

## بررسی عادات‌های مطالعه در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی سبزوار

محسن کوشان<sup>۱</sup>، دکتر عباس حیدری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> عضو هیأت علمی گروه پرستاری دانشکده علوم پزشکی سبزوار

<sup>۲</sup> استادیار گروه پرستاری دانشگاه علوم پزشکی مشهد

نشانی نویسنده مسؤول: سبزوار، جنب پلیس راه، دانشکده علوم پزشکی، محسن کوشان.

Email: mkoushan@yahoo.com

وصول: ۸۵/۳/۱۶، اصلاح: ۸۵/۵/۱۶، پذیرش: ۸۵/۱۲/۲۳

### چکیده

**زمینه و هدف:** کیفیت و کمیت یادگیری از عوامل متعددی نظیر سطح عمومی هوش، سلامت جسمی و روانی، انگیزه، امکانات محیط زندگی، امکانات آموزشی و کمک آموزشی و قابلیت‌های شناختی تأثیر می‌پذیرند اما روان‌شناسان مشاهده کرده‌اند که حداقل در دوران دانشجویی، آن چه که بیشترین تأثیر را بر وضعیت عملکرد تحصیلی دانشجویان دارد، مهارت‌های عمومی مطالعه، یادگیری درسی و یادآوری مطالب آموخته شده است. لذا این مطالعه با هدف شناسایی عادات‌های مطالعه‌ی دانشجویان و تشخیص نارسایی‌های احتمالی موجود در روش‌های مطالعه‌ی آن‌ها انجام گرفت.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش یک مطالعه توصیفی - مقطعی می‌باشد و جمعیت مورد مطالعه، دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشکده علوم پزشکی سبزوار در سال ۱۳۸۳ می‌باشد که ۲۹۷ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری غیر احتمالی در دسترس، انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه عادات‌های مطالعه PSSHI استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۴۵ سؤال در هشت حوزه شامل تقسیم‌بندی زمان، شرایط فیزیکی مطالعه، توانایی خواندن، یادداشت برداری، انگیزش یادگیری، حافظه، امتحانات و سلامتی می‌باشد. پاسخ سؤالات به صورت همیشه، یا بیشتر اوقات، بعضی اوقات، به ندرت یا هرگز است. ضریب پایایی از طریق آزمون - آزمون مجدد ۰/۸۸ و در روش دو نیمه کردن ۰/۶۵ بوده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی تحت SPSS استفاده شد.

**یافته‌ها:** میانگین نمره کل عادات مطالعه در دانشجویان پسر ۵۰/۸۷ و دختر ۵۱/۴۸ (از نمره ۹۰) بود که تفاوت بین این دو گروه معنی‌دار نبود. نتایج در مورد نمره به دست آمده به تفکیک حوزه‌های مربوط به عادات‌های مطالعه عبارت بودند از: تقسیم‌بندی زمان ۵/۳۶ از ۱۰، شرایط فیزیکی ۶/۹ از ۱۲، توانایی خواندن، ۸/۲۹ از ۱۶، یادداشت برداری ۳/۲ از ۶، انگیزش یادگیری ۸/۵۵ از ۱۲، حافظه ۴/۶ از ۸، امتحانات ۱۰/۲۶ از ۱۸ و سلامتی عمومی ۲/۹۴ از ۶. در حوزه‌های توانایی خواندن، انگیزش یادگیری و امتحان دادن، بین دو جنس مذکر و مؤنث اختلاف معناداری وجود دارد.

**نتیجه‌گیری:** به طور کلی می‌توان گفت شیوه مطالعه در دانشجویان از کیفیت مطلوبی برخوردار نیست و این مسأله باید مورد توجه مسئولین آموزش دانشکده قرار گیرد. لازم است جهت آموزش و راهنمایی دانشجویان و بهبود عادات مطالعه آن‌ها برنامه‌ریزی شود. (مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، دوره ۱۳/ شماره ۳ / صص ۱۸۹-۱۸۵)

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های مطالعه، عادات‌های مطالعه، دانشجویان

## مقدمه

در پژوهش دیگری، شمس و همکارانش، مشکلات مربوط به مهارت‌های یادگیری و عدم آشنایی دانشجویان با روش‌های مؤثر و کارآمد مطالعه را در شکست تحصیلی دانشجویان مورد مطالعه، دخیل دانسته- اند (۴). مسعودی و همکارانش نیز در مطالعه‌ی خود رابطه مستقیمی بین روش مطالعه و عملکرد تحصیلی پیدا کردند (۵). ابراهیمی قوام آبادی در تحقیقی بر روی دانش‌آموزان کلاس دوم راهنمایی نتیجه گرفتند که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه، علاوه بر درک مطلب، سرعت یادگیری، دانش فرا شناختی، خود پنداره یا مفهوم "خود" تحصیلی، برنامه‌ریزی و تنظیم وقت و حل مسأله را در دانش‌آموزان افزایش می‌دهد (۶).

با توجه به نتایج مطالعات مذکور و سایر مطالعات، تأثیر روش مطالعه دانشجویان در یادگیری درسی و فرآیند حاصل در مهارت‌های شناختی و عملی و در نهایت سر نوشت شغلی آن‌ها، امری قطعی و مسلم است. بنابراین، توجه و برنامه‌ریزی در جهت بهبود این روش‌ها لازم است. در مطالعه حاضر، بررسی رابطه روش‌های مطالعه و وضعیت تحصیلی دانشجویان مدنظر نبوده است، زیرا همان گونه که ذکر شد این رابطه وجود دارد. لذا هدف اصلی این مطالعه، شناسایی مهارت‌های مطالعه‌ی دانشجویان بود تا اگر در روش‌های مطالعه‌ی آن‌ها نارسایی‌هایی وجود دارد، پیشنهاد برگزاری برنامه‌هایی از طریق مرکز مشاوره‌ی دانشجویی جهت اصلاح آن‌ها به مسئولین داده شود.

## مواد و روش‌ها

این پژوهش یک مطالعه توصیفی - مقطعی می‌باشد که جمعیت مورد مطالعه، دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشکده علوم پزشکی سبزوار در سال ۱۳۸۳ می‌باشند. نمونه‌های مورد مطالعه ۲۹۷ نفر بودند که به روش نمونه‌گیری غیر احتمالی در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه عادت‌های

کیفیت و کمیّت یادگیری درسی از عوامل گوناگون تأثیر می‌پذیرد. اگر چه عوامل متعددی نظیر سطح عمومی هوش، سلامت جسمی و روانی، انگیزه و علاقمندی به موضوع درسی، آرامش و امکانات محیط زندگی، امکانات آموزشی و کمک آموزشی و قابلیت‌های شناختی بر سطح فراگیری درسی و یادآوری محتوای مطالب آموخته شده مؤثرند اما روان‌شناسان مشاهده کرده- اند که، حداقل در دوران دانشجویی، آن چه بیشترین تأثیر را بر وضعیت عملکرد تحصیلی دانشجویان دارد، مهارت- های عمومی مطالعه، یادگیری درسی و یادآوری مطالب آموخته شده است (۱). به طور کلی، مطالعه فرآیندی ذهنی با اصول و شرایط خاص خود است. منظور از شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، به کارگیری و یا فراهم نمودن آن‌ها می‌توان مطالعه‌ای مفیدتر و با بازدهی بالاتر داشت (۲).

مواردی که یادگیرنده برای کمک به فراگیری، سازمان دهی، ذخیره سازی دانش از آن استفاده می‌کند، راهبردهای شناختی و گاهی نیز مهارت‌های یادگیری نامیده می‌شود (۳). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که نارسایی در مهارت‌های یادگیری و مطالعه می‌تواند تمامی مزایای یک محیط آموزشی مطلوب و حتی قابلیت‌های هوشی، شخصی و سلامت جسمی - روانی مساعد خود را تحت الشعاع منفی خود قرار دهد و از طرفی در صورت کارآمدی می‌توانند بسیاری از نارسایی‌های احتمالی موجود در محیط آموزشی و یا حتی کاستی در انگیزش تحصیلی، سلامت جسمی - روانی را که می‌تواند تأثیر مطلوبی بر عملکرد تحصیلی فرد داشته باشد، تعدیل یا جبران نماید (۱). به عنوان مثال، در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان ۲۱ دانشگاه علوم پزشکی کشور مشخص شده است که بیش از ۳۲ درصد این دانشجویان از فقر شدید مهارت‌های مطالعه رنج می‌برند و معدل درسی آن‌ها نیز «ج» و پایین‌تر است (۱).

مطالعه PSSHI استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۴۵ سؤال در هشت حوزه شامل تقسیم‌بندی زمان، شرایط فیزیکی مطالعه، توانایی خواندن، یادداشت برداری، انگیزش یادگیری، حافظه، امتحانات و سلامتی می‌باشد. پاسخ سؤالات به صورت "همیشه"، "بیشتر اوقات"، "بعضی اوقات"، "به ندرت" و "هرگز" است که برای پاسخ "همیشه یا بیشتر اوقات" نمره ۲، "بعضی اوقات" نمره ۱ و "به ندرت یا هرگز" نمره صفر داده می‌شود. البته در بعضی از سؤالات، وزن نمره‌گذاری برعکس می‌شود. حداکثر نمره در همه‌ی حوزه‌ها ۹۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده‌ی عادت‌های خوب مطالعه است. حداکثر نمره در هر کدام از حوزه‌ها عبارتند از: تقسیم‌بندی زمان ۱۰، وضعیت فیزیکی ۱۲، توانایی خواندن ۱۶، یادداشت برداری ۶، انگیزش یادگیری ۱۲، حافظه ۸، امتحانات ۱۸ و تندرستی ۶ می‌باشد. نمره‌ی بالا در هر یک از حوزه‌ها، نشان‌دهنده‌ی وضعیت مطلوب فرد در آن حوزه می‌باشد. ضریب پایایی از طریق آزمون مجدد ۰/۸۸ و در روش دو نیمه کردن ۰/۶۵ بوده است. هم‌چنین در مطالعات گذشته اعتبار این پرسشنامه ۶۹ درصد، ۶۷ درصد، ۷۴ درصد و ۸۳ درصد بوده است که نشان می‌دهد این پرسشنامه در مقایسه با سایر پرسشنامه‌های مشابه از اعتبار بالایی برخوردار است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از آمار توصیفی تحت spss استفاده شد.

## یافته‌ها

بر اساس یافته‌های این مطالعه، ۵۱ نفر از دانشجویان پسر و ۲۴۵ نفر دختر با میانگین سنی ۲۰ سال بودند. میانگین نمره‌ی کل عادات مطالعه در دانشجویان پسر ۵۰/۸۷ و دانشجویان دختر ۵۱/۴۸ از نمره ۹۰ بود که تفاوت موجود بین این دو گروه معنی‌دار نبود. نتایج در مورد نمرات به دست آمده به تفکیک حوزه‌های مربوط به عادت‌های مطالعه عبارت بودند از: تقسیم‌بندی زمان ۵/۳۶ از ۱۰، شرایط فیزیکی ۶/۹ از ۱۲، توانایی خواندن ۸/۲۹

از ۱۶، یادداشت برداری ۳/۲ از ۶، انگیزش یادگیری ۸/۵۵ از ۱۲، حافظه ۴/۶ از ۸، امتحانات ۱۰/۲۶ از ۱۸ و سلامت عمومی ۲/۹۴ از ۶ (جدول ۱). با توجه به حداکثر نمره هر حوزه، نمره‌ی کسب شده توسط دانشجویان مورد مطالعه در حد متوسط است. در حوزه‌های توانایی خواندن، انگیزش یادگیری و امتحان دادن بین دو جنس اختلاف معناداری وجود دارد.

نتایج دیگر این مطالعه نشان می‌دهد که فقط ۲۲ درصد دانشجویان عادت به مطالعه روزانه دارند و ۱/۳ درصد آن‌ها نیز درس‌ها را قبل از کلاس مرور می‌کنند (جدول ۲).

## بحث

همان‌گونه که یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد، میانگین نمره کل عادت مطالعه در دانشجویان ۵۱/۳۷ است. لذا با توجه به حداکثر نمره ۹۰، می‌توان گفت که نمره کسب شده در حد متوسط است. به همین ترتیب نمرات کسب شده در حوزه‌های مختلف مربوط به عادت‌های مطالعه دانشجویان مورد مطالعه، در تمام حوزه‌های تقسیم‌بندی زمان، شرایط فیزیکی مطالعه، توانایی خواندن، یادداشت برداری، انگیزش یادگیری، حافظه، امتحانات و سلامت عمومی، در حد متوسط است. فقط در حوزه‌های توانایی خواندن، انگیزش یادگیری و امتحانات، بین دانشجویان دختر و پسر اختلاف معناداری وجود دارد به این صورت که پسران در توانایی خواندن و حافظه وضعیت بهتری از دخترها دارند ولی دخترها از نظر انگیزش یادگیری وضعیت بهتری از پسران دارند.

در مطالعه نوریان و همکاران در مورد مهارت‌ها و عادت‌های مطالعه دانشجویان پزشکی زنجان، نتایج نشان داد که میانگین نمرات دانشجویان از ۴ امتیاز در زمینه مدیریت زمان ۲/۷۵، تمرکز ۲/۲۵، سرعت مطالعه ۲، یادداشت‌برداری ۱/۷۵، عادت مطالعه ۱/۷۵ و درک مطلب ۱/۵ است (۷). در مطالعه مذکور نیز وضعیت دانشجویان

جدول ۱: میانگین نمرات عادت مطالعه دانشجویان در حوزه‌های مختلف به تفکیک جنسیت

t-test	کل	حداکثر امتیاز	پسرها	دخترها	جنس	حوزه‌های مختلف عادت مطالعه
۰/۱۵	۵/۳۶	۱۰	۵	۵/۴		تقسیم‌بندی زمان
۰/۱۷	۶/۹	۱۲	۶/۵۸	۶/۹۶		وضعیت فیزیکی
۰/۰۴	۸/۲۹	۱۶	۸/۹	۸/۲		توانایی خواندن
۰/۴۳	۳/۲	۶	۳	۳/۲		یادداشت برداری
۰/۰۰۳	۸/۵۵	۱۲	۷/۹۸	۸/۶۷		انگیزش یادگیری
۰/۰۲	۴/۶	۸	۴/۹۸	۴/۵۲		حافظه
۰/۰۶۹	۱۰/۲۲	۱۸	۱۰	۱۰/۳		امتحانات
۰/۴۵	۲/۹۴	۶	۳	۲/۹		سلامت عمومی

جدول ۲: توزیع فراوانی عادت‌های مطالعه

عادت‌ها	داشتند	نداشتند	گاهی
مطالعه روزانه	۲۲	۲۰/۵	۵۶/۶
استراحت بین مطالعه	۶۷/۳	۱۲/۵	۲۰/۲
حواس پرتی	۱۸/۵	۲۱/۲	۶۰/۳
یادداشت برداری ضمن مطالعه	۲۸/۶	۳۴/۳	۳۶/۷
یادداشت برداری در کلاس	۴۹/۲	۱۱/۸	۳۸/۴
مقایسه یادداشت‌های کلاس با کتاب	۲۲/۶	۳۸	۳۸/۷
مطالعه قبل از کلاس	۱/۳	۸۱/۸	۱۶/۲
حضور مرتب در کلاس	۸۴/۲	۲/۴	۱۲/۸
خواب منظم در زمان امتحانات	۳۳	۳۴/۷	۳۱/۶
مطالعه یادداشت‌ها قبل از امتحان	۵۱/۲	۹/۸	۳۷/۴
احساس فشار روانی قبل از امتحان	۲۸/۶	۲۷/۶	۴۳/۸
احساس نومی‌دی اگر نتیجه امتحان خوب نباشد	۳۰/۳	۲۶/۹	۴۲/۸

انجامد (۷). وانیستاین و هیوم (۱۹۹۸) تعدادی پژوهش را با این نتایج ذکر کرده‌اند که معلمان می‌توانند از راه آموزش مهارت‌های یادگیری و مطالعه به دانش‌آموزان خود کمک کنند تا یادگیرندگان موفق‌تری باشند و در سرنوشت تحصیلی خود نقش فعال‌تری را ایفا نمایند (۸). با توجه به نتایج مطالعات مذکور و سایر مطالعات، تأثیر روش مطالعه دانشجویان در یادگیری درسی و فرآیند حاصل در مهارت‌های شناختی و عملی و در نهایت سرنوشت شغلی آن‌ها، امری قطعی و مسلم است. بنابراین، توجه و برنامه‌ریزی در جهت بهبود این روش‌ها لازم است. شمس و همکاران نیز در مطالعه خود نتیجه گرفتند که مشاوره تحصیلی و روان‌شناختی موجب افزایش

در حد متوسط است و به طور کلی می‌توان گفت شیوه مطالعه در دانشجویان از کیفیت مطلوبی برخوردار نیست و این مسأله باید مورد توجه مسؤولین آموزش دانشکده قرار گیرد. لازم است جهت آموزش و راهنمایی دانشجویان و بهبود عادت مطالعه آن‌ها برنامه‌ریزی شود. از طرفی مطالعه‌ای که توسط شمس، فرشیدفر و حسن‌زاده انجام شده است، نشان می‌دهد که مشکلات مهارت‌های یادگیری و عدم آشنایی با روش‌های مؤثر و کارآمد مطالعه در شکست تحصیلی دانشجویان، مؤثر است (۴). هم چنین سایر مطالعات انجام شده نشان داده است که راهبردهای مطالعه و یادگیری عملکرد تحصیلی دانشجویان را بهبود می‌بخشد به تسهیل یادگیری می-

معناداری در عملکرد تحصیلی دانشجویان می‌گردد (۴). آموزش عادت‌های مؤثر مطالعه، از سوی دفتر مشاوره  
بنابراین پیشنهاد می‌گردد که برنامه‌های مداخله‌ای به منظور برای کلیه دانشجویان به طور مستمر برگزار گردد.

## منابع

- ۱- بهبود مهارت‌های مطالعه و روش های موثر در یادگیری. تهران: دفتر مرکزی مشاوره دانشجویی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۰
- ۲- علیپور، بیژن. شرایط مطالعه. تهران: انتشارات دکلمه گران، چاپ اول ۱۳۷۶
- ۳- سیف، علی اکبر. روان شناسی پرورشی. تهران: انتشارات آگاه، چاپ هفتم ۱۳۸۲
- ۴- شمس، بهزاد، فرشیدفرد، مصطفی، حسن زاده، اکبر. تاثیر مشاوره بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان دارای افت تحصیلی. مجله آموزش در پزشکی ۱۳۷۹: دوره اول، شماره ۱، صص ۳۵ تا ۳۹
- ۵- مسعودی، مژگان، ساکی، ماندانا، فرهادی، علی. بررسی ارتباط روش مطالعه با عملکرد تحصیلی در دانشجویان. ویژه‌نامه دومین همایش کشوری دانشجو و بهداشت روانی دانشگاه علوم پزشکی لرستان ۱۳۸۱، انتشارات طب و تزکیه صص ۱۷ تا ۱۹
- ۶- ابراهیمی قوام‌آبادی، صغری. اثربخشی سه روش آموزشی راهبردهای یادگیری (آموزش دوجانبه) توضیح مستقیم و چرخه افکار بر درک مطلب حل مسئله. دانش فراشناختی، خودپنداره تحصیلی و سرعت یادگیری در دانش‌آموزان دختر دوم راهنمایی معدل پایین تر از ۱۵ شهر تهران. رساله دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی ۱۳۷۷.
- ۷- نوریان، عباس علی، موسوی نسب، نورالدین، فهری، آرزو، محمدزاده، اکبر. مهارت‌ها و عادات مطالعه دانشجویان پزشکی زنجان. مجله آموزش در پزشکی ۱۳۸۵: دوره ۶، شماره ۱، صص ۱۰۱ تا ۱۰۶.
8. Weinstein, C.E. & Hume, I. M. study strategies for lifelong learning. Washington D.c: American Psychological Association, 1998.