

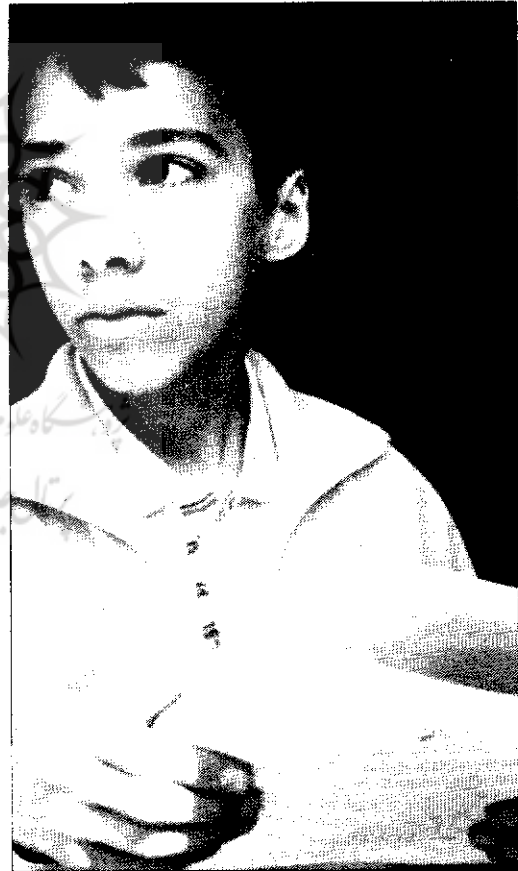
# آسیب‌شناسی مطالعه در دانش‌آموزان و شیوه‌های کنترل آن

بخش سوم

خواندن بیش از حد، از ساده به مشکل خواندن و بی‌وقفه خواندن، از دیگر عوامل آسیب‌زا در مطالعه دانش‌آموزان است که در شماره قبل مورد بررسی قرار گرفت. اینک بخش سوم مقاله از نظر گرامی تان می‌گذرد.

## ۷- مطالعه طوطی‌وار

از دیگر آسیب‌های مطالعه این است که شاگردان درس‌ها را همچون طوطیان حفظ کنند، بدون این که معانی آن‌ها را دریافت نمایند. این روش بسیار نامطلوب است و شاگرد نه تنها وقت و عمر خویش را به بطلت می‌گذراند، بلکه چیزی هم یاد نمی‌گیرد.



به راستی این نوع مطالعه کردن چه لطف و فایده‌ای دارد؟ آیا می‌توان آن را یادگیری نام نهاد؟ تعریف یادگیری چیست؟

یادگیری را به اختصار "تغییر رفتار" گفته‌اند و در تعریف مفصل آن چنین آمده است: یادگیری عبارت از تغییرات نسبتاً پایداری است که در رفتار بالقوه شاگرد از طریق تجربه حاصل می‌شود.<sup>۱</sup> پس در جریان یادگیری باید شاگرد فعال باشد و از طریق تجربه به فهم امور پردازد. صاحب‌نظران تفاوت‌هایی را بین فهمیدن و حفظ کردن یا بین تعلیم<sup>۲</sup> و تربیت<sup>۳</sup> قائل شده‌اند. برای بیان مقایسه‌ای این تفاوت‌ها می‌توان موارد ذیل را ذکر کرد.

بدون این که همراه فهم باشد. در صورتی که فراگیران پله‌ای از نردبان حیطه شناختی بالاتر رفته، به مرحله درک<sup>۷</sup> رسیده باشند، برای پی‌بردن به این امر ملاک‌هایی وجود دارد، یعنی اگر کودک یا نوجوان به مرحله درک و فهم رسیده باشد، باید بتواند عبارات کتاب را با زبان خود بیان کند، مثال بزند، درخصوص مطلبی که خوانده توضیح بدهد و آن را تفهیم کند. اما دانش‌آموزی که به فهم عمیق‌تری نایل شده و به طبقه (مرحله) بالاتر رسیده است، می‌تواند مطلبی را که آموخته است به کاربرد، که به آن مرحله کاربرد<sup>۸</sup> می‌گویند. او هم چنین می‌تواند به تجزیه و تحلیل<sup>۹</sup> امور پردازد و اجزای

#### فهمیدن

#### حفظ کردن

- ۱- مطالبی که فهمیده می‌شود در عمق جان فرد نفوذ می‌کند.
- ۲- مطالبی که فهمیده می‌شود از طریق تفکر و تعقل درک می‌شود.
- ۳- مطالبی که فهمیده می‌شود پایدارتر است.
- ۴- مطالبی که فهمیده می‌شود باعث تغییر رفتار فرد می‌شود.<sup>۴</sup>

- ۱- مطالبی که حفظ می‌شود بر ظاهر وجود فرد می‌نشیند.
- ۲- مطالبی که حفظ می‌شود از طریق تکرار و تلقین شکل می‌گیرد.
- ۳- مطالبی که حفظ می‌شود ناپایدارتر است.
- ۴- مطالبی که حفظ می‌شود باعث تغییر رفتار فرد نمی‌شود.

پس باید تلاش کرد که شاگردان در جریان مطالعه و یادگیری به فهم نائل آیند و دارای بصیرت<sup>۵</sup> بشوند، اما متأسفانه ممکن است که همیشه چنین چیزی اتفاق نیفتد و شاگردان به رغم صرف وقت برای مطالعه و فراگیری، چیزی را درک نکنند. به قول بلوم و همکاران وی، آن‌ها در پایین‌ترین طبقه حیطه شناختی یعنی طبقه دانش<sup>۶</sup> باقی می‌مانند و مراد از آن خواندن یک مطلب و تکرار همان مطلب است،

مطالب آموخته شده را مشخص کند. طبقه بعدی، طبقه ترکیب است، یعنی شاگرد می‌تواند آن چه را که تجزیه و تحلیل کرده، ترکیب کند و با ترکیب اجزا به نوآفرینی دست یابد. به عبارت دیگر فراگیر می‌تواند چیز تازه‌ای خلق کند که بیانگر خلاقیت او نیز می‌باشد. کسی که قادر باشد به طبقه بالاتر برسد، در یادگیری به عمق بیشتری دست یافته، مطالعه وی از ارزش بیش‌تری برخوردار

به ویژه در ریاضی که سلسله مراتب عمودی در آن حاکم است و فرد در صورتی که مطلبی را بفهمد، مطلب فهمیده شده پیش نیاز مطلب دیگر است و اگر آن را نفهمد، قادر نیست مطلب بعدی را درک کند و رفته و رفته بر میزان مجهولات و نادانسته‌های او افزوده شده موفقیت شاگرد را در مطالعه و تحصیل زیر سؤال می‌برد و باعث کاهش نمرات و افت تحصیلی وی می‌شود.

روزی دانش‌آموز دختری که در سال پایانی دبیرستان به سر می‌برد پرسید: چرا نمرات من در امتحانات مختلف کم می‌شود؟ من درصدد علت‌یابی برآمدم. از او سؤال کردم آیا درس‌هایی را که می‌خوانی، می‌فهمی یا حفظ می‌کنی؟ او گفت که من سعی می‌کنم آن‌ها را حفظ کنم. به او گفتم: وقتی که تو درسی را حفظ می‌کنی و آن را درک نمی‌کنی، کافی است که کلمه اول آن از یاد تو برود، بدین ترتیب دیگر

خواهد بود. چنین فردی به مرحله قضاوت و ارزشیابی<sup>۱۱</sup> رسیده است. بدین ترتیب شاگرد می‌تواند در خصوص مطلبی که آن را فرا گرفته، اظهار نظر کند و آن را مورد نقد و بررسی قرار دهد. به عبارت دیگر، او به تفکر انتقادی<sup>۱۲</sup> دست یسافته است. در تصویر شماره یک ملاحظه می‌کنید که هر یک از شش دانش‌آموز به طبقه‌ای (پله‌ای) از حیطه شناختی دست یافته‌اند. آن کس که در پله دانش است، در پایین‌ترین طبقه حیطه شناختی و آن کس که در پله قضاوت و ارزشیابی است، در بالاترین حد حیطه شناختی قرار گرفته است و اگر مطالعه و یادگیری بدین مرحله رسیده باشد، به مطلوب‌ترین حد ممکن رسیده است.

نتیجه این که باید به شاگردان فهماند که در هنگام مطالعه به فهم مطالب درسی توجه کنند. اگر آن‌ها به فهم مطالب درسی نایل شوند، می‌توانند به موفقیت‌های بیش‌تری دست یابند،

۶	قضاوت و ارزشیابی						
۵	ترکیب						
۴	تجزیه و تحلیل						
۳	کاربرد						
۲	درک						
۱	دانش						

تصویر شماره یک

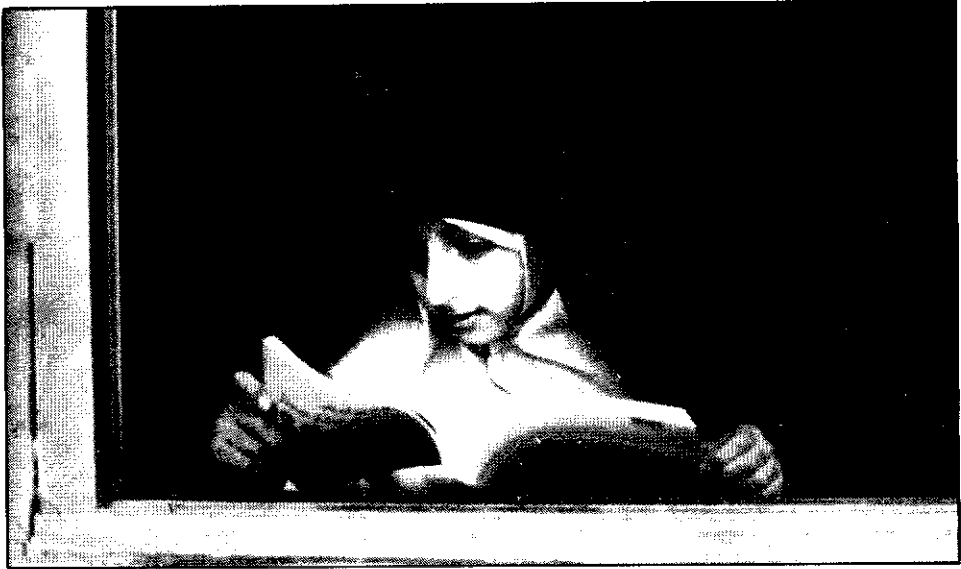
نمی‌توانی بقیه مطالب را بنویسی. هم چنین اگر معلم از تو سؤالاتی مبتنی بر فهم بپرسد تو نمی‌توانی جوابی بدهی، زیرا اصل مطلب را درک نکرده‌ای. علاوه بر این‌ها وقتی که شما مطلبی را حفظ می‌کنید، بدون این که آن را بفهمید، این امر باعث می‌شود که در هنگام امتحان اضطراب بیشتری داشته باشید، زیرا نگران‌اید که مبادا معلم سؤال فهمیدنی بپرسد و شما بلد نباشید یا این که مبادا کلمه یا کلماتی از یاد شما برود. در حالی که وقتی شما مطلبی را فهمیده باشید، اگر کلمه یا کلماتی که در کتاب آمده از یاد شما برود، می‌توانید با کلماتی دیگر، مقصود و منظور خود را بیان کنید و نمره قبولی کسب کنید. پس فهمیدن را فرایندی بسیار است، هر چند که باید مطالب فهمیده شده را نیز به خاطر بسپاریم.

روزی در یکی از امتحانات، استاد محترمی که بر فهم و درک مطالب تأکید می‌کرد، سؤالی داد که قسمتی از آن متکی بر فهم و بخشی دیگر از آن مبتنی بر حافظه بود. یکی از دانشجویان پرسید: جناب استاد شما که همیشه بر فهم تأکید می‌کردید، چطور این سؤال شما تا این حد متکی بر محفوظات است؟ استاد با طمأنینه خاصی گفت: هر آن چه را که می‌فهمید باید حفظ کنید. نمی‌شود که شما سر کلاسی بروید و وقتی از شما سؤال می‌کنند، بگویید که ما مطالب خوبی را فهمیده‌ایم اما الآن چیزی از آن‌ها را به خاطر نداریم. پس هم حفظ کردن مهم است و هم فهمیدن و آن چه فهمیده می‌شود باید برای حفظ و نگهداری به حافظه سپرده شود.

از عوامل دیگری که شاگردان را به هنگام مطالعه نگران می‌کند، این است که چرا اکنون که

در پایان سن نوجوانی‌اند، حافظه آن‌ها کاهش یافته، همچون گذشته مطالب درسی را یاد نمی‌گیرند، در حالی که قبلاً کم‌تر مطالعه می‌کردند و مطالب سریع‌تر در حافظه آنان قرار می‌گرفت. در پاسخ به این سؤال باید گفت که فرایند حافظه در دوره کودکی شکل بهتری دارد. حافظه در دوره کودکی قوی است، به نحوی که کودک دبستانی می‌تواند کلمات بی معنی و مهمل را نیز به خاطر بسپارد.<sup>۱۳</sup> ولی هر چه بر سن آدمی افزوده می‌گردد باید بر دفعات مطالعه برای یادگیری نیز اضافه شود و این امری طبیعی است و نباید موجب نگرانی افراد شود. مسئله بعدی این است که هر اندازه بر میزان مشغولیت‌های فرد افزوده شود، امکان فراموشی بیشتر می‌گردد. این سینا فیلسوف عالی‌قدر مسلمان می‌گوید: فراموشی حاصل اشتغالات فراوان نفس است.

نکته دیگری که باید بدان اشاره داشت این است که برخی برای کسب موفقیت بیشتر تر به سمت کلاس‌هایی می‌روند که به آن‌ها "کلاس‌های تقویت حافظه" می‌گویند. حال سؤال این است که آیا حافظه واقعاً می‌تواند تقویت بشود یا نه؟ و اگر چنین است و امکان تقویت حافظه وجود دارد، آیا این کار از عهده این گونه کلاس‌ها بر می‌آید یا نه؟ در پاسخ باید گفت که یافته‌های موجود در علم روان‌شناسی حکایت از آن دارد که حافظه تقویت نمی‌شود، اما می‌توان روش‌هایی را در پیش گرفت که بر میزان محتوای حافظه افزوده شود. اگر امکان تقویت حافظه وجود داشته باشد، نوجوانی که اکنون درسی را سه بار می‌خواند تا یاد بگیرد، پس از مدتی که در این کلاس‌ها شرکت کرد، باید با دو بار خواندن و با شرکت بیشتر در این



و شاگردان را با راهنمایی‌های مناسب به این جهت سوق داد.

#### ۸- وجود اضطراب<sup>۱۴</sup>

عوامل دیگر آسیب‌زا در مطالعه که لطمه‌ای جدی به مطالعه می‌زند، اضطراب است. در تعریف اضطراب گفته‌اند: "اضطراب، ترس مبهم است" و نیز "بروز حالتی هیجانی است که همراه با افزایش ضربان قلب و فشار خون است و در فعالیت‌های شناختی آدمی اختلال ایجاد می‌کند." در تعریف دیگر آمده است: "اضطراب عبارت است از واکنش فرد در مقابل یک موقعیت ضربه‌آمیز یعنی موقعیتی که زیر تأثیر بالاگرفتن تحریکات اعم از بیرونی و درونی واقع شده و فرد از مهار کردن آن‌ها ناتوان است."<sup>۱۵</sup>

همان‌گونه که مستحضرید، اضطراب عوارض خاصی در پی دارد که از جمله آن‌ها ترشح هورمون‌هایی در هنگام اضطراب است

کلاس‌ها با یک بارخواندن، مطالب درسی را به خاطر خود بسپارد، ولی آیا چنین امری متحقق می‌شود که ما آن را تقویت حافظه بنامیم؟ هرگز! اگر دقت کنید درمی‌یابید که با افزایش سن، حافظه روند معکوس را طی می‌کند، یعنی در کودکی باید یک بار خواند و مطالب را به خاطر سپرد و با افزایش سن بر تعداد دفعات مطالعه افزود. پس حافظه تقویت نمی‌شود، اما گاه موانعی بر سر راه کارایی مطلوب حافظه فرار می‌گیرد که با از بین بردن آن‌ها، حافظه از کارایی بیش‌تری برخوردار می‌گردد. به عنوان مثال، وقتی که فرد دچار اضطراب و افسردگی یا اختلال‌های مشابهی است، با درمان آن‌ها فعالیت‌های حافظه روند بهبود را طی می‌کند. اما درمان اختلالاتی نظیر افسردگی و اضطراب کار درمانگر است و نه کار کلاس‌هایی که به اصطلاح به آن‌ها کلاس‌های تقویت حافظه می‌گویند.

خلاصه آن که باید به فهم مطالب اهمیت داد

که در روند فعالیت‌های شناختی آدمی ایجاد وقفه و اختلال می‌کند. توانایی تمرکز و قدرت حافظه بر اثر اضطراب دچار اختلال می‌گردد<sup>۱۶</sup> و این امر باعث می‌شود که فرد هنگام مطالعه، نتواند به خوبی مطالب را فراگیرد.

شایان ذکر است که اضطراب به گونه دیگری هم مانع مطالعه می‌شود و آن وقتی است که فرد در هنگام مطالعه اضطراب ندارد، اما آن‌گاه که می‌خواهد در برابر معلم بایستد و درس را جواب بدهد، دچار اضطراب شده، به کسب نمره مطلوب دست نمی‌یابد. چنین فردی با خود می‌گوید: دفعه بعد سعی می‌کنم که دچار اضطراب نشوم، اما تلاش‌های او در این راه معمولاً کارساز نیست و وقتی که بارها تلاش می‌کند و خوب هم درس می‌خواند اما نمره‌ای متناسب با تلاش‌های خود نمی‌گیرد، کم‌کم دلسرد شده، انگیزه مطالعه را از دست می‌دهد. پس اضطراب از این طریق نیز می‌تواند به امر مطالعه آسیب بزند. لذا باید برای درمان آن به روان‌شناسان بالینی و در صورت لزوم روان‌پزشکان مراجعه کرد و تا زمانی که اضطراب درمان نشود، آسیب‌زایی آن برای مطالعه وجود دارد.

## ۹- وسواس در مطالعه

ابتلا به "وسواس بی‌اختیاری"<sup>۱۷</sup> نیز از جمله عواملی است که به مطالعه فرزندان آسیب می‌رساند. بارها در مرکز مشاوره با مراجعان نوجوانی برخورد کرده‌ام که به این اختلال مبتلا بوده‌اند. ابتلا به وسواس که خود در زمره اختلالات اضطرابی است، در روند مطالعه فرزندان ایجاد مشکل می‌کند. نوجوان وسواسی مطلبی را یک بار می‌خواند و بعد

دچار تردید می‌شود که آیا آن را خوب فهمیده است یا نه و به واسطه این تردید، مجدداً به مطالعه همان مطلب می‌پردازد و تردید مجدداً او را به مطالعه دوباره سوق می‌دهد. این روند چندین بار تکرار می‌شود تا وی مطمئن شود که واقعاً مطلب را یاد گرفته است. از آن‌جا که چنین فردی برای حصول اطمینان باید بارها و بارها به مطالعه همت گمارد و این امر او را دچار خستگی می‌کند، والدین و اطرافیان نیز دستخوش نگرانی می‌شوند. زیرا آن‌ها می‌بینند که فرزندشان برای فراگیری مطلبی بسیار کم، وقت بسیار زیادی صرف می‌کند. لذا درصدد کشف علت آن برمی‌آیند.

همان‌گونه که ذکر شد وجود حالت‌های اضطرابی، عامل بروز وسواس می‌گردد. وسواس علت ارثی نیز دارد و فرزندی که دچار وسواس است، غالباً یکی از والدین او نیز دچار وسواس می‌باشند. علت دیگری که در نوجوانان پسر وسواسی مشاهده کرده‌ام، این است که اغلب آنان (با دست کم شمار قابل ملاحظه‌ای از آن‌ها) دچار خودارضایی‌اند و خودارضایی باعث احساس گناه در آن‌ها شده، افزایش اضطراب را در پی خواهد داشت. با افزایش اضطراب، بر امکان ابتلا به وسواس افزوده می‌گردد (تصویر شماره دو).

بسرآساس DSMIV<sup>۱۸</sup>، وسواس در زیر مجموعه اختلالات اضطرابی قرار می‌گیرد و وسواس‌ها دارای انواع گوناگونی‌اند که یکی از انواع آن‌ها وسواسی است که افراد مضطرب در امر مطالعه و یادگیری بدان مبتلا می‌شوند. این امر هم برای خود آنان دردسراًفرین است و هم برای والدین و اطرافیان آن‌ها.

اینک سؤال این است که برای درمان

بروز وسواس

ایجاد اضطراب

احساس گناه

خود ارضایی

## تصویر شماره دو

به مطالعه عده‌ای از کودکان و نوجوانان می‌گردد، ابتلای آنان به بیماری افسردگی است و آن نوعی بیماری خلقی است که همراه با افت فعالیت‌ها و تلاش‌های فرد مبتلا و به عبارتی کمی‌اشتها در غذا خوردن است. در تعریف افسردگی گفته‌اند: "افسردگی نشانگانی است که تحت سلطه خلق افسرده است و بر اساس بیان لفظی یا غیرلفظی عواطف غمگین و اضطرابی یا حالت‌های برانگیختگی نشان داده می‌شود (بلاک برن و کورترو، ۱۹۹۰).<sup>۲۲</sup>" در تعریف دیگر آمده است: "افسردگی حالت روانی ناخوشی است که با دل‌زدگی، یأس و خستگی پذیری مشخص می‌شود و در بیشتر مواقع با اضطرابی کم و بیش شدید همراه است." اما افسردگی چگونه به مطالعه کودکان و نوجوانان آسیب می‌رساند؟ در پاسخ باید گفت که وقتی فردی افسرده می‌شود، یکی از مشکلاتی که مشخصه بارز افسردگی است و در او دیده می‌شود، پدید آمدن افت جدی در تمامی فعالیت‌های اوست. یکی از فعالیت‌هایی که یک محصل انجام می‌دهد و از فعالیت‌های بسیار مهم او محسوب می‌شود، همان مطالعه کردن است، اما چون دچار افسردگی شده است دیگر حال و حوصله درس خواندن ندارد. او به سمت کتاب درسی می‌رود و آن را باز می‌کند، ولی حوصله خواندن را در خود نمی‌یابد و بعد از یکی دو ساعت که می‌بیند پیش‌رفتی در

این‌گونه افراد چه باید کرد؟ به طور مسلم کاهش فشارهای روانی بر روی آنان اثرات مثبتی خواهد داشت، اما والدین و مربیان، باید به این نکته عنایت داشته باشند که درمان وسواس کارساده‌ای نیست و جز درمانگران خبره و متخصص قادر به کاستن یا درمان آن نمی‌باشند. "روان‌شناسان بالینی"<sup>۱۹</sup> با استفاده از تکنیک‌های درمانی مختلف می‌توانند در این راه کمک‌های مؤثری ارائه کنند. شایان ذکر است که روان‌پزشکان نیز با تجویز داروهای "ضد اضطراب"<sup>۲۰</sup> می‌توانند در امر کاهش اضطراب و در نتیجه کاستن از میزان وسواس‌ها به موفقیت‌های جدی دست یابند. به هر حال در مواردی همچون بیماری وسواس، همکاری روان‌شناسان و روان‌پزشکان مفید فایده واقع می‌شود. هم‌چنین از آن‌جا که موضوع مورد بحث، شناسایی عوامل آسیب‌زا در مطالعه می‌باشد، بهتر است که با یک مشاور نیز مشاوره‌های لازم به عمل آید تا در پرتو همکاری و معاضدت این تیم درمانی وسواس کاهش یابد و به نوعی کنترل بشود. تذکر این نکته ضروری است که درمان خودارضایی نیز می‌تواند در کاهش فعالیت‌های وسواسی مثرتر واقع شود.

ابتلا به افسردگی<sup>۲۱</sup>

از دیگر عواملی که موجب آسیب رساندن



مطالعه او حاصل نمی‌شود، کتاب را به کناری نهاده، از این وضعیت احساس ناراحتی و عدم رضایت می‌کند. والدین و معلمان نیز از وضعیت تحصیلی او ناراضی‌اند و ممکن است او را گاه و بی‌گاه سرزنش کنند که آن نیز مزید بر علت می‌شود.

مسئله دیگری که در اثر افسردگی پدید می‌آید، کاهش تمرکز است و این نیز می‌تواند موجب بروز آسیب جدی در مطالعه کودکان و نوجوانان باشد، زیرا آن چه در مطالعه نقش مؤثری ایفا می‌کند، برخوردار از تمرکز و حواس جمع است. وقتی که فردی فاقد تمرکز باشد، نمی‌تواند با دقت مطلبی را دنبال کند و آن را به خوبی فرا بگیرد، چون ذهن او به سوی امور مختلف جذب می‌شود و این امر مانع یادگیری مطلبی می‌شود که کودک یا نوجوان در صدد فراگیری آن است. این مشکل برای یادگیرنده ایجاد مشکل می‌کند و از تمایل او به مطالعه می‌کاهد. برای مقابله با این آسیب جدی باید در مورد درمان افسردگی کودک و نوجوان اقدام کرد. با درمان افسردگی، آسیب ناشی از آن نیز رفع می‌گردد و با پدید آمدن تمرکز یا افزایش آن بر قدرت یادگیری شاگرد و تمایل او به مطالعه و یادگیری افزوده شده، راه موفقیت وی هموار می‌گردد.

پی نوشت‌ها:

۱- روان‌شناسی پرورشی، صفحه ۱۲

2- EDUCATION

3- TRAINING

۴- اصول و فلسفه تعلیم و تربیت، صفحه ۱۰۵

5- INSIGHT

6- KNOWLEDGE

7- COMPREHENSION

8- APPLICATION

9- ANALYSIS

10- SYNTHESIS

11- EVALUATION

12- CRITICAL THINKING

۱۳- مراحل تربیت، صفحه ۴۵

14- ANXIETY

۱۵- روان‌شناسی مرضی، جلد اول، صفحه ۶۱

۱۶- همان، صفحه ۷۰

17- OBSESSIVE COMPULSIVE

۱۸- چهارمین مجموعه تشخیصی و آماری

انجمن روان‌پزشکی آمریکا

19- CLINICAL PSYCHOLOGISTS

20- UNTIANGXIETY

21- DEPRESSION

۲۲- روان‌شناسی مرضی، جلد اول، صفحه

۲۷۱

۲۳- همان