

پرسشنامه ارزیابی شیوه مطالعه

دوست من سلام

این پرسشنامه به شما کمک می کند تا متوجه بشوید که آیا شیوه مطالعه و یادگیری شما درست می باشد یا اینکه نیاز به آموزش شیوه درست مطالعه و یادگیری علمی و هوشمندانه را دارید. پس در نهایت صداقت به سوالات پاسخ دهید. جمله در بخش **اقدامات در مطالعه** را بخوانید. اگر جمله با شرایط شما یکسان بود، گزینه بلی و اگر با شرایط شما یکسان نبود، گزینه خیر را در بخش **بلی و خیر** علامت بزنید.

ردیف	اقدامات در مطالعه	بلی	خیر
1	قبل از مطالعه یک کتاب جدید، ابتدا فهرست مطالب را میخوانم و بعد محتوای کتاب را مرور می کنم.		
2	هدف و منظور خود را از مطالعه مشخص می کنم.		
3	از روی علاقه مطالعه می کنم.		
4	هنگام مطالعه، تمرکز کاملی دارم و عواملی مثل افکار مزاحم و یا موبایل حواسم را پرت نمی کنند.		
5	برای مطالب قدیمی، در بازه های زمانی مشخص مرور انجام می دهم تا فراموش نشوند		
6	سعی می کنم برای هر مطلب خلاصه ای بنویسم تا بتوانم سریع تر مرور کنم.		
7	سعی می کنم ارتباط مطالب را با یکدیگر پیدا کنم.		
8	مطالب آموخته شده را در ذهن خود مرور کنم.		
9	قبل از شروع مطالعه برای هر درس برنامه ریزی می کنم ولی در اکثر مواقع نمی توانم اجرا بکنم.		
10	اهداف بلندمدت (موفقیت در کنکور) و کوتاه مدت (نمره خوب در آزمون ها) در مطالعات من مشخص هستند.		
11	هر روز بعد از مدرسه کتابی همان روز را خلاصه نویسی و مرور می کنم.		
12	هنگام نزدیک شدن به آزمون ها احساس نگرانی و اضطراب شدیدی دارم		
13	از روش های متفاوت (مثل نقشه ذهنی و یادگیری خلاق) برای یادگیری استفاده می کنم.		
14	مدت زمان مشخصی را برای مطالعه هر موضوع اختصاص می دهم و تا حد امکان به آن پایبند می مانم.		
15	پس از هر آزمون یا مطالعه، نقاط ضعف خودم را شناسایی و برطرف می کنم.		
16	به نقاط ضعف و قوت خودم در هر درس آگاهی دارم و برای هر کدام روش های خاص خودم را به کار می برم.		
17	هنگام مطالعه مطالب جدید، مطالب گذشته را مرور می کنم تا ارتباط میان مباحث را بفهمم.		
18	سوالات امتحانی و آزمون های گذشته را بررسی و تحلیل می کنم تا برای آزمون های بعدی آماده تر شوم.		
19	می دانم که کدام سبک یادگیری (دیداری، شنیداری، عملی) برای من مؤثرتر است و از آن استفاده می کنم.		
20	به جای تکرار و ازر کردن مطالب، سعی می کنم آن ها را عمیق تر بفهمم.		

www.aghayemotale.ir

Instagram: @Aghaye_motale

تلفن مشاوره با وقت قبلی: 0990-119-1396