

۱۸. ضمن درس کلاس به دقت یادداشت برمی دارم.
۱۹. در خانه، یادداشت‌های کلاس را با یادداشت‌های کتاب مقایسه می‌کنم.
۲۰. اگر چیزی را درک نکنم از دیگران کمک می‌گیرم.
۲۱. من قبل از تدریس در درس در کلاس کتاب را به دقت می‌خوانم.
۲۲. هر وقت آزاد باشم چه در خانه و چه در مدرسه کتاب می‌خوانم.
۲۳. من مرتباً در کلاس‌ها شرکت می‌کنم.
۲۴. مرتباً در کلاس غیبت می‌کنم.
۲۵. اگر مطالبی قرار است حفظ شود قسمت به قسمت حفظ می‌کنم.
۲۶. بعضی مطالب را بدون درک کافی می‌خوانم.
۲۷. گاهی‌گاهی درس‌ها را دوره می‌کنم.
۲۸. مرتباً در کتابخانه مطالعه می‌کنم.
۲۹. موقع امتحان هم خواب من مرتب است.
۳۰. قبل از پاسخ به سؤالات در امتحان تمام سؤالات را یک بار می‌خوانم.
۳۱. در امتحان به ترتیب به سؤالات پاسخ می‌دهم.
۳۲. من وقت را مطابق موضوع‌های امتحان و تعداد سؤالات تقسیم می‌کنم و سپس پاسخ می‌دهم.
۳۳. قبل از امتحان، یادداشت‌هایم را به دقت می‌خوانم.
۳۴. من با استفاده از راهنمای موجود در بازار برای امتحان آماده می‌شوم.
۳۵. قبل از پاسخ به سؤال طرحی از پاسخ را تهیه می‌کنم.
۳۶. در آغاز امتحان احساس فشار روانی دارم.
۳۷. پس از امتحان می‌فهمم که اشتباهاتی دارم و بعضی نکات مهم را جا انداخته‌ام.
۳۸. نتایج امتحاناتم را بدقت ثبت می‌کنم.
۳۹. بر مبنای نتایج امتحانات درس‌های ضعیفم را مشخص می‌کنم.
۴۰. سعی می‌کنم کمبودم را در درس‌های ضعیف جبران کنم.
۴۱. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نومی‌دی می‌کنم.
۴۲. مایل‌م نتایج امتحاناتم را با دیگران مقایسه کنم.
۴۳. فکر می‌کنم می‌توانم عادات مطالعه را بهبود بخشم.
۴۴. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می‌گیرم.
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 و ۱
۲	وضعیت فیزیکی	۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۴۳ و ۵
۳	توانایی خواندن	۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۲۲، ۲۸ و ۱۰
۴	یادداشت کردن	۱۱ و ۱۸، ۱۹
۵	انگیزش یادگیری	۲۰ و ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۴۰ و ۲۰
۶	حافظه	۱۲، ۲۶، ۲۷، ۳۷ و ۱۲
۷	برگزاری امتحانات	۲۹ و ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۸، ۴۲ و ۲۹
۸	تندرستی	۴۱ و ۴۴، ۴۵ و ۴۱