

مطالعه مفید و مؤثر (روش مطالعه پس ختام)



مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی

دانشگاه شهید چمران اهواز

روش مطالعه پس ختام یک روش مطالعه صحیح و اصولی می‌تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد و یادگیری ما را بهبود بخشد.

یکی از بهترین روش‌های مطالعه، مطالعه به سبک پس ختام یا (PQRST-SO²R) است. مراحل این روش به ترتیب:

۱- پیش خوانی کردن

۲- سوال پرسیدن

۳- خواندن

۴- تفکر

۵- از حفظ کردن

۶- مرور کردن

♦ مرحله نگاه کلی یا پیش خوانی

نگاه کردن کلی به صفحاتی که می‌خواهید مطالب آن را در ذهن تان بسپارید، تیتراهای درس و هر بخش جداگانه را در فصل‌های گوناگون بخوانید. پاراگراف اول و پاراگراف آخر هر بخش را بخوانید. تصویرهای هر بخش را نگاه کنید و توضیحات زیر عکس را ببینید و چند دقیقه به جدول‌ها، چارت‌ها، نمودارها و نقشه‌ها نگاه کنید این کار باعث می‌شود شما دید کلی در مورد مطلب‌ها داشته باشید.

♦ مرحله سؤال کردن

پس از گذراندن مرحله پیش خوانی، مرحله دوم سؤال کردن است. در این مرحله یک سری سؤال از کتاب مطرح کنید و البته توجه کنید که قرار نیست فعلاً آن‌ها را پاسخ بدهید.

برای طرح کردن سؤال، فصل‌های گوناگون کتاب را ببینید و موضوعات مهم آن را به شکل سؤالی طرح کنید. به عنوان مثال به عنوان یک راه حل سریع می‌توانید سرفصل‌ها را خوانده یا به سراغ سرتیترهای ریزتر رفته و آنها را به صورت سؤال بپرسید. به طور مثال چنانچه در حال مطالعه کتابی در مورد خلاقیت هستید، چنین سؤالاتی طرح می‌شود:

چنانچه باز نیز برای مطرح کردن سؤالات به دنبال فرمول هستید، از این کلمات برای ساختن سؤال کمک بگیرید:

- چگونه؟ - چه کسی؟ - چرا؟ - چه چیزی؟

♦ مرحله خواندن

متن کتاب را بخوانید. چنانچه هر ایده‌ای داشتید که مهم بود، آن را روی کاغذ نت‌برداری کنید. چنانچه کتاب متعلق به خودتان است، نت‌هایی را درون کتاب بنویسید. قسمت‌های مهم را علامت بزنید ولی چنانچه نمی‌خواهید درون کتاب چیزی بنویسید، از برگه‌های کوچک برای نت‌برداری استفاده کنید و آن را به صفحات کتاب بچسبانید.

- در هنگام خواندن به دنبال جواب سؤالاتی باشید که در ذهن خود ساخته بودید.
- زیر نکات مهم خط بکشید
- اگر مطلبی را درست متوجه نشدید مجدد آن را بخوانید

خلاصه نویسی کنید

♦ مرحله تفکر

در مرحله تفکر، با فکر کردن به چیزهایی که یاد گرفتید، به آن‌ها مفهوم می‌دهیم. همین‌طور با معنا بخشی به متن‌های خوانده شده، به ثابت شدن حافظه کمک می‌کنیم. مثلاً میان دانسته‌های قبلی و اطلاعات جدید ارتباط برقرار می‌کنیم. آن‌ها را وارد یک دسته بندی کلی تر می‌کنیم؛ یا با برقراری ارتباط بهتر میان بخش‌های گوناگون اطلاعات جدید، با گسترش معنایی یادگیری خود را افزایش می‌دهیم.

♦ مرحله از حفظ گفتن

در این مرحله باید مفاهیم، نکات کلیدی و به طور کلی هرچه را که تشخیص داده‌ایم، حفظ باشیم و آن‌ها را در حافظه‌ی خود بازیابی کنیم. با این کار می‌فهمیم، در کدام بخش‌ها ضعیف هستیم و باید مجدداً آن‌ها را مطالعه کنیم.

مرحله مرور

نکته‌های اصلی کتاب آموزشی را بررسی کنید. آیا به تمام سؤالاتان جواب داده شده است؟ چه اطلاعاتی وجود دارد که در مورد آن‌ها اطمینان ندارید؟ آیا به نظرتان همه نکته‌های مهم و اصلی را فهمیده اید؟



الگوی یادآوری را فراموش نکنید

الگوی یادآوری را انجام دهید تا مطالب وارد حافظه بلندمدت‌تان گردد. بهترین زمان بندی مرور عبارتند از:

- زمانی که سرکلاس درس مطلب را یاد گرفتید
- فردای روز یادگیری
- سه روز بعد
- یک هفته بعد
- ۱۵ روز بعد
- یادآوری

