

پرنشنامه

عادت‌های

مطالعه

(PSSHI)

دکتر ابوالفضل کرمی
فاطمه السادات شاه‌زیدی

مقدمه

عادت‌های بد مطالعه یکی از علل مهم عقب ماندگی تحصیلی است. توانایی افراد برای دستیابی به پیشرفت تحصیلی مطلوب بستگی به عوامل متعددی دارد. در برخی کشورهای پیشرفته و هم بعضی مدارس پیشرفته تلاش‌هایی در جهت بهبود کیفیت آموزش، موضوعات آموزشی، محیط‌های تحصیلی و سایر عوامل تأثیرگذار انجام گرفته است. در زمینه پیشرفت تحصیلی دانشجویان نیز اقداماتی به منظور بهبود انگیزش، رغبت و عادت‌های فردی صورت گرفته که براساس آن‌ها فرد می‌تواند حداکثر توان خود را به کار گیرد.

خوشبختانه در کشور ما نیز فعالیت‌هایی در این حیطه انجام شده است هر چند که نیاز به مطالعه و برنامه‌ریزی‌های دقیق جهت کیفیت بخشی و بهینه‌سازی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان داریم. ترجمه این پرسش‌نامه تلاش کوچکی است در آگاه ساختن معلمان، دانش‌آموزان و والدین به اینکه برخی از عادت‌های مطالعه خوب است و به پیشرفت بهتر منجر می‌شود. این پرسش‌نامه توسط دکتر ابوالفضل کرمی عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی تنظیم شده است.

کلیدواژه‌ها: پرسش‌نامه، پرسش‌نامه عادت‌های مطالعه، مطالعه

هدف

۱. اگر دانش‌آموزان بخواهند در مورد عادت‌های مطالعه‌شان بدانند می‌توانند از این پرسش‌نامه استفاده کنند تا دریابند که آیا باید اصلاح‌هایی انجام دهند تا اگر چنین است راهنمایی شوند.

۲. این پرسش‌نامه می‌تواند توسط معلمان و مشاوران برای راهنمایی دانش‌آموزانی که باید عادت‌های مطالعه‌شان را اصلاح کنند به کار رود. معلمان و مشاوران می‌توانند به دانش‌آموزانشان در استفاده بهینه از زمان گران‌بها و انرژی خودشان کمک کنند.

۳. والدین نیز می‌توانند از این پرسش‌نامه برای راهنمایی فرزندانشان استفاده کنند.

توصیف خرده مقیاس‌های عادت‌های مطالعه

عادت‌های مطالعه اساساً پوششی فردی در عادت‌های خواندن، فنون یادگیری، حافظه، برنامه زمانی، شرایط فیزیکی، امتحان، ارزشیابی و غیره است. سؤال‌های پرسش‌نامه (PSSHI) به هشت حوزه زیر تعلق دارد:

۱. تقسیم‌بندی زمان: طراحی تقسیم‌بندی زمان مطالعه

این پرسش‌نامه می‌تواند توسط معلمان و مشاوران برای راهنمایی دانش‌آموزانی که باید عادت‌های مطالعه‌شان را اصلاح کنند به کار رود. معلمان و مشاوران می‌توانند به دانش‌آموزانشان در استفاده بهینه از زمان گران‌بها و انرژی خودشان کمک کنند

خیلی مهم است. برنامه زمانی به تنظیم دوره‌های مطالعه و سایر فعالیت‌ها، بر طبق نیازهای فرد، کمک می‌کند. بهترین روش در تقسیم‌بندی زمان ثبت فعالیت‌های سرتاسر روز در طول یک هفته است. تحلیل یادداشت‌های روزانه در تقسیم‌بندی زمان کمک خواهد کرد. از طریق تقسیم‌بندی زمان دانش‌آموزان می‌توانند به موفقیت خود در مطالعه به علاوه در فعالیت‌های دوره تحصیلات عالی‌شان خوش‌بین باشند.

۲. شرایط فیزیکی برای مطالعه: نقش شرایط فیزیکی بحث مهمی در عادت‌های مطالعه است. مکان مطالعه باید ساکت و آرام باشد. تمیز و دارای روشنایی و تهویه مناسب باشد. اثاثیه راحت باشد. نور آنجا باید کافی باشد. میز مطالعه باید تمیز و جادار و تمام چیزهای ضروری را، نظیر تعدادی کاغذ، قلم، کتاب، مداد و غیره داشته باشد.

۳. توانایی خواندن: خواندن، یک مهارت اساسی در هر نوع مطالعه است. توانایی خواندن شامل عوامل مختلفی نظیر واژگان خوب، سرعت خواندن، درک مطلب، انتخاب موضوع مناسب برای خواندن و میزان اطلاعات است. هر کسی قادر است دست کم در هر دقیقه ۳۰۰ کلمه در زبان مادری و ۷۵ تا ۱۰۰ کلمه در زبان بیگانه بخواند. هر کسی باید سعی کند از طریق یادآوری درست معنی کلمات واژگان خوبی بسازد. سرعت خواندن نیز عامل مهمی است. آرام خواندن همیشه مناسب‌تر از بلند خواندن است. باید سرعت خواندن را بر حسب اهمیت موضوع تنظیم کنیم. موضوع فنی بیشتر از موضوع عادی به زمان نیاز دارد. هر کسی باید سعی کند آنچه را می‌خواند درک کند و سعی کند ایده‌هایی را که در زمان خواندن در می‌یابد خلاصه کند.

۴. یادداشت کردن: یادداشت برداشتن در کلاس درس فعالیت یادگیری مهمی است. یادداشت برداشتن از کتاب نیز به مقدار زیادی در مطالعه کمک می‌کند. راه‌های مختلفی برای یادداشت کردن وجود دارد. یکی ممکن است هر چیزی را از کتاب درسی رونویسی کند. دیگری امکان دارد برای تهیه رئوس مطالب فقط عبارت‌های مهم را یادداشت کند، یا عنوان‌های درشت و ریز و عبارت‌های کلیدی مهم را یادداشت کند. تفسیر کلمات توسط خود فرد و خلاصه کردن بهترین روش تهیه یادداشت است. ترکیب یادداشت کلاسی و کتابی



برای تهیه یادداشت نهایی تمرین خوبی است. با تمرین منظم یادداشت برداشتن می‌توان به عادت شدن آن کمک کرد.

۵. عوامل مؤثر در انگیزش یادگیری: صرف نظر از توانایی یادگیری. تمایل به یادگیری هم یک امر مهم قابل ملاحظه است. اگر کسی به‌طور واقعی علاقه به یادگیری داشته باشد احتمالاً سریع یاد می‌گیرد و آموخته‌هایش به مدت زیادی در ذهن او باقی می‌ماند. در استعداد یادگیری تفاوت‌های فردی وجود دارد. هر کسی با کوشش‌های زیاد می‌تواند بهبود یابد. رقابت و همکاری به یادگیری کمک می‌کند. فرد در گروه بهتر یاد می‌گیرد.

۶. حافظه: بهبودی به معنی یادگیری بهتر است. دوره‌های یادگیری فاصله‌دار به یادگیری بی‌وقفه یا پیاپی ارجحیت دارد. یادگیری بهتر بقای بیشتری دارد. پرآموزی به یادآوری برای یک دوره طولانی کمک می‌کند.

۷. برگزاری امتحانات: در بیشتر امتحانات ما سؤال‌ها از نوع انشایی است، یعنی چند سؤال داده می‌شود و دانش‌آموزان مجبورند برای آن‌ها جواب‌های طولانی بنویسند. بهتر است رئوس مطالب را تهیه کنند و افکار و عقاید درستی بسازند، الگوی منطقی ارائه مطالب را پی‌گیری کنند. زبان ساده‌ای را که لازم است به کار گیرند. عنوان‌های درشت و ریز بایستی به‌طور صحیح جا داده شوند. زیر کلمات و عبارت‌های مهم ممکن است خط کشیده شود.

آمادگی برای امتحانات: برای امتحان باید وقت بیشتری اختصاص داد و به نکات ضعف خود توجه نمود. برنامه زمانی برای مطالعه بایستی تهیه شود. کسی که عادت‌های

مطالعه‌اش منظم باشد از قبل برای امتحان آمادگی دارد. نگرش آرام، خون سرد و راحت نسبت به امتحان ضروری است و این شرایط تنها با کسب آمادگی لازم به دست می‌آید.

استفاده از نتایج امتحان: فرد می‌تواند از نتایج امتحان خود به نقاط قوت و ضعف خود پی ببرد. آگاهی از نتایج می‌تواند فرد را برانگیزاند و تلاش‌های او را هدایت کند.

۸. تندرستی: عادت‌های سالم و منظم تغذیه، ورزش، سرگرمی و خواب به تندرست ماندن کمک می‌کند. حالت ذهنی سالم برای کسب موفقیت در امتحان ضروری است.

تفکیک سؤالات به خرده مقیاس‌های عادات مطالعه

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

پایایی

پایایی پرسش نامه به دوروش تعیین شد.

الف. ضریب پایایی از طریق آزمون - آزمون مجدد (با فاصله ۴ هفته) روی نمونه ۲۰۰ نفری از دانشجویان پسر سال های پایین ۰/۸۸ بود.

ب. ضریب پایایی با فاصله سه ماه روی یک نمونه ۶۰ نفری از دخترانی که در ترم های میانی تحصیل می کردند ۰/۶۷ بود. ج. در کاربرد روش دونیمه کردن روی ۱۵۰ پسر ترم های پایینی و میانی، ضریب همبستگی بین سؤالات فرد و زوج ۰/۶۵ بود.

اعتبار

پرسش نامه غیر از داشتن اعتبار صوری بالا، ضریب های اعتبار دیگری داشته است که در زیر ارائه می شود:

الف. **با ملاک خارجی** (نوع مشابهی از پرسش نامه های عادت مطالعه)

نام آزمون های دیگر	تعداد	ضریب اعتبار
۱. پرسش نامه عادت مطالعه - م خودها پائسان سان وال	۸۰	۰/۶۹
۲. آزمون عادت های مطالعه و نگرش - سی. پی. مادور	۸۰	۰/۶۷
۳. پرسش نامه عادت مطالعه - بی. وی. پاتل	۸۰	۰/۷۴
۴. پرسش نامه درگیری مطالعه - آشا، بهاتناگار	۸۰	۰/۸۳

ب. با سایر متغیرهای اندازه گیری

نام آزمون های دیگر	تعداد	ضریب اعتبار
۱. آزمون انگیزش پیشرفت کلامی - وی. پی. بهار گاوا	۵۰	۰/۴۶
۲. پیشرفت تحصیلی (کل نمرات در امتحانات سالانه)	۵۰	۰/۴۲
۳. سطح اشتیاق - شاه و بهار گاوا	۵۰	۰/۵۸
۴. آزمون فرافکن انگیزش پیشرفت - پی دنو	۵۰	۰/۵۳
۵. آزمون درک خواندن - آهوچا و آهوچا	۵۰	۰/۷۶

ضرایب اعتبار بالا نشان می دهد که پرسش نامه به حد کافی با سایر پرسش نامه های مشابه از اعتبار بالایی برخوردار است و با سایر متغیرها که در عادت های مطالعه و عملکرد علمی مؤثرند ارتباط معناداری دارد. پرسش نامه می تواند با اطمینان برای استفاده در اهداف تحقیقی معرفی شود.

تفسیر کلمات توسط خود فرد و خلاصه کردن بهترین روش تهیه یادداشت است. ترکیب یادداشت کلاسی و کتابی برای تهیه یادداشت نهایی تمرین خوبی است. با تمرین منظم یادداشت برداشتن می توان به عادت شدن آن کمک کرد

اجرای پرسش نامه

پرسش نامه به دو صورت فردی و گروهی - در گروه های ۲۵ تا ۵۰ نفری - اجرا می شود. برای تعداد زیاد می توان با کمک دستیاران روان سنج و استفاده از سیستم صوتی قوی اجرا نمود. دانش آموزان باید به طور راحت نشسته باشند و تا حد ممکن نباید فرصت صحبت کردن یا نگاه کردن به پاسخ های یکدیگر را داشته باشند. تهویه و نور اتاق باید خوب باشد.

با بیان هدف آزمون، روان سنج سعی می کند همکاری دانش آموزان را جلب کند. پرسش نامه حالت خود اجرایی دارد. دستورالعمل در صفحه اول پرسش نامه چاپ شده است. روان سنج باید دستورالعمل را برای دانش آموزان بخواند و هر چه را که ضروری است شرح دهد. باید روی نکات مهم زیر تأکید شود:

الف. نتایج فقط زمانی مفید خواهد بود که آزمودنی جواب درست بدهد.

ب. داده های زیستی لازم در صفحه اول پرسش نامه درج شده است و مجری تست باید شخصاً آن را مطالعه کند.

ج. گرچه محدودیت زمانی وجود ندارد، ولی آزمودنی ها باید بین ۲۰ تا ۲۵ دقیقه پرسش نامه را تکمیل کنند.

د. جواب های افراد محرمانه خواهد ماند. هـ. اگر آزمودنی ها در درک معنی کلمه ها یا عبارات ها مشکلی داشته باشند، مجری تست آن ها را راهنمایی خواهد کرد.

نمره گذاری

شیوه نمره گذاری کاملاً ساده است. برای پاسخ همیشه یا بیشتر اوقات نمره ۲ داده می شود، نمرات ۱ و صفر به ترتیب برای پاسخ های «بعضی اوقات» و «به ندرت» یا «هرگز» داده نمی شود. در مورد عبارات های شماره ۶، ۹، ۱۳، ۱۵، ۲۴، ۲۶، ۳۴، ۳۶، ۴۱ و ۴۲ وزن نمره گذاری وارونه می شود و صفر، یک و ۲ به ترتیب برای پاسخ های «همیشه» «بعضی اوقات» و «هرگز» داده می شود. حداکثر نمره به دست آمده ۹۰ است. نمره بالا نشانگر عادت های مطالعه خوب است.

برگه پاسخ به پرسش نامه عادت های مطالعه

داوطلب گرامی لطفاً اطلاعات زیر را تکمیل نمایید:

نام و نام خانوادگی: تاریخ اجرا:

سن: جنس: کلاس: مدرسه / دانشکده:

شماره سؤال	شماره سؤال	شماره سؤال	شماره سؤال	شماره سؤال	شماره سؤال	شماره سؤال	شماره سؤال	شماره سؤال	شماره سؤال		
۱. هر روز مطالعه می‌کنم.	۱۶. با توجه به اهمیت موضوع درسی و آشنکال، درس خواندم را کم و زیاد می‌کنم.	۳۱. در امتحان به ترتیب به سؤالات پاسخ می‌دهم.	۱. همیشه یا بیشتر اوقات	۱۱. ضمن خواندن یادداشت برمی‌دارم.	۲۵. اگر قرار است مطالبی حفظ شود قسمت به قسمت حفظ می‌کنم.	۴۰. سعی می‌کنم کسودم را در درس های ضعیف جبران کنم.	همیشه یا بیشتر اوقات	۲۱. من قبل از تدریس درس در کلاس کتاب را به دقت می‌خوانم.	۳۶. بعضی مطالب را بدون درک کافی می‌خوانم.	۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نوسیدی می‌کنم.	همیشه یا بیشتر اوقات
۲. وقت خاصی از روز را مطالعه می‌کنم.	۱۷. آشنکال و نمودارها را در ضمن خواندن بسیار دقیق مطالعه می‌کنم.	۳۲. من وقت را مطابق موضوع های امتحان و تعداد سؤالات تقسیم می‌کنم و سپس پاسخ می‌دهم.	بعضی اوقات	۲۲. هر وقت آزاد باشم چه در خانه و چه در مدرسه کتاب می‌خوانم.	۲۶. مرتباً در کلاس ها شرکت می‌کنم.	۳۷. پس از امتحان می‌فهمم که اشتباهاتی دارم و بعضی نکات مهم را جا انداخته‌ام.	بندرت یا هرگز	۲۳. من مرتباً در کلاس ها شرکت می‌کنم.	۲۷. گاهی گاهی درس ها را دوره می‌کنم.	۴۲. مایلیم نتایج امتحانم را با دیگران مقایسه کنم.	بندرت یا هرگز
۳. هر روز تکالیف خود را انجام می‌دهم.	۱۸. در حین تدریس معلم در کلاس به دقت یادداشت برمی‌دارم.	۳۳. قبل از امتحان یادداشت‌هایم را به دقت می‌خوانم.	همیشه یا بیشتر اوقات	۲۴. مرتباً از کلاس غیبت می‌کنم.	۲۸. نتایج امتحانم را به دقت ثبت می‌کنم.	۳۸. نتایج امتحانم را به دقت ثبت می‌کنم.	بعضی اوقات	۲۴. مرتباً از کلاس غیبت می‌کنم.	۲۸. مرتباً در کتابخانه مطالعه می‌کنم.	۴۳. فکر می‌کنم می‌توانم عادات مطالعه ام را بهبود بخشم.	بعضی اوقات
۴. اگر مدتی طولانی مجبور به مطالعه باشم، استراحت بین مطالعات را فراموش نمی‌کنم.	۱۹. در خانه، یادداشت‌های کلاس را با یادداشت‌های کتاب مقایسه می‌کنم.	۳۴. من با استفاده از راهنمای موجود در بازار برای امتحان آماده می‌شوم.	بندرت یا هرگز	۲۵. اگر قرار است مطالبی حفظ شود قسمت به قسمت حفظ می‌کنم.	۲۹. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	همیشه یا بیشتر اوقات	۲۵. اگر قرار است مطالبی حفظ شود قسمت به قسمت حفظ می‌کنم.	۲۹. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز
۵. همه کتاب‌های لازم و مواد مربوط به مطالعه را دارم.	۲۰. اگر چیزی را درک نکنم از دیگران کمک می‌گیرم.	۳۵. قبل از پاسخ به سؤال طرحی از پاسخ را تهیه می‌کنم.	همیشه یا بیشتر اوقات	۲۶. بعضی مطالب را بدون درک کافی می‌خوانم.	۴۰. سعی می‌کنم کسودم را در درس های ضعیف جبران کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بعضی اوقات	۲۶. بعضی مطالب را بدون درک کافی می‌خوانم.	۲۹. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز
۶. موقع مطالعه از سر و صدای اطراف ناراحت می‌شوم.	۲۱. من قبل از تدریس درس در کلاس کتاب را به دقت می‌خوانم.	۳۶. در آغاز امتحان احساس فشار روانی دارم.	بندرت یا هرگز	۲۷. گاهی گاهی درس ها را دوره می‌کنم.	۴۰. سعی می‌کنم کسودم را در درس های ضعیف جبران کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بندرت یا هرگز	۲۷. گاهی گاهی درس ها را دوره می‌کنم.	۲۹. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز
۷. همین که شروع به خواندن کردم به مطلب مورد بحث علاقمند می‌شوم.	۲۲. هر وقت آزاد باشم چه در خانه و چه در مدرسه کتاب می‌خوانم.	۳۷. پس از امتحان می‌فهمم که اشتباهاتی دارم و بعضی نکات مهم را جا انداخته‌ام.	همیشه یا بیشتر اوقات	۲۸. مرتباً در کلاس ها شرکت می‌کنم.	۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نوسیدی می‌کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بعضی اوقات	۲۸. مرتباً در کلاس ها شرکت می‌کنم.	۲۹. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز
۸. من اهمیت موضوع‌های درسی را برای شغل آتی درک می‌کنم.	۲۳. من مرتباً در کلاس ها شرکت می‌کنم.	۳۸. نتایج امتحانم را به دقت ثبت می‌کنم.	بندرت یا هرگز	۲۹. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نوسیدی می‌کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بندرت یا هرگز	۲۹. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۲۹. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز
۹. همین که شروع به مطالعه می‌کنم افکار دیگری به ذهنم هجوم می‌آورد.	۲۴. مرتباً از کلاس غیبت می‌کنم.	۳۸. نتایج امتحانم را به دقت ثبت می‌کنم.	همیشه یا بیشتر اوقات	۳۰. سعی می‌کنم کسودم را در درس های ضعیف جبران کنم.	۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نوسیدی می‌کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بعضی اوقات	۳۰. سعی می‌کنم کسودم را در درس های ضعیف جبران کنم.	۳۰. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز
۱۰. قبل از خواندن فصل تکتهای اصلی را می‌خوانم.	۲۵. اگر قرار است مطالبی حفظ شود قسمت به قسمت حفظ می‌کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بندرت یا هرگز	۳۱. در امتحان به ترتیب به سؤالات پاسخ می‌دهم.	۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نوسیدی می‌کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بندرت یا هرگز	۳۱. در امتحان به ترتیب به سؤالات پاسخ می‌دهم.	۳۰. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز
۱۱. ضمن خواندن یادداشت برمی‌دارم.	۲۶. بعضی مطالب را بدون درک کافی می‌خوانم.	۴۰. سعی می‌کنم کسودم را در درس های ضعیف جبران کنم.	همیشه یا بیشتر اوقات	۳۲. من وقت را مطابق موضوع های امتحان و تعداد سؤالات تقسیم می‌کنم و سپس پاسخ می‌دهم.	۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نوسیدی می‌کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بندرت یا هرگز	۳۲. من وقت را مطابق موضوع های امتحان و تعداد سؤالات تقسیم می‌کنم و سپس پاسخ می‌دهم.	۳۰. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز
۱۲. می‌کوشم پس از خواندن مطلب آن را به خاطر آورم.	۲۷. گاهی گاهی درس ها را دوره می‌کنم.	۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نوسیدی می‌کنم.	بعضی اوقات	۳۳. قبل از امتحان یادداشت‌هایم را به دقت می‌خوانم.	۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نوسیدی می‌کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بندرت یا هرگز	۳۳. قبل از امتحان یادداشت‌هایم را به دقت می‌خوانم.	۳۰. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز
۱۳. با وجود ندانستن بعضی از کلمات مشکل به خواندن مطلب ادامه می‌دهم.	۲۸. مرتباً در کتابخانه مطالعه می‌کنم.	۴۲. مایلیم نتایج امتحانم را با دیگران مقایسه کنم.	همیشه یا بیشتر اوقات	۳۴. من با استفاده از راهنمای موجود در بازار برای امتحان آماده می‌شوم.	۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نوسیدی می‌کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بندرت یا هرگز	۳۴. من با استفاده از راهنمای موجود در بازار برای امتحان آماده می‌شوم.	۳۰. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز
۱۴. برای درک همه نکات با دقت مطالب را می‌خوانم.	۲۹. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۲. مایلیم نتایج امتحانم را با دیگران مقایسه کنم.	بعضی اوقات	۳۵. قبل از پاسخ به سؤال طرحی از پاسخ را تهیه می‌کنم.	۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نوسیدی می‌کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بندرت یا هرگز	۳۵. قبل از پاسخ به سؤال طرحی از پاسخ را تهیه می‌کنم.	۳۰. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز
۱۵. هیچ وقت بی صدای نمی‌خوانم.	۳۰. قبل از پاسخ به سؤالات در امتحان تمام سؤالات را یکبار می‌خوانم.	۴۳. فکر می‌کنم می‌توانم عادات مطالعه ام را بهبود بخشم.	همیشه یا بیشتر اوقات	۳۶. در آغاز امتحان احساس فشار روانی دارم.	۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نوسیدی می‌کنم.	۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستم مشخص می‌کنم.	بندرت یا هرگز	۳۶. در آغاز امتحان احساس فشار روانی دارم.	۳۰. موقع امتحان هم خواب می‌نظم است.	۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.	بندرت یا هرگز

هنجارها

در زیر هنجارهایی از دانشجویان هر دو جنس که از مطالعه در سطوح میانی لیسانس و بعد از لیسانس به دست آمده است ارائه می‌شود.

تفسیر	طبقه	دختران	پسران	درصد
عادت‌های مطالعه عالی	A	۷۸	۷۵	۱۰۰
		۷۳	۷۴	۹۰
		۶۸	۶۴	۸۰
عادت‌های مطالعه خوب	B	۶۷	۶۲	۷۵ (چارک سوم)
		۶۵	۶۱	۷۰
		۶۴	۶۰	۶۰
عادت‌های مطالعه متوسط	C	۶۳	۵۹	۵۰ (چارک اول)
		۶۰	۵۷	۴۰
		۵۸	۵۵	۳۰
عادت‌های مطالعه ضعیف	D	۵۷	۵۴	۲۵ (چارک اول)
		۵۶	۵۳	۲۰
		۵۳	۵۰	۱۰
تعداد		۳۰۰	۴۰۰	
میانگین		۶۳/۸۰	۵۹/۷۴	
میانه		۶۳/۰۲	۵۹/۲۱	
انحراف استاندارد		۶/۶۰	۶/۴۰	

پریش نامه عادت‌های مطالعه

دستور العمل پاسخگویی

میزان عمده‌ای از موفقیت شما در امتحانات بستگی به روش مطالعه شما در مدرسه و دانشکده دارد. ذیلاً جملاتی راجع به عادت مطالعه شما آمده است. می‌خواهیم عادت مطالعه شما را بدانیم تا کمکتان کنیم که بتوانید در امتحانات نمره بهتری بگیرید؛ 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. به ندرت یا هرگز

نمونه زیر به شما کمک می‌کند.

هنگام مطالعه یادداشت برمی‌دارم الف □ ب □ ج □

اگر همیشه یادداشت برمی‌دارید الف را انتخاب کنید، اگر بعضی اوقات یادداشت برمی‌دارید ب را انتخاب کنید و اگر به ندرت یا هیچ‌وقت یادداشت بر نمی‌دارید گزینه ج را انتخاب کنید. پس از انتخاب پاسخ مورد نظر در پاسخ‌نامه جلوی شماره همان سؤال، زیر پاسخ انتخابی علامت ضربدر بزنید. محدودیت زمانی وجود ندارد، اما سعی کنید طی بیست دقیقه با دقت و درست جواب دهید.

پی‌نوشت

1. palsane & sharma study habit inventory

منابع

۱. بهمن، عبدالرضا، ۱۳۸۷، پله پله تا موفقیت. ورا دانش، تهران.
۲. کریمی، ابوالفضل، ۱۳۷۸، پرسشنامه عادت‌های مطالعه. مرکز نشر روان سنجی، تهران.

از جدول بالا سطح درصدی یا وضعیت طبقه دانشجویان از عملکردش و تفسیر آن‌ها را، بسته به اینکه مذکر یا مؤنث باشد، می‌توان انجام داد.

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجموعه‌های دانش آموزی به صورت ماهنامه و ده شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند.

لشکر کوکب برای دانش آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

لشکر تاج‌توتی برای دانش آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

لشکر دانش آموز برای دانش آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

لشکر بوجران برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

لشکر جوان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

لشکر پارسا برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله‌های دانش آموزی بصورت ماهنامه و هفت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند.

مجله‌های بزرگسال عمومی به صورت فصل‌نامه و سه شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند.

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه‌های آموزشی و ... تهیه و منتشر می‌شود.

نشراتی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۳۶

تلفن و فاکس: ۸۸۳۸۰۱۳۷۸ - ۸۸۳۸۰۳۱
وبسایت: www.rushdmag.ir