

بسمه تعالی

پرسشنامه  
عاداتهای مطالعه  
(PSSHI)

## مقدمه

عاداتهای بد مطالعه یکی از علل مهم عقب ماندگی تحصیلی است. توان هر کسی برای پیشرفت تحصیلی کامل (به سختی درک می شود) بستگی به عوامل متعددی دارد. تلاشهایی در جهت رفع پیشرفت تحصیلی بالاتر از طریق بهبود کیفیت آموزش، موضوعات آموزشی، محیط های تحصیلی و غیره انجام گرفته است. در بخش دانشجویی نیز، تلاشهایی در جهت بهبود انگیزش، رغبت و عاداتهای کاری او انجام گرفته است به طوری که او می تواند حداکثر توان خود را به کار برد. وقتی گفته می شود تلاشها انجام گرفته است، این تلاشها فقط در چند کشور پیشرفته و چند مدرسه پیشرفته واقعیت داشته است. در کشور خودمان نیز به کار بیشتر برای بهبود کیفیت و بهینه سازی پیشرفت تحصیلی نیاز داریم. ترجمه این پرسشنامه فقط تلاش کوچکی است در آگاه ساختن معلمان، دانش آموزان و والدین به اینکه برخی از عاداتهای مطالعه خوب است و به پیشرفت بهتر منجر می شود.

## هدف

1. هنگامی که دانش آموزان بخواهند در مورد عاداتهای مطالعه شان بدانند آنها می توانند از این پرسشنامه استفاده کنند تا دریابند که آیا باید اصلاح هایی انجام دهند و اگر چنین است راهنمایی شوند.
2. این پرسشنامه می تواند توسط معلمان و مشاوران برای راهنمایی مناسب به دانش آموزانی که باید عاداتهای مطالعه شان را اصلاح کنند به کار رود. آنها می توانند به دانش آموزانشان در استفاده بهینه از زمان گرانبها و انرژی خودشان کمک کنند.
3. والدین نیز می توانند از این پرسشنامه برای راهنمایی فرزندانشان استفاده کنند.

## توصیف هر یک از حوزه های عاداتهای مطالعه

عاداتهای مطالعه اساساً پوششی فردی در عاداتهای خواندن، فنون یادگیری، حافظه، برنامه زمانی، شرایط فیزیکی، امتحان، ارزشیابی و غیره است.

سؤالهای پرسشنامه به هشت حوزه زیر تعلق دارد:

**1. تقسیم بندی زمان:** طراحی تقسیم بندی زمان مطالعه خیلی مهم است. برنامه زمانی به تنظیم دوره های مطالعه و سایر فعالیتهای بر طبق نیازهای فرد کمک می کند. بهترین روش در تقسیم بندی زمان ثبت فعالیتهای سر تاسر روز در طول یک هفته است. تحلیل یادداشت روزانه در تقسیم بندی زمان کمک خواهد کرد. از طریق تقسیم بندی زمان دانش آموزان می توانند به موفقیت شان در مطالعه بعلاوه در فعالیتهای دوره تحصیلات عالی شان خوش بین باشند.

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

**3. توانایی خواندن:** خواندن 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 می باشد. هر کسی قادر است دست کم در هر دقیقه 300 کلمه در زبان مادری و 75 تا 100 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. سرعت خواندن موضوع را، ضروری است بر طبق اهمیت موضوع تنظیم کنیم. موضوع فنی بیشتر از موضوع عادی به زمان نیاز دارد. هر فردی باید سعی کند آنچه را که می خواند درک کند. او باید سعی کند ایده هایی را که زمان خواندن درمی یابد و خلاصه ایده های عمده رابه خاطر آورد.

4. **یادداشت کردن** : یادداشت برداشتن در کلاس درس فعالیت یادگیری مهمی است ، یادداشت برداشتن از کتاب نیز به مقدار زیادی در مطالعه کمک می کند. راههای مختلفی برای یادداشت کردن وجود دارد. یکی ممکن است همه چیز را از کتاب درسی کپی کند . دیگری امکان دارد برای تهیه رئوس مطالب فقط پاراگرافهای 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 فرض شده 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.

5. **عوامل مؤثر در انگیزش یادگیری** : صرف نظر از توانایی یادگیری ، تمایل به یادگیری هم یک امر مهم قابل ملاحظه ای است . اگر کسی به طور واقعی علاقه به یادگیری داشته باشد احتمالاً سریع یاد می گیرد و آموخته ها به مدت زیادی در ذهن او باقی می ماند . در استعداد یادگیری تفاوتی فردی وجود دارد. هر کسی باکوشش های زیاد می تواند بهبود یابد . روح رقابت و همکاری در یادگیری کمک می کند. فرد در گروه بهتر یاد می گیرد .

6. **حافظه** : بهبودی حافظه به معنی یادگیری بهتر است. دوره های یادگیری فاصله دار به یادگیری بی وقفه یا پیاپی ارجحیت دارد. یادگیری بهتر بقای بیشتری دارد. پرآموزی به یادآوری برای یک دوره طولانی کمک می کند.

7. **برگزاری امتحانات** : بیشتر امتحانات ما از نوع انشائی است که چند سؤال داده می شود و دانش آموزان مجبورند جوابهای طولانی بنویسند . بهتر است رئوس مطالب را تهیه کنند و افکار و عقاید درستی بسازند ، الگوی منطقی ارائه مطلب را پیگیری کنند . زبان ساده ای را که لازم است به کار گیرند . عنوانهای درشت و ریز بایستی بطور صحیح جا داده شوند . زیر کلمات و عبارتهای مهم ممکن است خط کشیده شود.

(I) **آمادگی برای امتحان** : برای امتحان باید وقت بیشتری اختصاص داد و به نکات ضعف خود توجه نمود . برنامه زمانی برای مطالعه بایستی تهیه شود. اگر کسی در عاداتهای مطالعه اش منظم باشد

او از قبل برای امتحان آماده شده است. نگرش آرام، خونسرد و راحت نسبت به امتحان ضروری است و فقط بعد از آمادگی خوب به دست می آید .

**(II) استفاده از نتایج امتحان :** از نتایج امتحان فرد می تواند نقاط قوت و ضعف خود را پیدا کند.

آگاهی از نتایج می تواند فرد را برانگیزاند و تلاشهای او را هدایت کند .

**8. تندرستی :** عاداتهای سالم و منظم تغذیه ، ورزش ، سرگرمی و خواب به تندرست ماندن کمک

می کند و حالت ذهنی سالم برای کسب موفقیت در امتحان ضروری است .

جدول زیر سؤلهایی را که بر حوزه های مختلف تعلق دارد نشان می دهد :

| تعداد سؤالاها              | حوزه ها             |
|----------------------------|---------------------|
| 1و2و3و4و32                 | 1. تقسیم بندی زمان  |
| 5و6و7و8و9و43               | 2. وضعیت فیزیکی     |
| 10و13و14و15و16و17و22و28    | 3. توانایی خواندن   |
| 11و18و19                   | 4. یادداشت کردن     |
| 20و21و23و24و25و40          | 5. انگیزش یادگیری   |
| 12و26و27و37                | 6. حافظه            |
| 29و30و31و33و34و35و36و38و42 | 7. برگزاری امتحانات |
| 41و44و45                   | 8. تندرستی          |

### اجرای پرسشنامه

پرسشنامه به صورت فردی و همچنین در گروههای 25 تا 50 نفری اجرا می شود . برای تعداد زیاد می توان با کمک دستیاران روان سنج و استفاده از سیستم صوتی قوی اجرا نمود.

آزمودنیها باید بطور راحت نشسته باشند و تا حد ممکن نباید فرصت صحبت کردن یا نگاه کردن به پاسخهای دیگر دانش آموزان 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 . پرسشنامه حالت خود اجرایی دارد. دستورالعمل در صفحه اول پرسشنامه چاپ شده است. روان سنج باید دستورالعمل را برای دانش آموزان بخواند و هرچه را که ضروری باشد شرح دهد . باید روی نکات مهم زیر تأکید شود :

- (i) نتایج فقط زمانی مفید خواهد بود که آزمودنی جواب درست بدهد .
- (ii) داده های زیستی لازمه در صفحه اول پرسشنامه درج شده است. مجری تست باید شخصاً آنرا مطالعه کند .
- (iii) گرچه محدودیت زمانی وجود ندارد ، ولی آزمودنیها باید بین 20 تا 25 دقیقه پرسشنامه را تکمیل کنند .
- (iv) جوابهای افراد محرمانه خواهد بود.
- (v) اگر آزمودنیها در درک معنی کلمه ها یا عبارتها مشکلی داشته باشند ، مجری تست آنها را راهنمایی خواهد کرد.

### نمره گذاری

شیوه نمره گذاری کاملاً ساده است . برای پاسخ همیشه یا بیشتر اوقات نمره 2 داده می شود، نمرات 1 و صفر به ترتیب برای پاسخ های «بعضی اوقات» و «بندرت» یا «هرگز» داده می شود. در مورد عبارتهای شماره 6، 9، 13، 15، 24، 26، 34، 36، 37، 41، 42 وزن نمره گذاری وارونه می شود و صفر ، یک و 2 به ترتیب برای پاسخهای «همیشه» «بعضی اوقات» و «هرگز» داده می شود. حداکثر نمره بدست آمده 90 است . نمره بالاتر نشانگر عاداتهای مطالعه خوب است.

### پایائی

پایائی پرسشنامه به دو روش تعیین شد .  
(I) ضریب پایائی از طریق آزمون - آزمون مجدد (با فاصله 4 هفته) روی نمونه 200 نفری از دانش-جویان پسر سالهای پائین 0/88 بود.

(II) ضریب پایایی با فاصله سه ماه روی یک نمونه 60 نفری از دخترانی که در ترمهای میانی تحصیل می کردند 0/67 بود.

(III) در کاربرد روش دو نیمه کردن روی 150 پسر ترمهای پائینی و میانی ، ضریب همبستگی بین سؤالات فرد و زوج 0/65 بود.

### اعتبار

پرسشنامه 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 پرسشنامه های عادت مطالعه)

| ضریب اعتبار | تعداد | نام آزمونهای دیگر                                 |
|-------------|-------|---|
| 0/69        | 80    | 1. پرسشنامه عادت مطالعه - موخودهاپاوسان سان وال   |
| 0/67        | 80    | 2. آزمون عاداتهای مطالعه و نگرش - سی . پی . مادور |
| 0/74        | 80    | 3. پرسشنامه عادت مطالعه - بی . وی . پاتل          |
| 0/83        | 80    | 4. پرسشنامه درگیری مطالعه - آشا ، بهاتناگار       |

(ب) با سایر متغیرهای اندازه گیری

| ضریب اعتبار | تعداد | نام آزمونهای دیگر                                 |
|-------------|-------|---|
| 0/46        | 50    | 1. آزمون انگیزش پیشرفت کلامی - وی . پی . بهارگاوا |
| 0/42        | 50    | 2. پیشرفت تحصیلی (کل نمرات در امتحان سالانه)      |
| 0/58        | 50    | 3. سطح اشتیاق - شاه و بهارگاوا                    |
| 0/53        | 50    | 4. آزمون فرافکن انگیزش پیشرفت - پی دئو            |
| 0/76        | 50    | 5. آزمون درک خواندن - آهوچا و آهوچا               |

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

### 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 می شود.

| تفسیر                            | طبقه | دختران | پسران | درصد             |
|----------------------------------|------|--------|-------|------------------|
| عاداتهای مطالعه عالی             | A    | 78     | 75    | 100              |
|                                  |      | 73     | 74    | 90               |
|                                  |      | 68     | 64    | 80               |
| عاداتهای مطالعه خوب              | B    | 67     | 62    | 75 (چارک سوم)    |
|                                  |      | 65     | 61    | 70               |
| عاداتهای مطالعه متوسط            | C    | 64     | 60    | 60               |
|                                  |      | 63     | 59    | 50 (میانه)       |
|                                  |      | 60     | 57    | 40               |
| عاداتهای مطالعه نارضایت بخش      | D    | 58     | 55    | 30               |
|                                  |      | 57     | 54    | 25 (چارک اول)    |
| عاداتهای مطالعه خیلی نارضایت بخش | E    | 56     | 53    | 20               |
|                                  |      | 53     | 50    | 10               |
|                                  |      | 300    | 400   | تعداد            |
|                                  |      | 63/80  | 59/74 | میانگین          |
|                                  |      | 63/02  | 59/21 | میانه            |
|                                  |      | 6/60   | 6/40  | انحراف استاندارد |

از جدول بالا سطح درصدی یا وضعیت طبقه دانشجو از عملکردش و تفسیر آنها را بسته به اینکه مذکر یا مؤنث باشد می توان انجام داد.



## دستورالعمل

میزان عمده ای از موفقیت شما در امتحانات بستگی به روش مطالعه شما در مدرسه/دانشکده دارد. ذیلاً جملاتی راجع به عادات مطالعه شما آمده است. می خواهیم عادات 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) - بندرت یا هرگز، نمونه زیر به شما کمک می کند.

هنگام مطالعه یادداشت برمی دارم . الف £ ب £ ج £

اگر همیشه یادداشت برمی دارید الف را انتخاب کنید ، اگر بعضی اوقات یادداشت برمی دارید ب را انتخاب کنید و اگر بندرت یا هیچوقت یادداشت بر نمی دارید 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 .

1. هر روز مطالعه می کنم.
2. وقت خاصی از روز را مطالعه می کنم .
3. هر روز تکالیف خود را انجام می دهم .
4. اگر مدتی طولانی مجبور به مطالعه باشم ، استراحت بین مطالعات را فراموش نمی کنم .
5. همه کتابهای لازم و مواد مربوط به مطالعه را دارم .
6. موقع مطالعه از سرو صدای اطراف ناراحت می شوم .
7. همین که شروع به خواندن کردم به مطلب مورد بحث علاقمند می شوم .
8. من اهمیت موضوع های درسی را برای شغل آتی درک می کنم .
9. همین که شروع به مطالعه می کنم افکار دیگری به ذهنم هجوم می آورند.
10. قبل از خواندن فصل نکته های اصلی را می خوانم .
11. ضمن خواندن یادداشت برمی دارم.
12. می کوشم پس از خواندن مطلب آن را به خاطر آورم.
13. با وجود نداشتن بعضی از کلمات مشکل، به خواندن مطالب ادامه می دهم .
14. برای درک همه نکات با دقت مطالب را می خوانم .
15. هیچوقت بی صدا نمی خوانم .
16. من مطابق اهمیت و اشکال موضوع درسی سرعت خواندنم را کم و زیاد می کنم .
17. ضمن خواندن اشکال و نمودارها را بسیار دقیق مطالعه می کنم .
18. ضمن درس کلاس به دقت یادداشت برمی دارم .
19. در خانه ، یادداشتهای کلاس را با یادداشت های کتاب مقایسه می کنم .
20. اگر چیزی را درک نکنم از دیگران کمک می گیرم .
21. من قبل از تدریس درس در کلاس کتاب را به دقت می خوانم .
22. هر وقت آزاد باشم چه در خانه و چه در مدرسه کتاب می خوانم .

23. من مرتباً در کلاسها شرکت می کنم .
24. مرتباً در کلاس غیبت می کنم .
25. اگر مطلبی قرار است حفظ شود قسمت به قسمت حفظ می کنم .
26. بعضی مطالب را بدون درک کافی می خوانم .
27. گاهیگاهی درس ها را دوره می کنم .
28. مرتباً در کتابخانه مطالعه می کنم .
29. موقع امتحان هم خواب من مرتب است .
30. قبل از پاسخ به سؤالات در امتحان تمام سؤالات را یکبار می خوانم .
31. در امتحان به ترتیب به سؤالات پاسخ می دهم .
32. من وقت را مطابق موضوع های امتحان و تعداد سؤالات تقسیم می کنم و سپس پاسخ می دهم .
33. قبل از امتحان ، یادداشت هایم را به دقت می خوانم .
34. من با استفاده از راهنمای موجود در بازار برای امتحان آماده می شوم .
35. قبل از پاسخ به سؤال طرحی از پاسخ را تهیه می کنم .
36. در آغاز امتحان احساس فشار روانی دارم .
37. پس از امتحان می فهمم که اشتباهاتی دارم و بعضی نکات مهم را جا انداخته ام .
38. نتایج امتحاناتم را بدقت ثبت می کنم .
39. بر مبنای نتایج امتحانات درسهای ضعیفم را مشخص می کنم .
40. سعی می کنم کمبودم را در درسهای ضعیف جبران کنم .
41. اگر نتایج امتحان خوب نباشد احساس نومییدی می کنم .
42. مایلیم نتایج امتحانم را با دیگران مقایسه کنم .
43. فکر می کنم می توانم عادات مطالعه ام را بهبود بخشم .
44. برای انجام مطالعه مدتی از معلمان کمک می گیرم .
45. اگر برنامه راهنمایی در عادات مطالعه تنظیم شود من از آن استفاده خواهم کرد .

## پاسخنامه پرسشنامه عاداتهای مطالعه

لطفاً اطلاعات زیر را تکمیل نمایید :

نام و نام خانوادگی :

تاریخ اجرا:

سن :

جنس :

کلاس :

مدرسه/دانشکده:

| بندرت   | بعضی  | همیشه          | شماره | بندرت   | بعضی  | همیشه          | شماره | بندرت   | بعضی  | همیشه          | شماره |
|---------|-------|----------------|-------|---------|-------|----------------|-------|---------|-------|----------------|-------|
| یا هرگز | اوقات | یا بیشتر اوقات | سؤال  | یا هرگز | اوقات | یا بیشتر اوقات | سؤال  | یا هرگز | اوقات | یا بیشتر اوقات | سؤال  |
|         |       |                | 31    |         |       |                | 16    |         |       |                | 1     |
|         |       |                | 32    |         |       |                | 17    |         |       |                | 2     |
|         |       |                | 33    |         |       |                | 18    |         |       |                | 3     |
|         |       |                | 34    |         |       |                | 19    |         |       |                | 4     |
|         |       |                | 35    |         |       |                | 20    |         |       |                | 5     |
|         |       |                | 36    |         |       |                | 21    |         |       |                | 6     |
|         |       |                | 37    |         |       |                | 22    |         |       |                | 7     |
|         |       |                | 38    |         |       |                | 23    |         |       |                | 8     |
|         |       |                | 39    |         |       |                | 24    |         |       |                | 9     |
|         |       |                | 40    |         |       |                | 25    |         |       |                | 10    |
|         |       |                | 41    |         |       |                | 26    |         |       |                | 11    |
|         |       |                | 42    |         |       |                | 27    |         |       |                | 12    |
|         |       |                | 43    |         |       |                | 28    |         |       |                | 13    |
|         |       |                | 44    |         |       |                | 29    |         |       |                | 14    |
|         |       |                | 45    |         |       |                | 30    |         |       |                | 15    |

