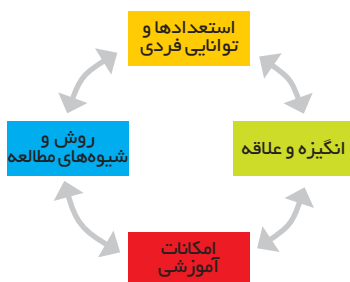


راهنبرد یادگیری و مطالعه روش مردر

دکتر نیره شاه‌محمدی

همان‌طور که گفته شد، آموزش راهبردهای مطالعه و یادسپاری و آشنایی با حافظه و فرایندهای دریافت و پردازش و نگهداری و بازیافت اطلاعات و یادگیری روش‌های صحیح مطالعه در موضوعات درسی و یادداشت‌برداری از مطالب خواندنی، می‌تواند امکان بهره‌برداری بهتر از ایام تحصیل را برای دانش‌آموزان فراهم سازد، علاقه و انگیزه یادگیری را در آن‌ها افزایش دهد و از افت تحصیلی نیز جلوگیری کند.



شکل ۱. عناصر لازم برای یادگیری آموزشی



شکل ۲. مراحل روش مردر

خواندن و مطالعه از مهم‌ترین و زیربنایی‌ترین فعالیت‌های متعالی انسان است که در زندگی فرد و ایجاد و پیشرفت فرهنگ و تمدن بشری نقش اساسی دارد. دانشمندان و متخصصان تعلیم و تربیت چهار شرط کلی را برای یادگیری کلاسیک و آموزشی افراد و به عبارتی درس خواندن، لازم و ضروری می‌دانند (هاشمی، ۱۳۷۳) (شکل ۱): استعداد و توانایی فردی، انگیزه و علاقه، امکانات آموزشی و روش و شیوه‌های مطالعه. یکی از مهم‌ترین این شرط‌ها، روش و شیوه‌های یادگیری و مطالعه به روش‌های علمی و اصولی مطالعه یک کتاب یا به‌طور کلی شیوه صحیح و سازمان یافته و منسجم درس خواندن است.

در روان‌شناسی یادگیری، برای آموختن مطالب و درس خواندن، روش و شیوه‌های خاصی وجود دارد که با توجه به نوع استفاده، هدف مطالعه و زمان مورد نظر، به افراد کمک می‌کند چگونه اطلاعات را کسب و در حافظه ذخیره کنند و به‌موقع آن‌ها را به یاد آورند. روش و شیوه یادگیری و مطالعه در پیشرفت تحصیلی و در خواندن و درک مطلب تأثیر بسزایی دارد (Good, 1987). با تمرین می‌توان عادات و روش‌های درست مطالعه را ملکه ذهن کرد.

یکی از روش‌های مطالعه، روش مردر^۱ نام دارد. مردر از حروف اول لاتین کلمات شش مرحله این روش تشکیل یافته است.

حاله و هواداشتن

عکس‌ها، نمودارها، جدول‌ها و سرفصل‌ها توجه کنند. اولین و آخرین بند هر بخش را بخوانند.

- مطالب را خلاصه‌نویسی و دوره کنند. یک بار خواندن کتاب هیچ‌گاه کافی نیست. برای فهم عمیق‌تر باید زیر مطالب مهم را خط بکشند، خلاصه و دوره کنند.

- با تمرکز و توجه کامل مطالعه کنند. خواننده خوب همیشه با تمرکز و توجه کامل مطالعه می‌کند و هیچ مطلبی را نخوانده باقی نمی‌گذارد. پس تا موضوعی را کاملاً نفهمیده‌اند، به سراغ موضوع بعدی نروند (www.kanoon.ir).

منظور از حال و هوای آن است که پیش از شروع مطالعه و یادگیری، اطمینان حاصل کنید دانش‌آموزان حال و هوای یادگیری را دارند؛ یعنی سر حال و آماده یاد گرفتن هستند و تا پایان آموزش این حالت را حفظ می‌کنند. بکوشید با ایجاد حالت آرمیدگی عضلانی^۳ در دانش‌آموزان، اضطراب احتمالی را از آنان دور و افکار مثبت را بارور سازید. به‌طور کلی، در مرحله حال و هوای باید زمینه را برای مطالعه مؤثر دانش‌آموزان آماده کنید.

درک کردن و فهمیدن

در مرحله درک و فهم^۴ به دانش‌آموزان کمک کنید تا آنجا که ممکن است مطالب را به‌طور عمیق درک کنند، از کم و کیف درک و فهم خود آگاه شوند و بخش‌هایی را که خوب نمی‌فهمند، با علامت گذاشتن مشخص کنند تا در مراحل بعدی دوباره به سراغ آن‌ها بروند.

با بهره‌گیری از روش‌های زیر، می‌توانید مهارت درک مطلب را در دانش‌آموزان افزایش دهید؛ از آن‌ها بخواهید: - اطلاعات عمومی خود را افزایش دهند. با خواندن کتاب، روزنامه و مجله، اطلاعات عمومی خود را گسترش و به‌رویدادهای اطراف علاقه نشان دهند.

- با ساختار بند آشنا شوند. معمولاً هر بند با مقدمه‌ای شروع و با نتیجه‌ای پایان می‌یابد. غالباً اولین جمله به توصیف کلی مطالب می‌پردازد و زمینه را برای توضیح بیشتر فراهم می‌کند. پس به جملات اول هر بند بیشتر توجه کنند تا بتوانند موضوع بحث را بهتر تشخیص دهند. همچنین، به دنبال نشانه‌ها، کلمات و عباراتی باشند که تغییر موضوع مورد بحث را نشان می‌دهند.

- حدس بزنند و پیش‌بینی کنند. خواننده باهوش و زرنگ همیشه می‌کوشد نظرات نویسنده، سؤال‌ها و موضوع‌های بعدی را حدس بزند. این کار باعث کنجکاوی و افزایش دقت او می‌شود.

- به شیوه تنظیم مطالب توجه کنند. آیا مطالب براساس ترتیب زمانی نوشته شده‌اند یا براساس درجه اهمیت؟ ترتیب مطالب براساس کاربرد آن‌هاست یا براساس دشواری آن‌ها؟ پاسخ به این سؤالات به تنظیم مطالب در ذهن کمک می‌کند.

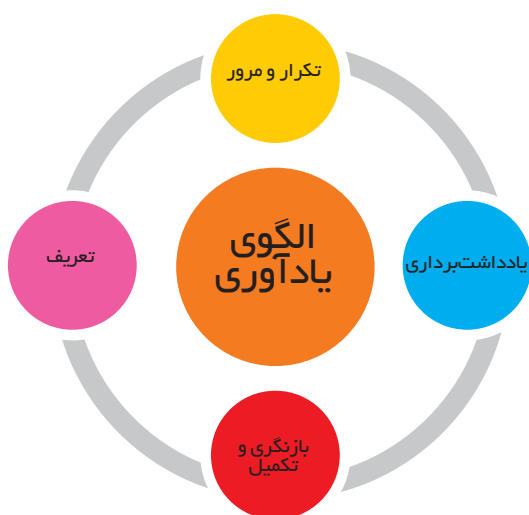
- در خود انگیزه و علاقه ایجاد کنند. پیش از آنکه مطلبی درس داده شود، نگاهی گذرا به آن بیندازند. سؤالاتی در مورد آن از خود بپرسند و با هم کلاسی‌ها در مورد آن صحبت کنند. هر چه انگیزه و علاقه بیشتر باشد، درک نیز بهتر خواهد شد.

- به نکاتی که به فهم مطلب کمک می‌کند توجه کنند. به

یادآوری

از دانش‌آموزان بخواهید آنچه را که در مرحله قبل خوانده و فهمیده‌اند به یاد آورند^۵. به آن‌ها کمک کنید از راهبردهای تفسیر، تخیل و تحلیل مفاهیم استفاده کنند. در این مرحله، یادگیرنده نه تنها آنچه را که خوانده است به یاد می‌آورد، بلکه آن را از طریق تفسیر، تخیل و تحلیل، به مفاهیم کلیدی تغییر شکل می‌دهد.

برای اینکه دانش‌آموزان مطالب خوانده شده را در حافظه بلندمدت خود ذخیره کنند و برای مدت‌های طولانی، بدون مراجعه به اصل کتاب، کل مطلب را به یاد داشته باشند و در مواقع لزوم با صرف وقت کمتر به یاد بیاورند، می‌توان از روش خلاصه‌کردن و الگوهای یادآوری استفاده کرد.



شکل ۳. مراحل الگوی یادآوری

اصل الگوهای یادآوری عبارت است از درک مطلب و متن خوانده شده و نوشتن آن به صورت کلمات کلیدی. این کار که همان خلاصه‌نویسی است، در هنگام مطالعه سبب افزایش تمرکز حواس و مانع از خواب‌آلودگی می‌شود. همچنین، قدرت به یادسپاری مطلب را بالا می‌برد. خلاصه‌نویسی و الگوهای یادآوری چند مرحله دارد (شکل ۳):

الف) یادداشت‌برداری: در یادداشت‌برداری نکات به صورت اصلی و فرعی نوشته می‌شوند. برای این کار از دانش‌آموزان بخواهید موضوع اصلی مورد بحث را بنویسند و هر مطلب مربوط به آن را به‌طور منظم روی شاخه‌های اصلی و فرعی یادداشت کنند. در اینجا از جمله‌نویسی بپرهیزند و از کلمات کلیدی استفاده کنند. با توجه به اینکه یادداشت‌برداری و خواندن دو عمل مجزا هستند و هر یک کار فیزیکی متفاوتی دارند، از خواندن توأم با نوشتن پرهیز کنند، زیرا در کار مغز اختلال ایجاد می‌کند.

ب) بازنگری و تکمیل: پس از پایان مبحث خوانده شده و خلاصه‌نویسی آن، دانش‌آموزان را راهنمایی کنید الگوهای یادآوری را بررسی، کامل و مرتب کنند. بهتر است کلمات کلیدی با هم ارتباط بیشتری داشته باشند.

ج) تعریف: بعد از اجرای دو مرحله قبل، دانش‌آموزان باید متن اصلی را کنار بگذارند و با نگاه کردن به الگوهای یادآوری و کمک گرفتن از اطلاعات موجود در مغز، آنچه را یاد گرفته‌اند با صدای بلند توضیح دهند. این مرحله مغز را پویا و فعال خواهد کرد.

د) تکرار و مرور: مرور و یادآوری از فراموشی جلوگیری می‌کنند.

کشف و هضم کردن

در مرحله کشف و هضم از دانش‌آموزان بخواهید به قسمتهایی که در مرحله حال و هوا داشتن خوانده‌اند و نفهمیده‌اند، مراجعه کنند و بکوشند آن‌ها را یاد بگیرند. آن‌ها باید آنچه را جا گذاشته‌اند یا غلط فهمیده‌اند و نیز نحوه سازمان‌بندی مطالب را کشف کنند. دانش‌آموزان را راهنمایی کنید این بار از راهبردهای دیگری به‌جز آنچه قبلاً به کار بسته‌اند، استفاده کنند. مطالب پیچیده را به اجزای ساده‌تر تجزیه کنند و از منابع معتبر مانند فرهنگ لغت و کتاب‌های دیگر کمک بگیرند.

بسط و گسترش دادن

از دانش‌آموزان بخواهید مطالبی را که خوانده‌اند بسط و گسترش^۷ دهند. یعنی به آن‌ها شاخ و برگ دهند و آن‌ها را به مطالبی که قبلاً آموخته‌اند ربط دهند. به عبارت دیگر، سؤالاتی نظیر سؤالات زیر از خود بپرسند:

– اگر به نویسندگان دسترسی داشتید چه سؤالاتی از آن‌ها می‌پرسیدید؟

– چگونه می‌توانید از اطلاعاتی که کسب می‌کنید در عمل استفاده کنید؟

– چگونه می‌توانید مطالبی را که می‌خوانید برای کسان دیگر قابل فهم‌تر و قابل توجه‌تر سازید؟

استفاده از تصویرسازی ذهنی، روش مکان‌ها، کلمه کلید و سرواژه‌ها، مختص گسترش مطالب ساده و پایه است و یادداشت‌برداری و قیاس کردن نیز از جمله راهبردهای گسترش ویژه مطالب پیچیده است.

مرور و پاسخ دادن

مرور و پاسخ دادن^۸ آخرین مرحله روش مرور است. هدایت دانش‌آموزان به‌منظور مرور کردن مطالب خوانده شده به قصد تعیین کم و کسرهای احتمالی یادگیری و کوشش برای رفع نواقص، از مراحل مهم همه روش‌های یادگیری از جمله روش حاضر است. توجه داشته باشید، فعالیت اصلی مرور کردن، به یادآوردن آموخته‌ها، توجه به نکات مهم، سعی در پاسخ دادن به سؤال‌های قبلاً طرح‌شده، و تمرکز کردن بر هدف‌های یادگیری است (www.kanoon.ir).

مرحله مرور کردن معمولاً پس از آنکه دانش‌آموزان در امتحان یا آزمون مطالبی که خوانده‌اند، شرکت کردند، انجام می‌شود. نتایج آزمون باید به‌صورت بازخورد در مورد اثربخشی مراحل قبلی استفاده شود. هدف عمده این مرحله از یادگیری باید رفع نواقص راهبردهای مطالعه برای کاربردهای بعدی باشد.

دانش‌آموزان لازم است بدانند بهترین شیوه مرور، که مطالب را قطعاً در حافظه بلندمدت قرار می‌دهد، این است که هر مطلبی را که می‌خوانند فردای آن روز، سپس هفته بعد و در آخر یک ماه بعد مرور کنند. برای رسیدن به این نحوه مرور باید برنامه‌ریزی دقیق داشته باشند و کارهایی را انجام دهند:

✓ در صورتی که در کلاس شرکت می‌کنند، حتماً همان روز مطالب را مرور کنند.

مطالعه کنند و چگونه خود را برای شرکت در امتحانات آماده سازند، صرفه‌جویی کلانی در آموزش و پرورش انجام می‌گیرد و دانش‌آموزان نیز موفق خواهند شد از سرمایه‌های خدادادی خویش بهتر بهره ببرند.

پی‌نوشت

1. MURDER
2. Mood
3. relaxation
4. Understand
5. Recal
6. Detect
7. Expansion
8. Review

منابع

۱. گلستان هاشمی، س. م (۱۳۳۳). اصول و روش‌های علمی مطالعه. اطلاعات علمی. سال هشتم، شماره ۷.
2. Good, C. (1987). "Dictionary of Education". 3rd. ed, NewYork.
3. www.kanoon.ir/Public
۴. سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۷). روش‌های یادگیری و مطالعه. نشر دوران.

- ✓ از زمان‌های مرده مثل مسیرهای رفت و برگشت و... استفاده کنند و یادداشت‌هایشان را مرور کنند.
- ✓ از یادداشت‌ها، خلاصه‌نویسی‌ها و کتاب‌های کمک آموزشی برای مرور مطالب بهره ببرند.
- ✓ تست‌زدن از روی کتاب‌های معتبر، با مطالعه پاسخ تشریحی، خود نوعی مرور است.
- ✓ از هر روش مفید و در هر زمانی برای مرور استفاده کنند.
- ✓ حین مطالعه، مدت زمانی را که مطالعه هر مبحث طول می‌کشد، ابتدای آن بنویسند تا در زمان جمع‌بندی بدانند نسبتاً چه زمانی برای مرور مطلب نیاز دارند.

اثربخشی روش مردر

برنامه‌های آموزشی مبتنی بر روش مردر به افزایش توانایی کسب و استفاده از دانش در دانش‌آموزان کمک می‌کند. دانش‌آموزان با استفاده از این روش می‌توانند زمان خود را مدیریت کنند. اکثر دانش‌آموزان از کمبود وقت در برابر حجم زیاد مطالب شاکی هستند. مدیریت زمان این امکان را برای آن‌ها فراهم می‌کند که از وقت خود بهترین بهره را ببرند. به یاد داشته باشید، داشتن برنامه منظم کمک می‌کند کارها از پیش تنظیم شوند و هر کاری به‌موقع انجام شود تا نگرانی‌های بی‌موقع کاهش یابد. برنامه مطالعه باید با دیدی واقع‌بینانه طرح‌ریزی شود، یعنی مقدار زیادی کار برای مدتی محدود تلنبار نشود. برای کارهای فوق‌العاده نیز باید وقت خاصی منظور شود. به‌خاطر داشته باشید، برای مطالبی که یادگیری‌شان سخت است وقت بیشتری تخصیص داده شود.

برای ایجاد حال و هوای مطالعه در دانش‌آموزان، لازم است تمرکز آن‌ها را روی موضوع مورد مطالعه افزایش دهیم. نداشتن تمرکز یکی از شکایات اصلی دانش‌آموزان است. تمرین‌های متعددی در زمینه افزایش تمرکز وجود دارد. برای مثال از دانش‌آموزان بخواهید هر وقت افکارشان پربشان می‌شود و به موضوعی غیر از آنچه باید فکر می‌کنند، به خود نهیب بزنند برگرد اینجاست. اگر این کار در اثر تمرین متوالی به‌صورت عادت درآید، به‌تدریج می‌توان نتایج آن را مشاهده کرد. روش دیگر برای افزایش تمرکز، پرداختن به نگرانی‌هاست. یعنی وقت خاصی از روز را برای غصه‌ها و اندیشیدن به مسائلی که موجب نگرانی و حواس‌پرتی می‌شوند اختصاص دهیم. علاقه به موضوع مورد مطالعه، یکی از علل مهم ایجاد تمرکز و دقت در حین مطالعه است. بدون شک چنانچه دانش‌آموزان از ابتدای شروع آموزش‌های رسمی بیاموزند که چگونه برای تحقق حداکثری یادگیری

