

میزان مطابقت جملات زیر را با خودتان با اعداد بله یا خیر نشان دهید

خبر	بله	گویه ها
		۱ من از تجربیات درس قبلی، برای بهبود هر چه بهتر تکالیف جدید، بهره می جویم
		۲ هنگام مطالعه اغلب متوجه موضوع اصلی درس می شوم
		۳ وقتی معلم درس می دهد، اغلب به فکر چیز دیگری هستم و به آنچه معلم می گوید، گوش نمی دهم
		۴ من با خلاصه نویسی راحت تر مطالعه می کنم
		۵ حتی وقتی درسی را دوست ندارم، برای گرفتن نمره خوب در آن درس تلاش می کنم
		۶ در هنگام مطالعه سعی می کنم مطالبی را که می خوانم با مطالبی که از قبل می دانم ربط دهم
		۷ در هنگام مطالعه یادداشت برداری می کنم تا بعدا بتوانم مطالب را بهتر بیاد آورم
		۸ من با اشتیاق تمرین های کتاب را انجام می دهم، حتی اگر برای انجام آن مجبور باشم
		۹ قبل از شروع مطالعه در مورد کارهایی فکر می کنم که لازم است برای بهتر یادگرفتن انجام دهم.
		۱۰ من در زمان مطالعه، مطالب پیچیده را بصورت ساده و قابل فهم تر در می آورم
		۱۱ بعد از مطالعه از خود سوال می پرسم تا مطمئن شوم مطالبی را که خوانده ام را یاد گرفته ام

نمره دهی:

به ازای هر پاسخ بله یک نمره خواهید گرفت، نمره کل شما برابر است با مجموع پاسخ های بله شما .

تحلیل آزمون:

- نمره ۰ تا ۳: میزان مهارت های تحصیلی شما ناکافی است، شما در هنگام مطالعه باید نظارت بیشتری بر روی نحوه ی مطالعه، سرعت مطالعه و تکنیک های بهبود یادگیری خود داشته باشید، در هنگام مطالعه سعی کنید برای تایم مطالعاتی خود هدف داشته باشید، تعیین هدف می تواند در تنظیم سرعت شما تاثیر گذار باشد. لازم است به روانشناس رجوع کنید.
- نمره ۴ تا ۶: میزان مهارت های تحصیلی شما متوسط است، برای بهبود وضعیت خود بهتر است به روانشناس رجوع کنید.
- نمره ۷ تا ۱۱: میزان مهارت های تحصیلی شما مناسب است.