

مشاوره⁵ تحصیلی

چکیده: صاحب‌نظران در زمینه روان‌شناسی و مشاوره، تعریف‌های متفاوتی از مشاوره و راهنمایی ارائه کرده‌اند. شاید بتوان از مجموعه تعاریف بر این تعریف اتفاق کرد که «مشاوره فعالیتی تخصصی، یاورانه، حضوری، هدف‌دار و عاطفی - ذهنی بین مراجع و مشاور است که در آن مراجع در یک فضای پر از تفاهم و همدلی به طرح مشکلش می‌پردازد و پس از تجزیه و تحلیل به حل مشکل می‌انجامد.»

مشاوره تحصیلی از انواع مختلف مشاوره است که در زمینه آموزش مهارت‌های تحصیلی، انتخاب واحدهای درسی و اطلاع‌رسانی از قوانین و مقررات آموزشی و انضباطی به طلاب، دانش‌پژوهان و دانش‌آموزان کمک می‌کند. یکی از فعالیت‌های مشاور آموزش، مهارت‌های تحصیلی است؛ مانند تعیین هدف و ویژگی‌هایی که یک هدف باید داشته باشد، برنامه‌ریزی تحصیلی و پیامدهای آن در موفقیت تحصیلی، ایجاد علاقه و انگیزه برای تحصیل و فنون و روش‌های ایجاد علاقه، روش‌های مطالعه و یادگیری، توجه به زمان و مکان مطالعه، کمک به کاهش اضطراب امتحان و بررسی عوامل اضطراب و راهکارهای مقابله با آن.

یکی دیگر از فعالیت‌های مشاوره کمک به انتخاب رشته تحصیلی مناسب با توانایی، علاقه و انگیزه دانش‌پژوهان و دانش‌آموز می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: مشاور، مشاوره، رابطه یاورانه، تحصیل.

* . دانش‌آموخته حوزه علمیه و کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی.

نیاز به مشاوره و راهنمایی، همزاد بشر است و در گذشته‌های دور ارائه مشاوره و راهنمایی توسط والدین، ریش سفیدها و بزرگان قبیله صورت می‌گرفت. با پیشرفت بشر و پیچیدگی زندگی و تنوع شغل‌ها مشکلات بشر هم پیچیده‌تر شد. در نتیجه نیاز او به افراد صاحب‌نظر و با تجربه که بتوانند با ارائه کمک‌های فکری در حل مشکلات به دیگران کمک کنند، بیشتر شد.

در بعضی مراکز علمی، مانند حوزه‌های علمیه، موضوع مشاوره و راهنمایی از پیشینه طولانی برخوردار است، و استاد، مشاور مورد اطمینان طلاب در همه امور خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی بوده است. اما پیچیدگی زندگی، گسترش علوم و دانش‌های بشری و تنوع رشته‌های تحصیلی، ضرورت مراجعه به افراد صاحب‌نظر را آشکارتر کرده است و بیش از گذشته احساس می‌شود. ما در این مقاله سعی کرده‌ایم کمک‌هایی را که در مشاوره تحصیلی، مشاوران می‌توانند به مراجعین ارائه کنند، بررسی نماییم.

مفهوم مشاوره

در فرهنگ‌های فارسی معانی مختلفی برای مشاوره بیان کرده‌اند که در محتوا یکسان هستند. در فرهنگ نفیسی، مشاوره به معنای کنکاش کردن، تبادل آرا (غلامحسین صدری افشار و همکاران، ۱۳۷۰، ص ۸۹۴) و در فرهنگ دهخدا، مشاوره به معنای کنکاش کردن، مشورت کردن، سگالیدن و با یکدیگر رأی زدن آمده است. در فرهنگ عمید مشاوره به معنای با هم مشورت کردن، کنکاش کردن و رایزنی به کار رفته است. در نتیجه معنای لغوی مشاوره همکاری و هم‌فکری کردن و خواستن رأی و نظر تخصصی دیگری در کاری است. (عبدالله شفیق آبادی، ۱۳۸۳، ص ۸)

مشاوران و روان‌شناسان نیز تعاریف گوناگونی از مشاوره ارائه کرده‌اند:

آراکل (۱۹۶۱) معتقد است مشاوره رابطه‌ای تخصصی بین مراجع و مشاور است که مراجع با کمک مشاور به بررسی و تجزیه و تحلیل مشکل خود می‌پردازد و پس از آگاه شدن از ابعاد وجودی خود و شناختن عوامل مزاحم به تغییر آنها موفق می‌شود (همان).

پپینسکی^۱ (۱۹۵۴) می‌گوید: «مشاوره فعالیتی تخصصی است که به درمان مشکلات عاطفی نسبتاً سطحی می‌پردازد.» (همان، ص ۸)

پاترسون^۲ (۱۹۸۶) می‌گوید: «مشاوره جریان‌یافته‌ای است که در آن برقراری رابطه‌صمیمی بین مراجع و مشاور ضرورت دارد. مراجع، مشکل روانی و عاطفی خود را از طریق حضور و تعامل در جلسه مشاوره بیان می‌کند و مشاور در حل مشکلات روانی او می‌کوشد.» (همان)

«انجمن مشاوران بهداشت روانی آمریکا» مشاوره تخصصی را این‌گونه تعریف کرده است: «فرایند کمک به افراد یا گروه‌ها از طریق رابطه‌ی دهنده به منظور نیل به بهداشت روانی مطلوب از طریق سازگاری و رشد شخصی و اجتماعی به منظور جلوگیری از آثار تضعیف‌کننده برخی اختلالات جسمانی درون فردی و میان فردی.» (جورج، ریکی ال و...، ص ۸)

بنابراین «مشاوره فعالیتی تخصصی، یاورانه، حضوری، هدفدار و عاطفی - ذهنی بین مراجع (فرد مشکل‌دار) و مشاور (کسی که در برقراری رابطه‌ی حسنه و حل مشکلات کنشی تخصص دارد) است که در آن مراجع در یک جو مملو از تفاهم و همدلی، آزادانه و صادقانه به طرح مشکلش می‌پردازد و پس از تجزیه و تحلیل مشکل و خودشناسی بهتر و عمیق‌تر، به کمک مشاور تصمیم مناسبی می‌گیرد و در نهایت به حل مشکل توفیق می‌یابد.»

مشاوره از دیدگاه‌های مختلف به انواع گوناگون تقسیم می‌شود. گاهی مشاوره را براساس موضوع مورد مشاوره به تحصیلی، حرفه‌ای، خانوادگی، روانی، اخلاقی، حقوقی، بهداشتی و... تقسیم می‌کنند. گاهی نیز براساس اینکه هر یک از این موضوعات با چه روش و شیوه‌ای اجرا می‌شود، به دو روش فردی و گروهی تقسیم می‌شود. البته این تقسیم‌بندی صرفاً یک تقسیم‌بندی است که به منظور سهولت در بررسی و تهیه محتوا انجام می‌پذیرد و در عمل، بنا بر ضرورت از هر دو روش توانمان استفاده می‌شود.

1. pepinsky.

2. Patterson.

تعریف مشاوره تحصیلی

یکی از انواع مشاوره براساس موضوعی که مورد مشورت قرار می‌گیرد، مشاوره تحصیلی است. مشاوران و روان‌شناسان، مشاوره تحصیلی را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «مجموعه فعالیت‌های یاورانه علمی منظم و سازمان‌یافته‌ای است که با آن به دانش‌آموزان [و دانش‌پژوهان] در زمینه شناسایی و انتخاب واحدهای درسی و رشته تحصیلی مناسب، اطلاع از قوانین و مقررات آموزشی و انضباطی، شناسایی توان‌ها و محدودیت‌ها و آشنایی با مهارت‌های تحصیلی به دو شیوه فردی یا گروهی کمک می‌شود. ارائه این خدمات موجب می‌گردد که دانش‌آموز [یا دانش‌آموزان و دانش‌پژوهان] علاوه بر ارتقای سازگاری و افزایش کارآمدی و رفع مشکلات در تحصیلات خود موفق شود.» (عبداللّه شفیق‌آبادی، ۱۳۸۳، ص ۳۸)

آغاز راهنمایی تحصیلی در واقع به آغاز آموزش و آموختن انسان بر می‌گردد. در مکتب‌خانه‌ها، حوزه‌ها و مراکز آموزشی معلمان و استادان در زمینه‌های آموزش و تحصیل، مطالعه بهتر، خواندن و نوشتن، طلاب و دانش‌پژوهان را راهنمایی می‌کردند و در موقعیت‌هایی که دانش‌پژوهان دچار مشکل می‌شدند، اساتید با شیوه مرسوم در همان زمان به راهنمایی و هدایت شاگردان خود می‌پرداختند.

اولین بار واژه راهنمایی تحصیلی^۱ را کلی^۲ (۱۹۱۴) به‌طور رسمی به کار برد و بعد از او پروتر^۳ از دانشگاه «هاروارد» آن را به کار گرفت. هدف آنان در ابتدا از راهنمایی تحصیلی کمک به دانش‌پژوهان برای انتخاب رشته تحصیلی و کسب سازگاری بیشتر با شرایط مراکز تحصیل و دانشگاه بود. در این زمان، راهنمایی تحصیلی از نظر هدف و روش اجرا با آموزش و پرورش شباهت زیادی داشت و تفکیک آنها از یکدیگر ممکن نبود. در سال‌های بعد از ۱۹۲۰ ویلیام پروکتور^۴ مدعی شد که دانش‌آموزان مدارس

1. Educational guidance.
2. Kelley.
3. Brewer.
4. Wilim Proctor.

متوسطه آمریکا برای انتخاب واحدهای درسی و رشته تحصیلی و انجام فعالیت‌های مکمل برنامه به شدت به راهنمایی تحصیلی نیازمندند. (همو، ۱۳۸۲، ص ۳۹)

«مشاوره و راهنمایی تحصیلی در ایران به طور رسمی به سال ۱۳۳۴ برمی‌گردد که در آن سال دایره تحقیقات روان‌شناسی در اداره مطالعات و برنامه‌های وزارت آموزش و پرورش به وجود آمد و چندین آزمون هوشی و روانی تهیه و تدوین گردید و از طریق آنها به تشخیص وضعیت تحصیلی کودکان عقب‌مانده ذهنی در مدارس مبادرت شد. « (همان، ص ۴۱)

«در سال ۱۳۳۷ مرکز راهنمایی دانش‌آموزان در اداره کل تعلیمات متوسطه به وجود آمد و اجرای آزمون و تشکیل پرونده تحصیلی در چندین مدرسه به شکل آزمایشی آغاز شد. در دوازدهم بهمن ماه ۱۳۴۷ دفتر کل آموزش راهنمایی تحصیلی تأسیس و آموزش معلم برای دوره راهنمایی تحصیلی و تألیف کتاب‌های درسی جدید آغاز شد. سرانجام در مهرماه ۱۳۵۰ مدارس راهنمایی تحصیلی کار خود را به طور رسمی آغاز کردند و راهنمایی تحصیلی دانش‌آموزان [و دانش‌پژوهان] در این دوره به مرحله اجرا درآمد. « (همان، ص ۴۲)

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی تحولاتی در برنامه مشاوره و راهنمایی تحصیلی رخ داد. در سال ۱۳۵۸ سیستم معلم-مشاور به مرحله اجرا درآمد. در سال ۱۳۵۹ کلیه فعالیت‌های مشاوران در مدارس تعطیل شد و این وظیفه عملاً بر عهده مربیان امور تربیتی در مدارس گذاشته شد و در سال ۱۳۶۴ هسته‌های مشاوره در آموزش و پرورش شکل گرفت.

در سال ۱۳۷۶ پس از سال‌ها مطالعه و بررسی، برنامه آموزشی دوره‌های کارشناسی و کارشناس ارشد رشته راهنمایی و مشاوره را اعضای شاخه مشاوره شورای عالی برنامه‌ریزی وزارت فرهنگ و آموزش عالی تهیه کردند و به تصویب مقامات ذی‌ربط رساندند و برای اجرا به دانشگاه‌ها ابلاغ کردند. (همان، ص ۴۲)

ضرورت و روش‌های مشاوره تحصیلی

زمانی که دانش‌پژوهان، دانشجویان و طلاب در زمینه‌ای از تحصیلات خود مشکل پیدا می‌کنند، این مشکل علاوه بر تحمل صدمات روانی و گاهی جسمانی، از نظر اقتصادی

نیز خساراتی به جامعه وارد می‌کند. در این حالت نیاز است که مراکز و متخصصانی باشند که به رفع مشکلات و موانع اقدام نمایند و با استفاده از روش‌ها و فنون مشاوره، کمک کنند تا مشکلات برطرف شود. مشکلاتی که در زمینه تحصیل به وجود می‌آید، عبارتند از: اضطراب امتحان، تجدیدی، مشروط شدن، فراموشی مطالب، عدم آشنایی با روش‌های صحیح تحصیل و مطالعه، عدم انگیزه تحصیل، عدم آشنایی با رشته‌های تحصیلی و سایر مواردی که مشاور می‌تواند در رفع آنها به طلاب و دانش‌پژوهان کمک کند.

شیوه‌های اجرای راهنمایی و مشاوره تحصیلی با سه عنوان کلی: ۱. بیان آیین‌نامه‌ها و مقررات آموزشی و انضباطی، ۲. آموزش مهارت‌های تحصیلی، ۳. کمک به دانش‌آموزان و [دانش‌پژوهان و طلاب] در انتخاب رشته تحصیلی، توضیح داده می‌شود (همان، ۱۳۸۳، ص ۴۷).

بیان آیین‌نامه‌ها و مقررات آموزشی و انضباطی توسط بخش‌های آموزشی مراکز آموزشی و مدارس صورت می‌گیرد و در مراکز مشاوره کمتر به آنها پرداخته می‌شود. ولی دو عنوان دیگر، از موضوعاتی است که در مراکز مشاوره مورد توجه قرار گرفته، مشاوران می‌توانند نقش سازنده‌ای داشته باشند. بنابراین ما در این پژوهش به این دو عنوان خواهیم پرداخت.

مشاوره و آموزش مهارت‌های تحصیلی

دانش‌پژوهان و طلاب، زمانی در تحصیلات خود موفق خواهند شد که علاوه بر داشتن انگیزه تحصیلی، درباره مهارت‌های تحصیلی از جمله تعیین هدف، برنامه‌ریزی، روش‌های صحیح مطالعه، حضور فعالانه در کلاس، تکرار و تمرین دروس، یادداشت‌برداری، و توجه به مکان و زمان مطالعه، اطلاعات درست و کافی داشته باشند (همان). مراکز مشاوره می‌توانند با راهنمایی طلاب و دانش‌پژوهان در پیشرفت تحصیلی و رفع موانع احتمالی مؤثر باشند.

۱. تعیین هدف

تحصیل و مطالعه مانند هر فعالیت دیگری باید هدفمند باشند. قبل از هر چیز باید هدف خود را از تحصیل و مطالعه مشخص کنید و به این سؤال پاسخ دهید که چرا به تحصیل ادامه می‌دهید؟ چرا مطالعه می‌کنید؟ آیا به فراهم آوردن شرایطی بهتر در زندگی

و کار خویش نظر دارید؟ آیا می‌خواهید به سطوح عالی علمی برسید؟ آیا مطالعه این کتاب خاص جهت آمادگی برای امتحان است یا جهت تفریح و سرگرمی آن را مطالعه می‌کنید؟ داشتن هدف از این جهت دارای اهمیت است که در فرد ایجاد علاقه و انگیزه می‌کند. کسی که از تحصیل و مطالعه خود هدفی را دنبال می‌کند، موتور محرکمی دارد که می‌تواند به فرایند کار خود تداوم بخشد و مدت طولانی تری به مطالعه ادامه دهد. توجه به هدف، فرد را در رفع موانع، ایمان به حرکت آغاز شده و رسیدن به هدف یاری می‌دهد و باعث می‌شود تا وی از شکست‌های احتمالی ناامید نشود. هر هدف ارزشمند و مهمی باید دارای سه جزء اصلی «مالکیت»، «واقع‌بینی» و «انعطاف‌پذیری» باشد:

الف. مالکیت: نخستین مشخصه هر هدف مهم این است از صمیم قلب بخواهید و تمایل داشته باشید که به آن برسید. اگر دوستی به شما بگوید: «این کاری است که فکر می‌کنم اگر انجامش دهید، مفید خواهد بود»، نمی‌توان آن را هدف شخصی در نظر گرفت؛ بلکه این کار برای خشنود کردن دیگری است. اما اگر خودتان از دل و جان بخواهید کاری را انجام دهید، آن وقت می‌توانید آن را هدف فردی و شخصی تلقی کنید و مطمئناً به آن هدف خواهید رسید. (رجینان هلیو و...، ۱۳۸۷، ص ۱۲۵) به عبارت دیگر باید مالک هدف خودتان باشید و شخصاً آن را برگزیده و برای آن ارزش قائل باشید.

ب. واقع‌بینی: وقتی هدفی را برای خود تعیین می‌کنید، نه تنها آنچه را می‌خواهید، بلکه آنچه را که واقعاً می‌توانید بدان نایل شوید در نظر بگیرید. باید توجه کنید هدف نهایی تا چه حد دست‌یافتنی و تحقق‌پذیر است؛ یعنی بهتر است از خود بپرسید: «آیا توانایی ذهنی و جسمی و نیز استعداد کافی برای دستیابی به هدف خود را دارم؟ آیا منابع کافی مانند زمان و سایر امکانات را در اختیار خواهیم داشت؟ آیا عوامل دیگری هم هستند که مانع رسیدن من به هدف مورد نظر من بشوند؟ اگر اینگونه است، برای غلبه بر این موانع چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ (همان، ص ۱۲۶) البته باید توجه داشته باشید واقع‌بینی به این معنا نیست که در مقابل مشکلات خود، تسلیم شوید و هدف نهایی را رها کنید. بلکه بدین معنا است که هدف خود را با توجه به توانایی‌ها، امکانات و زمانی که دارید انتخاب کنید و از بلندپروازی و خیال‌پردازی بپرهیزید.

ج. انعطاف‌پذیری: سومین موردی که برای تعیین یک هدف مهم اهمیت دارد، این است که انعطاف‌پذیر باشید؛ یعنی باید بخواهید و بتوانید هدف مورد نظر را دائماً ارزیابی،

اصلاح یا تعدیل کنید. از آنجا که اوضاع و شرایط مرتباً در حال تغییر است و موانع پیش‌بینی نشده‌ای بر سر راه ظاهر می‌شوند، برای نیل به هدف باید به طور واقع‌بینانه، آمادگی مواجهه با تغییرات و موانع را داشته باشید و هرگونه تغییری را که در راه رسیدن به هدف ضروری می‌بینید، بپذیرید (همان، ص ۱۲۷). مثلاً اگر هدف شما شرکت در رشته فلسفه و کلام و تحصیل در یکی از گرایش‌های مربوط به آن بود و بر اثر موانع پیش‌بینی نشده‌ای از شرکت در این رشته محروم شدید، نباید کاملاً از تحصیل منصرف شوید بلکه به دنبال هدفی بروید که از اولویت دوم برخوردار بوده است.

نقش مشاوره در تعیین هدف

عوامل اجتماعی و محیطی به طور طبیعی در تعیین هدف تحصیلی طلاب و دانش‌پژوهان اثرگذار است. مشاور باید این هدف‌ها را مورد توجه قرار دهد. چنانچه با استعداد و رغبت و خصوصیات دیگر طلبه هماهنگی دارد، او را در پی‌گیری و حصول به هدف ترغیب کند و در غیر این صورت، با دادن بینش به وی نسبت به تصحیح هدف تحصیلی وی اقدام کند. محدودیت‌های مالی، عدم شناخت کافی از آثاری که بر هدف خود مترتب می‌شود و نشناختن استعداد و توانایی خود، گاه موجب می‌شود که طلاب و دانش‌پژوهان مستعد به اهداف کوتاه‌مدت تحصیلی قناعت کنند. مشاور می‌تواند با راهنمایی آنها اهداف را در حد استعدادشان تغییر دهد.

۲. مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی

یکی از ابزارهای اساسی نیل به اهداف، برنامه‌ریزی است. همه انسان‌ها در زندگی خود هدف‌های مختلفی را دنبال می‌کنند؛ اما گروه اندکی به همه اهداف خود می‌رسند و بسیاری از آنها یا اصلاً به مقصد خود نمی‌رسند و یا به بعضی از آنها دست می‌یابند. آنچه این تفاوت را ایجاد می‌کند، برنامه‌ریزی است. مشاوره می‌تواند در برنامه‌ریزی صحیح به طلاب کمک فراوانی بکند.

بی‌شک وقتی اهداف، واقع‌بینانه و متناسب با شرایط و امکانات تعیین گردد، با برنامه‌ریزی مناسب، تحقق آن اهداف امری قطعی است. به همان نسبت عدم برنامه‌ریزی به معنای عدم امکان دستیابی به اهداف است.

در تحصیل و مطالعه نیز برنامه‌ریزی و تلاش برای اجرای برنامه جهت رسیدن به

هدف تعیین شده در تحصیل مسئله‌ای روشن و بدیهی است. برنامه‌ریزی در تحصیل و مطالعه، در قالب برنامه‌های کوتاه مدت و دراز مدت امری لازم و ضروری است. رسیدن به مدارج عالی علمی و تحصیلی، نیاز به برنامه بلندمدت دارد تا فرد در گذر زمان با گذراندن سطوح مختلف تحصیلی، به هدف مطلوب خود برسد. اما تحقق اهداف بلندمدت در گرو تنظیم برنامه‌های کوتاه مدت و میان مدت است. یعنی هر طلبه باید برای یک سال تحصیلی خود برنامه‌ریزی کند و در ضمن یک سال، برای هر ترم تحصیلی برنامه منظمی داشته باشد و اهداف هر ترم را با برنامه‌های هفتگی و روزانه محقق نماید. یک برنامه صحیح و موفق باید قابل اجرا باشد و انگیزه فرد را برای تحصیل و مطالعه بیشتر تحریک نماید و نشاط و شادابی طلبه و دانش‌پژوه را حفظ نماید. بنابراین باید از ویژگی‌های زیر برخوردار باشد:

الف. توسط خود فرد صورت گیرد: از آنجا که هر فرد شناخت دقیق تری از نقاط قوت و ضعف خود دارد، بهتر می‌تواند یک برنامه مفید برای خود تنظیم کند. ارائه برنامه‌ای کلی توسط مؤسسات برای خواندن دروس نمی‌تواند در بردارنده نتایجی سودمند در مقایسه با نتایج حاصله از برنامه‌ریزی توسط خود، باشد. البته هر فرد می‌تواند با مشاوره با مشاوران و افراد آگاه در کسب اطلاعات در جهت برنامه‌ریزی برای خود استفاده کند؛ اما برنامه را باید خود فرد با توجه به حجم دروس و ضعف خود در یک درس و قوتش در دروس دیگر تنظیم کند.

ب. واقع‌گرایانه باشد: هر فردی باید با توجه به هوش و استعداد، امکانات و زمان مورد نیاز برای مطالعه یک موضوع، برنامه‌ریزی کند. برنامه‌های بلندپروازانه هرگز به نتیجه نمی‌رسد. اگر فردی در گذشته برنامه ثابت و مشخصی نداشته، باید زمان‌های کوتاهی را برای مطالعه در نظر بگیرد و بعد از این مدت کوتاه، استراحت کوتاهی کند و دوباره مشغول مطالعه شود. بنابراین باید میزان مطالعه را به گونه‌ای تعیین کرد که خود را ملزم و مقید به انجام آن دانست.

ج. همراه بودن با تشویق و تنبیه: یک برنامه خوب باید در آن ضمانت اجرا در نظر گرفته شود و از پیشرفت خوب و به موقع آن، بازخورد و تشویقی نصیب مجری شود و از عدم اجرای صحیح و به موقع آن از مزایایی محروم گردد. ساده‌ترین تشویق‌ها و تنبیه‌ها که می‌تواند در این زمینه کارساز باشد، مانند تشویق خود با ایجاد فرصت برای تماشای یک برنامه تلویزیونی و یا گفت‌وگو با یک دوست و یا خوردن چای و میوه و شیرینی پس از

اجرای موفقیت‌آمیز برنامه روزانه و مطالعه دروس مطابق با برنامه تعیین شده و همچنین تهیه خود با محرومیت از تماشای برنامه مورد نظر خویش و یا سایر مسائل مادی برای زمانی که طبق برنامه عمل نشده است. (شجری، ۱۳۷۹، ص ۱۳۴)

د. پیش‌بینی کارهای غیر منتظره: بعضی اوقات کارهای غیرمنتظره و مسائلی پیش می‌آیند که اگر برای آنها زمانی در نظر گرفته نشده باشد، تمام برنامه شما را به هم می‌ریزد و شما را با مشکل مواجه می‌کند. باید برای این کارها وقت لازم را پیش‌بینی کنید.

پیامدهای برنامه‌ریزی موفق

اگر برای خود هدفی را ترسیم کرده باشید و رسیدن به آن هدف برای شما مهم و با ارزش باشد، تصمیم می‌گیرید به اهداف خود دست پیدا کنید، و موانع موجود از سر راه خود را بردارید. نزدیک‌ترین راه برای رسیدن به مقصود این است که طبق یک جدول زمانبندی شده زمان شروع به سوی هدف، پیش‌بینی موانع احتمالی و مدت زمانی را که طول می‌کشد تا به هدف برسید برنامه‌ریزی کنید. اگر چنین برنامه‌ای را برای خود تنظیم کرده باشید، موفقیت‌های مختلفی نصیب شما خواهد شد که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم:

الف. استفاده بهینه از وقت و امکانات: افرادی که دارای برنامه هستند، از وقت، توانایی و امکانات خود، استفاده هوشمندانه می‌کنند و از هدر رفتن اوقات، امکانات و فرصت‌ها جلوگیری می‌کنند.

ب. رفع اضطراب و نگرانی: برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند تا تکالیف خود را با توجه به حجم برنامه یا دروس و زمانی که در اختیار دارید، تقسیم‌بندی مناسب کنید و با آرامش خیال به مطالعه آنها بپردازید. گاهی با اعلام زمان امتحانات دچار اضطراب و نگرانی می‌شوید و نمی‌دانید چگونه همه درس‌ها را در فرصت کم مطالعه و مرور کنید. اما کسانی که از قبل برنامه‌ریزی کرده‌اند، به راحتی برای چنین روزهایی آماده‌اند.

ج. ایجاد انگیزه و علاقه: کسانی که دارای برنامه هستند و هر درس را در زمان خودش مطالعه می‌کنند و آن را به خوبی یاد می‌گیرند، زمینه خوبی برای یادگیری درس‌های جدید پیدا می‌کنند و با میل و رغبت بر سر کلاس حاضر می‌شوند؛ برخلاف کسانی که بدون برنامه هستند، و در نتیجه احساس عقب ماندگی و ضعف نموده و در مواردی از درس و مدرسه تنفر پیدا می‌کنند.

د. ایجاد نظم در کارها: برنامه‌ریزی، موجب نظم در انجام کارهای روزانه فرد می‌شود؛ زیرا بسیاری از طلاب و دانش‌پژوهان وقتی تصمیم می‌گیرند درس بخوانند نمی‌دانند چه درسی را بخوانند و یا چه مقدار از کتاب را تا چه مدت مطالعه کنند. از این‌رو مدتی را صرف فکر کردن در مورد موضوع مطالعه می‌کنند و گاهی آن قدر خود را سرگرم مطالعه یک درس می‌کنند و به اصطلاح وقت‌کشی می‌کنند که از موضوعات دیگر باز می‌مانند. اما کسانی که دارای برنامه هستند، می‌دانند چه درسی را چقدر و چگونه مطالعه کنند و همین امر در برقراری نظم تحصیلی آنان بسیار مؤثر است.

۳. مشاوره و حضور فعالانه در کلاس درس

بخش عظیمی از موفقیت تحصیلی به حضور فعال در کلاس درس بستگی دارد. برای اینکه فرد فعالی باشید، باید دو مهارت مهم مربوط به یادگیری، یعنی خوب گوش کردن و یادداشت‌برداری را بلد باشید. البته این دو وابسته به یکدیگرند. اگر شما خوب گوش نکنید، نمی‌توانید به خوبی یادداشت‌برداری کنید.

خوب گوش کردن باعث تقویت حافظه کوتاه مدت و شفاهی (یعنی آنچه از راه شنیدن در حافظه خود ثبت می‌کنید) می‌شود. علاوه بر این درک معنا و محتوای مطلب را آسان می‌کند. کسانی که خوب گوش نمی‌دهند، فقط الفاظ را می‌شنوند، ولی درک درستی از محتوای لفظ ندارند.

بعد از دقت لازم در گفته‌های استاد، یادداشت‌برداری از نکات مهم و اساسی درس استاد از راه‌های مبارزه با فراموشی مطالب است. «اعتماد بر حافظه و یادداشت نکردن مطالب، شیوه مطلوبی برای یادگیری نیست. طبق مطالعاتی که هیرمن اینینگ هاوس^۱ در مورد حافظه انسان انجام داد، انسان‌ها بعد از بیست دقیقه، تقریباً ۴۰٪ آنچه را که شنیده‌اند. یا خوانده‌اند فراموش می‌کنند و بعد از ۲۴ ساعت، تقریباً ۷۰٪ مطالب را از یاد می‌برند.» (رجینا، هلیر و...، ۱۳۸۷، ص ۲)

در زمینه گوش دادن درست، مشاوران این موارد را به طلاب و دانش‌پژوهان توصیه می‌کنند: «نگاه کردن به استاد، تسلط شنونده بر خویشتن و کنترل عواطف، تلاش برای دریافت پیام اصلی گوینده، جست‌وجو برای کسب اطلاعات درباره استاد و موضوع بحث

۱. Hermann Ebbinghaus روان‌شناس معروف اواخر دهه ۱۸۰۰ میلادی.

قبل از حضور در جلسه درس، توجه کافی به رهنمودهای استاد، مشخص کردن هدف از حضور در کلاس، انتخاب محلی مناسب برای نشستن در جلسه درس، صحبت نکردن با دیگران، پرسیدن به موقع سؤالات از استاد، و اجتناب از قضاوت عجولانه دربارهٔ استاد. « (عبدالله شفیق آبادی، فنون و روش‌های مشاوره، ص ۶۱)

مشاوران معتقدند که یادداشت‌برداری کمک فراوانی به یادگیری می‌کند. یادداشت‌برداری نوعی تکرار مطالب است که موجب به خاطر سپردن و تمرکز حواس می‌شود. فرد از طریق یادداشت‌برداری به طور خلاصه موارد مهم را می‌نویسد و از آنها در آینده استفاده می‌کند. برای آنکه یادداشت‌ها، مفید و قابل استفاده باشند، مشاوران توصیه می‌کنند که باید به این موارد توجه شود: «نوشتن نکات اصلی و مهم، بهره‌گیری از نشانه‌ها و علائم اختصاری، پرهیز از نوشتن توضیحات اضافی، تمرکز کامل بر موضوع، خوانا و دقیق و تند نوشتن، طبقه‌بندی منظم و اصولی مطالب.» (همان، ص ۴۹)

۴. مشاوره و کمک به تمرکز حواس

از عواملی که برای افزایش بهره‌وری در تحصیل و درک دروس بسیار مؤثر است، برخورداری از تمرکز حواس هنگام مطالعه است. یعنی باید در خود این توانایی را ایجاد کرد که دقت خود را بر روی موضوع یا کار انتخاب شده متمرکز کنیم و از توجه به سایر موضوعات و کارها پرهیزیم. بنابراین باید عواملی را که مانع از تمرکز می‌شود، شناخت و در جهت رفع آنها اقدام کرد. در اینجا به بعضی عوامل که مانع تمرکز حواس می‌شود، اشاره می‌کنیم:

الف. عدم علاقه به موضوع مورد مطالعه: بی‌علاقگی به موضوع یا کتاب و یا استاد یک درس از مهم‌ترین عوامل عدم تمرکز است. اگر شما به ادبیات علاقه نداشته باشید و یا از استاد آن خاطره و یا دل خوشی نداشته باشید، سبب می‌شود که ذهن شما کمتر متمرکز شود و هر لحظه به یک موضوع و نقطه دیگر فرار کند. بهترین شیوهٔ مقابله با این حالت توجه به فواید و آثاری است که بر مطالعه و درس ادبیات مترتب می‌شود؛ مثلاً کسی که علاقه به ادبیات ندارد و می‌خواهد در آزمون ورودی یکی از رشته‌های تخصصی حوزه شرکت کند، اگر به این نکته توجه کند که ادبیات از دروسی است که از ضریب ۳ برخوردار است و در بالا رفتن رتبه‌اش نقش زیادی دارد، انگیزه بیشتری پیدا می‌کند که به مطالعهٔ ادبیات بپردازد.

ب. ناهماهنگی اراده و تخیل: اگر تخیل شما با اراده‌تان هم‌سو نباشد، نمی‌توانید

تمرکز حواس لازم را در خود ایجاد کنید. از آنجا که قدرت تخیل قوی تر است، ممکن است شما عنان ذهن خود را به دست تخیل خود بسپارید، و ناخودآگاه به جای تمرکز بر درسی که معلم می دهد یا کتابی که مطالعه می کنید، غرق تخیلات خود شوید و از حال و هوای درس و مطالعه خارج گردید.

برای غلبه بر این مشکل، «وقتی مایل به مطالعه درباره موضوعی خاص هستید، بهتر است، خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهید. مثلاً اگر کتاب ادبیات و شعر می خوانید، خود را در حال و هوای شاعران در هنگام سرودن یا خواندن آن شعر قرار دهید تا از این طریق خیال و اراده خود را با هم هماهنگ کنید، و تمرکز حواس پیدا نمایید.» (عین الله، خادمی، ۱۳۷۳، ص ۷۱)

ج. اشتغالات ذهنی: اگر با مشکلی مواجه باشید که ذهنتان را به خود مشغول کرده باشد، نمی توانید ذهن خود را بر مطالعه و درس متمرکز کنید. مثلاً اگر در یک درس نمره مناسب نگرفته باشید و این موضوع برای شما از اهمیت بالایی برخوردار باشد، باعث می شود ذهن شما سخت با این موضوع درگیر شود و از توانایی شما برای تمرکز بر سایر مسائل بکاهد. برای مقابله با این حالت باید تمرین کنید تا بتوانید ذهن خود را از آنچه اتفاق افتاده جدا کنید و بر گذشته حسرت نخورید. کسانی که چنین تمرینی کرده باشند، می توانند ذهن خود را برای آینده آماده کنند و از تمرکز آن بر مسائل آینده بهره ببرند.

۵. مشاوره و ایجاد علاقه و انگیزه

بارها دیده شده طلاب و دانش پژوهانی که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری بسیار شبیه به هم هستند، ولی در پیشرفت تحصیلی تفاوت های زیادی با یکدیگر دارند. این تفاوت نه تنها در تحصیل بلکه در سایر فعالیت های غیر تحصیلی نیز به چشم می خورد. چرا چنین تفاوتی وجود دارد و چه چیزی عامل آن است؟ «پژوهش های انجام شده نشان می دهد که رابطه بین استعداد تحصیلی و پیشرفت تحصیلی ضریبی نسبتاً پایین است و طلاب و دانش پژوهان می توانند با داشتن استعداد کم پیشرفت چشم گیری داشته باشند و یکی از عوامل توجیه کننده این مطلب علاقه و انگیزه است.» (علی اکبر، سیف، ۱۳۷۷، ص ۳۵۲)

مشاوران می توانند با دادن اطلاعات مفید و سودمند، طلاب را به تحصیل علاقه مندتر کنند. بلوم^۱ در مدل یادگیری تحصیلی خود شواهدی به دست آورد که علاقه و انگیزه

۱. Bloom. روان شناس آمریکایی که در زمینه آموزش و یادگیری تحقیقات بسیاری کرده است.

دانش پژوهان هم نقش علت را بازی می‌کند و هم معلول. «معنای این سخن آن است که یادگیرندگان علاقه‌مند به یک موضوع، نسبت به یادگیرندگان کم‌علاقه، موفقیت بیشتری کسب می‌کنند، و این موفقیت بیشتر، سطح علاقه و انگیزه آنها را به آن موضوع و موضوع‌های مشابه افزایش می‌دهد.» (همان)

بهترین راه ایجاد علاقه برای تحصیل و مطالعه بیشتر، بهبود شرایط یادگیری و افزایش سطح کیفی روش‌های مطالعه است. از این طریق یادگیرندگان به موفقیت بیشتری در یادگیری نایل می‌شوند و این کسب موفقیت علاقه و انگیزش آنان را نسبت به یادگیری مطالب تازه افزایش می‌دهد. برخی از روش‌ها و فنونی که مشاوران برای ایجاد علاقه و انگیزه به مطالعه و تحصیل پیشنهاد می‌کنند، به این شرح است:

۱. هدف خود را در آغاز مطالعه و درس دقیقاً برای خود مشخص کنید. اگر بدانید به دنبال چه چیزی حرکت می‌کنید با انگیزه بیشتری به جست‌وجوی آن می‌پردازید.
۲. در شرایط لازم خود را تشویق کنید. پس از هر عملکرد درست و مطالعه موفق برای خود یک پاداش در نظر بگیرید، مانند دیدن یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه و خوردن یک خوراکی لذت‌بخش.
۳. از آزمون و نمره‌دهی به خود به‌عنوان وسیله‌ای برای ایجاد انگیزه در خود استفاده کنید. هنگامی که درس‌های خوانده را از حفظ می‌گویید و یا پاسخ سؤال‌هایی را که اول مطالعه مطرح می‌کنید، پاسخ می‌دهید، در واقع دارید یک آزمون از خود می‌گیرید. این عمل باعث می‌شود که از پیشرفت خود آگاه شوید و این امر بر علاقه و انگیزه شما می‌افزاید.
۴. مواد مطالعه را از ساده به دشوار شروع کنید. مطالعه مطالب درسی به صورت متوالی، از ساده به دشوار، موجب می‌شود که شما در یادگیری مطالب ساده به اندازه کافی موفقیت به دست آورید. این کسب موفقیت اولیه، انگیزه و علاقه شما را برای یادگیری‌های بیشتر افزایش می‌دهد.

۵. کارهای بزرگ را به قدم‌های کوچک تبدیل کنید. یکی از رموز انگیزه بالای اشخاص بسیار موفق و کارآمد، این است که بی‌مقدمه به کارهای بزرگ اقدام نمی‌کنند؛ بلکه کار بزرگ را به اجزای کوچک‌تری تقسیم می‌کنند و بعد در هر مرحله، جزئی از آن را انجام می‌دهند.

به دو طریق می‌توان کار بزرگ را به اجزای کوچک‌تری تقسیم کرد:

الف. در هر نوبت مطالعه، زمان مختصری را صرف انجام دادن آن کنید؛ زیرا وقتی

بدانید مثلاً بیش از پانزده دقیقه از اوقات خود را صرف مطالعه نمی کنید، کار برایتان ساده تر می شود. البته وقتی کاری را شروع می کنید، خود به خود در شرایط روحی بهتری قرار می گیرید و بعید نیست که مدتی بیش از این را صرف انجام دادن آن کار بکنید.

ب. موضوع مطالعه را به اجزای متوالی تقسیم کنید و با انجام هر جزء انگیزه برای انجام جزء دیگر بیشتر خواهد شد.

۶. استفاده از تلقین مثبت و تجسم. هرگز به خود نگوئید: «من می دانم که نمی توانم در انجام این کار موفق شوم!» اگر چنین جملاتی را قبل از شروع به درس خواندن به خود بگوئید، در واقع ضمیر ناخودآگاه، طرح این شکست را از قبل پی ریزی می کند. خوشبختانه پیش گویی قابل انتظار ما می تواند در جهت مثبت هم باشد. اگر از خود تصویر شخص موفق در ذهن داشته باشید و این تجسم را با تلقین مثبت، هر روز تقویت کنید، شانس زیادی برای موفقیت و نایل شدن به اهدافتان خواهید داشت. خوش بینی در رسیدن به موفقیت مقدمه علاقه مندی به تحصیل و مطالعه بیشتر است و ایجاد میل و رغبت، اصل اساسی در یادگیری است.

۶. مشاوره و روش های مطالعه و یادگیری

روش های درست مطالعه یک ضرورت است که بر میزان موفقیت طلاب و دانش پژوهان می افزاید و باعث استفاده بهینه از وقت می شود. در این میان نقش مشاوران در آموزش روش های صحیح مطالعه از اهمیت خاصی برخوردار است.

مطالعه، شامل انواع متعدد از جمله خواندن اجمالی، سریع خوانی، عبارت خوانی و دقیق خوانی است. در خواندن اجمالی هدف آن است که یک سلسله اطلاعات کلی درباره مطالب خوانده شده در زمان کوتاه به دست آید و مشخص شود که موضوع در چه زمینه ای است. این نوع خواندن برای پی بردن به درجه اهمیت موضوع و میزان دشواری آن انجام می گیرد. سریع خوانی روش دیگری است که خواننده برای بررسی کلی، مطالب را با سرعت و با حرکات موزون چشم و با هماهنگی ذهن از نظر می گذرانند، ولی به تعقل و تأمل نیاز ندارد. تمرین، لازمه پیشرفت در این نوع خواندن است. در عبارت خوانی، مطالب به طور سریع و گروهی (و نه کلمه به کلمه) خوانده می شود. دقیق خوانی، برای به خاطر سپاری است. (عبدالله شفیق آبادی، ۱۳۸۳، ص ۴۹)

روش «پس ختام»

مشاوران روش‌های مختلفی را برای افزایش میزان یادگیری و به‌خاطر سپاری پیشنهاد کرده‌اند. یکی از این روش‌ها روش «پس ختام»^۱ است. این کلمه در واقع مخفف شش مرحله از مطالعه است که عبارتند از:

پیش‌خوانی یا پیش‌مطالعه: اگر می‌خواهید مطالب کتابی را که می‌خوانید خوب یاد بگیرید، ابتدا تمام کتاب و یا بخش و فصلی را که در آن روز می‌خواهید درس بگیرید یا مطالعه کنید، یک‌بار مطالعهٔ اجمالی کنید تا یک برداشت کلی از کتاب و یا بخش و فصل آن داشته باشید. این خواندن اجمالی می‌تواند شما را در سازمان‌دهی مطالب کمک کند. مطالبی که لازم است در پیش‌خوانی فصل‌های یک کتاب مورد توجه قرار گیرند، عبارتند از مقدمه، هدف‌ها، تیترهای اصلی و فرعی، خلاصه، و جملات مقدماتی.

سؤال: برای هر قسمتی یا فصلی از یک کتاب که می‌خوانید در رابطه با هدفی که از مطالعه دارید، سؤال‌هایی را طرح کنید. یکی از راه‌های انجام این کار این است که عنوان را به سؤال تبدیل کنید. این امر به شما کمک می‌کند تا به‌طور فعال به مطالعهٔ کتاب بپردازید و بکوشید در متن پاسخ‌های خود را بیابید.

خواندن: در این مرحله، مطلب یا موضوع را بخوانید. به‌هنگام مطالعه سعی کنید سؤال‌هایی را که مطرح کرده‌اید جواب دهید. توجه خود را به اندیشه‌های اصلی، جزئیات مؤید اندیشه‌های اصلی، سایر اطلاعاتی که به هدف‌های خواندن شما مربوط‌اند، معطوف سازید. (علی‌اکبر، سیف، ۱۳۶۷، ص ۸۰)

در این مرحله سرعت خواندن خود را متناسب با سهولت و پیچیدگی درس‌ها تغییر دهید.

تفکر: سعی کنید با تفکر دربارهٔ مطالبی که می‌خوانید آنها را بفهمید و به آنها معنا بدهید؛ یعنی:

* آنچه را که می‌خوانید با مطالبی که از قبل یاد گرفته‌اید، ربط دهید.

۱. SQ4R ع از حروف اول کلمات زیر تشکیل شده است: (Survey خواندن اجمالی یا - Scan دید زدن - question، سؤال کردن - read، خواندن - reflect، تفکر - recite - از حفظ گفتن - review، مرور کردن - چهار کلمه آخر با R شروع می‌شود از این جهت به صورت علامت اختصاری SQ4R درآمده است. در فارسی این روش را «پس ختام» نامیده‌اند.

* نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهید.

* با استفاده از اطلاعاتی که می‌خوانید، مسائل طرح شده را جواب دهید (همان، ص ۱۷۴).

از حفظ گفتن: پس از خواندن هر قسمت، سعی کنید مطالب مهم آن را به یاد آورید و برای خود از حفظ بازگو کنید. از حفظ گفتن به شما کمک می‌کند تا بر درک خود نظارت کنید و از این طریق بر شما معلوم می‌گردد که چه قسمت‌هایی را خوب یاد نگرفته‌اید و باید آنها را از نو بخوانید (همان، ص ۸۱).

مرور کردن: وقتی خواندن تمام فصل، کتاب یا مطلب را به پایان رسانیدید، آن را مرور یا بازبینی کنید. بهترین راه مرور کردن این است که بکشید تا بدون مراجعه به متن، سؤال‌های مهم را جواب دهید. قسمت‌هایی را که نتوانستید به سؤال‌های آنها جواب دهید، دوباره بخوانید. دوباره خواندن نوعی مرور کردن است. البته این کار برای همه کتاب ضروری نیست (همان).

مکان و زمان مطالعه

از جمله مسائلی که در سیر و تداوم مطالعه و نیز میزان بازدهی نقش دارد، مکان مطالعه است. مکان مطالعه از چند جنبه مورد توجه است: از یک سو اصل مکانی که برای مطالعه انتخاب می‌شود و از سوی دیگر ویژگی‌هایی که در آن مکان باید مورد توجه قرار داد. بهترین مکان برای مطالعه، خانه‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم. برتری خانه به دیگر مکان‌ها، آشنا بودن با محیط و ارتباط با آن، و همچنین در دسترس بودن آن است که امکان انجام مطالعه را در تمامی زمان‌ها فراهم می‌آورد. «بی‌تردید خانه نیز می‌بایست دارای ویژگی‌هایی باشد که انجام مطالعه‌ای مطلوب را امکان‌پذیر سازد. آرامش، عدم مزاحمت سایر ساکنین آن خانه و همچنین نبود سایر مسائل بازدارنده و اختلال‌کننده در یادگیری و مطالعه، از جمله عواملی است که برای انتخاب خانه به‌عنوان مکان مناسب برای مطالعه، مؤثر است. چنانچه بتوان فضایی خاص را برای مطالعه (اتاق مطالعه) در اختیار داشت، بی‌تردید انجام مطالعه‌ای لذت‌بخش و دلپذیر، میسر می‌گردد.» (شجری، ۱۳۷۹، ص ۱۲۷)

کتابخانه، انتخاب بعدی برای مطالعه است. پارک‌ها و گردشگاه‌های عمومی مکان مناسبی برای مطالعه نیستند و میزان بازدهی در پایین‌ترین حد خود قرار خواهد گرفت. به عبارتی دیگر هیچ تناسبی میان بازدهی و انرژی و زمان صرف شده برای مطالعه وجود ندارد.

مکان مطالعه باید از نور کافی و حرارت متناسب و مطبوع برخوردار باشد. فضای مکان به گونه‌ای نظم و آرایش پیدا کرده باشد که باعث ایجاد علاقه به مطالعه شود. از نصب تابلوهایی که متضاد با امر مطالعه است و موجب اختلال در یادگیری می‌شود، خودداری شود.

بهترین وضعیت برای مطالعه، قرار گرفتن در پشت میز مطالعه است و از قرار دادن عکس و نوشته زیر شیشه میز که سبب انحراف از مطالعه می‌شود، و از انجام امور غیرمطالعه در پشت میز پرهیز کنید.

زمان مطالعه نیز بستگی به عادات فردی دارد. بعضی اشخاص عادت دارند تا نیمه‌های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه با خیال راحت مطالعه و کار کنند و لذت ببرند. اینها اگر صبح زود از خواب برخیزند، به قول خودشان تا شب گیج بوده، از درک مطلب باز می‌مانند. بعضی دیگر عادت به زود خفتن دارند و صبح زود از خواب برخاسته، به انجام وظایف و تکالیف و مطالعه و یادگیری می‌پردازند. بنابراین شما باید عادت خود را به دست آورید. ولی گفته می‌شود که دروس حفظ کردنی را در صبح زود، پس از اینکه مغز و اعصاب بعد از خواب شبانه استراحت کرده و آمادگی پذیرش مطالب را پیدا کرده است، بهتر می‌شود فراگرفت.

در هر حال هیچ وقت و هیچ زمانی از روز و شب برای فراگیری، خواندن و مطالعه نامناسب نیست؛ به شرط اینکه از پرخوانی، فشار بیش از اندازه به خود، مطالعه با حجم نامناسب، کم کردن وقت استراحت و تفریح و تغذیه ناکافی پرهیز کرده، در امر ورزش و حرکت بدنی کوتاهی نکنیم. (همان، ص ۹۵) همین‌طور مطالعه بلافاصله بعد از غذا خوردن، باعث عدم تمرکز می‌شود. مغز شما برای فعالیت‌های ذهنی بیش از همه به اکسیژن نیاز دارد و این اکسیژن را از خون می‌گیرد و جریان خون شما پس از غذا خوردن تا حدود ۱/۵ ساعت بیشتر متوجه اندام‌های گوارشی است تا مغز. به همین علت است که شما پس از غذا خوردن بیشتر تمایل دارید که استراحت کنید، تا اینکه فعالیت‌های فکری انجام دهید. دست کم تا یک ساعت بعد از صرف غذا، استراحت کنید. همچنین مطالعه بلافاصله پس از خواب شبانه‌گاهی، نمی‌تواند بازدهی مطلوب داشته باشد؛ «زیرا ترشح هورمون سوماتو تروپین^۱ که اثرات آن مدتی پس از بیداری وجود دارد، در یادگیری

1. Somatotropin.

ایجاد اختلال می‌کند. بر این مبنا لازم است حتی الامکان از مطالعه نیمه شب یا سحرگاه (بعد از بیداری از خواب) خودداری شود و چنانچه قصد مطالعه در این ساعات را دارید، می‌بایست پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از بیداری به مطالعه پرداخت تا اثرات اختلال آور سوماتو تروپین در یادگیری زایل شود. « (همان، ص ۱۲۶)

۷. مشاوره و کاهش اضطراب امتحان

یکی از اضطراب‌هایی که همه افراد در برهه‌ای از زندگی خود تجربه می‌کنند، اضطراب امتحان است. اگرچه اضطراب برای یک محصل و طلبه در حد معقول و متعادل آن باعث فعالیت بیشتر در جهت پیشرفت تحصیلی می‌شود، اما اگر شدید و مداوم باشد موجب اختلال در رفتار، نگرانی و افت تحصیلی می‌شود.

از آنجا که هیچ انسانی دوست ندارد که رفتارش مورد ارزیابی و نقادی دیگران واقع شود، هر زمان که در موقعیت امتحان و آزمون قرار می‌گیرد، به نحوی دچار اضطراب و دلواپسی می‌شود. بدیهی است که وجود اضطراب به خودی خود طبیعی است، اما اگر از حد طبیعی بگذرد فرد نمی‌تواند در جلسه امتحان تمرکز پیدا کند و حتی ممکن است به قبل از امتحان هم سرایت کرده، موجب کاهش تمرکز فرد در مطالعه شود.

مشاوران می‌توانند در کاهش این اضطراب و کنترل آن به طلاب و دانش‌پژوهان کمک کنند که چگونه رفتار نمایند تا کمتر دچار اضطراب امتحان شوند و نیز افرادی که دچار اضطراب امتحان می‌شوند، از چه تکنیک‌هایی در جلسه امتحان استفاده کنند تا بتوانند اضطراب خود را کنترل کنند و برخویشتن مسلط باشند.

صاحب‌نظران در تعریف اضطراب امتحان چنین می‌گویند: نوعی اشتغال ذهنی که با خودآگاهی، شک و تردید نسبت به خود مشخص می‌شود. این فعالیت‌های شناختی هم بر رفتار آشکار و هم بر واکنش‌های فیزیولوژیکی تأثیر می‌گذارند. این رفتارها و فعالیت‌های پنهان محصول گذشته فرد فرض می‌شود و به صورت واسطه‌ای بین تجربه و رفتار عمل می‌کند (Sarason. I. G. (1975), P 21). این اشتغال ذهنی، توجه فرد را به خود جلب می‌کند و در عملکرد او از طریق کاهش توجه به مسائل مرتبط با یک تکلیف، اختلال ایجاد می‌نماید و رمز گردانی و انتقال اطلاعات را مختل می‌کند. گفتن جملاتی به خود در طی یک امتحان مثل «من کودن هستم» یا «ممکن است قبول نشوم» در توجه نسبت به یک تکلیف و حل مسئله اختلال ایجاد می‌کند (Ibid, P. 28).

افرادی که دچار اضطراب امتحان می‌شوند، در جلسه امتحان ذهنشان به جای درگیری با سؤالات امتحانی و یادآوری مطالب آموخته، درگیر نتایج نامطلوب احتمالی می‌شوند و توانایی انتقال به محفوظات خود را ندارند.

عوامل ایجاد اضطراب

کلیه عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان را می‌توان در یک طبقه‌بندی کلی به سه دسته عوامل فردی و شخصیتی، عوامل آموزشی و اجتماعی و عوامل خانوادگی تقسیم‌بندی کرد:

الف. عوامل فردی و شخصیتی

در مورد عوامل فردی و شخصیتی مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان، به عوامل زیر می‌توان اشاره کرد:

۱. عزت نفس پایین: عزت نفس، میزان ارزش و اعتباری است که هر فرد در زمینه‌های مختلف زندگی، به ویژه خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و جسمانی، برای خود قائل است. «افرادی که دارای عزت نفس بالا هستند، توانایی برخورد شایسته با امتحان و مشکلات آن را در خود می‌بینند، تحت تأثیر تغییرات محیط قرار نمی‌گیرند و به توانایی‌های خود اطمینان دارند. در مقابل، افراد دارای عزت نفس پایین به دلیل عدم اعتماد و اطمینان به توانایی‌های خود در موقعیت‌های اجتماعی، عملکرد ضعیفی را ارائه می‌دهند.» (اسماعیل، بیابانگرد، ۱۳۷۸، ص ۶۱)

وقتی که طلاب و دانش‌پژوهان خود را دست کم بگیرند و به توانایی‌های خود اعتماد نکنند، در آنها اضطراب پدید می‌آید. آنان فکر می‌کنند که از عهده حل مسائل بر نمی‌آیند. خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و در این مقایسه توانایی‌های دیگران را بر قابلیت‌های خود ترجیح می‌دهند. آنها خود را بیشتر از امتحان در مدار توجه قرار می‌دهند، در نتیجه در وجود خود «خودپنداره منفی» پیدا می‌کنند. این گروه از دانش‌پژوهان خودرهنمون نیستند و با کوچک‌ترین دگرگونی در موقعیت امتحان، خود را می‌بازند. (همان، ص ۶۲)

مشاور با ایجاد خودباوری و حس اعتماد به نفس در فرد به وی کمک می‌کند تا به توانایی‌های خود اطمینان داشته باشد و این سخن را به او تلقین کند که «من می‌توانم».

۲. ارزیابی غلط از خود: اغلب دیده شده طلاب و دانش‌پژوهانی که از اضطراب امتحان

رنج می‌برند، افکاری منفی و غیر واقع‌بینانه از خود دارند، خود را آدم لایق و شایسته‌ای نمی‌دانند، به شدت از شکست می‌ترسند، نمره بالا نگرفتن را با شکست برابر می‌دانند و همه چیز را در گرو برنده شدن و موفق شدن می‌پندارند. به نظر می‌رسد که افراد خوشبین در زندگی و تحصیلات خود، موفقیت بیشتری کسب می‌کنند. هنگامی که شخص امتحان می‌دهد، داشتن احساس و تفکر مثبت و خوشبینانه می‌تواند موجب موفقیت او شود. در واقع این اضطراب نیست که به طور مستقیم به کاهش عملکرد و نمره پایین فرد در یک آزمون منجر می‌شود، بلکه افکار نامربوطی که اضطراب را به دنبال خود می‌آورد، عامل اصلی این مسئله است. (همان، ص ۶۳)

۳. عدم آمادگی لازم برای امتحان: گاهی اضطراب امتحان به دلیل نداشتن آمادگی کافی امتحان دهنده است؛ به گونه‌ای که هر اندازه میزان آمادگی پایین‌تر باشد، اضطراب شدیدتر خواهد بود. در واقع فرد برای اینکه بتواند مطلبی را یاد بگیرد باید آمادگی کافی داشته باشد. اگر طلبه و دانش‌پژوه احساس کند که آمادگی بسیار کمی برای امتحان دارد، عملکرد ضعیفی را از خود نشان خواهد داد.

۴. توجه پایین به محتوای امتحان و متمرکز شدن بر روی خود: برخی از صاحب‌نظران معتقدند که بازدهی و عملکرد دانش‌پژوهان مضطرب به میزان زیادی به کیفیت توجه و تمرکز آنان در خلال امتحان مربوط می‌شود. فرد مضطرب چون متوجه دلهره و تشویش خود است، به امتحان و محتوای سؤالات امتحانی کمتر توجه دارد و این امر سبب پایین آمدن عملکرد او می‌شود.

۵. روش‌های نادرست مطالعه: غالباً تصور می‌شود که برای یاد گرفتن مطالب، اگر از روی متنی چند بار خوانده شود، مطالب در حافظه محفوظ می‌ماند و هنگام امتحان به یاد می‌آیند. در صورتی که این گونه نیست. برای امتحان رضایت‌بخش، فقط خواندن و حفظ کردن کافی نیست و باید از تمرین‌های مختلف مثل تمرین «فکر کردن» و تمرین «به‌خاطر آوردن» اطلاعات نیز سود برد. (همان، ص ۶۵)

۶. تعمیم شکست در امتحانات گذشته به موقعیت‌های امتحانی جدید: تجربه‌های ناموفق قبلی و تعمیم آنها به امتحان و موقعیت فعلی در دانش‌پژوهان ایجاد اضطراب می‌نماید.

ب. عوامل آموزشی و اجتماعی

۱. رقابت‌های غلط: در کشور ما یکی از عوامل مهم اضطراب امتحان، رقابت‌های

نادرستی است که بین دانش پژوهان وجود دارد و خواسته یا ناخواسته، آگاهانه یا ناآگاهانه توسط معلمان، خانواده‌ها و جامعه نیز مورد تشویق قرار می‌گیرد (همان، ص ۷۱). اگر قرار باشد یک دانش پژوه معدل ۱۵ بگیرد ولی از نظر روانی و جسمی سالم، شاداب و پرنشاط باشد، بهتر از آن است که وادار شود معدل ۱۹ بگیرد اما از نظر روانی پژمرده و خسته باشد. این چهار نمره بالاتر را می‌توان به‌عنوان عامل ایجاد اضطراب امتحان تلقی کرد.

۴. نوع درس: میزان اضطراب طلاب و دانش‌پژوهان در همهٔ دروس یکسان نیست. نتایج اغلب مطالعات (مانند مطالعات زاتس و چاسین، ۱۹۸۵؛ تریون، ۱۹۹۰) حاکی از آن است که اضطراب امتحان در دروس اختصاصی و اصلی بیشتر از دروس عمومی است. بنابراین بین میزان اضطراب امتحان و دشواری درس رابطهٔ معناداری وجود دارد.

ج. عوامل خانوادگی

نآرآمی‌ها، درگیری‌ها، و شیوه‌های تربیتی غلط والدین باعث اضطراب عمومی فرزندان می‌شود و هرچه اضطراب عمومی افراد بالاتر باشد، اضطراب امتحان هم بالا می‌رود.

گاهی اوقات سخت‌گیری‌های بیش از حد والدین و شیوهٔ انضباطی خشک و غیر منعطف آنها، علت اساسی ایجاد اضطراب در دانش‌پژوه است. والدینی که تمام آنچه را که خود به آن نرسیده‌اند، می‌خواهند در وجود فرزند خود محقق کنند و از این‌رو فشارهای زیادی را به فرزند خود وارد می‌کنند که زمینه‌ساز اضطراب در او می‌شود. «ساراسون و همکارانش معتقدند که اضطراب امتحان یک ویژگی شخصیتی است که در تعامل والدین با کودک گسترش می‌یابد و در سال‌های قبل از مدرسه شکل می‌گیرد.» (Sarason, I. G. (1980), P. 85)

روش‌های پیشگیری از اضطراب امتحان

اضطراب امتحان بیشتر به‌وسیلهٔ عوامل محیطی ایجاد می‌شود. به این دلیل که در سال‌های اولیه تحصیل این مشکل کمتر در بین دانش‌آموزان دیده می‌شود و با گذشت سال‌های تحصیل، این مشکل ایجاد شده، افزایش می‌یابد. بنابراین قابل پیشگیری و کنترل است.

برای پیشگیری و کنترل اضطراب امتحان، رعایت توصیه‌های زیر تا حدود زیادی مفید است:

۱. از امتحان، ارزیابی بدون اغراق و واقع بینانه‌ای داشته باشید. باید موقعیت امتحان را برای خود خوب و مطلوب تصور کنید. باید از قوانین و مقررات جلسه امتحان، نوع سؤالات، تصحیح ورقه و غیره تصور و برداشتی منطقی و صحیح داشت؛ امتحان هم مانند سایر صحنه‌های زندگی است و با نگاه روشن و بدون بزرگ‌نمایی می‌توان از آن نتیجه مطلوب گرفت.

۲. اضطراب امتحان را مدار توجه قرار ندهید. سعی کنید تصویری از تجربه‌های موفقیت‌آمیز قبلی را جایگزین توجه و تمرکز بر اضطراب امتحان کنید و کمتر به آن بیندیشید.

۳. تمرین سؤالات امتحانی قبلی و مشورت با دیگران. مشورت با دانش‌پژوهان دیگر (هم کلاس‌ان) و گرفتن اطلاعات از آنان و نیز نگاه و مرور سؤالات امتحان‌های قبلی، می‌تواند در پیشگیری اضطراب امتحان مؤثر باشد.

۴. خودتلقینی و ایجاد شایستگی برای غلبه بر اضطراب امتحان. طلاب و دانش‌پژوهان باید به خود تلقین کنند که در امتحان مشکلی ندارند، و از این طریق خود را به سوی خودپنداره مثبت و قوی سوق دهند.

۵. استفاده از روش‌های صحیح هنگام مطالعه. مطالعه هم مانند هر کار یا فعالیت دیگری، نیازمند استفاده از روش درست است. کسانی که از روش صحیح مطالعه استفاده می‌کنند، مطالب را بهتر و عمیق‌تر یاد می‌گیرند و در موقع نیاز می‌توانند مطالب را تداعی کنند.

۶. برنامه‌ریزی برای مطالعه. برای کارهای روزانه و تصمیم‌های خود برنامه‌ریزی داشته باشید. برنامه‌ریزی، همت و پشتکار، پله‌های موفقیت در مطالعه و تحصیل هستند. بر طبق برنامه عمل کنید و از اینکه نتوانستید کل برنامه را در مدت مقرر تمام کنید، مأیوس نشوید.

۷. استعانت از پروردگار. بعد از انجام آنچه بر عهده انسان است از کوشش و تلاش و آماده کردن مقدمات مورد نیاز، بسیار بجا است که با وضو در جلسه امتحان حاضر شوید؛ زیرا انسان با وضو به خدا نزدیک‌تر است. با نام و یاد خدای بزرگ امتحان را شروع کنید. چرا که یاد خدا به شما آرامش می‌دهد و نتیجه را مطلوب می‌گرداند.

پیامبر گرامی اسلام (ص) می فرماید: *كُلُّ كِتَابٍ لَا يُبْدَأُ فِيهِ بِذِكْرِ اللَّهِ فَهُوَ آيَةٌ*؛ «هر نامه‌ای که با نام خدا آغاز نگردد پایان خوشی نخواهد داشت». (حسین نوری، ج ۵، ص ۳۰۳)

مشاوره و انتخاب رشته تحصیلی

دومین عنوان کلی که در مشاوره و راهنمایی تحصیلی مطرح است، ارائه راهنمایی و مشاوره در انتخاب رشته تحصیلی است. دانش پژوهان و طلاب، زمانی در تحصیلاتشان موفق خواهند شد که علاوه بر آشنایی با مهارت‌های تحصیلی، رشته مناسبی را نیز که با استعداد و رغبت آنها و نیز نیازهای علمی و کاربردی فرد و جامعه هماهنگ باشد، انتخاب کنند و در آن رشته به تحصیل ادامه دهند.

راهنمایی و مشاوره تحصیلی در این زمینه نقش مهمی دارد و با توجه به شناختی که راهنما و مشاور، از دانش پژوه و طلبه و محیط او در زمینه‌های استعداد، رغبت و امکانات دارد، نسبت به صدور توصیه‌نامه تحصیلی برای او اقدام می‌کند (عبدالله شفیق آبادی، ۱۳۸۳، ص ۵۲). از دید راهنمایان و مشاوران تحصیلی، انتخاب یک رشته تحصیلی خاص به عوامل زیر بستگی دارد:

۱. نمرات تحصیلی گذشته

نمرات تحصیلی به طور قابل ملاحظه‌ای می‌توانند موفقیت طلبه و دانش پژوه را در تحصیلات بالاتر پیش‌بینی کنند. موفقیت در تحصیلات سطوح بالا را در پایان دوره سطح اول می‌توان پیش‌بینی کرد. نهایت آنکه، اگر کوشش همه جانبه‌ای برای کشف استعدادها و توانمندی‌ها در پایان سطح اول به کار رود، امکان اینکه عدّه بیشتری از دانش پژوهان در سطوح بالاتر ادامه تحصیل دهند، به مراتب بیش از وضع کنونی مقدور خواهد بود.

طلبه و دانش پژوهی که در طول سال‌های اول تحصیل، نمرات ضعیفی در دروس ادبیات عرب دارد، چگونه می‌تواند در سطح دو و سطح سه که مبتنی بر متون عربی است، ادامه تحصیل دهد؟ تحقیقات روان‌شناسان نشان داده است که نمرات و کارنامه تحصیلی یکی از وسایل معتبر پیش‌بینی موفقیت در کار تحصیل است. بنابراین اگر نمرات با نتایج آزمون‌های استاندرد نیز هماهنگی و مطابقت داشته باشند، کار دانش آموز آسان می‌شود و او می‌تواند خود به اخذ تصمیم مبادرت ورزد (یوسف، اردبیلی، ۱۳۷۶، ص ۲۲۳).

۲. اطلاعات

متأسفانه طلاب و دانش پژوهان علاقه مند به تحصیل و داوطلبان تحصیلات عالیہ در ایران، اطلاعات کافی از امکانات تحصیلی ندارند و انتخاب رشته تحصیلی خود را براساس تصادف و اتفاق و یا راهنمایی های ناقص دوستان و آشنایان انجام می دهند. همچنین عدم اطلاع از مراکزی که دانش پژوهان می توانند در آنها ادامه تحصیل دهند، یکی دیگر از مشکلات انتخاب رشته تحصیلی است و اگر طلبه اطلاعات کافی از مراکز آموزشی حوزه، ویژگی رشته های تحصیلی و فرصت های تبلیغی و تحصیلی داشته باشد، بهتر می تواند رشته مورد علاقه خود را انتخاب کند.

۳. توجه به علاقه و انگیزه

هر طلبه و دانش پژوه باید قبل از انتخاب رشته تحصیلی به علائق خود توجه کند که به چه رشته ای علاقه مند است. وقتی زمینه علاقه خود را مشخص کرد براساس آن رشته تحصیلی خود را انتخاب کند. در این صورت امکان موفقیت در آن رشته تحصیلی بیشتر خواهد شد.

۴. توجه به نیاز منطقه ای

طلابی که تصمیم دارند بعد از چند سال به محل زادگاه خود برگردند، باید به این نکته توجه داشته باشند که در میان چه قشری می خواهند مشغول تبلیغ شوند. آیا شهر است یا روستا؟ آیا مخاطبان او تحصیلات بالا دارند یا خیر؟ با توجه به این مسائل باید رشته و گرایش تحصیلی خود را انتخاب کرده، مطالعات خود را به آن سو سوق دهند.

منابع

۱. اردبیلی، یوسف، اصول و فنون و راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش، تهران، انتشارات بعثت، چاپ پنجم، ۱۳۷۶.
۲. بیابانگرد، اسماعیل، اضطراب امتحان، تهران، انجمن اولیا و مربیان، چاپ اول، ۱۳۷۸.
۳. ربکی ال، جورج و توزاس، کریستینی، مشاوره و نظریه ها و کاربرد، ترجمه رضا فلاحی

- و محسن حاجیلو، تهران، انتشارات رشد، چاپ چهارم.
۴. سیف، علی اکبر، روان شناسی پرورشی، تهران، انتشارات آگاه، چاپ ۱۹، ۱۳۷۷.
 ۵. _____، روش های یادگیری و مطالعه، تهران، نشر دوران، چاپ، ۱۳۶۷.
 ۶. شجری، ف، یادگیری خلاق، تهران، انجمن قلم ایران، چاپ سوم، ۱۳۷۹.
 ۷. شفیع آبادی، عبداللّه، راهنمایی و مشاور تحصیلی و شغلی، تهران، سمت، ۱۳۸۳.
 ۸. _____، فنون و روش های مشاوره، تهران، نشر ترمه، چاپ نهم.
 ۹. _____، مقدمات راهنمایی و مشاوره، تهران، دانشگاه پیام نور، چاپ هشتم، ۱۳۸۲.
 ۱۰. صدری، غلامحسین و همکاران، فرهنگ فارسی امروز، تهران، نشر کلمه، ۱۳۷۰.
 ۱۱. عین اللّه، خادمی، مطالعه روشمند، قم، انتشارات پارسیان و دانشگاه آزاد، چاپ اول، ۱۳۷۳.
 ۱۲. کارل، رجینان هلیو، رایینسون و فیلیس، شروود، مهارت های یادگیری، ترجمه فاطمه فاضلی و احمدرضا اشرف العقلائی، تهران، انتشارات بصیرت، چاپ اول، ۱۳۷۸.
 ۱۳. نوری، حسین، مستدرک الوسائل، بیروت، موسسه آل البيت.
14. Sarason, I.G. (1975) Anxiety and Self. Preoccupation.
15. Sarason, I.G. (1980). Test Anxiety Theory and Application: Hillside, NJ: Lawrence Erlbaum.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی