطر می‌سپارم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۷- اطلاعات کسب شده را براساس موضوعات آشنا دسته‌بندی می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۸- برای یادگیری برخی از مطالب سعی می‌کنم از قوه تجسم استفاده کنم مثلاً برای یادگیری علائم یک بیماری

سعی می‌کنم. فردی را که به این بیماری مبتلا شده در ذهن خود مجسم کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۹- قبل از مطالعه کتاب ابتدا فهرست مطالب آن را در زمان کوتاهی پیش‌خوانی می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۰- سعی می‌کنم کمبودهای علمی خود را در درس‌هایی که ضعیف هستم جبران کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۱- در جلسه امتحان قبل از پاسخ به هر سؤال‌ی طرحی از جواب را تهیه و در گوشه ورقه امتحانی می‌نویسم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۲- مطالبی را که می‌خوانم به زبان خود در آورده و برای خود بازگو می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۳- هنگام مطالعه سعی می‌کنم مطالب را براساس نظم خاصی مثلاً ترتیب زمانی رویداد یا نوع واقعه مرتب کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۴- مطالب تدریس شده در کلاس را بار دیگر در خانه مرور می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۵- مطالب مهم و کلیدی را در هنگام مطالعه با شبرنگ یا ماژیک مشخص می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---



۲۷- سعی می‌کنم مطالبی را که می‌خوانم براساس ارتباط آنها با یکدیگر طبقه‌بندی کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۸- شب‌ها قبل از خوابیدن، مطالبی را که در طول روز یاد گرفته‌ام در ذهن مرور می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۹- به نقاط قوت و ضعف آموخته‌های خود واقف هستم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۰- سعی می‌کنم از مطالب آموخته شده عناصر مشترک را استخراج کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۱- از فرصت‌های موجود و مناسب (مانند تعطیلات و زنگ تفریح) برای یادگیری استفاده می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۲- تکالیف درسی خود را در زمان‌های تعیین شده انجام می‌دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۳- هنگام مطالعه، سؤال‌هایی را که حدس می‌زنم در امتحان می‌آید برای خود طرح می‌کنم و پاسخ می‌دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۴- برای یادگیری بهتر به مطالبی که می‌خوانم وزن و آهنگ می‌دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۵- می‌توانم مدت زیادی روی یک موضوع دقت کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۶- برای برجسته کردن مطالب مهم آنها را با حروف درشت‌تر می‌نویسم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۷- هنگام مطالعه میزان دشواری مطالب را با علائم و نشانه‌های خاص مشخص می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۸- برای سازمان دادن به اطاعت جدید آنها را براساس موضوع‌هایی مانند برای حیوانات، گیاهان، مواد معدنی، دسته‌بندی می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۹- هنگام مطالعه از مطالب کتاب سؤال طرح می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۰- در جریان مطالعه بطور مستمر از آموخته‌های خود امتحان به عمل می‌آورم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۱- سعی می‌کنم آنچه را که می‌آموزم به تجربیات قبلی خود ربط دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۲- ضمن خواندن مطالب درسی از آنها یادداشت برمی‌دارم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---



پیش از مطالعه چگونه خواندن را برحسب اهداف مطالعه تعیین می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۳- یک بار مطالب درسی را می‌خوانم و سپس آن را برای خود بازگو می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۴- برای اطمینان در یادگیری مطالبی که مطالعه می‌کنم از خود امتحان به عمل می‌آورم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۵- با توجه به زمانی که در اختیار دارم سرعت مطالعه‌ام را تعیین می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۶- در کلاس به موضوع درس فکر می‌کنم و واقعاً به آنچه که تدریس می‌شود گوش می‌دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۷- برای توضیح و تشریح مطالب پیچیده از نمودار استفاده می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۸- فکر می‌کنم بتوان در صورت نیاز روش‌های مطالعه‌ام را بهبود بخشم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۹- برای یادگیری مطالب مهم و کلیدی آنها را رونویسی می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۰- از ابتدای سال برنامه مشخصی را برای مطالعه دروس تنظیم می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۱- سعی می‌کنم مطالبی را که در مدرسه می‌آموزم در زندگی روزمره بکار گیرم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۲- هنگام مطالعه مطالب مشابه و مربوط به هم را در یک دسته‌بندی قرار دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۳- در خانه یادداشت‌های کلاس را با مطالب کتاب مقایسه می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۴- وقتی تصمیم گرفتم مطلبی را یاد بگیرم محدوده زمانی خاصی را برای آنها تعیین می‌کنم و در همان فرصت به کار می‌پردازم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۵- هنگام مطالعه نکات مهم را با علامت‌گذاری مشخص می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۶- برای تعیین نکات مهم از سرفصل‌های کتاب به عنوان راهنما استفاده می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۷- مطالب درسی را آنقدر تکرار می‌کنم تا یاد بگیرم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---



۵۸- پس از مطالعه یک موضوع توقف می‌کنم و آنچه را که خوانده‌ام در ذهن مرور می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۹- سعی می‌کنم بین مطالب غیر مرتبط ارتباط معنی‌داری برقرار کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۰- برای بخاطر سپردن پاره‌ای از مطالب پراکنده مثلاً چند ویژگی یا چند بخش از یک موضوع از حروف اول آنها کلمه می‌سازم و آنها را به خاطر می‌سپارم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۱- نمره‌ای که حدس می‌زنم در امتحان بگیرم درست از آب در می‌آید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۲- با پشت کار زیاد نسبت به تعهدات خود جهت مطالعه یک درس اقدام می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۳- مطابق موضوع محتوای درسی سرعت خواندن را کم یا زیاد می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۴- پیش از مطالعه یک درس زمان مورد نیاز برای مطالعه و یادگیری آن را تعیین می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۵- کلیه فعالیت‌های هفته را براساس برنامه‌ریزی انجام می‌دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۶- کلمات و مفاهیم جدید را براساس یادآوری محلی که در آن روی می‌دهند یا قرار می‌گیرند می‌آموزم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۷- هنگام مطالعه زیر مطالب مهم و اصلی خط می‌کشیم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۸- هنگام یادگیری مطالب جدید ابتدا سعی می‌کنم مفهوم کلی از آنها در ذهن خود بسازم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۹- برای یادگیری مطالب تازه مثلاً طرز کار ذهن آن را به یک چیز آشنا مثل کار کامپیوتر تشبیه می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۷۰- آنچه را که یاد گرفته‌ام می‌کوشم به دیگران یاد بدهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۷۱- پاسخ سؤال‌های آخر هر فصل را پس از مطالعه آن فصل از حفظ می‌نویسم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۷۲- ترجیح می‌دهم بین درس‌های مشابه، درس دیگری را که مشابه آنها نباشد مطالعه کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۷۳- برای درک روابط میان اجزای تشکیل‌دهنده یک مطلب سعی می‌کنم آنها را برای خود تفسیر کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---



هنگام مطالعه کتاب مطالب مهم را در حاشیه آن می‌نویسم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۷۵ پس از انجام امتحان پاسخ‌های خود را با پاسخ‌های سایر دانش‌آموزان مقایسه می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۷۶ برای یادگیری بهتر با همکلاسی‌های دیگر به مرور درس‌ها می‌پردازم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۷۷ مطالعه با فاصله را بر مطالعه پشت سر هم ترجیح می‌دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۷۸ اگر مدتی طولانی مجبور به مطالعه باشم بین مطالعه استراحت می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۷۹ مطالب اصلی کتاب را به زبان خود خلاصه می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۸۰ مطالب درسی سنگین و پیچیده را از اول به فصل‌های کوچک تقسیم کرده سپس یاد می‌گیرم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۸۱ مطالب مهم و کلیدی را آنقدر تکرار می‌کنم تا یاد بگیرم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۸۲ با توجه به زمان موجود سرعت مطالعه خود را تنظیم و کنترل می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۸۳ در روز تکالیف درسی خود را براساس برنامه بصورت مرتب و منظم انجام می‌دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۸۴ وقتی با یک متن مشکل روبرو می‌شوم سرعت یادگیری خود را با توجه به متن کاهش می‌دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۸۵ موقع پیش‌خوانی فصل تعدادی سؤال در ارتباط با آن فصل تهیه می‌کنم تا هنگام مطالعه بدانم چه چیزی را باید یاد بگیرم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۸۶ من کاملاً می‌دانم تکالیف درسی‌ام را در چه وقتی انجام دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---



سوال‌های مربوط به هر یک از راهبردها

ردیف	راهبردها	تعداد	شماره سؤال‌ها
۱	تکرار یا مرور ویژه تکالیف ساده و پایه	۱۰	۳، ۲۴، ۲۷، ۳۳، ۴۳، ۴۹، ۵۸، ۷۶، ۸۰، ۸۱
۲	تکرار یا مرور ویژه تکالیف پیچیده	۱۰	۱۳، ۲۵، ۳۵، ۳۶، ۵۵، ۵۷، ۶۷، ۷۲، ۷۴، ۷۷
۳	بسط و گسترش معنایی ویژه تکالیف ساده و پایه	۸	۱، ۴، ۱۶، ۱۸، ۵۹، ۶۰، ۶۶، ۶۸
۴	بسط و گسترش معنایی ویژه تکالیف پیچیده	۱۰	۵، ۲۲، ۴۰، ۴۱، ۵۱، ۵۳، ۶۹، ۷۳، ۷۲، ۷۹
۵	سازماندهی ویژه تکالیف ساده و پایه	۴	۲۳، ۲۶، ۳۷، ۵۲
۶	سازماندهی ویژه تکالیف پیچیده	۷	۲، ۷، ۱۲، ۱۷، ۲۹، ۴۷، ۵۶
۷	دانش و کنترل خود (تعهد، نگرش و توجه)	۹	۱۱، ۲۸، ۳۴، ۴۶، ۵۴، ۶۱، ۶۲، ۸۳، ۸۶
۸	دانش و کنترل فرایند - برنامه‌ریزی	۱۲	۸، ۱۰، ۱۵، ۱۹، ۳۰، ۴۲، ۴۵، ۵۰، ۶۴، ۶۵، ۷۸، ۶
۹	دانش و کنترل فرایند کنترل و ارزشیابی	۱۲	۲۱، ۳۱، ۳۲، ۳۸، ۳۹، ۴۴، ۷۱، ۷۵، ۸۲، ۸۵، ۹، ۱۴
۱۰	دانش و کنترل فرایند - نظم‌دهی	۴	۲۰، ۴۸، ۶۳، ۸۴
۱۱	تکرار یا مرور	۲۰	مجموع سؤالات ردیف ۱ و ۲
۱۲	بسط و گسترش معنایی	۱۸	مجموع سؤالات ردیف ۳ و ۴
۱۳	سازماندهی	۱۱	مجموع سؤالات ردیف ۵ و ۶
۱۴	دانش و کنترل خود	۹	مجموع سؤالات ردیف ۷
۱۵	دانش و کنترل فرایند	۲۸	مجموع سؤالات ردیف ۸، ۹، ۱۰
۱۶	شناختی	۴۹	مجموع سؤالات ردیف ۱۱، ۱۲ و ۱۳
۱۷	فراشناختی	۳۷	مجموع سؤالات ردیف ۱۴ و ۱۵
۱۸	کل راهبردها	۸۶	مجموع سؤالات ردیف ۱۶ و ۱۷ (کل پرسشنامه)