

TEST SUR LES METHODES DE TRAVAIL

M-AMA Méthode : apprendre à mieux apprendre - Inventaire de stratégies d'apprentissage pour étudiantes et étudiants

Christoph Metzger - Claire f. Weinstein - David R. Palmer Editions Sauerländer S A CH - 5001 Aarau

Vous êtes-vous déjà interrogé-e sur votre façon d'apprendre ? Vous savez sans doute que votre réussite scolaire dépend pour une bonne part de vos capacités à mettre en pratique certaines techniques d'apprentissage. Au moyen du questionnaire M-AMA vous avez la possibilité d'analyser votre comportement à l'égard des études et d'en déduire dans quels domaines des améliorations sont possibles.

Comment remplir le questionnaire ?

- Cochez, sur le questionnaire, la case qui correspond le mieux à votre comportement
- Répondez soigneusement et spontanément à chaque question
- Cochez une case par énoncé.
- Notez votre véritable comportement et non celui qui conviendrait dans une situation donnée Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
- Il se peut que vous ayez l'impression de répondre plusieurs fois à une même question. N'y faites pas attention, car les énoncés peuvent se rapporter à plusieurs aspects de la question.
- Parfois, vous ferez la réflexion que votre comportement n'est pas le même dans toutes les branches. Les réponses graduées proposées vous permettent de l'exprimer (par exemple si vous vous comportez d'une certaine manière dans plusieurs branches, mais différemment dans quelques autres, la réponse à cocher sera logiquement c'est souvent le cas »).
- *Après avoir répondu aux 65 énoncés vous pouvez procéder au dépouillement à l'aide des deux feuilles annexes*

Légende :

a = ce n'est jamais ou très rarement le cas

b= c'est plutôt rarement le cas

c= c'est à peu près le cas dans la moitié des situations

d= c'est souvent le cas

e= c'est presque toujours ou toujours le cas

1. Je crains de ne pas pouvoir suivre en classe.	a	b	c	d	e
2. Pendant les cours, j'arrive à faire la différence entre les points essentiels et les autres.	a	b	c	d	e
3. Dans mon travail à la maison (devoirs, préparation des examens, etc.) j'ai de la peine à suivre un plan de travail et un horaire.	a	b	c	d	e
4. Après les cours, je relis mes notes pour mieux comprendre la matière.	a	b	c	d	e
5. Pendant les cours, je n'écoute pas attentivement le professeur, car je pense à autre chose.	a	b	c	d	e
6. Les mauvaises notes me découragent.	a	b	c	d	e
7. Pendant les cours, j'essaie de saisir l'essentiel de ce qui est dit par le professeur.	a	b	c	d	e
8. Je m'astreins à faire les devoirs au fur et à mesure.	a	b	c	d	e
9. Des problèmes autres que ceux rencontrés à l'école (p. ex. difficultés avec mes parents, chagrin d'amour, obligations diverses qui demandent du temps) font que je néglige mes tâches scolaires.	a	b	c	d	e
10. Quand je dois travailler un texte (p. ex. dans un manuel), je ne me contente pas d'une ou de plusieurs lectures, mais je réfléchis à fond pour savoir ce qu'il faut apprendre.	a	b	c	d	e
11. Même lorsque je trouve les moyens d'enseignement (p. ex. manuels, feuilles de travail, notes) ennuyeux et inintéressants, je m'astreins à étudier.	a	b	c	d	e
12. Pour apprendre les nouveaux mots, concepts, définitions, etc., je m'imagine des exemples et des situations en rapport avec ceux-ci.	a	b	c	d	e
13. Je me présente non préparé(e) au cours.	a	b	c	d	e
14. Lors de la préparation d'une épreuve (test, contrôle, examen, épreuve finale), je réfléchis aux questions qui pourraient être posées.	a	b	c	d	e
15. Je ne réussis pas bien mes épreuves parce que j'ai de la peine à m'organiser avec le temps imparti	a	b	c	d	e
16. Quand je revois mes notes de cours, j'y cherche des questions qui pourraient être posées à l'examen.	a	b	c	d	e
17. J'étudie seulement sous la pression des examens.	a	b	c	d	e
18. Je m'efforce de trouver ma propre formulation en étudiant une matière déterminée.	a	b	c	d	e
19. Pendant que j'étudie, je suis très tendu(e) et crispé(e).	a	b	c	d	e
20. Je relis attentivement mes notes avant les cours	a	b	c	d	e

21. J'ai de la peine à résumer ce qui ma été transmis en classe ou ce que j'ai lu dans le manuel.	a	b	c	d	e
22. Je travaille dur pour obtenir de bonnes notes, même si je n'aime pas les cours en question.	a	b	c	d	e
23. Pendant la lecture, je m'arrête régulièrement et je réfléchis à ce que j'ai lu ou je le parcours à nouveau.	a	b	c	d	e
24. Même quand je me suis bien préparé(e) à un examen (test, contrôle, examen, épreuve finale, etc.), je me sens très nerveux(se).	a	b	c	d	e
25. Quand je travaille un sujet, j'essaie de donner à la matière une ordonnance logique pour la rendre plus compréhensible.	a	b	c	d	e
26. Quand je n'ai pas fait un devoir, je m'invente une excuse pour me donner bonne conscience.	a	b	c	d	e
27. J'ai de la peine à trouver comment procéder pour apprendre une matière déterminée en vue d'un examen.	a	b	c	d	e
28. Quand je commence un examen, j'ai assez confiance en moi.	a	b	c	d	e
29. Quand je dois étudier (p. ex. devoirs, préparation d'examens) il m'arrive de remettre ce travail à plus tard	a	b	c	d	e
30. Pendant les cours, je me demande si je comprends les propos du professeur.	a	b	c	d	e
31. Quand je suis nerveux(se) ou de mauvaise humeur, j'ai de la peine à me concentrer pour étudier.	a	b	c	d	e
32. En classe, je suis exigeant(e) à l'égard de moi-même.	a	b	c	d	e
33. J'essaie d'établir des relations entre ce que je suis en train d'apprendre et ce qui est déjà acquis.	a	b	c	d	e
34. Je trouve que c'est difficile de rester attentif(ve) pendant les cours.	a	b	c	d	e
35. Quand je prépare un examen, je fais du "bourrage de crâne" par manque de temps.	a	b	c	d	e
36. Je ne m'applique que pour les branches qui m'intéressent.	a	b	c	d	e
37. Je me laisse très facilement distraire lorsque j'étudie (devoirs, préparation d'examens).	a	b	c	d	e
38. J'essaie d'établir une relation entre ce que je suis en train d'apprendre et mes propres expériences.	a	b	c	d	e
39. Les heures d'enseignement qui tombent sont utilisées pour l'étude personnelle.	a	b	c	d	e
40. Quand les devoirs sont difficiles, j'abandonne ou je ne fais que ce qui est facile.	a	b	c	d	e
41. Pendant que j'étudie, je fais des dessins et des schémas pour mieux comprendre la matière.	a	b	c	d	e
42. La plupart des travaux en rapport avec les études me déplaisent.	a	b	c	d	e
43. J'ai de la peine à comprendre les questions posées lors d'une épreuve.	a	b	c	d	e

44. J'établis des listes simples, des tableaux et des schémas en vue de classer et de résumer la matière.	a	b	c	d	e
45. Pendant un examen, je me laisse distraire par la crainte de ne pas réussir.	a	b	c	d	e
46. Je ne comprends pas certaines matières (manuels, photocopies, notes prises, etc.) parce que je n'ai pas été attentif(ve) pendant les cours.	a	b	c	d	e
47. Quand je dois lire quelque chose pour les cours, je le fais sans autre.	a	b	c	d	e
48. Je suis angoissé(e) pendant une épreuve importante.	a	b	c	d	e
49. Pour mes tâches à domicile (devoirs, préparation d'examen) je me fixe un horaire et je m'y tiens.	a	b	c	d	e
50. Lors d'une épreuve, il m'arrive de me rendre compte que je n'ai pas appris ce qu'il fallait.	a	b	c	d	e
51. J'ai de la peine à discerner ce que je dois retenir dans un manuel.	a	b	c	d	e
52. Quand j'effectue des devoirs, je me concentre pleinement sur ce que je suis en train de faire.	a	b	c	d	e
53. Pendant les examens, je suis si nerveux(se) et si perturbé(e) que j'effectue un travail moins bon que celui dont je serais capable.	a	b	c	d	e
54. Pour préparer les épreuves, j'apprends les concepts, définitions, formules, règles etc. par coeur sans les comprendre.	a	b	c	d	e
55. Confronté(e) aux moyens d'enseignement (manuels, notes), je vérifie si je comprends vraiment la matière.	a	b	c	d	e
56. Je repousse l'obligation d'étudier plus que je ne devrais.	a	b	c	d	e
57. J'essaie de voir les rapports qui pourraient exister entre ce que j'étudie et ce que je vis tous les jours	a	b	c	d	e
58. Pendant que j'étudie, mon esprit vagabonde continuellement.	a	b	c	d	e
59. Quand je répète la matière du cours, je réexamine les travaux que j'avais à faire pour la branche en question (p. ex. exercices faits à la maison)	a	b	c	d	e
60. J'ai de la peine à trouver la meilleure façon d'étudier pour chaque branche.	a	b	c	d	e
61. Quand j'étudie, je me perds dans les détails et ne vois plus l'essentiel.	a	b	c	d	e
62. Je perds tellement de temps avec mes ami(e)s que mes tâches scolaires en souffrent	a	b	c	d	e
63. Lors d'épreuves ou de travaux notés (p. ex. rédaction à domicile), j'ai l'impression que ma moins bonne note résulte du fait que je n'ai pas vraiment compris les exigences du professeur.	a	b	c	d	e
64. Quand j'étudie, j'essaie d'établir des relations entre des matières, des idées et des sujets différents.	a	b	c	d	e
65. Quand je lis, j'ai de la peine à cerner l'essentiel.	a	b	c	d	e

Comment procéder au dépouillement du questionnaire M-AMA

- A l'aide de la page 7, reportez dans les cases de la page 6, les valeurs correspondant à vos réponses dans la catégorie concernée
- Additionnez tous les nombres se rapportant à chaque catégorie et inscrivez la somme à droite dans la colonne « Total atteint »
- Divisez le résultat « Total atteint » par le nombre d'énoncés de cette catégorie. Ce qui en résulte est la valeur « moyenne générale » (arrondir vers le haut ou vers le bas après la virgule (Exemple $4.35=4.4$; $3.74=3.7$))

Signification des abréviations des huit catégories

MOT	Motivation	Suis-le disposé à étudier en classe de manière appliquée et sérieuse ? Est-ce que je me donne suffisamment de peine lorsque j' étudie ? N'ai-je pas tendance à abandonner trop vite ?
TEM	Gestion temps	Est-ce que j'organise bien mon temps ? Est-ce que J'accorde à mes études le temps nécessaire ?
CON	Concentration	Est-ce que je suis attentif durant les leçons ? N'ai je pas trop facilement la tête ailleurs ?
GPS	Gestion peurs et soucis	Est-ce que les notes (résultats) me préoccupent souvent'? Est-ce que des soucis, doutes personnels m'empêchent d'étudier
IDP	Idées principales	Suis-je capable de discerner ce qui est important de ce qui ne l'est pas ?
INF	Gestion	Suis-je capable de retenir ce que j'apprends> Mes conclusions en lisant
STE	Stratégies en vue d'examens	Est-ce que ma façon de me préparer à un examen est bonne ? Suis-je à même de faire face à diverses formes d'examens ?
AUT	Autocontrôle	Est-ce que je répète la matière enseignée pour le cours suivant ? Est-ce que je me pose des questions par rapport à ce que je lis et que j'apprends ?

catégorie

total atteint
max poss
divisé par
moyenne générale

MOT	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	<input type="text"/>	50	10	<input type="text"/>
énoncé n°	8		11		13		22		26		32		36		40		42		47				
TEM	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	40	8	<input type="text"/>
énoncé n°	3		17		29		35		39		49		56		62								
CON	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	40	8	<input type="text"/>
énoncé n°	5		9		31		34		37		46		52		58								
GPS	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	40	8	<input type="text"/>
énoncé n°	1		6		19		24		28		45		48		53								
IDP	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	25	5	<input type="text"/>
énoncé n°	2		7		51		61		65														
INF	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	40	8	<input type="text"/>
énoncé n°	10		12		18		25		33		38		57		64								
STE	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	40	8	<input type="text"/>
énoncé n°	15		21		27		43		50		54		60		63								
AUT	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	50	10	<input type="text"/>
énoncé n°	4		14		16		20		23		30		41		44		55		59				

Comment interpréter les résultats obtenus du questionnaire

Maintenant vous êtes à même d'interpréter de deux manières vos valeurs obtenues dans chaque catégorie:

1. Vous comparez la moyenne obtenue dans chaque catégorie à la moyenne maximale de 5.0. On interprète les chiffres ainsi:
 - ✓ 4.0 à 5.0 = résultat élevé: votre comportement lors de vos études est correct: gardez-le;
 - ✓ - entre 3.0 et 4.0 = résultat moyen : votre comportement mérite d'être analysé sérieusement en vue de l'améliorer;
 - ✓ - moins de 3.0 = résultat trop bas : il est urgent de chercher des moyens d'amélioration et de les mettre en oeuvre.

2. Vous avez aussi la possibilité de comparer vos résultats à ceux de 2500 étudiants testés comme vous. Pour cela, procédez de la façon suivante:
 - ✓ Insérez les valeurs du tableau de la page 6 ("total atteint") dans le tableau figurant ci-après (les cases vides pour les huit catégories se trouvent au bas du tableau).
 - ✓ Au-dessus de chaque catégorie se trouve une colonne de chiffres. Cochez-y le nombre inscrit dans la case correspondante, p. ex. si vous avez noté sous MOT 37, cochez dans la colonne le chiffre 37, si vous ne trouvez pas votre chiffre dans la colonne, cochez le chiffre inférieur, c'est-à-dire pour MOT 44, le chiffre 43 ou pour MOT 47, le chiffre 45.
 - ✓ Reliez les huit coches en traçant une ligne, ainsi vous découvrirez le profil indiquant vos stratégies d'apprentissage.
 - ✓ A chaque nombre coché correspond une valeur en pour-cent que vous trouvez dans les colonnes de gauche et de droite sur votre tableau. Ces valeurs représentent une sorte de palmarès. Elles indiquent quel pourcentage des 2500 personnes interrogées a obtenu un certain nombre ou moins de points. Plus votre valeur en pour-cent est élevée, meilleur est votre résultat. Pour chacune des huit catégories, interprétez de la façon suivante: ... pour-cent des personnes interrogées ont obtenu ... points ou moins.
 - ✓ Exemple: au cas où vous auriez obtenu 36 points dans MOT, votre valeur correspond exactement à la moyenne, puisque 50 % du groupe de comparaison ont atteint 36 points ou moins. Pour 31 points dans INF, vous vous rangez dans le groupe des 25 % les plus performants, car 75 % ont obtenu 31 points ou moins. Si vous avez 16 points dans la catégorie IDP, vous figurez parmi les 20 % qui ont atteint 16 points ou moins.

	Pourcentage	Points								Pourcentage
ELEVE	99%	48	35	38	39	25	39	39	43	99%
	95%	45	33	35	37	24	36	37	40	95%
	90%	43	31	34	35	23	34	36	38	90%
	85%	42	30	32	34	22	33	35	37	85%
	80%	41	29	31	33	--	32	34	36	80%
	75%	40	--	--	32	21	31	33	35	75%
MOYEN	70%	39	27	30	31	--	30	--	34	70%
	65%	38	26	29	--	20	--	32	33	65%
	60%	--	25	28	30	--	29	--	32	60%
	55%	37	24	--	29	19	28	31	--	55%
	50%	36	23	27	28	--	--	30	31	50%
BAS	45%	35	22	26	28	--	27	--	30	45%
	40%	34	§	--	27	18	26	29	29	40%
	35%	--	21	25	26	--	--	28	--	35%
	30%	33	20	24	25	17	25	27	28	30%
	25%	32	19	--	24	--	24	26	27	25%
	20%	31	18	23	22	16	23	25	26	20%
	15%	29	17	22	21	15	22	24	25	15%
	10%	28	16	20	19	14	21	23	23	10%
	5%	25	14	18	16	13	18	20	21	5%
	1%	21		14	12	11	15	17	17	1%
Total atteint										
		MOT	TEMP	CON	GPS	IDP	INF	STE	AUT	