|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AKADEMİK ÖZ DİSİPLİN ÖLÇEĞİ** | **Asla** | **Nadiren** | **Bazen** | **Genellikle** | **Her Zaman** |
| 1. Her gün aynı saatte uyanıyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Konularımı dersten sonra tekrar ediyorum, dersten önce hazırlık yapıyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Seçimlerimin duygularım ve dürtülerim tarafından belirlenmesine izin vermiyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Kendi çalışma zamanımı planladığım tablom var.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Çalışma zamanımı akıllıca kullanıyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Rastgele çalışırım. \*
 |  |  |  |  |  |
| 1. Sınıftayken başka şeyler hayal ediyorum. \*
 |  |  |  |  |  |
| 1. Çalışmayı planladıysam, en yakın arkadaşımla takılmayı reddedebilirim.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Çalışırken çok istememe rağmen Facebook/Instagram vb. hesabımı kullanmıyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Çalışmaya başlamadan önce bilişsel olarak hazırımdır.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Çalışma ortamımı dikkat dağıtıcı olmayacak şekilde düzenlerim.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Çalışırken beni rahatsız eden her şeyi kaldırırım.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Çalışmaya başlamadan önce ne çalışacağımı biliyorumdur.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Çalışırken Facebook/instagram vb. hesabımı kullanmıyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Etkili bir şekilde çalışabilmek için beni rahatsız edebilecek unsurlardan uzak duruyorum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Nasıl çalışacağımı bilirim.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Daha yüksek not alırsam çalışmaktan vazgeçerim. \*
 |  |  |  |  |  |
| 1. Zaman zaman dikkatim dağılsa, yorulsam, sıkılsam bile çalışmaya devam ederim.
 |  |  |  |  |  |

* İlgili maddeler ters puanlanmaktadır.