



پرسشنامه عادات‌های مطالعه

دستورالعمل پاسخگویی

میزان عمده‌ای از موفقیت شما در امتحانات بستگی به روش مطالعه شما در مدرسه و دانشکده دارد. ذیلاً جملاتی را جمع به عادات مطالعه شما آمده است. می‌خواهیم عادات مطالعه شما را بدانیم تا کمکتان کنیم که بتوانید در امتحانات نمره بهتری بگیرید و بنابراین همکاری فعال شما مورد نیاز است. لطفاً جملات زیر را بخوانید سه انتخاب به شما داده شده است:

الف) همیشه یا بیشتر اوقات (ب) بعضی اوقات (ج) بندرت یا هرگز
نمونه زیر به شما کمک می‌کند.

هنگام مطالعه یادداشت برمی‌دارم. الف) q ب) q ج) q
اگر همیشه یادداشت برمی‌دارید (الف) را انتخاب کنید، اگر بعضی اوقات یادداشت برمی‌دارید (ب) را انتخاب کنید و اگر بندرت یا هیچوقت یادداشت بر نمی‌دارید (ج) را انتخاب کنید. پس از انتخاب پاسخ مورد نظر در پاسخنامه جلو شماره همان سؤال زیر پاسخ انتخابی علامت ضربدر بزنید. محدودیت زمانی وجود ندارد. اما سعی کنید طی بیست دقیقه با دقت و درستی جواب دهید.

۱. هر روز مطالعه می‌کنم.
۲. وقت خاصی از روز را مطالعه می‌کنم.
۳. هر روز تکالیف خود را انجام می‌دهم.
۴. اگر مدتی طولانی مجبور به مطالعه باشم، استراحت بین مطالعات را فراموش نمی‌کنم.
۵. همه کتاب‌های لازم و مواد مربوط به مطالعه را دارم.
۶. موقع مطالعه از سرو صدای اطراف ناراحت می‌شوم.
۷. همین که شروع به خواندن کردم به مطلب مورد بحث علاقمند می‌شوم.
۸. من اهمیت موضوع‌های درسی را برای شغل آتی درک می‌کنم.
۹. همین که شروع به مطالعه می‌کنم افکار دیگری به ذهنم هجوم می‌آورند.
۱۰. قبل از خواندن فصل نکته‌های اصلی را می‌خوانم.
۱۱. ضمن خواندن یادداشت برمی‌دارم.
۱۲. می‌کوشم پس از خواندن مطلب آن را به خاطر آورم.
۱۳. با وجود ندانستن بعضی از کلمات مشکل به خواندن مطلب ادامه می‌دهم.
۱۴. برای درک همه نکات با دقت مطالب را می‌خوانم.
۱۵. هیچوقت بی‌صدا نمی‌خوانم.
۱۶. من مطابق اهمیت و اشکال موضوع درسی خواندم را کم و زیاد می‌کنم.
۱۷. ضمن خواندن اشکال و نمودارها را بسیار دقیق مطالعه می‌کنم.



۱۸. ضمن درس کلاس به دقت یادداشت برمی دارم.
۱۹. در خانه، یادداشت های کلاس را با یادداشت های کتاب مقایسه می کنم.
۲۰. اگر چیزی را درک نکنم از دیگران کمک می گیرم.
۲۱. من قبل از تدریس در درس در کلاس کتاب را به دقت می خوانم.
۲۲. هر وقت آزاد باشم چه در خانه و چه در مدرسه کتاب می خوانم.
۲۳. من مرتباً در کلاس ها شرکت می کنم.
۲۴. مرتباً در کلاس غیبت می کنم.
۲۵. اگر مطالبی قرار است حفظ شود قسمت به قسمت حفظ می کنم.
۲۶. بعضی مطالب را بدون درک کافی می خوانم.
۲۷. گاهی درسی ها را دوره می کنم.
۲۸. مرتباً در کتابخانه مطالعه می کنم.
۲۹. موقع امتحان هم خواب من مرتب است.
۳۰. قبل از پاسخ به سؤالات در امتحان تمام سؤالات را یک بار می خوانم.
۳۱. در امتحان به ترتیب به سؤالات پاسخ می دهم.
۳۲. من وقت را مطابق موضوع های امتحان و تعداد سؤالات تقسیم می کنم و سپس پاسخ می دهم.
۳۳. قبل از امتحان، یادداشت هایم را به دقت می خوانم.
۳۴. من با استفاده از راهنمای موجود در بازار برای امتحان آماده می شوم.
۳۵. قبل از پاسخ به سؤال طرحی از پاسخ را تهیه می کنم.
۳۶. در آغاز امتحان احساس فشار روانی دارم.
۳۷. پس از امتحان می فهمم که اشتباهاتی دارم و بعضی نکات مهم را جا انداخته ام.
۳۸. نتایج امتحاناتم را بدقت ثبت می کنم.
۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس های ضعیفم را مشخص می کنم.
۴۰. سعی می کنم کمبودم را در درس های ضعیف جبران کنم.
۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نومیدی می کنم.
۴۲. مایلم نتایج امتحاناتم را با دیگران مقایسه کنم.
۴۳. فکر می کنم می توانم عادات مطالعه را بهبود بخشم.
۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می گیرم.
۴۵. اگر برنامه راهنمایی در عادات مطالعه تنظیم شود من از آن استفاده خواهم کرد.



پاسخنامه

داوطلب گرامی لطفاً اطلاعات زیر را تکمیل نمایند:

نام و نام خانوادگی: _____ سن: _____
جنس: _____ کلاس: _____
تاریخ اجرا: _____ مدرسه/دانشکده: _____

شماره سؤال	همیشه یا بیشتر اوقات	بعضی اوقات	بندرت یا هرگز	شماره سؤال	همیشه یا بیشتر اوقات	بعضی اوقات	بندرت یا هرگز	شماره سؤال	همیشه یا بیشتر اوقات	بعضی اوقات	بندرت یا هرگز
۱.				۳۱.				۱۶.			
۲.				۳۲.				۱۷.			
۳.				۳۳.				۱۸.			
۴.				۳۴.				۱۹.			
۵.				۳۵.				۲۰.			
۶.				۳۶.				۲۱.			
۷.				۳۷.				۲۲.			
۸.				۳۸.				۲۳.			
۹.				۳۹.				۲۴.			
۱۰.				۴۰.				۲۵.			
۱۱.				۴۱.				۲۶.			
۱۲.				۴۲.				۲۷.			
۱۳.				۴۳.				۲۸.			
۱۴.				۴۴.				۲۹.			
۱۵.				۴۵.				۳۰.			



تفکیک سؤالات به خرده مقیاس‌های عادات مطالعه

ردیف	خرده مقیاس‌ها	تعداد سؤال‌ها
۱	تقسیم‌بندی زمان	۱، ۲، ۳، ۴، ۳۲
۲	وضعیت فیزیکی	۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۴۳
۳	توانایی خواندن	۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۲۲، ۲۸
۴	یادداشت کردن	۱۱، ۱۸، ۱۹
۵	انگیزش یادگیری	۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۴۰
۶	حافظه	۱۲، ۲۶، ۲۷، ۳۷
۷	برگزاری امتحانات	۲۹ و ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۸، ۴۲
۸	تندرستی	۴۱ و ۴۴، ۴۵