

روش‌های مطالعه کارآمد



مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تهران

روش های مطالعه کارآمد

کیفیت و کمیت یادگیری درسی از عوامل گوناگون تاثیر می پذیرد. اگر چه عوامل متعددی نظیر سطح عمومی هوش، سلامت جسمی، سلامت روانی، آرامش روانی، انگیزه و علاقمندی به موضوع درسی، آرامش و امکانات محیط زندگی، امکانات آموزشی و کمک آموزشی و قابلیت های شناختی بر سطح فراگیری درسی و نیز یادآوری محتوای آموخته شده مؤثرند اما روان شناسان مشاهده کرده اند که حداقل در دوران دانشجویی آنچه که بیشترین تاثیر را بر وضعیت عملکرد تحصیلی دانشجویان دارد مهارت های عمومی مطالعه، یادگیری درسی و یادآوری مطالعه فراگرفته شده است مطالعات متعدد نشان داده اند نارسائی در مهارت های مذکور می تواند تمامی مزایای یک محیط آموزشی مطلوب و حتی قابلیت های هوشی، شخصی و سلامت جسمی روانی مساعد خود را تحت الشعاع منفی خود قرار داده و بر عکس، در صورت کار آمدی می توانند بسیاری از نارسائی های احتمالی موجود در محیط آموزشی و یا حتی کاستی در انگیزش تحصیلی، سلامت جسمی و آرامش روانی را که می تواند تاثیر نامطلوبی بر عملکرد تحصیلی فرد داشته باشد، تعدیل یا جبران نماید.

مطالعه، دروازه ی ورود بخش اساسی از محتوای یادگیری به ذهن بوده و همانند هر فعالیت هدف دار دیگری، نیازمند استفاده از روش درست مربوط به خود است، روانشناسان یادگیری نشان داده اند که می توان با فراگیری مهارت های مذکور به طور قابل توجهی نتایج درسی را بهبود بخشید.

بی شک یکی از اصیل ترین مسایلی که هر دانشجو به تبع وضع خاص خود با آن روبرو است مطالعه و فنون استفاده بهتر از آنست، همینطور واضح است که یکی از علل اصلی افت تحصیلی، نمرات پایین و مشروطی نیز به نوعی به روش های مطالعه مربوط می شود بسیاری از دانشجویان از مشکلاتی در امر خواندن کتاب، تمرکز حواس، اراده شکایت می کنند و به نظر می رسد که با آموزش راه های مطالعه و خواندن می توان حداقل به برخی از این مشکلات غلبه کرد. آگاهی نداشتن از روش های علمی و درست مطالعه یکی از علل اصلی افت تحصیلی به شمار می رود با در نظر گرفتن این نکته که مطالعه در واقع اصلی ترین وظیفه هر دانشجو می باشد، اهمیت قضیه آشکار می گردد.

برای افزایش کار آمدی و اثر بخشی مطالعه با رعایت اصول و روش های خاصی بازده مطالعه شما را افزایش خواهد داد.





زمان مطالعه:

۱- قبل از ایجاد هر گونه تغییر در عادت مطالعه‌ای خود دقت کنید که از وقت خود چگونه استفاده می‌کنید. به موارد استفاده صحیح و نیز اشتباه خود توجه کنید.

۲- برای هر ساعت کلاسی دو ساعت وقت مطالعه در نظر بگیرید. البته استثنائاتی وجود دارد ولی این قاعده در کل سودمند است. دانشجویانی که تازه وارد دانشگاه شده‌اند معمولاً از افزایش سطح انتظارات تحصیلی در دانشگاه ناآگاه هستند. مزایای استفاده از این قاعده در ایام امتحان آشکار خواهد شد.

۳- موضوعات سخت (یا خسته کننده) را در آغاز مطالعه کنید. اگر مسایل یکی از درس‌ها شما را خواب‌آلود می‌کند، در گام نخست آنها را مطالعه کنید. یعنی موقعی که سرزنده و هشیارتر هستید: اغلب ما آنچه را که دوست داریم در اولویت قرار می‌دهیم، در حالی که موضوعات مشکل‌تر انرژی و توان بالاتری را می‌طلبند. مطالعه دروس لذت بخش را به بعد موکول کنید.

۴- از برنامه‌ریزی‌های مطالعه‌ای ماراتن خودداری کنید. تا حد امکان وقت‌های مطالعه‌ای خود را کوتاه کنید. ۹ جلسه یک ساعته از سه جلسه سه ساعته بسیار مفیدتر و پربارتر است. وقتی برای اوقاتی طولانی مجبور به مطالعه هستید، برای هر ساعت مطالعه یک وقت تنفس و استراحت در نظر بگیرید. موضوعات متنوعی را مطالعه کنید و از مطالعه پی‌درپی یک موضوع اجتناب کنید.

۵- بهترین وقت خود از نظر مطالعه را مشخص کنید. (برای مثال بعضی از دانشجویان در صبح هنگام بهتر می‌توانند مطالعه کنند) چگونگی حضور ذهن خود در طول روز را مورد بررسی قرار دهید. مشکل‌ترین موضوعات درسی خود را جهت مطالعه در طی روز انتخاب کنید. نکته بسیار مهم مشخص کردن بهترین وقت مطالعه‌ای‌تان است. اگر مطالعه کردن در صبح هنگام برایتان مقدور نباشد، بهترین زمان ممکن دیگر را برای خود مشخص کنید.

۶- از اوقات انتظار خود استفاده کنید. ۵ دقیقه صف اتوبوس، ۲۰ دقیقه مطب دندانپزشکی، ۱۰ دقیقه استراحت بین دو کلاس و ... برای این اوقات تکالیف مطالعه‌ای کوتاه در نظر بگیرید.

به عنوان مثال بر روی کارتهایی که در جیب‌تان جا می‌گیرند، معادله‌ها، فرمول‌ها، مفاهیم و یا تعاریف قرار دهید. طوری که در هر مکانی بتوانید آنها را بخوانید. همچنین از اوقات استراحت بین کلاس‌ها برای مرور یادداشت‌های کلاسی و یادداشت‌هایی که از روی کتب برداشته‌اید استفاده کنید برای مرور یادداشت‌های یک کلاس ۱۵ دقیقه کافی خواهد بود، اگر آمادگی داشته باشید حتی ۵ دقیقه نیز می‌تواند ارزشمند باشد.

۷- تقویم نیم سال تحصیلی خود را مشخص کنید و در جایی که در معرض دیدتان باشد نصب کنید. این کار باعث می‌شود که شما به صورت واضح از تکالیف درسی

و زمان امتحانات خود آگاه بوده و طوری عمل کنید که در موعد مقرر قادر به ارائه تکالیف یا انجام امتحانات خود باشید. این تقویم باید شامل کلیه تکالیف (عملی)، مقالات، کنفرانس ها و امتحانات میان و پایان ترم باشد.

۸- فهرستی از تکالیف مهم هفتگی که باید انجام دهید، تهیه کنید. از تعیین تقدم ها در فهرست خود مطمئن شوید و مهم ترین تکالیف را در آغاز فهرست قرار دهید.

کجا مطالعه کنید (مکان مطالعه)

۱- از یک جای مشخص برای مطالعه استفاده کنید. بدن شما می داند که کجا هستید. زمانی که شما مکانی واحد را برای مطالعه انتخاب می کنید، روز بروز بدنتان را آموزش می دهید. وقتی که به آن مکان ویژه می رسید، به طور خودکار این احساس در شما ایجاد می شود که اکنون زمان مطالعه است. در این شرایط تمرکزتان به سرعت برقرار خواهد شد.

۲- صندلی یا جایی را که خیلی راحت باشد جهت مطالعه انتخاب نکنید. خود را در موقعیتی قرار دهید که ذهن شما در آن هشیاری خود را حفظ کند.

۳- از محیط سالن مطالعه استفاده کنید. سالن مطالعه ها برای یادگیری هر چه بهتر و بیشتر طراحی شده اند و ورود به سالن مطالعه به ذهن و مغز شما علامت می دهد که اکنون زمان هشیار شدن و شروع فعالیت است. اغلب دانشجویان در سالن مطالعه راحت تر مطالعه کرده و بیشتر یاد می گیرند.



ویژگی های مطالعه کننده :

در هنگام مطالعه سعی کنید بدن خود را در وضعیت نسبتاً سختی قرار دهید و از دراز کشیدن روی تخت و یا قرار گرفتن در وضعیتی کاملاً آرام اجتناب نمایید. سعی کنید تا قبل از مطالعه از نظر روانی و جسمانی آمادگی لازم را به منظور مطالعه پیدا کنید. بلافاصله بعد از صرف غذای سنگین از مطالعه جداً اجتناب نمایید. به دلیل اینکه بعد از خوردن غذا خون به معده متمرکز شده و در نتیجه خون کمتری به مغز می رسد.

شیوه های به خاطر سپاری موثر

در هنگام مطالعه سعی کنید کاری را انجام دهید از جملات نکات کلیدی متنی را بنویسید زیر نکته های مهم خط بکشید مطالب را خلاصه کنید و سوالاتی را از خود بپرسید. حداقل هفته ای یک ساعت برای مرور هر درس در طول ترم اختصاص دهید.

مطالبی را که خوانده اید پیش خود تکرار کنید. چرا که تکرار انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه دراز مدت را تسهیل می کند.

برای هر مطلب خوانده شده حتی المقدرو مثالی را ذکر کنید. این امر نشان می‌دهد که شما مطالب را فهمیده‌اید و نیز به یادگیری کاملتر مطلب کمک خواهد کرد. حتی الامکان برای مطالب خوانده شده کاربرد عملی پیدا کنید. پیش از شروع مطالعه یک نظر اجمالی به تمام فصل‌ها یا عناوین مهم فصل بیندازید. آنچه را که فهمیده‌اید به زبان خود یادداشت کنید و از نوشتن عین مطالب کتاب کمتر استفاده نمایید.

تا آنجا که میسر است فراگرفته‌های جدید را با آموخته‌های قبلی پیوند دهید این عمل یادگیری را معنی‌دار خواهد ساخت. موارد درسی مهم را تا حد امکان پیش از خواب یا پیش از ساعات تفریح مطالعه کنید.

مطالعه خود را با فاصله انجام دهید یعنی وقتی مطالعه را تقسیم کرده و از مطالعه طولانی بپرهیزید.

حتی الامکان موضوعات مشابه را پشت سر هم مطالعه نکنید. این کار از بروز تداخل آموخته‌های قبلی در آموخته‌های جدید و بالعکس ممانعت می‌کند. برای مطالعه، هدف‌های کوتاه مدت که سریعاً قابل وصول باشند برگزینید، به خاطر این که رسیدن سریع به هدف رضایت‌بخش بوده و انگیزه مطالعه را بیشتر می‌کند.

در هنگام مطالعه برای خود پادشهایی را تعیین کنید مانند خوردن یک لیوان چای یا شربت و یا ۵ دقیقه استراحت بعد از نیم الی یک ساعت مطالعه سخت، سعی کنید جدی باشید و اگر به اهداف تعیین شده نرسیدید، از دادن پاداش به خود، خودداری نمایید.

می‌توانید مطالب را به حافظه کلامی خود نیز بسپارید. مثلاً مطالب را روی نوار ضبط کرده و سپس آن را گوش دهید.

از روز مطالعه مشارکتی استفاده کنید. به این صورت که دو نفری با هم کار کنید و به نوبت خلاصه مطالبی را که می‌خوانید برای هم بازگو کنید.

اگر اول فصل هدف‌ها نوشته شده‌اند آنها را بخوانید و خلاصه هر فصل را نیز مطالعه نمایید.

مطالب را سازمان دهی کنید. این عمل کار یادگیری و بازیابی اطلاعات را از حافظه دراز مدت تسریع و تسهیل می‌سازد.

نکاتی در مورد روش مطالعه :

(پس ختام) روشی است که از حرف اول شش کلمه یا مرحله مطالعه تشکیل شده و توسط توماس و رایبسون در سال ۱۹۷۲ ارائه شده است.

در زیر مختصراً شش مرحله فوق توضیح داده می‌شود.

۱- پیش خوانی: یعنی فصل مورد نظر را مطالعه اجمالی و سریع کرده و از



میزان مشکل بودن فصل، موضوع بحث و وقت مورد نیاز برای مطالعه دقیق فصل مورد نظر آگاه شویم.

۲- سوال کردن: یعنی راجع به اطلاعات فوق و موضوع بحث از فصل مورد نظر سوالاتی تهیه کنیم. سوال می تواند کتبی یا شفاهی باشد.

۳- خواندن: در اینجا به مطالعه دقیق فصل مورد نظر می پردازیم که این مرحله با مرحله قبل یک مرحله واحد را تشکیل می دهد.

۴- تفکر کردن: هنگام مطالعه اجمالی و سوال تهیه کردن و خواندن دقیق سعی کنیم، به مطالب درسی فکر کرده و بین آنها ارتباط برقرار نماییم.

۵- از حفظ گفتن: هنگامی که هر بخش از فصل مورد نیاز تمام شد، بخش مورد نظر را از حفظ برای خود تکرار می کنیم (متذکر می شویم موضوع بحث تکرار شود نه عین کلمات چون باعث می شود معنی مطلب کاملاً درک نشود نه اینکه مطلب حفظ شود).

۶- مرور: بعد از اینکه کل فصل پایان یافت از ابتدا تا انتهای موضوع بحث کل بخش ها را مرور کرده و به هم ربط دهید.

در میان مراحل فوق که روش مناسب برای یادگیری مطالب درسی است، به سه نکته اشاره شد که در ذیل به توضیح بیشتر راجع به آن می پردازیم (مطالعه اجمالی، مطالعه سریع، مطالعه دقیق)

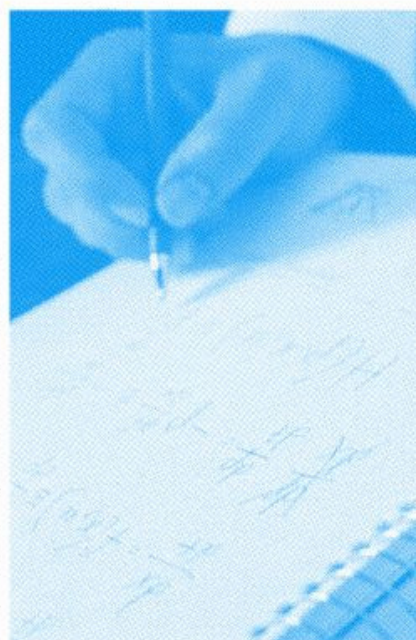
۱- روش مطالعه اجمالی: مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و عناوین بخش های مختلف و خلاصه مطالب هر فصل یا بخش بدون توجه به جزئیات هر بخش، هدف از این مطالعه دست یابی به موارد ذیل است:

الف) موضوع بحث مورد نظر ب) تعداد بخش های آن ج) میزان دشواری مطلب د) اطلاع از خلاصه مطلب بخش و فصل مورد نظر زمانی از این روش استفاده می شود که برای اولین بار می خواهیم فصل جدیدی را مطالعه کنیم.

۲- روش مطالعه سریع: زمانی که با یک فصل جدی مواجه شویم، اول جهت آشنایی با مطلب فصل مورد نظر یک مطالعه اجمالی انجام می دهیم. اما گاهی اوقات به دلایل ذیل مجبوریم یک مطالعه سریع روی کل مطلب داشته باشیم.

الف) احتیاج به یک آشنایی کلی با فصل مورد نظر است ب) وقت کافی جهت مطالعه دقیق در اختیار نیست ج) احتیاج به مطالعه دقیق نیست د) به دنبال یک مطلب خاصی در لایه لای مطالب هستیم. در چنین شرایطی به مطالعه سریع می پردازیم.

سریع خوانی مستلزم حرکت منظم و همراه با هماهنگی چشم بر روی صفحات است. کل مطلب از ابتدا تا انتها خوانده شده و اصلاً تلاش برای حفظ کردن مطلب نمی شود. و نتیجه آن آگاهی خیلی سریع اما نه خیلی دقیق از کل محتوی متن است. مطالبی که به این روش خوانده شود فقط برای مدت کوتاهی در حافظه



می‌ماند. لذا زمانی که قصد داریم مطلب را برای مدت طولانی به خاطر بسپاریم این روش به تنهایی مفید نیست بلکه، با استفاده از روش های دیگر و قرار گرفتن در شش مرحله مطالعه می‌تواند مفید واقع شود.

۳- مطالعه دقیق و مفصل: در اینجا سرعت خواندن کمتر است و از جمله اهداف ما در این روش:

الف) فهم بیشتر مطلب از طریق درک ساختمان مفاهیم و معانی ب) نگه داری بیشتر مطلب در حافظه از طریق به خاطر سپردن معنی کتاب به جای جملات کتاب ج) افزایش توانایی خواننده در پاسخ دادن به سوالات د) افزایش علاقه خواننده به مطلب از طریق درک بهتر مطلب می‌باشد.

رعایت چند نکته در مطالعات دقیق:

زمان دادن و مرتب کردن: به خاطر سپردن مطالب بایستی طبق یک سازمان و نظم معین انجام شده اولویت ها و ترتیب ها رعایت شود تا میزان یادآوری افزایش یابد.

حاشیه نویسی و علامت زدن: در اینجا فرض بر این است که معنی هر موضوع به خاطر سپرده می‌شود، نه شکل کلمات. لذا وقتی معنی هر بخش را فهمیدیم آن را در حاشیه همان صفحه می‌نویسیم و یا آن را به طریقی علامت گذاری می‌کنیم، مثلاً با کشیدن خط زیر آن جمله.

خلاصه کردن: در پایان چنین مطالعه ای از کل مطالب یک خلاصه در ذهن درست می‌کنیم و طبق سازمانی که هم اکنون در ذهن داریم از اول تا آخر به طور خلاصه مرور می‌کنیم. مثلاً با گذاشتن × یا شکل های هندسی در کنار مطلب مورد نظر. لذا با توجه به توضیحات فوق شش مرحله یک مطالعه مطلوب "پس ختام" به شرح زیر است:

۱- مطالعه اجمالی فصل مورد نظر "پیش خوانی"

۲- سوال تهیه کردن راجع به موضوع

۳- مطالعه دقیق فصل مورد نظر "خواندن"

۴- تفکر راجع به مطالب فصل مورد نظر (ایجاد ارتباط بین مرحله ۲ و ۳)

۵- از حفظ گفتن هر بخش (عین جمله تکرار نمی‌شود)

۶- مرور کل فصل مورد نظر



منابع:

روش های مطالعه کارآمد - یوسف گرجی

<http://www.counsel.ufl.deu>