

راهنمای عمومی مطالعه و راهکارهای آموزشی برای دانشجویان

گروه کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی دانشکده پیراپزشکی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

یکی از بهترین روشهای پیشنهادی جهت مطالعه روش (PQRST) است، که یک تکنیک مفید، موثر و سازمان یافته است. استفاده از این روش، از آن جهت توصیه می شود که می تواند، توانایی فراگیرنده را برای مطالعه، به خاطر سپاری و یادآوری مطالب درسی افزایش دهد.

مراحل روش PQRST

این روش که براساس حروف اول مراحل پنج گانه آن نام گذاری شده است، دارای مراحل زیر است:

مرحله پیش خوانی Preview

اولین گام برای مطالعه یک کتاب درسی بررسی مقدماتی (مطالعه اجمالی) آن است، در این مرحله، مطالب یک فصل برای دستیابی به یک دید کلی درباره موضوعات و بخشهای اصلی آن پیش خوانی می شود. پیش خوانی موجب درک بیشتر مطالب می شود چون، طی مطالعه اجمالی و آگاهی کلی فرد از موضوع مورد مطالعه، اجزاء کتاب و ارتباط آن با یکدیگر در نظر خواننده ی آن مفهوم بهتری پیدا می کند.

مرحله پیش خوانی شامل: خواندن عنوان فصل، خواندن سطحی مطالب یک فصل، تمرکز و توجه روی عناوین بخش های اصلی و فرعی کتاب، نگاه گذار به تصاویر و مثال ها به ویژه خواندن دقیق بخش خلاصه آخر فصل است.

مرحله طرح سوال Question

پس از خاتمه مطالعه اجمالی یک بخش، در این مرحله تعدادی از عناوین اصلی و فرعی، قسمت‌های مورد مطالعه به سوال تبدیل می‌شود.

با در نظر گرفتن این مسأله که طرح سوال از محتوای درسی، حس کنجکاوی و انگیزه یادگیری را در خواننده کتاب افزایش می‌دهد، این امر باعث افزایش دقت و تمرکز فکری و در نتیجه سرعت و سهولت یادگیری می‌شود. به عقیده روان‌شناسان، عامل کنجکاوی موجب افزایش اشتیهای ذهن برای یادگیری بیشتر می‌شود و در نتیجه چنانچه اطلاعات حاصله ناشی از پرسش‌های معینی باشد، به راحتی ترکیب می‌شود و بیشتر در حافظه باقی می‌ماند.

مرحله خواندن Reading

پس از مطالعه اجمالی و طرح سوالات برانگیزنده از عناوین کتاب درسی، قدم بعدی خواندن عمیق و دقیق محتوای درسی برای درک و فهم صحیح آن است. در این مرحله خواننده کتاب باید تلاش کند تا درباره آن چه که می‌خواند فکر کند و آن را با آموخته‌های قبلی خود مرتبط سازد.

مرحله خودخوانی Self-Recitation

پس از خواندن دقیق مطالب، باید تلاش کرد تا ایده‌های اصلی محتوای مورد مطالعه بدون مراجعه به کتاب و از حفظ یادآوری شود. برای این کار یادگیرنده می‌تواند مطالب را (با صدای بلند یا آهسته) به خود بازپس دهد. باید تلاش کرد تا به پرسشهای مطرح شده در مرحله سوم پاسخ داده شود و در صورت عدم امکان پاسخ‌یابی برای آنها بازگشت مجدد به متن اصلی و تکرار خواندن ضروری است. با استفاده از تکنیک به خود پس دادن، فاصله‌های خالی اطلاعات و خلاء یادگیری افراد آشکار می‌شود، و زمینه را برای سازماندهی مجدد مطالب در ذهن فراهم می‌سازد. خودخوانی، مرحله مرور و تکرار فعالانه مطالب درسی است که اگر آن را به کار نبریم، فراگیری فعال نداریم و علیرغم تلاش و صرف وقت برای خواندن، در هنگام یادآوری مطالب به ویژه زمان امتحانات با مشکل مواجه می‌شویم.

تکنیک خودخوانی یکی از اصول اولیه تثبیت اطلاعات در حافظه است و باید زمان زیادی صرف مطالعه و از حفظ گفتن درس نمائیم.

مرحله آزمون Test

پس از پایان مراحل چهارگانه در یادگیری محتوای درسی، می‌توان میزان یادگیری‌های تحقیق یافته خود را ارزیابی کرد. در این مرحله درمی‌یابیم که تا چه اندازه مطالب را خوب و عمیق آموخته‌ایم و کدام قسمت‌ها را خوب نیاموخته‌ایم تا به مطالعه جبرانی بپردازیم. درج سئوالات و تمرینات در پایان فصول کتاب به این منظور است که فرد در پایان مطالعه پس از ارزیابی خود، در صورت نیاز مراحل قبلی را مجدداً ارزیابی کند.

نکات مهم

- ✓ یکی از دلایل بروز اضطراب امتحان عدم رعایت قواعد مراحل چهارم و پنجم است. یعنی چون فراگیرنده، مطالب مطالعه شده را در ذهن خود سازماندهی نکرده و میزان تسلط خود بر محتوای درسی را نمی‌داند. در نتیجه احساس اضطراب استرس و نگرانی می‌کند.
- ✓ نظر به سودمندی و کارآیی روش فوق به دانشجویان عزیز توصیه می‌شود اصول و مراحل این روش را در مطالعات درسی خود به کار گیرند.
- ✓ استفاده از این روش در افزایش بازده یادگیری تأثیری قطعی دارد. اما مستلزم تمرین و تکرار است، و به صبر و حوصله و اراده قوی نیازمند است.

تنظیم برنامه

- ✓ از آنجا که به عنوان دانشجوی کارهای زیادی دارید، بهتر است برای فعالیتهای روزمره خویش (کار، تفریح، مطالعه، استراحت) برنامه‌های حساب شده‌ای داشته باشید تا هر کاری را به موقع انجام دهید.
- ✓ داشتن برنامه مشخص مطالعه، نیروی تمرکز حواس را زیاد می‌کند و مانع از انباشته شدن مطالب درسی را برای شب امتحان می‌شود.
- ✓ برنامه مطالعه خود را واقع بینانه طرح‌ریزی کنید
- ✓ برنامه مطالعه را به شکلی طراحی کنید که در مقابل حوادث غیرقابل پیش‌بینی انعطاف‌پذیر باشد.
- ✓ برای یک زمان محدود برنامه‌ریزی زیادی نداشته باشید.
- ✓ مطالعه مطالب پیچیده‌تر را در ساعاتی که کارآیی بیشتری دارید، انجام دهید.
- ✓ اوقات غیر مولد خود را به کارهای آسان‌تر اختصاص دهید.
- ✓ مطلب بسیار مشابه را با هم مطالعه نکنید.
- ✓ در برنامه مطالعه یک روز، دروس متفاوتی گنجانده شود.
- ✓ به خود استراحت بدهید (برنامه یادگیری فاصله‌ای به نسبت یادگیری فشرده بازده بهتری دارد).
- ✓ زمان مناسب مطالعه نباید طولانی باشد (ساعت بیشتر نباشد).
- ✓ هرگز مطالعه را به شب امتحان موکول نکنید.

✓ ضمن مطالعه فعال باشید یادداشت برداری و خط کشیدن زیر مطالب مهم موجب افزایش تمرکز حواس می شود.

✓ پس از خاتمه کلاسها موارد آموزشی را مرور کنید و به رفع ابهام های آن بپردازید تا بازده یادگیری شما افزایش یابد.