

روش‌های طلاپی درس خواندن

روانشناسان یادگیری در طول بیست سال اخیر به پیشرفت‌های عظیمی دست یافته و به دیدگاه‌های تازه‌ای نسبت به مطالعه و یادگیری رسیده است . این مقاله مروری به این دیدگاه‌های جدید در مورد مطالعه دارد.

راهبردهای مطالعه و یادگیری:

روانشناسان یادگیری در طول بیست سال اخیر به پیشرفت های عظیمی دست یافته و به دیدگاه‌های تازه‌ای نسبت به مطالعه و یادگیری رسیده است. نظریه‌ها و روش‌های جدید یادگیری و مطالعه که عمدتاً از روانشناسی خبر پردازي سر برآورده‌اند، در بسیاری از مواقع مکمل نظریه‌ها و روش‌های قدیمی هستند، اما در بعضی موارد با آنها متفاوت است. بنا بر نظریه‌های قدیمی خواندن که در روش‌های مطالعه زیربنای روش‌های تند خوانی قرار گرفته، چنین فرض شده است که سرعت مطالعه وابسته به حرکات سریع چشم است، یعنی هر چقدر چشم سرعت از روی کلمات بگذرد، ذهن نیز سریع تر اطلاعات موجود در کلمات را درک می‌کند. بر خلاف این نظریه در روان شناسی یادگیری جدید که از يك رویکرد خبر پردازي یا پردازش اطلاعات سر چشمه می‌گیرد، این گونه استدلال می‌شود که عامل مهم در سرعت مطالعه، پردازش اطلاعات در ذهن خواننده است. یعنی هر چه ذهن آدمی اطاعات دریافتی را سریع‌تر پردازش کند، سرعت درک و لذا سرعت مطالعه او نیز بیشتر خواهد بود. تفاوت‌های فردی افراد در خواندن به فرآیند پردازش اطلاعات مرکزی وابسته است نه به فرآیندهای حسی پیرامونی.

روش‌های یادگیری موثر:

به منظور بهبود فرآیند یادگیری، روش‌های متعددی بیان شده‌اند. برای آشنایی بیشتر شما عزیزان با این روش‌ها به طور اجمالی به بررسی دو روش مؤثر به نام‌های روش پس ختام و مردر می‌پردازیم.

روش پس ختام:

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

۱-پیش خوانی:

به معنای اجمالی به منظور دریافت کلیات موضوع و سازمان‌دهی کلی مطلب است. در این روش، خواننده قبل از خواندن دقیق، کل مطلب را مرور و بررسی می‌کند.

۲- 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. سؤال‌ها را با کلمات چگونه، چه کسی، چرا، چه چیز و غیره باید مطرح کرد.

۳- خواندن:

در این مرحله، کل متن یا کتاب مطالعه می‌شود 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، از پیش آموخته شده ارتباط داده، نکات اصلی و فرعی را شناسایی کرده و به یکدیگر پیوند داده و تناقضات موجود در متن را حل کرد. با توجه به آن چه گفته شد، مهم‌ترین اصل زیربنای تفکر در جریان مطالعه، بسط معنایی است. یعنی شاخ و برگ دادن به مطالب آموخته شده و ایجاد ارتباط بین آنها و آموخته‌های قبلی که می‌تواند به یاد سپاری مطالب کمک کند.

۵- از حفظ گفتن:

پس از مطالعه 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 و باید مجدداً مطالعه شود.

۶- مرور کردن:

پس از اتمام مطالعه یک کتاب یا مطالب درسی به منظور جلوگیری از فراموشی مطالب باید کل مطلب مرور شود. بهترین راه مرور کردن این است که بدون مراجعه به متن اصلی به پرسش‌های مطرح شده پاسخ داده شود. در صورتی که خواندن متن، نتواند به پرسش‌ها پاسخ دهد، لازم است به متن اصلی مراجعه کرده و مجدداً اقدام به مطالعه 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 نشان داده اند که این روش تاثیر زیادی دارد.

روش مردر:

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

۱- حال وهوا:

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

۲- درك و فهم:

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

۳- یادآوری:

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

۴- کشف و هضم:

در این مرحله مطالبی که در مراحل قبل نفهمیده‌اید، مراجعه کرده و به یادگیری آنها و کشف ارتباط بین مطالب با یکدیگر پردازید. 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 آن چه که قبلا آموخته‌اید، ارتباط داده و به آن شاخ و برگ دهید و سؤال‌هایی نظیر این سؤال‌ها را از خود بپرسید:

- اگر به نویسنده‌ی مطلب دسترسی داشتید، از او چه سؤال‌هایی می‌پرسید؟
- چگونه می‌توانید آنچه را که آموخته‌اید، برای دیگران قابل فهم سازید؟
- چگونه می‌توانید از اطلاعاتی که کسب کرده‌اید، در عمل استفاده کنید؟

۶- مرور و پاسخ دادن:

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

منبع: سایت نرم افزار جعبه لایتنر ماندگار

موضوع: روش‌های مطالعه