|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.