



◆ ماهنامه حوزه مشاورین سلامت موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی ریاست جمهوری ◆ شماره ۱ / اسفندماه ۱۳۹۸ ◆



روش‌های مطالعه و یادگیری

در این شماره می‌خوانید

◆ مهارت یادگیری ◆ تکامل مهارت‌ها ◆ ارزش یادگیری ◆ یادگیری گروهی ◆ مطالعه مؤثر ◆ برانگیختن مهارت‌ها



کدام روش یادگیری برای من مناسبتر است؟

مرحله اول: پیش خوانی Preview

- ✓ مطالعه روزنامه‌وار مطالب به منظور برداشت کلی از موضوع؛
- ✓ مقدمه، متن، تیترها و عناوین را به شکل گذرا می‌خوانیم.

مرحله دوم: سؤال کردن از خود Question

- ✓ از قسمت‌های مهم برای خود سؤال طرح می‌کنیم؛
- ✓ خود عناوین نیز می‌توانند مورد پرسش قرار گیرند.

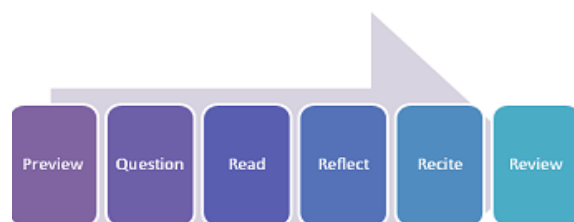
مرحله سوم: خواندن Read

- ✓ مطالعه کامل و با دقت مطالب؛
- ✓ سرعت مطالب باید متناسب با سطح مطالب تنظیم شود.

پنج روش کاربردی از روش‌های مطالعه و یادگیری عبارت‌اند از:

روش پس‌ختم، روش مردر، روش مطالعه‌ی مشارکتی، روش آموزش دوجانبه و روش پرسش دوجانبه.

۱. روش پس‌ختم (PQ۴R)



- ✓ پیش خوانی
- ✓ سؤال کردن از خود
- ✓ خواندن
- ✓ تأمل
- ✓ ابقا و حفظ کردن
- ✓ مرور

۲- روش مردر Murder

این روش شامل موارد زیر است.

Mood
Understanding
Recall
Digest
Expand
Review



حال و هوا Mood

- ❖ پس از شروع به مطالعه حال و هوای آنرا پیدا کنید؛
- ❖ سر حال و آماده یادگیری باشید و تا پایان مطالعه این حالت را حفظ کنید؛
- ❖ افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید.

درک و فهم Understand

- ❖ تا جایی که می‌توانید مطلبی را که می‌خوانید به طور عمیق درک کنید؛
- ❖ قسمت‌هایی را که متوجه نمی‌شوید، علامت‌گذاری کرده تا دوباره به آنها برگردید.

مرحله چهارم: تامل Reflect

- ✓ ایجاد ارتباط بین مطالب جدید و مطالب آموخته شده قبلی؛
- ✓ پیوند بین نکات اصلی و فرعی؛
- ✓ پاسخ به مسائل مطرح شده در کتاب.

دانشجو با استفاده از ذهن خود کنکاش می‌کند.

مرحله پنجم: ابقا و حفظ کردن Recite

- ✓ تکرار مطالب خوانده شده به منظور حفظ مطلب درسی؛
- ✓ پاسخ به سوالات طرح شده بدون مراجعه به متن خوانده شده.

حفظ کردن به ما کمک می‌کند تا قسمت‌هایی که خوب یاد نگرفته‌ایم شناسایی کنیم.

مرحله ششم: مرور Review

- ✓ آخرین مرحله و پس از اتمام خواندن کتاب؛
- ✓ پاسخ به سوالات بدون مراجعه به متن.

نکته: راهبرد حفظ کردن برای فصل‌های معین یک کتاب، اما راهبرد مرور برای کل یک کتاب درسی به کار گرفته می‌شود.

یادآوری Recall

- ❖ مطلبی را که خوانده‌اید به یاد می‌آورید؛
- ❖ از طریق تفسیر، تخیل و تحلیل به مفاهیم کلیدی تغییر شکل می‌دهید.

کشف و هضم Detect and Digest

- ❖ پرداختن به قسمت‌هایی که قبلاً خواندید و متوجه نشده‌اید؛
- ❖ تجزیه مطالب پیچیده به اجزای ساده‌تر؛
- ❖ کمک گرفتن از منابع دیگر.

بسط و گسترش Expand

- ❖ شاخ و برگ دادن به مطالب خوانده‌شده؛
- ❖ ربط دادن مطالب خوانده‌شده به آموخته‌های قبلی؛
- ❖ پرسیدن سوالاتی که به ذهنتان می‌رسد؛
- ❖ بیان انتقادات و پیشنهادات.

مرور و پاسخ Review

- ❖ به یادآوری آموخته‌ها؛
- ❖ توجه به نکات مهم و سعی در پاسخ دادن به سؤال‌هایی که قبلاً طرح شده؛
- ❖ تمرکز کردن بر هدف‌های یادگیری.

۳- مطالعه مشارکتی

- دانشجویان به صورت دو نفری با هم کار می‌کنند؛
- به نوبت خلاصه‌ی مطالبی را که مطالعه کرده‌اند، برای هم می‌گویند؛
- نفر اول نقش توضیح‌دهنده و نفر دوم نقش شنونده را ایفا می‌کند.

مطالعه مشارکتی :

یک روش یادگیری که در آن دو دانشجو به نوبت مطالب خود را خلاصه کرده و آن خلاصه‌ها را موردنقد قرار می‌دهند.

۴- روش آموزش دوجانبه و آموزش متقابل

دانشجو به وسیله‌ی دانشجوی دیگری که از او آگاه‌تر و ماهرتر است آموزش می‌بیند؛



- آموزش دادن دو دانشجو به یکدیگر که از هر لحاظ هم‌سطح هستند نیز معمول است؛ تفاوت این روش با روش آموزش متقابل این است که آموزش متقابل، به صورت گروهی (۲ الی ۴ دانشجو به همراه استاد) اجرا می‌شود، اما در آموزش دوجانبه تنها دو نفر شرکت می‌کنند.

برای تحقق مطالعه مؤثر چه کنیم؟

برای رسیدن به نتایج تحصیلی بهتر و مطالعه مؤثر، نیاز است به عادات مطالعه خود توجه کنید.

ده عادت مطالعه مؤثر عبارت‌اند از:

- ۱- داشتن نگرش و ذهنیت صحیح از مطالب؛
- ۲- انتخاب محیط مناسب برای مطالعه؛
- ۳- به حداقل رساندن حواس‌پرتی با دور کردن وسایل غیرضروری از محیط مطالعه؛
- ۴- تنظیم یک برنامه واقع‌بینانه؛
- ۵- کدگذاری مطالب برای حفظ و یادآوری بهتر؛
- ۶- تمرین و سؤال کردن مطالب خوانده‌شده توسط خود یا با دوستان؛
- ۷- عمل کردن طبق برنامه زمان‌بندی‌شده؛
- ۸- رعایت تعادل در مطالعه کردن؛
- ۹- مشخص کردن زمان‌هایی برای استراحت بین مطالعه دروس؛
- ۱۰- توجه کردن به انتظارات اساتیدتان.

- این روش آموزشی هم برای آموزش محتوای دروس مناسب است و هم روشی است که به کمک آن می‌توان درک مطلب و سرعت یادگیری را افزایش داد.

۵- روش پرسیدن دوجانبه

- طرح سؤال از جانب دانشجویان یا یادگیرندگان افزایش می‌یابد.
- هدف اصلی افزایش تعداد و تنوع پرسش‌های مطرح شده است؛
- دانشجویان نقش پرسش‌گر و استاد در نقش پاسخ‌گو را دارد.

می‌توان نتیجه گرفت دانشجویان با استفاده از مهارت‌های یادگیری مطالعه‌ی صحیح، خواهند توانست بر فرایند یادگیری و ارزشیابی خود نظارت داشته باشند و انگیزش لازم را برای ادامه‌ی مسیر یادگیری پیدا کنند.

منابع:

۱. سیف، علی‌اکبر. «روش‌های یادگیری و مطالعه»، انتشارات آگاه، چاپ اول.
۲. <https://psychcentral.com/> عادات مطالعه مؤثر دکتر جان م. گروول؛ نویسنده، محقق و متخصص بهداشت روان.