

مقایسه دانشجویان موفق و ناموفق از نظر شیوه های مطالعه در دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

امیر حسین امینیان^{۱*}، اقدس قمی زاده^۲

چکیده

مقدمه: یکی از عوامل مهمی که می تواند موجب افزایش انگیزه و پیشرفت تحصیلی دانشجویان شود، داشتن مهارت های مطالعه و یادگیری است. بیشتر دانشجویان برای مطالعه و یادگیری کوشش زیادی می کنند اما چون در مهارت مطالعه و یادگیری ضعیف هستند بسیاری از کوشش های آنها به هدر می رود. پژوهش حاضر در این راستا با هدف مقایسه دانشجویان موفق و ناموفق از نظر شیوه های مطالعه در دانشگاه علوم پزشکی یزد انجام شده است.

روش بررسی: این پژوهش از نوع توصیفی - تحلیلی است. جامعه این پژوهش را دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یزد تشکیل می دادند که از میان آنها ده درصد از دانشجویان پزشکی و غیر پزشکی (پرستاری، مامایی) سال های دوم، سوم و چهارم که بالاترین و پایین ترین معدل دانشگاهی داشتند به عنوان دانشجویان موفق (n:۴۶) و ناموفق (n:۴۵) به صورت سرشماری به عنوان نمونه انتخاب شدند. داده های این پژوهش از طریق پرسشنامه محقق ساخته که روایی آن (توسط سه نفر از متخصصین یادگیری) و پایایی آن از طریق آزمون - آزمون مجدد به فاصله دو هفته بر روی ۳۰ نفر از دانشجویان (r=۰/۷۶۵) مورد تأیید قرار گرفته بود. جمع آوری شد. اطلاعات به دست آمده با استفاده از روش آزمون معنی دار بودن تفاوت میانگین های دو گروه مستقل و همبستگی پیرسون و به وسیله نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: نتایج به دست آمده نشان داد که بین دانشجویان موفق (یعنی دانشجویانی که از نظر معدل کل دانشگاهی جزو ده درصد پایین بودند) و دانشجویان ناموفق (یعنی دانشجویانی که از نظر معدل کل دانشگاهی جزو ده درصد پایین بودند) از نظر معدل دیپلم (۱۷/۲۱ در برابر ۱۳/۳۹) و معدل دانشگاهی (۱۸ در برابر ۱۱/۷۴) تفاوت قابل ملاحظه ای وجود دارد. همچنین دانشجویان موفق در مقایسه با دانشجویان ناموفق علاوه بر این که شیوه های موثرتری برای مطالعه و یادگیری (استفاده از روش پس ختام، سازمان دادن مطالب، خواندن فعال، طرح سؤال و خواندن برای یافتن پاسخ) به کار می برند، از عادات تحصیلی (برنامه ریزی درسی، حضور فعال در کلاس درس، مطالعه قبل از حضور در کلاس، مطالعه بعد از تدریس) بهتری برخوردارند.

مقایسه دانشجویان موفق و ناموفق پزشکی و غیر پزشکی از نظر شیوه های مطالعه و معدل دیپلم از دیگر یافته های این پژوهش بود.
نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش، ضرورت آموزش مهارت های مؤثر مطالعه و یادگیری به دانشجویان به ویژه دانشجویانی که با افت یا شکست تحصیلی مواجهند کاملاً محسوس است و به عنوان یک اقدام مهم آموزشی پیشنهاد می شود.

واژه های کلیدی: دانشجویان موفق و ناموفق، موفقیت تحصیلی، شیوه های مؤثر مطالعه و یادگیری.

مقدمه

موفقیت تحصیلی هر دانشجو برابندی از توانایی های گوناگون اوست که از یک سو توانایی های ذهنی، عاطفی و اجتماعی و از

*۱- نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی و رئیس اداره مشاوره

۲- کارشناسی ارشد مطالعات خانواده
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید صدوقی یزد

وضع مطالعه می شود. ^(۱۱،۱۲) بنابراین می توان به دانشجویان (به ویژه دانشجویان کم مهارت) برای کسب این مهارتها کمک کرد و پیشرفت آنها را در موضوعات درسی بالا برد.

با توجه به آنچه گفته شد برای یادگیری مطالب برخلاف آنچه رایج است احتیاجی نیست که بنشینیم و مرتب واو به واو مطالب را مطالعه کنیم. متأسفانه این روشی است که بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان مابکار می برند، یعنی روش صرف وقت زیاد، زحمت و رنج فراوان با بازدهی کم و طول مدت نگهداری کوتاه و خلاصه بدترین روش ممکن و به همین علت است که قسمت عمده محفوظات آنها هر چند مطالب را خوب حفظ کرده و احیاناً امتحان را با نمره نسبتاً خوبی گذرانده باشند، پس از مدت کوتاهی به فراموشی سپرده می شود. این قبیل درس خواندن و حفظ کردن، مطالعه و یادگیری را بصورت کاری عذاب دهنده در می آورد، وقت زیادی را تلف می کند و نهایتاً بهترین ایام زندگی و بهترین کاری که می توان بصورت یکی از لذت بخش ترین تفریحات درآورد تبدیل به کاری خسته کننده و ملال آور می نماید. ^(۱۳)

پژوهشگر در چند سالی که در مرکز مشاوره دانشگاه مشغول انجام وظیفه بوده، این مشکلات را فراوان از زبان دانشجویان شنیده است: حوصله درس خواندن ندارم، علاقه ای به مطالعه ندارم، در موقع مطالعه زود احساس خستگی می کنم، هنگام درس خواندن تمرکز حواس ندارم، در خواندن مطالب کند هستم، حافظه خوبی ندارم، مطالبی که می خوانم زود فراموش می کنم و...

درواقع کم نیستند دانشجویانی که با چنین مشکلاتی مواجهند. مشکلاتی که یک منشأ غالب آن نداشتن مهارت کافی برای مطالعه و یادگیری است که خوشبختانه با روشهای نسبتاً ساده ای قابل حل است و با آموزش روشها و فنون صحیح مطالعه می توان به حق انتظار داشت که از شمار این مشکلات کاهش یابد. پژوهش حاضر نیز در همین راستا انجام شده است به عبارت دیگر در این پژوهش شیوه های مطالعه و یادگیری دانشجویان موفق و ناموفق مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است.

سوی دیگر عوامل برانگیزاننده مانند علاقه، پشتکار و انگیزه را در برمی گیرد. می توان یکی از تفاوت های مهم یادگیرندگان موفق و ناموفق را میزان انگیزه و علاقه آنها نسبت به مطالعه و یادگیری دانست. این مطلب در پژوهشهای متعدد نیز تأیید شده است. ^(۱) معمولاً دانشجویان موفق انگیزه بیشتری برای یادگیری دارند و تکالیف درسی خود را با جدیت بیشتر انجام می دهند در نتیجه پیشرفت بیشتری نیز نصیب آنها می شود. ^(۲) در صورتی که دانشجویان ناموفق، انگیزه و علاقه کمتری به یادگیری دارند، تکالیف خود را با جدیت انجام نمی دهند و پیشرفت چندانی نیز نصیب آنها نمی شود. یکی از راههای یادگیری بهتر دانشجویان، افزایش سطح کیفی روشهای آموزشی است. راه دیگر ارائه روشها و فنون موثر مطالعه و یادگیری به آنهاست. پژوهشهایی که در این باره انجام گرفته نشان می دهد که بین مهارت های مطالعه، انگیزش مطالعه و پیشرفت تحصیلی ارتباط مستقیم وجود دارد و مهارت های مطالعه از عوامل تعیین کننده پیشرفت تحصیلی است. ^(۳،۴) روشها و مهارت های گوناگونی برای درک بهتر مطلب، بهبود حافظه و به طور کلی بهبود و ارتقاء سطح یادگیری وجود دارد که از طریق پژوهشها مورد ارزیابی قرار گرفته است. از آن جمله می توان به راهبردهای خلاصه نویسی، از حفظ گفتن (تمرین بازیابی)، سازمان دادن به مطالب، فعال سازی دانش قبلی، پرسش از خود، روش پس ختام، تصویر سازی ذهنی اشاره کرد. کارآمدی این روشها در افزایش سطح یادگیری و یادداری، در پژوهشهای متعدد تأیید شده است ^(۵،۶،۷) و می توان آنها را در ضمن آموزش دروس مختلف آموزشی گاهی به یادگیرندگان آموخت. علاوه بر این پژوهشهای موجود نشان می دهند که امکان آموزش این روشها از طریق برنامه های آموزش کوتاه مدت و فشرده نیز وجود دارد. ^(۸) در واقع دانشجویانی که در یک دوره فشرده مهارت های مطالعه شرکت کرده اند در مقایسه با دانشجویانی که شرکت نکرده اند می توانند راهبردهای بهتری را برای خواندن و مطالعه ارائه دهند و نمره های امتحانی بالاتری کسب کنند. ^(۹،۱۰) آموزش مهارتها و فنون مؤثر یادگیری و مطالعه به یادگیرندگان منجر به عادات و نگرشهای بهتر، انگیزه و علاقه بیشتر، یادگیری کارآمدتر و بهبود

روش بررسی

روش مطالعه توصیفی - تحلیلی و جامعه مورد بررسی را دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد تشکیل می دادند که از میان آنها ده درصد دانشجویان سالهای دوم، سوم و چهارم رشته های پزشکی و غیر پزشکی (پرستاری و مامایی) که بالاترین و پایین ترین معدل دانشگاهی داشتند به عنوان دانشجویان موفق و ناموفق به صورت سرشماری به عنوان نمونه انتخاب شدند. در این پژوهش، از پرسشنامه شیوه های مطالعه و یادگیری محقق ساخته به عنوان وسیله جمع آوری اطلاعات استفاده شد. روایی پرسشنامه توسط سه نفر از متخصصین یادگیری و پایایی آن توسط آزمون - آزمون مجدد بر روی ۳۰ نفر از دانشجویان و به فاصله دو هفته مورد تأیید قرار گرفت (۷۶۵/۱ = r)^(۱۴).

پرسشنامه شامل شش بخش به شرح ذیل بود:

- خواندن فعال (۱۰ سوال)
 - روش پس ختام (۸ سوال)
 - حضور فعال در کلاس (۸ سوال)
 - برنامه ریزی برای مطالعه (۸ سوال)
 - تمرکز حواس به هنگام مطالعه (۳ سوال)
 - کندخواندن و بی حوصلگی برای مطالعه کردن (۵ سوال)
- برای پاسخگویی از پاسخنامه چهار گزینه ای «همیشه، بیشتر اوقات، گاهی اوقات و هرگز» استفاده شد^(۱۵). پرسشنامه به صورت گروهی توسط خود پژوهشگر به دانشجویان ارائه و پس از تکمیل جمع آوری شد. سایر اطلاعات مانند معدل دیپلم و میانگین معدل دانشگاهی دانشجو نیز از آموزش دانشکده ها گرفته شد و اطلاعات مورد نیاز تکمیل گردید. اطلاعات حاصله با استفاده از روش آزمون معنی دار بودن تفاوت میانگین های دو گروه مستقل و همبستگی پیرسون و به وسیله نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

ابتدا دانشجویان موفق (یعنی دانشجویانی که از نظر معدل دانشگاهی جزء ۱۰ درصد بالا بودند) و دانشجویان ناموفق (یعنی

دانشجویانی که از نظر معدل دانشگاهی جزو ۱۰ درصد پایین بودند) از نظر معدل دیپلم و معدل دانشگاه با هم مقایسه شدند نتایج نشان می دهد بین این دو گروه هم از نظر معدل دیپلم (۱۳/۳۹۵، ۱۷/۲۱۷) تفاوت چشم گیر وجود دارد و هم معدل دانشگاهی (۱۱/۷۴۴، ۱۸). این تفاوت به نفع دانشجویان موفق است. همچنین نتایج نشان می دهد بین دانشجویان موفق و ناموفق از نظر میانگین نمره شیوه مطالعه تفاوت معنی دار وجود دارد و دانشجویان موفق شیوه مطالعه بهتری در دانشگاه دارند.

به منظور مقایسه دقیق تر، این دو گروه از دانشجویان از نظر شیوه های یادگیری و عادات تحصیلی نیز با هم مقایسه شدند. نتایج این مقایسه نشان داد که بین دانشجویان موفق و ناموفق در دانشگاه از نظر شیوه های یادگیری یعنی استفاده از روش پس ختام، سازمان دادن مطالب و خواندن فعال تفاوت معنی دار وجود دارد و دانشجویان موفق در مقایسه با دانشجویان ناموفق از این روشها بیشتر استفاده می کنند. همچنین بین این دو گروه از دانشجویان از نظر برنامه ریزی درسی و حضور فعال در کلاس درس (یعنی مطالعه هر درس قبل از حضور در کلاس و بعد از آن) تفاوت وجود دارد و این تفاوت به نفع دانشجویان موفق است. یافته دیگر اینکه دانشجویان موفق به هنگام مطالعه کمتر با مشکل حواس پرتی یا نداشتن تمرکز حواس مواجهند.

همچنین دانشجویان موفق پزشکی با دانشجویان موفق رشته های غیر پزشکی نیز با هم مقایسه شدند نتایج نشان داد که بین دانشجویان موفق پزشکی و دانشجویان موفق غیر پزشکی از نظر میانگین نمره شیوه مطالعه تفاوت معنی دار وجود دارد و این تفاوت به نفع دانشجویان موفق پزشکی است اما در مقایسه دانشجویان ناموفق رشته پزشکی با دانشجویان ناموفق رشته غیر پزشکی تفاوت معنی داری از نظر شیوه مطالعه نبود.

در ادامه این دو گروه از نظر معدل دیپلم با هم مقایسه شدند. نتایج نشان داد بین دانشجویان موفق پزشکی و دانشجویان موفق غیر پزشکی از لحاظ معدل دیپلم تفاوت وجود دارد و این تفاوت به نفع دانشجویان موفق پزشکی و در سطح بالای ۹۹ درصد

اطمینان معنی دار است. همچنین میانگین معدل دیپلم دانشجویان ناموفق غیر پزشکی بالاتر از میانگین معدل دیپلم دانشجویان ناموفق پزشکی است. ولی این تفاوت از نظر آماری ($p < 0.05$) معنی دار نیست.

جدول : مقایسه دانشجویان موفق و ناموفق در دانشگاه از نظر روشهای مطالعه ، عادات مطالعه و عدم تمرکز حواس به هنگام مطالعه

دانشجویان	خواندن فعال	روش پس ختام	سازماندهی مطالب	آمادگی و حضور فعال در کلاس درس	برنامه ریزی برای مطالعه	عدم تمرکز حواس
موفق در دانشگاه	۳۴/۸۴	۲۲/۵۸	۱۶/۵۶	۱۷/۲۳	۲۳/۸۶	۷/۱۸
ناموفق در دانشگاه	۲۶/۴۹	۱۶/۶۹	۱۴/۸۸	۱۳/۲۳	۱۴/۱۸	۸/۳۹
T	۸/۵۷	۶/۸۳	۲/۲۷	۶/۳۵	۹/۹۱	-۳/۰۲
P	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۲۶	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۳
($P < 0.05$)	+	+	+	+	+	+

بحث و نتیجه گیری

وی همبستگی بین اندازه های پیشرفت در کلاس ۲ و کلاس ۱۲ را ۰/۶۰ ، همبستگی بین کلاسهای ۶ و ۱۲ برابر ۰/۷۵ و همبستگی کلاسهای ۱۰ و ۱۲ برابر ۰/۹۰ گزارش کرده است. برالت و هابکینز (۱۹۸۲) در پژوهش خود همبستگی بین آزمونهای پیشرفت تحصیلی کلاس ۳ و ۱۱ را برابر با ۰/۸۲ گزارش کرده است ، یعنی حدود دوسوم واریانس پیشرفت تحصیلی کلاس ۱۱ از روی پیشرفت تحصیلی کلاس ۳ قابل پیش بینی است ، در همین پژوهش همبستگی بین پیشرفت تحصیلی کلاسهای ۷ و ۱۱ برابر ۰/۹۰ بوده است ، یعنی ۰/۸۱ درصد واریانس پیشرفت تحصیلی کلاس ۱۱ را می توان براساس پیشرفت تحصیلی چهارسال قبل از آن پیش بینی کرد .

شیوه های مطالعه و یادگیری از عواملی است که می تواند پیشرفت تحصیلی دانشجویان را تحت تاثیر قرار دهد و بدین ترتیب به عنوان یکی از تفاوتهای بین دانشجویان موفق و ناموفق در دانشگاه مطرح باشد. بدین منظور این دو گروه از دانشجویان از نظر میانگین نمره شیوه مطالعه با هم مقایسه شدند : تفاوت کاملاً آشکار و معنی داری به نفع دانشجویان موفق مشاهده شد . برای اینکه دانشجویان موفق و ناموفق در دانشگاه را از نظر

مقایسه میانگین معدل دیپلم و معدل دانشگاهی دانشجویان موفق در دانشگاه و دانشجویان ناموفق در دانشگاه نشان داد که بین این دو گروه علاوه بر اینکه از نظر معدل دانشگاهی (۱۸) برابر ۱۱/۷۴ تفاوت چشمگیری وجود دارد از نظر معدل دیپلم (۱۷/۲۱ در برابر ۱۳/۳۹۵) نیز تفاوت بارز و معنی دار ($p < 0.01$) وجود دارد. به عبارت دیگر دانشجویان موفق در دانشگاه قبل از ورود به دانشگاه نیز نسبت به دانشجویان ناموفق از پیشرفت تحصیلی بیشتری برخوردار بوده اند. همانطور که می دانید موفقیت و عدم موفقیت در تحصیل را به عوامل مختلفی بستگی دارد . ویژگیهای ورودی شناختی (یادگیریهای قبلی یادگیرنده که برای یادگیری مطالب تازه ضرورت دارند) ویژگیهای ورودی عاطفی یا انگیزه و علاقه یادگیرنده نسبت به مطالب یادگیری ،^(۸) منبع کنترل درونی یا بیرونی^(۱۶) ، انگیزه پیشرفت^(۱۷) ، راهبردهای شناختی و مهارتهای فراشناخت^(۱۸،۱۹) از جمله عواملی هستند که در توجیه پیشرفت تحصیلی بکار رفته است. برای مثال بلوم (۱۹۸۲) به تحقیقاتی اشاره می کند مبنی براینکه اندازه های پیشرفت تحصیلی در یک کلاس به مقدار زیادی تحت تأثیر اندازه قبلی پیشرفت است ،

عادات تحصیلی و روشهایی که برای یادگیری مطالب مورد استفاده قرار می دهند بطور دقیق تر بشناسیم، گروهی از سؤالات به صورت جداگانه مورد بررسی قرار گرفت.

نخست اینکه دو گروه بالا از نظر روشهای یادگیری با هم مقایسه شدند نتایج نشان داد که دانشجویان موفق در دانشگاه برای یادگیری مطالب بیشتر از روش پس ختام (شامل مراحل: پیش خوانی، سؤال کردن، خواندن، از حفظ کردن و مرور کردن) و خواندن فعال (شامل یادداشت برداری، خلاصه برداری، ربط دادن و سازمان دهی مطالب) استفاده می کنند این تفاوت در سطح بالای ۹۹ درصد اطمینان معنی دار بود. دوم اینکه این دو گروه از نظر برنامه ریزی برای مطالعه مقایسه شدند. مشاهده شد که دانشجویان موفق در دانشگاه نسبت به دانشجویان ناموفق از نظر برنامه ریزی برای مطالعه موفق ترند. همچنین مشاهده شد که دانشجویان موفق در دانشگاه از نظر حضور فعال در کلاس درس (مانند مطالعه مطالب هر درس قبل از حضور در کلاس و بعد از تدریس آن یادداشت برداری از مطالب تدریس شده) از دانشجویان ناموفق برتری دارند.

به منظور پاسخگویی به این سؤال که آیا دانشجویان موفق پزشکی و غیرپزشکی از نظر میانگین نمره شیوه مطالعه با هم تفاوت دارند، این دو گروه با هم مقایسه شدند نتایج نشان داد که بین این دو گروه از نظر شیوه مطالعه تفاوت معنی دار وجود دارد و دانشجویان موفق پزشکی از شیوه مطالعه بهتری برخوردارند. بین دانشجویان ناموفق پزشکی و غیرپزشکی تفاوت معنی دار بدست نیامد ($p < 0.05$).

نتایج بررسی نشان می دهد اگر چه بین دانشجویان موفق و ناموفق از نظر نداشتن تمرکز حواس تفاوت معنادار وجود دارد. اما هر دو گروه در حین مطالعه با نداشتن تمرکز حواس یا حواس پرتی مواجهند. وقتی که مطالب را بصورت منفعل خوانده شود، ذهن وقت اضافی می آورد و به ناچار به این شاخه و آن شاخه می پرد و در نتیجه حواس پرتی ایجاد می شود. که این امر به نوبه خود میزان درک مطلب را کاهش می دهد و سبب بی حوصلگی و خستگی می گردد. ولی مطالعه فعال به ذهن فرصت جولان نمی دهد، و سبب افزایش تمرکز حواس

می گردد بنابراین با روش فعال خواندن (مطالعه فعال) می توان تا حد زیادی بر مشکل حواس پرتی به هنگام مطالعه غالب شد. به عبارت دیگر با استفاده از روشها و فنونی که خواننده را در هنگام مطالعه فعال می سازد و سبب ایجاد واکنش در حین مطالعه می شود، نظیر سؤال کردن، تجسم کردن، ربط دادن، علامت گذاری و حاشیه نویسی، خلاصه برداری و سازمان دادن مطالب می توان بر این مشکل غلبه کرد و از این طریق تمرکز حواس را افزایش داد.^(۵) افسردگی و اضطراب را می توان به عنوان دو علت دیگر نداشتن تمرکز حواس مطرح کرد. راهنمای تشخیصی و آماری و اختلالات روانی موسوم به DSM4 عدم تمرکز حواس یا حواس پرتی را به عنوان یکی از علائم افسردگی به شمار آورده است.^(۲۰) مطالعات متعدد شیوع افسردگی را در بین دانشجویان نشان می دهد، برای مثال میزان شیوع افسردگی در دانشگاه علوم پزشکی تهران ۳۶/۱٪، دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس ۴۱/۱٪، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه ۴۵/۳٪ (۱۳۸۱)، دانشگاه علوم پزشکی افسردگی در سطح بالاتر از متوسط ۲۰٪ (۱۳۸۳)، و دانشگاه علوم پزشکی مشهد افسردگی خفیف را ۳۷/۹۱٪، افسردگی متوسط را ۱۰/۳٪ و افسردگی شدید را ۵/۳٪ (۱۳۸۳) گزارش کرده اند.^(۲۱،۲۲) بنابراین با توجه به شیوع افسردگی در بین دانشجویان و با توجه به اینکه عدم تمرکز حواس یکی از علائم افسردگی است. عدم تمرکز حواس دانشجویان به هنگام مطالعه نیز می تواند به عنوان یکی از علل مطرح باشد. همچنین حواس پرتی یکی از علائم اصلی اضطراب به شمار می رود. اضطراب یکی از اختلالات در دهه سوم عمر است^(۲۰) و از آنجا که اکثر دانشجویان در این دهه عمر به سر می برند، اضطراب نیز می تواند از علل دیگر عدم تمرکز حواس دانشجویان به هنگام مطالعه به حساب آید. برای این دسته از دانشجویان آموزش آرمیدگی عضلانی به منظور کاهش اضطراب و در نتیجه افزایش تمرکز حواس می تواند یک روش مفید باشد.^(۲۳)

بیشتر دانشجویانی که در تحصیل شکست می خورند و یا کسانی که دروس خود را به پایان می رسانند اما توفیق آنان در تحصیل از حد انتظار کمتر است، استعداد و توانایی لازم را برای

بینند که چگونه بطور معقول در حداقل زمان بیشترین مطالب را مطالعه کنند. آنها نیاز دارند که در زمینه روشهای درست مطالعه آموزش بینند، چرا که بسیاری از آنها در یادگیری مطالب با مشکلاتی روبرو هستند.

به قول تورمن (۱۹۷۷):

« تعجب آور است که ما اغلب از دانش آموزان و دانشجویان توقع داریم بیاموزند، ولی به ندرت چگونه آموختن را به آنها می آموزیم..... ما از آنها انتظار داریم حجم زیادی از اطلاعات را به یاد بیاورند، در حالی که اغلب چگونگی یادآوری را به آنها نیاموخته ایم. زمان آن فرا رسیده است که این نقص را جبران کنیم. زمان آن رسیده است که روشهای عملی یادگیری و یادآوری را پیش بینی کنیم ما به تهیه اصول کلی چگونگی یادگیری و یادآوری و سپس دروس کاربردی و تعیین محل این روشها در برنامه های درسی نیاز داریم. »^(۴)

موفقیت دارا هستند، یک راه برای موفقیت در تحصیل، آگاهی و استفاده از فنون و روشهای درست مطالعه است. ولی متأسفانه در کشور ما اغلب به دانش آموزان و دانشجویان در این زمینه آموزشهای لازم داده نمی شود، و به همین دلیل بسیاری از آنها به هنگام مطالعه و یادگیری با مشکلاتی مواجهند. مشکلاتی نظیر بی حوصلگی و بی علاقه‌گی به مطالعه، خوب یاد نگرفتن مطالب و نداشتن تمرکز حواس یا حواس پرتی به هنگام مطالعه و... اگرچه مقایسه دانشجویان موفق و ناموفق نشان می دهد که دانشجویان موفق از شیوه های مطالعه بهتری برخوردارند و روشهای مؤثرتری را برای یادگیری مطالب به کار می برند. اما وقتی مشکلات این گونه دانشجویان را (یعنی دانشجویانی که بالاترین رتبه ها را در دانشگاه کسب کرده اند) نیز بررسی می کنیم، می بینیم بسیاری از آنها نیز به هنگام مطالعه با مشکلاتی نظیر نداشتن تمرکز حواس روبرو هستند. بنابراین با توجه به این نتایج، ضرورت آموزش روشهای مؤثر مطالعه و یادگیری به دانشجویان و به ویژه آن دسته از دانشجویانی که با شکست تحصیل مواجهند کاملاً محسوس است. امروزه دانشجویان باید مطالب بسیاری را مطالعه کنند و باید آموزش

منابع

۶- نصرت مرتضی، آئین مطالعه و یادگیری. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۱، ۳۲

7-Seifert, K.I, *Educational psychology*. Boston:

Houghton Mifflin company, 1993 ; 63-66

۸- بلوم بنجامین، س، و ویژگیهای آدمی و یادگیری آموزشگاهی. ترجمه سیف، علی اکبر تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۷۳، صفحه ۱۲۱

9- Solos, R.L, *Cognitive psychology London* : Ally and Bacon, Inc. 1995; 144 -49

10-Anderson J.R. *Cognitive psychology and its Implication sanfrancisco* : W.H.Freeman and company. 1990 ; 75-78

۱- لینگرن هنری، روانشناسی موفقیت در تحصیلات دانشگاهی. ترجمه اردبیلی، یوسف تهران: انتشارات کویر، ۱۳۷۸، صفحه ۵۶

2- Wool folk. E , *Educational psychology* . Fourth Edition.(1995); 165-67

۳- گانیه رابرت م، شرایط یادگیری. ترجمه نجفی زند، جعفر تهران: انتشارات رشد، ۱۳۷۹، صفحه ۸۵

۴- هوگنهای بی. آر، مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه سیف، علی اکبر، تهران: فرهنگ و معاصر، ۱۳۸۱، صفحه ۱۴۳

۵- بالدريج کی، پی، روشهای مطالعه، ترجمه سیف، علی اکبر، تهران: نشر دانا. ۱۳۸۳، صفحه ۷۳

- 18- Shots, D. *theories of personality .university of south Florida*. 1995 ; 85-87
- 19- Atkinson, R;Atkinson, R.C. & Halyard, E.R. *Introduction to psychology (Ed.) new yard* . K.Harcourt Brace Jovanovich.1991; 103-5
- ۲۰- کاپلان ، هارولد ، وسادوک ، بنیامین ، خلاصه روان پزشکی ، ترجمه پورافکاری ، نصرت ا. ، تبریز : مؤسسه تحقیقاتی و انتشارات ذوقی ، ۱۳۷۹ ، صفحه ۱۶۲
- ۲۱- کوشان محسن ، "افسردگی دانشجویان و عوامل روانی ، اجتماعی مرتبط با آن ، مجله اسرار ، سال دوم ، شماره ۴ ، زمستان ۱۳۸۲
- ۲۲- کرمی متین ، بهزاد و همکاران ، "بررسی ارتباط میزان افسردگی با متغیرهای زمینه ای و دموگرافیک در دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در سال ۱۳۸۳ ، گزارش سمینار سلامت روان دانشجویان دانشگاههای علوم پزشکی ، زمستان ۱۳۸۳
- ۲۳- سیف، علی اکبر، روانشناسی پرورشی (روانشناسی یادگیری و آموزش). تهران : انتشارات آگه. ۱۳۸۱، صفحه ۲۶۰
- 11-Kakkar.S.B, *Advanced Education psychology*, first Edition. co. PVT. LTD. 1992; 121-23
- ۱۲- لفرانکوئیس ، روانشناسی برای آموزش. ترجمه شهنی ییلاق ، منیژه ، تهران: انتشارات رشد ، ۱۳۷۹ ، صفحه ۵۲
- ۱۳- میرعابدینی ، چگونه درس بخوانیم ؟ چگونه امتحان بدهیم؟ تهران : نقش چکامه ، ۱۳۷۸ ، صفحه ۶۱
- ۱۴- دلاور، علی ، روشهای آماری در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۷ ، صفحه ۷۵
- ۱۵- هومن، حیدرعلی ، اندازه گیریهای روانی و تربیتی و فن تهیه تست. تهران : انتشارات دیبا ، ۱۳۸۱ ، صفحه ۱۴۷
- 16-Biehler. R.F, Snowman. J, *psychology*, applied Boston: Hough can muffin company, 1993;35-7
- 17-Papalia,D.E, olds,S.W. *Human delve lament network* Mac Grow Hill, Inc ,1992;131-36