

به مطالب کلاس

# راهبردهای مطالعه و یادگیری

امیرحسین اخوین - مشاور تحصیلی



روانشناسان **یادگیری** در طول بیست سال اخیر به پیشرفت‌های عظیمی دست یافته‌اند و به دیدگاه‌های تازه‌ای نسبت به مطالعه و یادگیری رسیده‌اند. نظریه‌ها و روش‌های جدید یادگیری و مطالعه در بسیاری از مواقع مکمل نظریه‌ها و روش‌های قدیمی هستند، اما در بعضی موارد بین آن‌ها تفاوت‌هایی نیز وجود دارد. بنا بر نظریه‌های قدیمی که در روش‌های مطالعه زیر بنای روش‌های تندخوانی قرار گرفته‌اند، چنین فرض شده است که سرعت مطالعه وابسته به حرکات سریع چشم است، یعنی هر قدر چشم با سرعت بیشتر از روی کلمات بگذرد، ذهن نیز سری‌تر اطلاعات موجود در کلمات را درک می‌کند. خلاف این نظریه، در روان‌شناسی یادگیری جدید که از رویکرد پردازش اطلاعات سرچشمه می‌گیرد، این‌گونه استدلال می‌شود که عامل مهم در سرعت مطالعه، پردازش اطلاعات در ذهن خواننده است. یعنی هر چه ذهن آدمی اطلاعات دریافتی را سریع‌تر پردازش کند، سرعت درک و مطالعه‌ی او نیز بیشتر خواهد بود. تفاوت‌های فردی افراد در خواندن به فرآیند پردازش اطلاعات مرکزی وابسته است نه به فرآیندهای حسی پیرامونی.

## روش‌های یادگیری مؤثر:

به منظور بهبود فرآیند یادگیری، روش‌های متعددی بیان شده‌اند. در این نوشتار به طور اجمالی به بررسی دو روش مؤثر به نام‌های روش «**پس ختام**» و «**مرور**» می‌پردازیم.

## روش پس ختام:

این روش شامل ۶ مرحله و کلمه‌ی پس ختام از حروف اول این مراحل تشکیل شده است که عبارتند از:

### ۱- پیش خوانی:

با هدف دریافت کلیات موضوع و سازمان دهی کلی مطالب، خواننده قبل از خواندن دقیق، کل مطلب را مرور و بررسی می‌کند.

## ۲- پرسش (سؤال) کردن:

برای هر قسمت از کتاب یا هر فصلی که مطالعه می‌شود، می‌توان پرسش‌هایی مطرح کرد و با مطالعه‌ی بیشتر به آن‌ها پاسخ داد. پرسش‌ها را با کلمات چگونگی، چه کسی، چرا، چه چیز و شبیه آن‌ها آغاز کنید.

## ۳- خواندن:

کل متن یا کتاب مطالعه و به پرسش‌های مطرح شده پاسخ داده می‌شود. سرعت خواندن باید با سادگی یا پیچیدگی متن تناسب داشته باشد.

## ۴- تفکر:

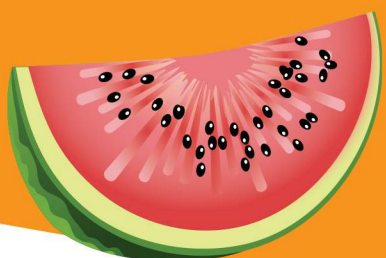
اندیشیدن در مورد موضوع مطالعه به آن معنا می‌دهد و به یاد سپاری آن کمک می‌کند. به منظور یادگیری بهتر مطالب، آن‌ها را با مطالب از پیش آموخته شده ارتباط دهید، نکات اصلی و فرعی را شناسایی کنید و به یکدیگر پیوند دهید و تناقضات موجود در متن را حل نمایید. با توجه به آن‌چه گفته شد، مهم‌ترین اصل زیربنایی تفکر در جریان مطالعه، بسط معنایی است. بسط معنایی یعنی شاخ و برگ دادن به مطالب آموخته شده و ایجاد ارتباط بین آن‌ها و آموخته‌های قبلی که می‌تواند در به یاد سپاری مطالب کمک کند.

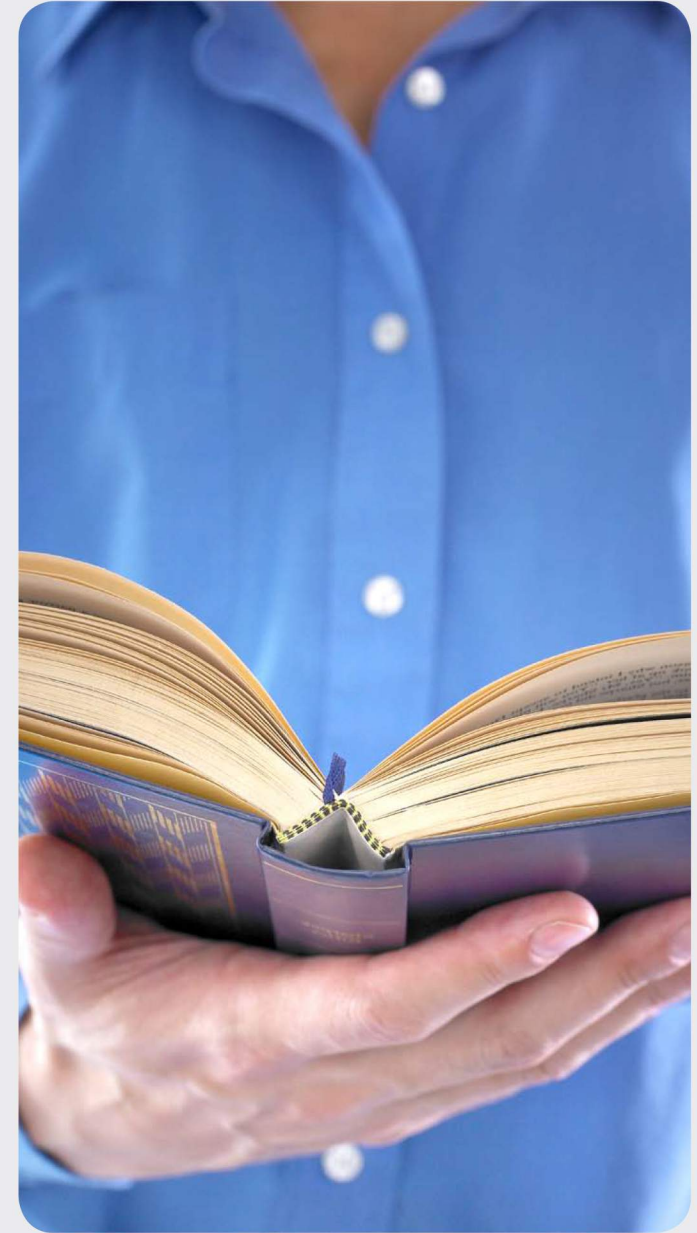
## ۵- از حفظ گفتن:

پس از مطالعه‌ی هر قسمت، باید مطالب آن توسط خواننده به زبان ساده بازگو شود. این بازگویی مطالب، معلوم می‌کند که کدام قسمت‌ها به خوبی یاد گرفته نشده است و باید مجدداً مطالعه شود.

## ۶- مرور کردن:

پس از اتمام مطالعه‌ی یک کتاب یا یک مطلب درسی به منظور جلوگیری از فراموشی مطالب





#### ۴- کشف و هضم:

در این مرحله به مطالبی که در مراحل قبل نفهمیده اید، مراجعه کنید و به یادگیری آن‌ها و کشف ارتباط بین مطالب با یکدیگر بپردازید. مطالب پیچیده را به اجزای ساده‌تر تجزیه کنید و برای فهم آن‌ها از معلمان، اساتید و منابع معتبر کمک بگیرید.

#### ۵- بسط و گسترش:

مطالبی را که می‌خوانید به آن‌چه که قبلاً آموخته اید، ارتباط دهید و به آن شاخ و برگ دهید و پرسش‌هایی نظیر این پرسش‌ها را از خود بپرسید:

■ اگر به نویسنده‌ی مطلب دسترسی داشتیم، از او چه پرسش‌هایی می‌پرسیدم؟

■ چگونه می‌توانم آن‌چه را که آموخته‌ام، برای دیگران قابل فهم کنم؟

■ چگونه می‌توانم از اطلاعاتی که کسب کرده‌ام، در عمل استفاده کنم؟

#### ۶- مرور و پاسخ دادن:

**مرور مطالب** آموخته شده و پاسخ دادن به پرسش‌های مطرح شده به منظور رفع ابهامات و اشکالات احتمالی، یکی از مهم‌ترین مراحل در تمام روش‌های یادگیری است.

باید کل مطلب مرور شود. بهترین راه مرور کردن این است که بدون مراجعه به متن اصلی به **پرسش‌های درس** پاسخ داده شود. در صورتی که مطالعه کننده با خواندن متن، نتواند به پرسش‌ها پاسخ دهد، لازم است به متن اصلی مراجعه کند و مجدداً اقدام به **مطالعه‌ی قسمت فراموش شده** نماید.

پژوهش‌های مختلفی که در رابطه با تاثیر روش پس ختام در افزایش پیشرفت تحصیلی و بالا بردن کیفیت یادگیری دانش آموزان و دانشجویان انجام شده است نشان داده‌اند که این روش تاثیر زیادی دارد.

#### روش مرور:

یکی از روش‌های مطالعه یادگیری، روش مرور نام دارد. مراحل این روش عبارتند از:

#### ۱- حال و هوا:

منظور این است که برای مطالعه باید سر حال و آماده‌ی یادگیری باشید. بدین منظور سعی کنید با ایجاد حالت آرمیدگی عضلانی بر **اضطراب** خود غلبه کنید و افکار مثبت را جانشین افکار منفی و شک تردیدهای بیهوده سازید.

#### ۲- درک و فهم:

در این مرحله بکوشید تا آن‌جا که ممکن است، مطالبی را که می‌خوانید به طور عمیق درک کنید. از میزان درک خود آگاه باشید و مطالبی را که خوب نفهمیده‌اید، با علامت پرسش مشخص کنید.

#### ۳- یادآوری:

آن‌چه را که در هر مرحله خوانده و فهمیده‌اید، به یاد آورید. در این مرحله با استفاده از تخیل، تفسیر و تحلیل مطالب به یادگیری مطلب کمک کنید.

