

پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی

کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم	عبارات
					۱) من یک تکلیف درسی را که تا حدودی سخت باشد ترجیح می‌دهم تا بتوانم از آن چیز جدیدی یاد بگیرم
					۲) در مقایسه با همکلاسی‌هایم انتظار دارم بهتر عمل کنم.
					۳) موقع امتحان آنقدر عصبی هستم که نمی‌توانم آنچه را که یاد گرفته‌ام به یاد آورم.
					۴) برای من یادگیری درس مهم است.
					۵) من آنچه را که در این ترم یاد می‌گیرم، دوست دارم.
					۶) مطمئنم می‌توانم آنچه را که در این ترم آموزش داده می‌شود را بفهمم.
					۷) من از امتحان دادن می‌ترسم.
					۸) فکر می‌کنم آنچه را که در این ترم یاد می‌گیرم می‌توانم از آن در سالهای بعدی استفاده نمایم.
					۹) پیش بینی می‌کنم در این ترم خوب عمل کنم.
					۱۰) فکر می‌کنم در مقایسه با همکلاسی‌هایم دانش آموز خوبی باشم.
					۱۱) من اغلب موضوعاتی را برای تکالیفم انتخاب می‌کنم که چیزهایی از آن یاد بگیرم، حتی اگر آن موضوعات کار زیادی را طلب کند.
					۱۲) مطمئنم می‌توانم تکالیف درسی را به بهترین صورت انجام دهم.
					۱۳) وقتی امتحان می‌دهم، احساس پریشانی و آشفتگی دارم.
					۱۴) فکر می‌کنم در این ترم نمرات خوبی بگیرم.
					۱۵) هنگامی که در کلاس درس صحبت می‌کنم، قلبم شدیداً می‌تپد.
					۱۶) حتی اگر در امتحانات نمره بدی بگیرم، سعی خواهیم کرد تا از اشتباهات خود چیزی یاد بگیرم.
					۱۷) فکر می‌کنم مطالب درسی که در این ترم یاد می‌گیرم برای من مفید و به درد بخور باشد.
					۱۸) موقع کنفرانس دادن یا حل مسئله در مقابل جمع در کلاس، زانوهایم می‌لرزد.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم	عبارات
					۱۹) شیوه درس خواندن من از همکلاسی هایم بهتر است.
					۲۰) فکر می‌کنم از همکلاسی‌هایم چیزهای بیشتری درباره موضوعات درسی می‌دانم.
					۲۱) فکر می‌کنم آنچه در این ترم یاد می‌گیرم، جالب است.
					۲۲) می‌دانم که مطالب درسی را می‌توانم یاد بگیرم.
					۲۳) در مورد امتحانات، خیلی نگرانم.
					۲۴) برای من موضوعات درسی مهم است.
					۲۵) موقع امتحان به خود می‌گویم وای چقدر سوالات را بد پاسخ می‌دهم.
					۲۶) وقتی برای امتحان مطالعه می‌کنم، مطالب کتاب را با مطالبی که استاد سر کلاس گفته ربط می‌دهم.
					۲۷) هنگام انجام تکالیف درسی در خانه، برای پاسخ دادن به سوالات، سعی می‌کنم آنچه را که معلم در کلاس گفته است را به یاد آورم.
					۲۸) بعد از مطالعه ی هر درس از خود سوال می‌پرسم تا مطمئن شوم مطالبی را که خوانده ام یاد گرفته ام.
					۲۹) هنگام مطالعه پیدا کردن نکات مهم برای من سخت است..
					۳۰) وقتی که درسی سخت است، یا آن را کنار می‌گذارم یا فقط قسمت های آسان آن را می‌خوانم.
					۳۱) هنگام مطالعه، مطالب مهم را با بیانی قابل فهم برای خودم در می‌آورم.
					۳۲) من سعی می‌کنم مطالبی را که معلم می‌گوید بفهمم، حتی اگر آن مطالب کاملاً روشن و قابل فهم نباشد.
					۳۳) وقتی برای امتحان می‌خوانم، سعی می‌کنم مطالب را هر چه بیشتر به خاطر بسپارم.
					۳۴) هنگام مطالعه یادداشت برداری می‌کنم تا بعداً مطالب را بهتر به یاد آورم.
					۳۵) تمرینات کتاب را انجام داده و سوالات پایان هر فصل را پاسخ می‌دهم، حتی زمانی که مجبور به انجام آن نباشم.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم	عبارات
					۳۶) حتی زمانی که مطالب خسته کننده بوده و جالب نباشد، به خواندن ادامه می‌دهم تا آن را به پایان برسانم.
					۳۷) هنگامی که برای امتحان مطالعه می‌کنم، مطالب مهم را بارها و بارها برای خودم تکرار می‌کنم.
					۳۸) قبل از شروع به مطالعه، در مورد کارهایی فکر می‌کنم که لازم است برای بهتر یادگرفتن انجام دهم.
					۳۹) من آنچه را که از تکالیف و کتابهای درسی گذشته یاد گرفته‌ام، برای انجام تکالیف جدید استفاده می‌کنم.
					۴۰) اغلب احساس می‌کنم مطالبی را که می‌خوانم نمی‌دانم کلاً در مورد چیست.
					۴۱) وقتی که معلم درس می‌دهد، من اغلب به فکر چیز دیگری هستم و به آنچه معلم می‌گوید گوش نمی‌دهم..
					۴۲) هنگام مطالعه یک موضوع، سعی می‌کنم همه چیز را به هم ربط دهم.
					۴۳) موقع درس، خواندن را لحظه ای توقف کرده و آنچه را که خواندم مرور می‌کنم.
					۴۴) وقتی درس می‌خوانم، مطالب را مرتباً برای خودم تکرار می‌کنم تا بعداً آن را بهتر به خاطر بیاورم.
					۴۵) من هر فصل کتاب را برای خود خلاصه می‌کنم تا راحت تر مطالعه کنم.
					۴۶) حتی وقتی درسی را دوس ندارم برای گرفتن نمره ی خوب، سخت تلاش می‌کنم.
					۴۷) در هنگام مطالعه سعی می‌کنم مطالبی را که می‌خوانم به مطالبی که از قبل می‌دانستم ربط دهم.