

آسیب‌شناسی مطالعه در دانش‌آموزان و شیوه‌های کنترل آن

دکتر محسن ایمانی

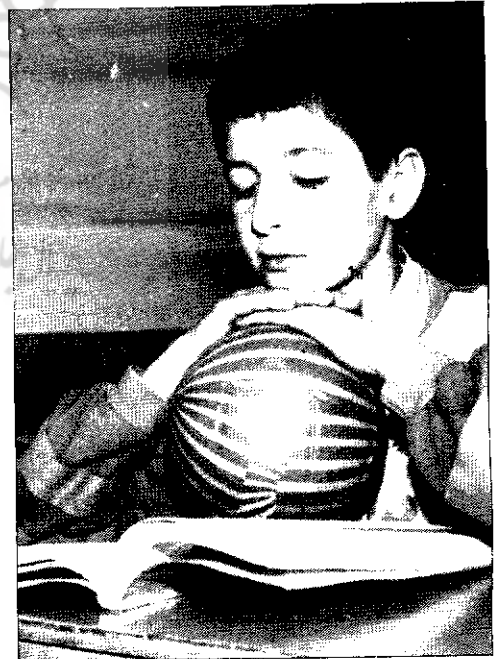
بخش پنجم

۱۴- عدم افزایش ساعات مطالعه همراه

با افزایش سنوات تحصیلی

عامل دیگری که موجب آسیب‌زایی در مطالعه شاگردان می‌گردد این است که به‌رغم افزایش سنوات تحصیلی، بر میزان مطالعه آنان افزوده نمی‌شود، حال آن‌که دانش‌آموزان برای دست یافتن به موفقیت در امر تحصیل و نیز برخوردار شدن از مطالعه‌ای خوب و مناسب باید متناسب با افزایش حجم کتاب‌ها و نیز دشواری آن‌ها هر سال بر میزان مطالعه خود بیفزایند. در دورهٔ دبستان ضرورت افزایش زمان مطالعه را می‌توان با روی هم قرار دادن کتاب‌های امسال و سال گذشته و مقایسهٔ ارتفاع آن‌ها به شاگرد نشان داد. او که در دورهٔ عملیات عینی^۱ به سر می‌برد، به راحتی قادر به درک این معناست. هم‌چنین می‌توان اندازه گرفتن ارتفاع کتاب‌ها را به خود دانش‌آموزان واگذار کرد، تا بدین ترتیب به درکی دقیق دست یابند، مانند تصویر شمارهٔ یک. نکتهٔ دیگری که باید بدان

در بخش چهارم سلسله مقالات آسیب‌شناسی مطالعه در دانش‌آموزان، مسائلی چون بیش‌فعالی، ضعف در یکی از دروس و خواندن بیش از حد در شب‌های امتحان به عنوان دیگر آسیب‌های مطالعه مطرح گردید. در این شماره نیز مطلب را پی می‌گیریم.

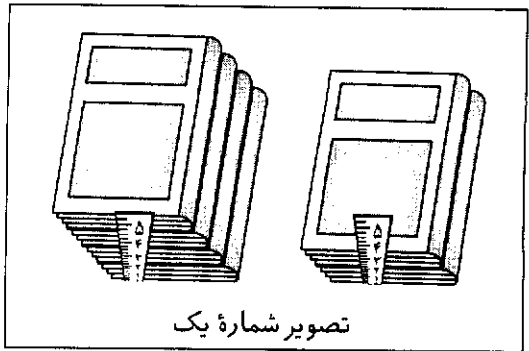


اگر دانش‌آموزان دورهٔ راهنمایی واقعاً سه ساعت زمان صرف نوشتن تکالیف و انجام مطالعه نمایند، افرادی موفق در جریان تحصیل خواهند بود.

مسئلهٔ دیگری که باید مورد تأکید فراوان قرار بگیرد این است که افزودن بر زمان مطالعه به صورت تدریجی باید در طول سال تحصیلی نیز انجام پذیرد. یعنی اگر شاگردان در اواخر سال تحصیلی همچون اوایل سال تحصیلی مطالعه کنند، در پایان نیز از دست یافتن به موفقیت کافی باز می‌مانند. مراد آن است که هر چه بر روزها و هفته‌ها و ماه‌های سال تحصیلی افزوده می‌شود، باید در طی روندی تدریجی، بر میزان مطالعهٔ آن‌ها افزوده شود، به گونه‌ای که این امر در پایان هر ماه کاملاً مشهود باشد. این افزایش تدریجی موجب حفظ آرامش نوجوان شده، موفقیت وی را در پی خواهد داشت. زیرا افزایش یک بارهٔ زمان مطالعه آن هم به طور سریع، استرس‌زاست. پس روش افزودن بر زمان مطالعه روشی تدریجی است. مانند تصویر شمارهٔ دو که در آن رفته رفته بر زمان مطالعهٔ فرد افزوده می‌شود. این امر رمز موفقیت در مطالعه است.

۱۵- مطالعه در حین خستگی

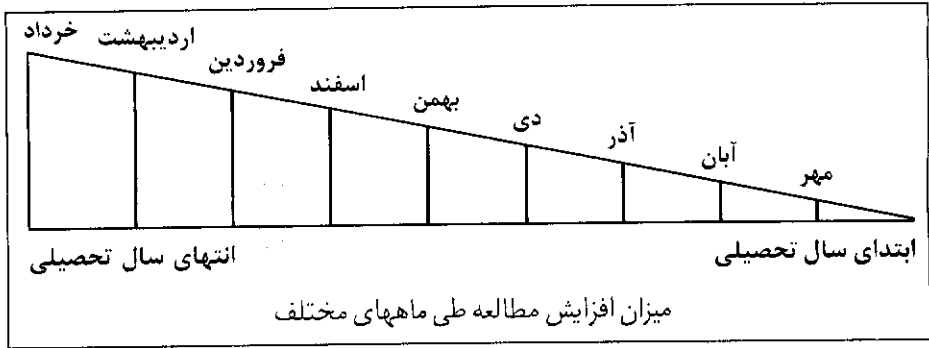
یکی از عوامل آسیب‌زا در مطالعهٔ دانش‌آموزان این است که عده‌ای از آن‌ها به هنگام خستگی مبادرت به مطالعه می‌نمایند و این امر موجب بروز مشکلاتی می‌شود که پی‌آمد آن ایجاد آسیب در امر مطالعهٔ دانش‌آموزان می‌باشد. مشکلاتی که در ذیل مطرح می‌شود، می‌تواند حاصل خستگی به هنگام مطالعه باشد، این مشکلات عبارت‌اند



تصویر شماره یک

عنايت داشت این است که مطالب از دورهٔ نوجوانی به بعد، حالت انتزاعی پیدا می‌کند، زیرا نوجوان در دورهٔ عملیات صوری^۲ (انتزاعی) به سر می‌برد و قطعاً برای درک این مطالب، نیاز به صرف وقت بیشتری دارد تا بتواند به خوبی آن‌ها را فرا بگیرد. این امر نیز باید با ظرافت خاصی به شاگردان تفهیم گردد و اگر در فهم این امر دچار مشکل باشند می‌توان بر سطح دشواری مطالب کتاب‌ها تأکید کرد و نیاز به صرف زمان بیشتر برای فراگیری را مطرح نمود.

شایان ذکر است که گاه می‌توان از خود کودکان و نوجوانان سؤال کرد که به نظر شما دانش‌آموز سال اول ابتدایی باید چند ساعت مطالعه کند؟ معمولاً پاسخ می‌دهند یک ساعت یا یک ساعت و نیم و بعد پرسید که در سال دوم که مطالب درسی سنگین‌تر می‌شود چقدر باید مطالعه کنند؟ گاه می‌گویند باید یک ربع یا نیم ساعت به مطالعهٔ خود بیفزایند. این کار را می‌شود آن قدر ادامه داد تا مثلاً به کلاس دوم راهنمایی که شاگرد در آن قرار دارد رسید. نتیجه این که او براساس گفتهٔ خود (افزودن سالی یک ربع به مطالعه) روزانه مجموعاً باید سه ساعت مطالعه کند.



تصویر شماره دو

از:

کردن را دارند و نداشتن احساس بی حوصلگی خود عامل مهمی در پیشرفت تحصیلی فرزندان و موفقیت در مطالعه است. زیرا قصد مطالعه، بی حوصلگی را برای آنها تداعی نمی کند و نداشتن تداعی منفی، رمز موفقیت و پیشرفت فرزندان در امر مطالعه است.

۲- نداشتن تمرکز کافی از دیگر پی آمدهای خستگی است. ذهن در هنگام خستگی از تمرکز کم تری برخوردار است و لذا فرد نمی تواند مطالب را به خوبی یاد بگیرد یا در حل مسائل ریاضی موفقیتی حاصل کند و بدین ترتیب فرزند دچار احساس دلزدگی نسبت به مطالعه می شود. اینک سؤال این است که چرا چنین حالتی پدیدار می شود؟

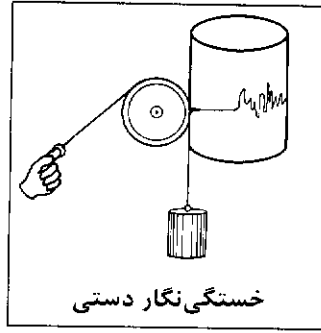
در پاسخ به این سؤال باید گفت که یکی از مباحثی که در روان شناسی مطرح می شود، مسئله خستگی است و این که چگونه خستگی موجب کاهش بازده آدمی می گردد. برای نشان دادن اثرات خستگی بر روند فعالیت ها، از نظر تجربی می توان از خستگی سنج سخن به میان آورد. " خستگی نگار دستی " ^۳ می تواند به خوبی این کار را انجام بدهد. این دستگاه به این شکل است که وزنه ای به نخ آویخته شده و از روی قرقره ای گذشته است و در انتهای نخ،

۱- دانش آموزانی که پس از اتمام ساعات مدرسه و بازگشت به منزل بلافاصله سراغ کتاب درسی می روند، به دلیل ابتدای به خستگی حوصله کافی برای مطالعه را ندارند و چون بارها در هنگام خستگی به مطالعه می پردازند و معمولاً هم بی حوصله اند، کم کم این حالت در آنها پیدا می شود که احساس می کنند حوصله مطالعه ندارند. بدین ترتیب هر وقت که قصد مطالعه می کنند، بی حوصلگی نیز برای آنها تداعی می شود و به تدریج نسبت به مطالعه احساس بی علائگی می کنند و بر این اساس دیگر کم تر به مطالعه می پردازند. حاصل این امر چیزی جز افت تحصیلی نیست که به دنبال آن سرزنش های والدین و اولیای مدرسه نیز آغاز می گردد و نتیجه آن ایجاد بی علائگی مضاعف نسبت به مطالعه می باشد. لذا برای جلوگیری از بروز چنین حالاتی، بهتر این است که دانش آموزان پس از ورود به منزل حتماً مقداری استراحت کنند. بهترین شیوه استراحت، خوابیدن است، لذا خوب است که والدین پس از ورود فرزندان به خانه زمینه استراحت آنها را فراهم نمایند. حسن چنین استراحتی این است که آنها پس از بیداری حوصله مطالعه

موفقیت بیش‌تری برخوردار گردد.

۳- کندی در مطالعه عارضه دیگری است که

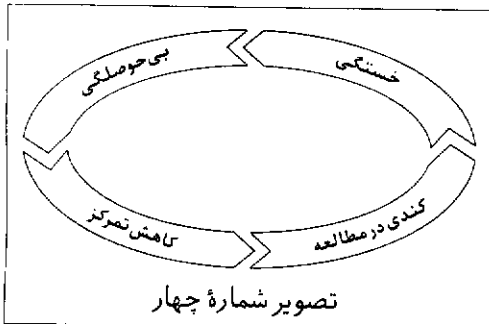
در اثر خستگی پدید می‌آید، زیرا غالباً در هنگام خستگی سرعت آدمی در انجام امور کاهش می‌یابد یا این‌که دانش‌آموز وقت زیادی را صرف می‌کند اما پیشرفت زیادی ندارد. در نتیجه برای یادگیری مطالبی هر چند مختصر، باید وقتی بیش از حد معمول صرف کند و این امر خود موجب زدگی او می‌شود، چرا که به رغم صرف وقت، مطلب زیادی فرا نمی‌گیرد و عدم تمرکز هم مزید بر علت می‌شود. با داشتن بی‌حوصلگی روند مطالعه کند و کندتر می‌گردد. به عبارت بهتر، خستگی منجر به بی‌حوصلگی شده، علاقه به خواندن را از شاگرد می‌گیرد. عدم تمرکز مانع وجود دقت می‌گردد و خستگی نیز در کنار این دو موجب کندی در فراگیری می‌شود و این‌ها مجموعاً منجر به خستگی می‌گردند (مانند تصویر شماره چهار). حال آن‌که با انجام استراحت، خستگی رفع می‌شود و بر میزان تمرکز، حوصله و سرعت افزوده می‌گردد. پس استراحت کافی زمینه ساز مناسب برای انجام مطالعه‌ای مطلوب است.



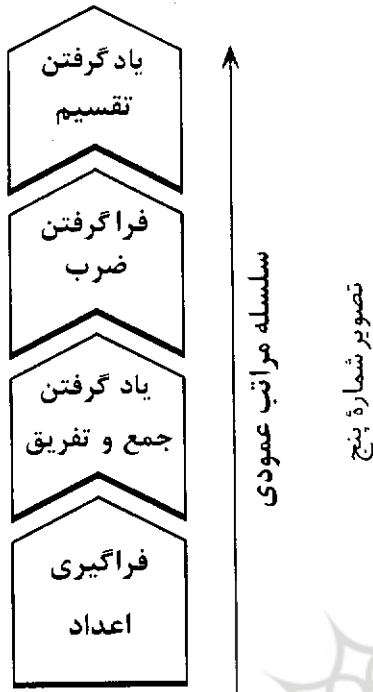
خستگی نگار دستی

تصویر شماره سه

حلقه‌ای وجود دارد که انگشت سبابه در آن قرار می‌گیرد و فرد باید پیوسته انگشت خود را ببندد و وزنه را بکشد و سپس انگشت خود را باز کند و هم زمان با این عمل فرد، دیاگرامی نیز رسم می‌شود. وقتی که فرد خسته می‌شود، دیگر نمی‌تواند انگشت خود را کاملاً ببندد و رفته رفته حالتی پدید می‌آید که فرد حتی قادر نیست یک بار هم انگشت خود را ببندد، چرا که خستگی آن قدر عارض می‌شود و به قدری اسید لاکتیک در ماهیچه‌های انگشتان جمع می‌شود که قدرت بستن انگشت را از فرد می‌گیرد. این امر بیانگر تأثیر خستگی بر عملکرد فرد است و در چنین حالتی دیاگرام صرفاً به صورت خطی مستقیم رسم می‌شود. تصویر شماره سه خستگی نگار دستی را نشان می‌دهد. پس وقتی که بدن خسته می‌شود، دیگر کارایی خود را از دست می‌دهد، اما ذهن وقتی که خسته می‌شود، این‌گونه نیست که چیزی را فرا نگیرد، اما قطعاً میزان فراگیری آن کاهش می‌یابد، حال آن‌که اگر دانش‌آموز خسته نباشد، می‌تواند به راحتی مطالب را فرا بگیرد. پس باید ترتیبی اتخاذ کرد که فرزند پس از حضور در خانه مقداری استراحت کند و سپس به مطالعه بپردازد. بدین ترتیب او می‌تواند در مطالعه از



تصویر شماره چهار



نیاز باشد، که فراگیری یکی، مقدمه یادگیری دیگری است. پس اگر شاگردی مطالب قبلی را نیاموخته، در یادگیری و مطالعه مشکل دارد، باید در فرصت‌هایی مناسب به آموختن آن مطالب پردازد و به نحو مطلوبی خلاء موجود را برطرف کند. این امر در ایام تعطیلات طولانی نوز یا در تابستان میسر است. زیرا در این ایام فرصت‌های مناسبی برای آموختن مطالبی که فرزند به درستی آن‌ها را فرا نگرفته است وجود دارد. بدین ترتیب با رفع کاستی‌ها این مانع از سر راه یادگیری فرزند برداشته می‌شود و او به خوبی می‌تواند پیشرفت کند.

بی‌نوشت‌ها:

- 1- CONCRETE OPERATIONS
- 2- FORMAL OPERATIONS
- 3- PALMOGRAPH

۱۶- بی‌توجهی به پیش‌نیازها (عدم فراگیری مطالب قبلی)

برخی از دانش‌آموزان چندان تمایلی به مطالعه نشان نمی‌دهند یا پس از مقداری مطالعه، کتاب درسی را به کناری می‌نهند و به سراغ بازی می‌روند. سؤال این است که چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟

در پاسخ به این سؤال باید گفت که برای فراگیری هر درس باید به مبانی و مطالب قبلی آن اشراف و آگاهی داشت و چون این امر میسر نشده است، شاگرد در آموختن مطالب بعدی با مشکل مواجه می‌گردد. مثال خوب برای این مطلب درس ریاضی است، چرا که در ریاضی سلسله مراتب عمودی وجود دارد، یعنی شاگرد باید اعداد را بلد باشد تا بتواند جمع و تفریق را یاد بگیرد و باید جمع و تفریق را بداند تا ضرب را یاد بگیرد و فراگیری ضرب مقدمه آموختن تقسیم است (مانند تصویر شماره پنج). پس اگر دانش‌آموزی به انجام تمرینات مربوط به تقسیم پردازد، اما جدول ضرب را فرا نگرفته باشد، قطعاً نمی‌تواند تقسیم را یاد بگیرد. علت این که دانش‌آموزانی به مطالعه دروس سال جاری نمی‌پردازند یا کم‌تر به مطالعه تمایل نشان می‌دهند، این است که مقدمات لازم را فرا نگرفته‌اند و لذا برای یادگیری مطالب بعدی دچار مشکل‌اند. دانش‌آموزانی از این دست، به هنگام حضور در کلاس درس نیز بی‌مشکل نیستند، زیرا آن‌ها در یادگیری دروس با همین مسئله مواجه می‌شوند و مطالبی را که معلم در سال جاری درس می‌دهد، دریافت نمی‌کنند، زیرا مطالب مقدماتی و ضروری برای فراگیری آن را نیاموخته‌اند. مصداق این امر در سطوح بالاتر و در دبیرستان‌ها می‌تواند دروس پیش