



انواع روش‌های مطالعه

به گزارش ایسنا و به نقل از مرکز سنجش آموزش وزارت آموزش و پرورش انواع روش‌های مطالعه به این شرح است:

الف - روش پس ختام: این روش یکی از مهمترین و معروفترین روش‌های بهسازی حافظه است. نام این روش همانند نام انگلیسی آن (PQ۴R) متشکل از حروف اول شش مرحله آن است:

۱- مراحل پیش خوانی: در این مرحله کتاب یا مطلب به صورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه می‌شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصل‌ها، خواندن سطحی فصل، توجه به تصاویر، بخش‌های اصلی و فرعی و خلاصه دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخش‌های مختلف کتاب با یکدیگر است.

۲- مرحله سؤال کردن: پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی، به طرح سؤال در مورد آنها پردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می‌شود.

۳- مرحله خواندن: در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته که هدف فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سؤالات مرحله قبل است. در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب می‌توان از کارهایی مثل یادداشت برداری، علامت گذاری و خلاصه نویسی بهره جست.

۴- مرحله تفکر: در این مرحله هنگام خواندن، ساختن سؤال‌ها و ایجاد ارتباط بین دانسته‌های خود، درباره مطلب فکر کنید. در این مورد نیز مهمترین اصل همان بسط معنایی است. بسط معنایی ممکن است در مراحل پنجم و ششم نیز یعنی در مراحل از حفظ گفتنی و مرور کردن نقش داشته باشد.

۵- مرحله از حفظ گفتنی: در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سؤالاتی که خود فرد طرح کرده بود پاسخ دهد. در اینجا باید مطالب آموخته شده را در قالب کلمات برای خود بیان کرده، در غیر این صورت لازم است که مجدداً به خواندن مطالبی که آموخته نشده پرداخته شود. مرحله از حفظ گفتنی در پایان هر بخش انجام می‌گیرد و وقتی بخش‌های یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد، یعنی مرور کردن یا آزمون وارد می‌شویم.

۶- مرحله مرور کردن: این مرحله که مرحله آزمون نیز معروف است در پایان هر فصل انجام می‌گیرد. در اینجا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر پرداخته و در صورت برخورد با موضوعات مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه شود. یکی از راه‌های کمک به این مرحله پاسخگویی به سؤالات و تمرینات پایان فصل است. اجرای این مرحله می‌تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.

ب - روش دقیق خوانی: هدف از این مرحله این است که مطالب کامل و دقیق درک شده و به صورتی سازمان یافته و منظم در حافظه نگهداری شود. برخی از فنون موجود که می‌تواند به روش دقیق خوانی کمک کند عبارتند از:

۱- تکنیک خلاصه برداری: به نوشتن عبارت، مفاهیم و موضوعات کلیدی متن پرداخته، به طوری که در مرور مطالب با نگاه کردن و خواندن خلاصه‌ها، همه مطالب خوانده شده را یادآوری کند. یک روش بسیار مطلوب این است که از خلاصه‌ها نیز دوباره خلاصه برداری شود.

۲- تکنیک سازماندهی مطالب: این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده می‌شود. برای سازماندهی مطالب، استخراج سه بخش از متن اصلی مورد مطالعه لازم است که عبارتند از:

- موضوع اصلی: موضوعی که تمامی مطالب را در بر می‌گیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن می‌چرخد.

- نکات اصلی: خطوط و اندیشه‌های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می‌سازند و از صراحت بیشتری برخوردار هستند.

- نکات جزئی: اطلاعات جزئی‌تر هستند که به صورت مثال‌ها، نمونه‌ها، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می‌شوند./ایسنا