

نکته اول:

شناسایی عادت‌های خوب مطالعه موثر

ایجاد عادت‌های خوب مطالعه نیاز به مهارت‌های مختلفی دارد که این مهارت‌ها شامل مهارت‌های اولیه و ثانویه خواهد بود. مهارت‌های اولیه را می‌توان در موارد زیر بررسی کرد:

- هدف خود را از مطالعه تعیین کنید. (برای چه مطالعه می‌کنید. مطالعه برای یادگیری با مطالعه برای حضور در جلسه امتحان متفاوت است)؛

- زمان در اختیار خود را مدیریت کنید. (اولویت‌بندی کنید). در مواقعی از روز که خودتان احساس می‌کنید در آن زمان بهتر یاد می‌گیرید، مطالعه کنید چون شما شناخت بهتری از خود دارید. صبح با شب تفاوت چندانی ندارد اما مطالعات موجود نشان داده صبح‌ها یادگیری سریعتر اتفاق می‌افتد. ضمناً توجه داشته باشید که هر درسی برای یادگیری به چه مدت زمانی نیاز دارد؛

- از خود مقاومت نشان دهید. استمرار در مطالعه شرط موفقیت در یادگیری است؛

- به مطالعه منظم عادت کنید. این نظم به شما آرامش خاصی داده و انگیزه و علاقه شما را جهت ادامه مسیر زیاد می‌کند؛

- مکان خوب را برای مطالعه خود شناسایی کنید. شرایط محیطی بر یادگیری بسیار موثر هستند. جایی که تمرکز بیشتر به شما می‌دهد را انتخاب کنید. از مکان‌هایی پر تردد پرهیز کنید. هر جا صدای گفت‌وگوی اطرافیان به گوش می‌رسد، بوی نامطبوعی دارد و دارای رنگ نامناسب و نور کافی نیست، اجتناب کنید؛

- استراحت‌های میانی در زمان مطالعه برای خود تعیین کنید. بهترین زمان‌بندی برای یادگیری با کیفیت بالا ۴۵ دقیقه مطالعه و ۱۵ دقیقه استراحت است؛

- نظم و انضباط خودآگاهانه داشته باشید. نظمی را که خود بنیان نهاده‌اید به آن اعتماد کنید و در تثبیت آن بکوشید؛

- از عادت‌های غلط پرهیز کنید. (در صورتی که موفق نیستید روش‌ها و تکنیک‌های خود را تغییر دهید)؛

- در مطالعه مطالب را حفظ نکنید، آن‌ها را بفهمید؛

- میل به موفقیت را در خود تقویت کنید. آرزو کنید جزو بهترین‌ها باشید؛

- آموخته‌ها را به حافظه بسپارید و مرتب احوالی از آن‌ها بپرسید. زمان مطالعه تمرکز کنید که سرعت یادگیری شما را به شدت افزایش می‌دهد.

معمولاً زمانی که از شاخص‌های کارایی درونی هر نظام آموزشی بحث و صحبت پیش می‌آید مولفه‌هایی چون محتواهای آموزشی، تکنولوژی آموزشی، فضا و تجهیزات، قوانین و مقررات، روش‌های تدریس، نظم و انضباط آموزشی، جدول برنامه درسی، اخلاق حرفه‌ای معلمان، اصول تعلیم و تربیت، فرصت‌های یادگیری و ارزش‌یابی تحصیلی مطرح هستند. موضوعی که کمتر به آن پرداخته شده و اگر درجه اهمیت آن بیشتر از مولفه‌های ذکر شده نباشد، کمتر هم نیست موضوع شیوه مطالعه دانش‌آموزان است.

در یک پژوهش که از آموخته‌های قبلی دانش‌آموزان باعنوان ارزش‌یابی آغازی صورت گرفت نتیجه بسیار مهمی به دست آمد. در مهرماه آزمون براساس محتوای آموزشی سال گذشته از دانش‌آموزان یک کلاس گرفته شد. نتایج این آزمون با نمره‌های همان دانش‌آموزان در خردادماه همان سال مقایسه شد و اختلاف بسیار زیادی بین این نمرات مشاهده گردید؛ نتیجه مشاهدات این بود که میزان فرار آموخته‌ها بعد از گذشت چهار ماه، بسیار بالا است. حال با نتیجه این پژوهش چند سوال مطرح است:

۱. کاهش سطح آموخته‌های دانش‌آموزان چه دلایلی دارد؟

۲. آیا لازم است روند آموزش دانش‌آموزان در تابستان‌ها هم ادامه یابد؟

۳. آیا نظام آموزشی نتوانسته است آموزش‌های خود را در دانش‌آموزان درونی کند؟

در ظاهر ممکن است عواملی چون نوع سوالات، نحوه برگزاری آزمون، شرایط برگزاری و مواردی مشابه مطرح باشد اما واقعیت چیز دیگری است و آن را می‌توان در نحوه مطالعه دانش‌آموزان جست‌وجو کرد. که اگر از این موضوع غفلت نکنیم تا حد زیادی می‌توانیم به افزایش نرخ پایداری آموخته‌های دانش‌آموزان کمک کنیم. در ادامه در باب روش‌های صحیح مطالعه آگاهی از موارد زیر ضروری است:

۱. شناسایی عادت‌های خوب مطالعه،

۲. شناسایی مراحل یک مطالعه کارآمد،

۳. شناسایی بهترین زمان‌های یک مطالعه پس از آموزش،

۴. مزایای شیوه صحیح مطالعه،



نکته سوم:

شناسایی بهترین زمان‌های یک مطالعه پس از آموزش

بهترین زمان یادگیری و دریافت بالاترین میزان اثرگذاری از آموخته‌ها می‌تواند طبق جدول زمانی زیر انجام شود:

- همان روز پس از یادگیری که باتوجه به تحقیقات موجود فقط تا ده درصد از آموخته‌ها کاهش می‌یابد. در این روز ذهن شما آمادگی تثبیت مطالب را دارد و این زمان اوج آمادگی برای یادگیری است؛

- روز بعد از یادگیری مناسب است اما کارایی روز نخست را ندارد؛

- یک هفته بعد از یادگیری سعی کنید برای جلسه آینده آماده شوید؛

- یک ماه بعد از یادگیری در این زمان میزان مطالب زیاد شده و فرصت یادگیری را کاهش می‌دهد؛

- چهار ماه بعد از یادگیری که فقط ده درصد آموخته‌ها در ذهن باقی مانده است.

باتوجه به موارد ذکر شده در این قسمت، کاملاً منطقی است که دانش‌آموزان صبح روز آزمون آمادگی دارند و نمرات خوبی کسب می‌کنند ولی چهار ماه بعد فقط می‌توانند ده درصد آموخته‌های خود را به یاد آورند. ذکر این نکته بدان معنا نیست که دانش‌آموزان همواره آموخته‌های خود را مرور کنند، بلکه بدان معنا است که دانش‌آموزان در طول زمان یادگیری مطالعه نداشته و آموخته‌های خود را تثبیت نکرده‌اند و مطالعه را به شب امتحان واگذار کرده و قدر مسلم است که این یادگیری منجر به فراموشی خواهد شد.



نکته چهارم:

مزایای شیوه صحیح مطالعه

شیوه‌های صحیح مطالعه چهار مزیت عمده دارد که ذکر آن برای دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد.

- کاهش زمان مطالعه؛

- افزایش میزان یادگیری؛

- طولانی کردن مدت زمان نگهداری مطالب؛

- به‌خاطر سپاری آسان‌تر.

امید است معلمان و دبیران بزرگوار قبل از آن‌که درس دهند شیوه‌های صحیح مطالعه را به دانش‌آموزان یادآوری کنند.

بزرگی می‌گوید:

«فراموشی ناشی از خیانت حافظه نیست به دلیل روش نادرست مطالعه است.»



مهارت‌های ثانویه را نیز می‌توان در موارد زیر جست‌وجو کرد.

الف. اگر خواندن با نوشتن همراه شود بسیار نتیجه بخش است. یادداشت‌برداری تا حد زیادی مراجعات بعدی ما را به منابع آموزشی کاهش می‌دهد.

ب. خط کشیدن زیر مطالب مهم در زمان مطالعه؛

ج. حاشیه‌نویسی در زمان مطالعه؛

د. خلاصه‌نویسی از مطالبی که مطالعه می‌شود؛

ح. کلیدبرداری به معنای رمزگشایی از جملات. کلماتی در جملات وجود دارد که کلید مطلب بوده و خواننده با دیدن این کلمات کل جمله یا مطلب را به یاد می‌آورد.



نکته دوم:

شناسایی مراحل یک مطالعه کارآمد

یک مطالعه کارآمد هشت مرحله را باید سپری کند که خواننده پس از گذراندن این هشت مرحله به یادگیری موثر دست پیدا خواهد کرد.

- خواندن اجمالی و پیش مطالعه قبل از ورود به مطلب؛

- پرسش‌گری از خود جهت افزایش دامنه تمرکز از محتوای مطلب. (چه می‌خوانم، برای چه می‌خوانم)؛

- دقیق‌خوانی یا متن‌خوانی عمقی برای درک کامل مطالب خوانده شده؛

- یادداشت‌برداری و ثبت و ضبط مطالب مطالعه شده؛

- تفکر عمیق با هدف قضاوت کردن درباره درستی و ارزش مطالب مطالعه شده؛

- بازنگری کردن!!! باهدف پس دادن آن‌چه مطالعه شده یا انجام نوعی خودآزمونی؛

- مرور کردن با رعایت تقویم اجرایی که قبلاً خودمان تنظیم کرده‌ایم. (مدیریت زمان).