

مشاوره و علوم تربیتی

روش‌های مؤثر در مطالعه، امتحان دادن و برنامه ریزی تحصیلی

معصومه بذل - مشاور

فعال و پویاست؛ نه یک فرآیند انفعالی و بی‌تحرک.

در این مقاله بر آنیم که جدیدترین یافته‌ها و مهارت‌های علمی و کاربردی را در رابطه با روش‌های مؤثر مطالعه، یادگیری، یادداشت‌برداری و تقویت حافظه مطرح کنیم.

چگونه یادگیری بهتری داشته باشیم؟

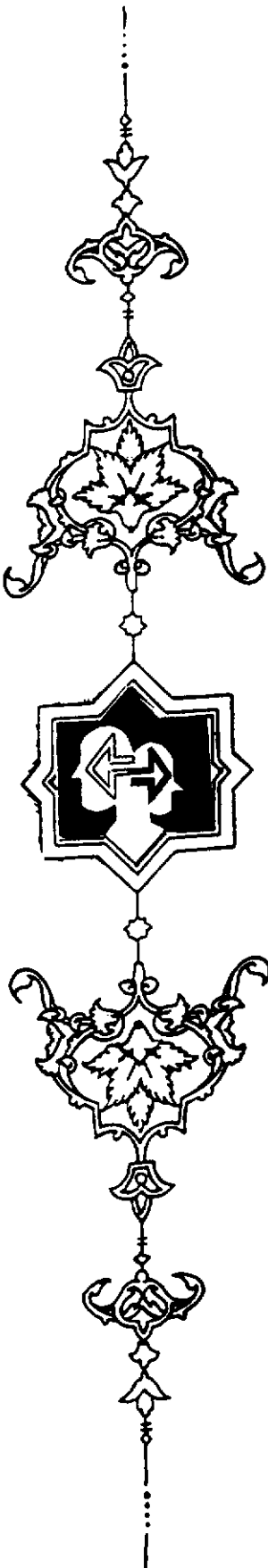
چنانچه برای به خاطر سپردن یک مطلب و یا مطالعه کردن مراحل زیر را طی کنیم، مطالب به مراتب دقیق‌تر و بهتر ادراک و به حافظه سپرده می‌شوند:

۱- کسب آمادگی کلی یا بررسی مقدماتی:

برای پیدا کردن یک دید کلی از کتاب، ابتدا آن را ارزیابی کنید. می‌توانید خیلی سریع تمام فصل را اجمالاً بررسی کنید. در این مرحله هدف شما توجه به موارد مهم، تیترهای درشت، سازمان‌بندی مباحث و سرفصل مطالب و نیز یادآوری اطلاعات قبلی خود در این زمینه است.

تعداد زیادی از دانش‌آموزان و دانشجویان، نگران برنامه‌ریزی تحصیلی، روش مطالعه و یا روش آماده شدن برای امتحانات خود هستند. تجربه بارها نشان داده است که می‌توان با استفاده از یک برنامه منظم و منسجم و در عین حال متعادل و بکارگیری روش‌ها و مهارت‌های صحیح مطالعه و سازمان دادن مطلب و... کارآیی تحصیلی را افزایش داد.

باید دانست که مطالعه کردن مؤثر و صحیح صرفاً خواندن، خط‌کشی زیر خطوط و دوباره خوانی نیست. فرآیند جدید شما در مطالعه کردن شامل خواندن، نوشتن، فکر کردن و یادآوری خواهد بود. این امر مکرراً توسط دانش‌آموزان و دانشجویان به اثبات رسیده که خواندن و یادآوری خیلی مؤثرتر از این است که تمامی وقت خود را صرف خواندن و علامت‌گذاری نکات و واژه‌های مهم کنیم. تنها راه یادگیری این است که فعالانه درگیر جذب و درک مطالب شوید. باید توجه داشت که مطالعه کردن یک فرآیند



۲- خواندن:

مطالب فصل را با سرعتی که بتوانید نکات و مفاهیم را دقیق بفهمید، مطالعه کنید. پس از مطالعه هر صفحه یا پاراگراف اصلی آنچه را استنباط کرده‌اید به طور کاملاً خلاصه یادداشت کنید. بیشتر از یک صفحه بدون اینکه چیزی بنویسید و ثبت کنید نخوانید. این یک اصل مهم در ادراک و بخاطر سپردن مطلب است که با یادداشتهای خود نسبت به مطلب، بازخورد^۱ یا واکنش نشان دهید. اگر این عادت خواندن و عکس العمل نشان دادن به مطلب را در خود ایجاد کنید، خواهید دید که کسل کننده‌ترین کتابها جالب خواهند شد.

پس در این مرحله بعد از خواندن دقیق، خلاصه مطالب را به زبان خودتان یادداشت کنید و نیز می‌توانید نکات مهم را با علامت مشخص کنید.

۳- مرور و کنترل:

در این مرحله ارتباطهای موجود بین مفاهیم و مطالب و یادداشتهای خود را مرور کنید و اطمینان حاصل کنید که مطالب متن و یادداشتهای با یکدیگر هماهنگی دارند. ابهامات را بر طرف کنید و مجدداً تمام فصل را سریع بخوانید تا حافظه شما تازه شود.

۴- یادآوری (فکر کنید و یادداشتهای را به خاطر آورید):

در مورد مطالبی که خوانده‌اید و یادداشت کرده‌اید کمی تأمل کنید و سعی کنید آنها را به زبان خودتان شرح دهید و یادآوری کنید. برای منسجم کردن و یادآوری مطالب حتماً وقت

صرف کنید؛ چون این کار به اندازه خواندن آنها مهم است. در این مرحله یادآوری مطالب را ابتدا با کمک و بدون کمک یادداشتهای خود تمرین کنید. (وقتتان را صرف دوباره خوانی کتاب نکنید). آنچه را که معمولاً امتحانات می‌سنجند، تواناییهای فکری و یادآوری مطالب ذهنی شماست، بنابراین فکر کردن و یادآوری یادداشتهای و مطالب، فعالیت اساسی شماست. پروفیسور آرتور گیتز متخصص یادگیری و مطالعه در تحقیقات خود ثابت کرد که اگر ۲۰٪ وقت خود را به خواندن و ۸۰٪ بقیه را به یادآوری اختصاص دهید این کار در یادگیری دو برابر مؤثرتر از آن است که تمامی وقت خود را صرف خواندن نماییم^۲. شاید بتوان گفت مشکل اصلی دانشجویان و دانش آموزان در یادآوری مطالب در جلسات امتحان انجام ندادن این مرحله مطالعه است.

عوامل مؤثر بر فرآیند یادگیری

۱- با تمرکز، بهتر و سریعتر یاد می‌گیرید. افرادی که در حین مطالعه از تمرکز حواس برخوردارند معمولاً سریعتر درس می‌خوانند و بهتر مطلب را درک می‌کنند. میزان درک شما از مطلبی که می‌خوانید بستگی به چند عامل دارد؛ از جمله زمینه قبلی شما نسبت به آن موضوع، مهارتهای مطالعه و سازمان دادن مطالب. داشتن زمینه قبلی آشنایی شما با معانی کلمات و واژه‌های مورد استفاده در متن افزایش می‌دهد و لذا در تمرکز نیز کمک

می‌کند.

علاوه بر این در یک نگاه کلی می‌توان گفت: عوامل عدم تمرکز حواس دو قسم است^۳:

الف) عوامل درونی: حالتی چون غم و غصه، تشویش و اضطراب و... در فکر، دل و حالات خود فرد مطالعه کننده است و برای برطرف کردن هر یک باید علت یا شرایط بوجود آورنده آن موقعیت را بررسی و به تنهایی یا با استفاده از مشورت دیگران مشکل را برطرف کرد. و اگر به هیچ وجه نتوانستید بر آن عوامل غلبه کنید بهتر است موقتاً مطالعه را قطع کنید تا آمادگی فکری لازم پیدا شود و گرنه مطالعه بی‌ثمر یا بسیار خسته کننده خواهد بود.

ب) عوامل بیرونی: آنهایی است که به محیط پیرامون مربوط می‌شود. مانند سر و صدا، رفت و آمد، صحنه‌های مشغول کننده و... برای غلبه بر این عوامل می‌توان نکات زیر را رعایت کرد:

- انتخاب محیط آرام و بسی مزاحمت

- خواندن کتاب با صدای بلند بحدی که انسان خودش بشنود.

- یادداشت برداری از مطالب

- خلاصه نویسی

- برخورد سؤالی با کتاب و مباحث

آن

1) feed back

(۲) نصرت - مرتضی: آیین مطالعه و یادگیری، جهاد دانشگاهی شهید بهشتی

(۳) محدثی - جواد: روشها، نشر معروف، ص ۱۸

- علامت‌گذاری در حاشیه صفحه یا زیر قسمتهای مهم‌تر.

۲- سازمان دهی مطالب

ذهن شما نیاز به سازمان‌دهی، نظم و ترتیب منطقی و هماهنگی دارد. برای سازمان دادن مطالب باید در تفکیک و گروه‌بندی مطالب مهارت داشته باشید.

برای فهمیدن مطالب علاوه بر کل آن، اجزای آن را نیز باید تشخیص داده و درک کنید یا به عبارت دیگر مطلب کلیدی و اصلی را بیابید تا کار اصلی روی آن انجام شود. گاهی نکته اصلی در دو جمله اول هر پاراگراف قرار دارد و به دنبال عبارتهایی چون از همه مهمتر اینکه، باید خاطر نشان کرد و... می‌آید. داده‌های واقعی و اصلی متن را باید از اطلاعات حاشیه‌ای نظیر توضیح مطلب و مثال و عقاید نویسنده تفکیک کرد تا بیشتر وقت یادگیری صرف آن مطالب شود.

۳- با روحیه مثبت مطالعه کنید.

به خود بگویید که خواهید توانست مطالب را یاد گرفته و بخاطر آورید. داشتن اعتماد به نفس باعث تسهیل فرآیندهای ذهنی می‌شود. غالباً ما در کاری موفق هستیم که اعتقاد به توانایی انجام آن را داریم. اگر روحیه‌ای پذیرا و نگرشی مثبت در خود ایجاد کنید، در خواهید یافت که درک مطلب آسانتر می‌شود؛ چون با خودتان در حال مبارزه نخواهید بود. اندیشه‌های منفی به ذهن راه ندهید؛ مثل اینکه، تمام این مطالب را در جلسه امتحان فراموش خواهم کرد و... به خاطر داشته باشید که مطالعه کردن

با شادابی و میل و علاقه و پرهیز از کسالت و خستگی بازده دو چندان خواهد داشت.

۴- یک برنامه ریزی خوب به مطالعه شما نظم می‌بخشد.

با تنظیم یک برنامه، اوقات مناسبی از شبانه روز را به مطالعه درس خواندن اختصاص دهید. مقدار وقتی که باید روی هر موضوع صرف شود، یک مسأله فردی است و این امر تا حدی بستگی به دشواری یا آسانی مطلب بسته به نظر شخص دارد. همچنین انتخاب ساعاتی از شبانه‌روز برای مطالعه، قانون و قاعده همگانی ندارد و بستگی به تواناییها و عادات مطالعه فرد دارد. توصیه شده که برنامه دو درس مشابه مثلاً مکالمه زبان و مکالمه عربی بلافاصله بعد از هم قرار داده نشود. بهتر است برنامه درسی را طوری تنظیم کنید که قبل از خواب بتوانید دروس را مرور کنید. مطالبی که قبل از خواب به قصد یادگیری و با جدیت مرور می‌شود، بهتر از مطالبی که بعد از آن مطلب جدیدی فراگرفته شده، در ذهن باقی می‌ماند. سعی کنید در ساعات اولیه روز مطالب را فراگیرید تا وقت کافی برای تکرار و درک آنها و کسب مهارت در به کار بردنشان داشته باشید و قبل از خواب آنها را مرور کنید.

فاصله زمانی ساعات مطالعه خود را کوتاه کنید و یک مرحله استراحت یا انجام فعالیتی دیگر ما بین آنها قرار دهید. قانون دیگر برای مطالعه سودمند این است که بجای اینکه فواصل طولانی تری را در برنامه بریزی

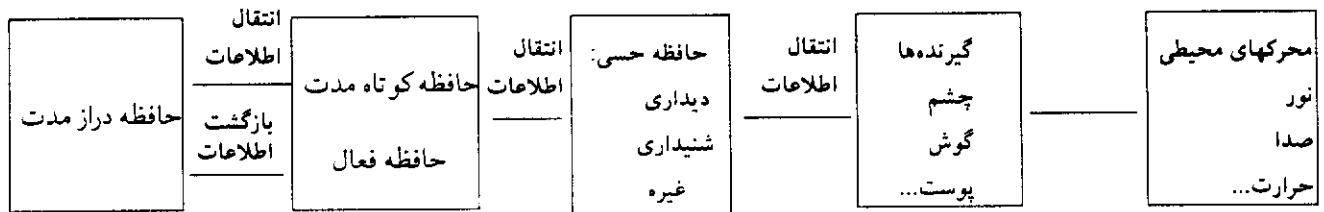
قرار داده و آنها را هدر دهید بهتر است برای فواصل زمانی کوتاه حواس را متمرکز کنید.^۱ معمولاً توصیه می‌شود که طول مدت هر ساعت مطالعه حداکثر به ۴۵ دقیقه محدود شود و ما بین دو ساعت ۱۰ دقیقه استراحت گنجانده شود. در این فواصل کوتاه استراحت، تنفس هوای تازه، نرمشهای ساده ورزشی و... برای رفع حالت خستگی و کسالت توصیه می‌شود.

۵- علاقه و انگیزه در یادگیری تأثیر بسزایی دارد.

از آنجا که علاقه و انگیزه، تأثیر صد در صد مثبت در موفقیت در هر کاری از جمله مطالعه دارد شما باید به درس یا مطلبی که می‌خوانید علاقه داشته باشید در غیر این صورت محرک و انگیزه‌ای برای علاقه‌مند شدن ایجاد کنید.^۲ گاهی کنجکاوی و سؤال کردن و یا پیدا کردن اطلاعات بیشتر در یک زمینه انسان را علاقه‌مندتر می‌سازد و گاهی تجربه مستقیم و عملی و فهمیدن اینکه آن مطلب چه استفاده کاربردی می‌تواند برای فرد داشته باشد، انگیزه او را برای یادگیری تقویت می‌کند. قرار گرفتن در موقعیت آموزش (آن مطلب یا مهارت) به دیگران نیز فرد را به یادگیری دقیق‌تر و جزئی‌تر مطلب علاقه‌مند می‌کند.

(۱) رک: نصرت - مرضی: همان منبع

(۲) شهرآرای - مهرناز: روان شناسی و یادگیری



مدل فرآیند یادگیری و به یادسپاری

ساخت شناختی هر فرد را به صورت یک هرم فرضی تصور کرده و معتقد است که اگر یادگیرنده نتواند مطالب جدید را به مطالبی که قبلاً آموخته است مربوط سازد، یادگیری او جنبه طسوطی وار دارد و منظور از ایجاد ارتباط بین مطلب جدید و قبلی این است که بین مطلب جدید و ساخت شناختی فرد ارتباط برقرار گردد.^۳

موزون کردن و به ریتم در آوردن کلمات و یا ساختن یک کلمه بی معنا از حروف اول کلمات دیگر نیز از مهارت‌های حافظه است. مهارت‌های حافظه با تداعی، در واقع نوعی ارتباط برقرار کردن بین مطالب است. یادآوری با روش تداعی فرآیندی است که در آن یک چیز شما را به یاد چیز دیگری می‌اندازد. استفاده از این روش نیازمند مقداری توجه و ساختن یک تصویر ذهنی سریع است. مثلاً کودکی که درد زدن آمپول را تجربه کرده و دکتر در آن زمان روپوش سفید به تن داشته است در موقعیت‌های دیگر نیز دیدن روپوش سفید، درد آمپول را برای او تداعی می‌کند.

مدتی بسیار کوتاه، حدود یک ثانیه در حافظه حسی ذخیره می‌شوند. ما از طریق فرآیند دقت و ادراک از وجود این محرکها آگاهی می‌یابیم. بخشی از این اطلاعات که به صورت الگوهای تصاویر ذهنی، صداها یا معانی رمزگردانی می‌شوند، حدود ۳۰ ثانیه در حافظه کسوتاه مدت ذخیره می‌شوند. بخشی از این اطلاعات که تمرین و تکرار شوند و با اطلاعات آموخته قبلی ارتباط برقرار کنند به حافظه دراز مدت انتقال می‌یابند. اطلاعات وارده به حافظه دراز مدت به صورت مواد سازمان یافته در می‌آیند که بر خلاف حافظه کوتاه مدت محدودیت زمانی ندارند و حتی تا پایان عمر در آنجا باقی می‌مانند.

اطلاعات موجود در حافظه دراز مدت در صورت لزوم به حافظه کوتاه مدت بازگشت می‌نمایند و شخص بر اساس آنها پاسخ می‌دهد.^۱

مهارت‌های حافظه متنوع است. یکی از مهارت‌ها آن است که بین مطالب مختلفی که یاد می‌گیرید با روشهایی ارتباط برقرار کنید. مطالبی که با هم پیوستگی دارند بهتر از مطالبی که به هم ربطی ندارند به خاطر سپرده می‌شوند و یادآوری آنها نیز آسان‌تر است. دیوید آزوبل^۲ آ واضح یکی از نظریه‌های معروف یادگیری شناختی به نام یادگیری معنی دار در نظریه خود

۶- خلاق باشید و تصویر ذهنی

بسازید.

معمولاً ذهن در یادگیری، تصاویر و اشکال را ثبت و نگهداری می‌کند نه خود کلمات را؛ مثلاً وقتی به کوه فکر می‌کنید آیا سه حرف ک، و، ه در ذهن شما نقش می‌بندد؟ خیر معمولاً خود کوه را در نظر می‌آوریم. با استفاده از سیستم عادی و طبیعی بخاطر سپاری یعنی ایجاد تصاویر ذهنی، شما می‌توانید اطلاعات را خیلی راحت‌تر بخاطر بسپارید. کلمات و مفاهیم را به تصویر تبدیل کرده و بسادگی تصاویر را فراگیرید نه کلمات را. هر چه تصویر ذهنی شما غیر عادی‌تر و مضحک‌تر باشد احتمال یادآوری آن مفهوم بیشتر است. یکی از قویترین مؤثرترین روشهای یادآوری این است که به تخیلات خود پر و بال دهید. مطالب درس را به صورت تصویر در آورید، از اسامی نیز تصویر بسازید و در این کار غلو کنید. می‌توانید از رنگ هم استفاده کنید و ابتکار بیشتری به خرج دهید.

۷- از مهارت‌های حافظه استفاده کنید

لازم است ابتدا آشنایی مختصری با مکانیزم یا فرآیند یادگیری و به یاد سپاری داشته باشیم. محرکهای محیطی مانند نور، صدا، حرارت، بو و... توسط گیرنده‌های مختلف چون چشم و گوش و... دریافت و برای

(۱) سیف - علی اکبر: روان‌شناسی تربیتی،

انتشارات آزمایشی متون درسی، ص ۱۹۵

2) Ausubel

(۳) سیف - علی اکبر: روان‌شناسی پرورشی،

۸- تواناییهای ذهنی شما محدودیتی ندارد.

آیا می‌توانید تصور کنید دو برابر سرعت کنونی خود مطالعه کنید؟ ده برابر سریعتر و با درک بهتر چطور؟ اگر به نظر شما غیر ممکن می‌آید، چنین نیست. مغز انسان قادر است با سرعت ورق زدن مطالب را ببیند و بفهمد. در میان همه اقتدار جامعه می‌توان مطالعه کنندگان استثنایی را یافت؛ چون خواندن مهارتی است که به سن، حرفه، ارث یا هوش بستگی ندارد. یکی از دلایل مهمی که در حال حاضر شما تند نمی‌خوانید این است که تواناییهای ذاتی فوق العاده شما بارور نشده و یا حتی سرکوب شده است.

از نظر علمی تنها عوامل تعیین کننده و مؤثر در سرعت مطالعه عبارت است از زمینه و میزان معلومات قبلی، هدف از خواندن مطلب مورد نظر و مهارت در ورق زدن صفحات.

نتایج یک کار تحقیقی جدید نشان می‌دهد که در یک تست مشابه، مطالعه کنندگان معمولی با سرعت متوسط ۲۸۳ کلمه در دقیقه خوانده و درکی معادل ۴۵٪ از متن داشته‌اند و تند خوانان با سرعتی معادل ۳۷۰۰ کلمه در دقیقه خوانده و درکی معادل ۶۳٪ از متن داشته‌اند.

باید دانست عواملی که سرعت مطالعه شما را محدود می‌کند عبارت است از: عادات غلط مثل صامت خوانی^۱، برگشت به عقب و خواندن مجدد مطالبی که خوانده شده، وقفه‌های طولانی و خیره شدن روی کلمات، حرکات نامنظم چشم و یا گم کردن خط اصلی.

این عادات غلط باعث خستگی چشم، بی‌حوصلگی، کندی و درک کم می‌شود. یکی دیگر از دلایل کندخوانی این است که با یک کانون دید محدود و بی‌انعطاف مطالعه می‌کنید و چشمهای شما عادت کرده‌اند که هر بار فقط حدود سه، چهار کلمه را ببینند. این امر سرعت شما را شدیداً محدود می‌کند.

وقتی که تند می‌خوانید در مورد فهمیدن تمام مطلب نگران نباشید. شما می‌توانید همه مطلب را ببینید و بفهمید ولی صرفاً خواندن چیزی متضمن بخاطر سپردن آن نیست.

اطلاعات با تکرار و تمرین و یادآوری مطلب، در خاطر شما خواهند ماند، نه با آهسته‌تر خواندن. معمولاً گاهی آهسته‌تر خواندن بیشتر باعث می‌شود تا حواس شما پرت شود و درک کمتری داشته باشید. علاوه بر این در سرعتهای بالاتر برای به خاطر سپردن، بازگو کردن مطالب برای خودتان سودمند است. برای بیشتر روشن شدن مطلب و ثبت آن در حافظه، چکیده هر پاراگراف را با صدای نسبتاً بلند بیان کنید. بیان مفاهیم (یعنی مهارت فکر کردن با صدای بلند)، شما را قادر می‌سازد که ایده‌ها و مفاهیم را بهتر بفهمید و تجزیه و تحلیل کنید.

نکاتی چند در درس خواندن و امتحان دادن:

- ۱- برنامه خود را طوری تنظیم کنید که مطالعه مطالب با قسمت‌های آسان و جالب شروع شود.
- ۲- در خواندن مطالب به عنوان‌ها و تیرها دقت کنید.
- ۳- حتی المقدور از نمودارها،

جدول‌ها و تصاویر استفاده کنید، چون به تصویرسازی ذهنی شما کمک می‌کنند.

۴- ترجیحاً اوقات خود را طوری تنظیم کنید که مطالعه دروس مشابه بلافاصله بعد از هم قرار نگیرد و دروس مختلف به تناوب در برنامه وجود داشته باشد.

۵- چنانچه هنگام خواندن، کلمات را با انگشت یا قلم دنبال کنیم، این روش در حقیقت به افزایش سرعت و درک و تمرکز بهتر مطلب کمک می‌کند؛ زیرا مانع از برگشت و دوباره خوانی می‌شود و بجای سرگردانی چشمها و مغز توجه را به محل معطوف می‌دارد.

۶- خواندن یک مهارت است، مانند سایر مهارتها و دستورالعملها و آموزشهای موجود در دنیا به شما کمکی نخواهد کرد مگر اینکه آنچه را که یاد می‌گیرید عملاً تمرین کنید.

۷- وضعیت شما هنگام مطالعه در درک مطلب تأثیر قطعی دارد. سعی کنید هنگام مطالعه راست بنشینید کتاب بطور مسطح و هموار روی میز قرار گیرد و فاصله آن تا چشم حدود ۴۰ سانتی متر باشد. هر قدر وضعیت شما هنگام درس خواندن سست تر و شل تر باشد عواقب آن مانند چرت زدن، عدم تمرکز و... سریعتر به سراغ شما خواهد آمد.^۲

(۱) منظور این نیست که خواندن با صدای بلند صحیح است. بلند به حدی که تنها خود فرد بتواند بشنود این کار نیز مانند صامت خوانی از عادات غلط و مزاحم است.

(۲) ر.ک: ب. طوسی: مهارت‌های خواندن، انتشارات ترانه