



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

به نام خدا

دانش آموز عزیز:

این پرسشنامه به منظور انجام پژوهشی در زمینه میزان استفاده دانش آموزان دبیرستانی از روشها و راهبردهای یادگیری و مطالعه تهیه شده است. لطفا هر عبارت را با دقت بخوانید و میزان استفاده خود از آن را در روی پیوستاری که از (۰ تا ۹) درجه بندی شده است مشخص کنید. به این معنی که اگر عبارت مطرح شده همیشه بوسیله شما انجام می شود عدد ۹ و در غیر این صورت می توان هر عدد دیگر حتی یک عدد اعتباری انتخاب کنید. محدودیت زمان وجود ندارد فقط سعی کنید عبارت ها را با دقت بخوانید و با صداقت جواب دهید و هیچ عبارتی را بی پاسخ نگذارید.

مشخصات فردی:

سن جنس کلاس رشته تحصیلی معدل

محل سکونت (شهر یا روستا):

۱- برای فهمیدن معنی یک کلمه تازه از ارتباط آن با کلمه آشنای دیگر استفاده می کنم (مثلا برای یادگیری معنی کلمه Bill (صورت حساب)، بیل کشاورزی که روی آن قبض آب و برق قرار دارد در ذهن خود مجسم می کنم).

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲- برای بهتر فهمیدن متن درس، نقشه ها یا حدودهایی از آنها تهیه می کنم (اول اندیشه اصلی، سپس اندیشه های فرعی را مشخص کرده و با خطوط به هم وصل می کنم).

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳- اگر مطلبی که قرار است یاد بگیرم طولانی است قسمت به قسمت آن را یاد می گیرم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴- برای درک بیشتر جزئیات مطالب سعی می کنم برای هر یک از آنها جملات کوتاهی ساخته و آنها را یاد بگیرم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵- از مطالب آموخته شده برای حل مسائل جدید استفاده می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶- در طول سال به طور منظم و مرتب درس ها را مطالعه می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۷- برای نشان دادن رابطه بین مطالب از طرح درختی استفاده می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۸- می توانم هدف از یادگیری را (چیزی را که باید یاد بگیرم) به روشنی مشخص کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۹- زمان مطالعه خود را قبل از تنظیم و در جریان مطالعه کنترل می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۰- زمان مورد نیاز برای انجام تکالیف درسی را قبل از انجام آنها پیش بینی می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۱- با پشت کار و تلاش زیاد می توانم در یادگیری درس موفق شوم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۲- برای درک مطالب مشابه، آنها را براساس تفاوت یا شباهت هایشان دسته بندی می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۳- برای یادگیری بهتر مطالب آنها را رونویسی می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۴- بعد از خواندن مطالب از خود سؤلهایی می پرسم و میزان یادگیری خود را می سنجم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۵- هنگام مطالعه سعی می کنم درباره موضوع فکر کنم و تعیین کنم چه چیزی را قرار است از آن موضوع بیاموزم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۶- برای یادگیری مطالب تازه مثالهایی برای آنها می یابم و آنها را به خاطر می سپارم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۷- اطلاعات کسب شده را براساس موضوعات آشنا دسته بندی می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۸- برای یادگیری برخی از مطالب سعی می کنم از قوه تجسم استفاده کنم مثلاً برای یادگیری علائم یک بیماری سعی می کنم، فردی را که به این بیماری مبتلا شده در ذهن خود مجسم کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۱۹- قبل از مطالعه کتاب ابتدا فهرست مطالب آن را در زمان کوتاهی پیش خوانی می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۰- سعی می کنم کمبودهای علمی خود را در درس هایی که ضعیف هستم جبران کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۱- در جلسه امتحان قبل از پاسخ به هر سؤالی طرحی از جواب را تهیه و در گوشه ورقه امتحانی می نویسم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۲- مطالبی را که می خوانم به زبان خود در آورده و برای خود بازگو می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۳- هنگام مطالعه سعی می کنم مطالب را براساس نظم خاصی مثلاً ترتیب زمانی رویداد یا نوع واقعه مرتب کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۴- مطالب تدریس شده در کلاس را بار دیگر در خانه مرور می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۵- مطالب مهم و کلیدی را در هنگام مطالعه با شبرنگ یا ماژیک مشخص می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۶- سعی می کنم مطالبی را که می خوانم براساس ارتباط آنها با یکدیگر طبقه بندی کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۷- شب ها قبل از خوابیدن، مطالبی را که در طول روز یاد گرفته ام در ذهن مرور می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۸- به نقاط قوت و ضعف آموخته های خود واقف هستم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۲۹- سعی می کنم از مطالب آموخته شده عناصر مشترک را استخراج کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۰- از فرصت های موجود و مناسب (مانند تعطیلات و زنگ تفریح) برای یادگیری استفاده می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۱- تکالیف درسی خود را در زمان های تعیین شده انجام می دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۲- هنگام مطالعه، سوالهایی را که حدس می زنم در امتحان می آید برای خود طرح می کنم و پاسخ می دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۳- برای یادگیری بهتر به مطالبی که می خوانم وزن و آهنگ می دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۴- می توانم مدت زیادی روی یک موضوع دقت کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۵- برای برجسته کردن مطالب مهم آنها را با حروف درشت تر می نویسم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۶- هنگام مطالعه میزان دشواری مطالب را با علائم و نشانه های خاص مشخص می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۷- برای سازمان دادن به اطلاعات جدید آنها را براساس موضوع هایی مانند حیوانات، گیاهان، مواد معدنی، دسته بندی می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۸- هنگام مطالعه از مطالب کتاب سؤال طرح می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۳۹- در جریان مطالعه بطور مستمر از آموخته های خود امتحان به عمل می آورم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۰- سعی می کنم آنچه را که می آموزم به تجربیات قبلی خود ربط دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۱- ضمن خواندن مطالب درسی از آنها یادداشت بر می دارم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۲- پیش از مطالعه چگونه خواندن را برحسب اهداف مطالعه تعیین می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۳- یک بار مطلب درسی را می خوانم و سپس آن را برای خود بازگو می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۴- برای اطمینان در یادگیری مطالبی که مطالعه می کنم از خود امتحان به عمل می آورم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۵- با توجه به زمانی که در اختیار دارم سرعت مطالعه ام را تعیین می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۶- در کلاس به موضوع درس فکر می کنم و واقعا به آنچه که تدریس می شود گوش می دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۷- برای توضیح و تشریح مطالب پیچیده از نمودار استفاده می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۸- فکر می کنم بتوان در صورت نیاز روش های مطالعه ام را بهبود بخشم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۴۹- برای یادگیری مطالب مهم و کلیدی آنها را رونویسی می کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۰- از ابتدای سال برنامه مشخصی را برای مطالعه درس تنظیم می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۱- سعی می‌کنم مطالبی را که در مدرسه می‌آموزم در زندگی روزمره بکار گیرم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۲- هنگام مطالعه مطالب مشابه و مربوط به هم را در یک دسته بندی قرار دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۳- در خانه یادداشت‌های کلاس را با مطالب کتاب مقایسه می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۴- وقتی تصمیم گرفتم مطلبی را یاد بگیرم محدوده زمانی خاصی را برای آنها تعیین می‌کنم و در همان فرصت به کار می‌پردازم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۵- هنگام مطالعه نکات مهم را با علامت گذاری مشخص می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۶- برای تعیین نکات مهم از سرفصل‌های کتاب به عنوان راهنما استفاده می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۷- مطالب درسی را آنقدر تکرار می‌کنم تا یاد بگیرم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۸- پس از مطالعه یک موضوع توقف می‌کنم و آنچه را که خوانده‌ام در ذهن مرور می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۵۹- سعی می‌کنم بین مطالب غیر مرتبط ارتباط معنی داری برقرار کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۰- برای بخاطر سپردن پاره‌ای از مطالب پراکنده مثلاً چند ویژگی یا چند بخش از یک موضوع از حروف اول آنها کلمه می‌سازم و آنها را به خاطر می‌سپارم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۱- نمره‌ای که حدس می‌زنم در امتحان بگیرم درست از آب در می‌آید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۲- با پشت کار زیاد نسبت به تعهدات خود جهت مطالعه یک درس اقدام می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۳- مطابق موضوع محتوای درسی سرعت خواندن را کم یا زیاد می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۴- پیش از مطالعه یک درس زمان مورد نیاز برای مطالعه و یادگیری آن را تعیین می‌کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۵- کلیه فعالیت‌های هفته را براساس برنامه ریزی انجام می‌دهم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۶- کلمات و مفاهیم جدید را براساس یادآوری محلی که در آن روی می‌دهند یا قرار می‌گیرند می‌آموزم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۷- هنگام مطالعه زیر مطالب مهم و اصلی خط می‌کشیم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

۶۸- هنگام یادگیری مطالب جدید ابتدا سعی می‌کنم مفهوم کلی از آنها در ذهن خود بسازم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
---	---	---	---	---	---	---	---	---

- ۶۹- برای یادگیری مطالب تازه مثلاً طرز کار ذهن آن را به یک چیز آشنا مثل کار کامپیوتر تشبیه می کنم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۷۰- آنچه را که یاد گرفته ام می گویم به دیگران یاد بدهم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۷۱- پاسخ سؤالهای آخر هر فصل را پس از مطالعه آن فصل از حفظ می نویسم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۷۲- ترجیح می دهم بین درس های مشابه، درس دیگری را که مشابه آنها نباشد مطالعه کنم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۷۳- برای درک روابط میان اجزای تشکیل دهنده یک مطلب سعی می کنم آنها را برای خود تفسیر کنم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۷۴- هنگام مطالعه کتاب مطالب مهم را در حاشیه آن می نویسم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۷۵- پس از انجام امتحان پاسخ های خود را با پاسخ های سایر دانش آموزان مقایسه می کنم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۷۶- برای یادگیری بهتر با همکلاسی های دیگر به مرور درس ها می پردازم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۷۷- مطالعه با فاصله را بر مطالعه پشت سر هم ترجیح می دهم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۷۸- اگر مدتی طولانی مجبور به مطالعه باشم بین مطالعه استراحت می کنم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۷۹- مطالب اصلی کتاب را به زبان خود خلاصه می کنم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۸۰- مطالب درسی سنگین و پیچیده را از اول به فصلهای کوچک تقسیم کرده سپس یاد می گیرم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۸۱- مطالب مهم و کلیدی را آنقدر تکرار می کنم تا یاد بگیرم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۸۲- با توجه به زمان موجود سرعت مطالعه خود را تنظیم و کنترل می کنم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۸۳- در روز تکالیف درسی خود را براساس برنامه بصورت مرتب و منظم انجام می دهم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۸۴- وقتی با یک متن مشکل روبرو می شوم سرعت یادگیری خود را با توجه به متن کاهش می دهم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۸۵- موقع پیش خوانی فصل تعدادی سؤال در ارتباط با آن فصل تهیه می کنم تا هنگام مطالعه بدانم چه چیزی را باید یاد بگیرم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
- ۸۶- من کاملاً می دانم تکالیف درسی ام را در چه وقتی انجام دهم.
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

سوال های مربوط به هر یک از راهبردها

ردیف	راهبردها	تعداد	شماره سوال ها
۱	تکرار یا مرور ویژه تکالیف ساده و پایه	۱۰	۳،۲۴،۲۷،۳۳،۴۳،۴۹،۵۸،۷۶،۸۰،۸۱
۲	تکرار یا مرور ویژه تکالیف پیچیده	۱۰	۱۳،۲۵،۳۵،۳۶،۵۵،۵۷،۶۷،۷۲،۷۴،۷۷
۳	بسط و گسترش معنایی ویژه تکالیف ساده و پایه	۸	۱،۴،۱۶،۱۸،۵۹،۶۰،۶۶،۶۸
۴	بسط و گسترش معنایی ویژه تکالیف پیچیده	۱۰	۵،۲۲،۴۰،۴۱،۵۱،۵۳،۶۹،۷۰،۷۳،۷۹
۵	سازماندهی ویژه تکالیف ساده و پایه	۴	۲۳،۲۶،۳۷،۵۲
۶	سازماندهی ویژه تکالیف پیچیده	۷	۲۰،۷،۱۲،۱۷،۲۹،۴۷،۵۶
۷	دانش و کنترل خود (تعهد، نگرش و توجه)	۹	۱۱،۲۸،۳۴،۴۶،۵۴،۶۱،۶۲،۸۳،۸۶
۸	دانش و کنترل فرایند - برنامه ریزی	۱۲	۶،۸،۱۰،۱۵،۱۹،۳۰،۴۲،۴۵،۵۰،۶۴،۶۵،۷۸
۹	دانش و کنترل فرایند کنترل و ارزشیابی	۱۲	۹،۱۴،۲۱،۳۱،۳۲،۳۸،۳۹،۴۴،۷۱،۷۵،۸۲،۸۵
۱۰	دانش و کنترل فرایند - نظم دهی	۴	۲۰،۴۸،۶۳،۸۴
۱۱	تکرار یا مرور	۲۰	مجموع سوالات ردیف ۱ و ۲
۱۲	بسط و گسترش معنایی	۱۸	مجموع سوالات ردیف ۳ و ۴
۱۳	سازماندهی	۱۱	مجموع سوالات ردیف ۵ و ۶
۱۴	دانش و کنترل خود	۹	مجموع سوالات ردیف ۷
۱۵	دانش و کنترل فرایند	۲۸	مجموع سوالات ردیف ۸ و ۹
۱۶	شناختی	۴۹	مجموع سوالات ردیف ۱۱ و ۱۲ و ۱۳
۱۷	فراشناختی	۳۷	مجموع سوالات ردیف ۱۴ و ۱۵
۱۸	کل راهبردها	۸۶	مجموع سوالات ردیف ۱۶ و ۱۷ (کل پرسشنامه)