



دانشگاه پیام نور استان قم
مرکز مشاوره دانشگاه

مهارت های مطالعه



آدرس: دانشگاه مرکز پیام نور قم، سایت
پردیسان، ساختمان ورزشی طبقه اول مرکز مشاوره
دانشگاه

تلفن: ۳۲۱۴۲۱۶۳ - ۳۲۱۴۲۱۶۱

ایمیل: moshaver@gompnu.ac.ir

خواندن بر اساس فرمول SQ3R :

روش SQ3R، یک روش خواندن اطلاعات دانشگاهی از قبیل کتاب های درسی، مکالمات، مطالعه های تحقیقاتی یا جزوات است که می تواند درک دانشجویان از مطلب را افزایش دهد و توانایی آنها را در یادگیری مطالب بیشتر کند. در روش SQ3R لازم است که دانشجو در فرایند خواندن، فعالانه درگیر شود. خواندن کتاب های درسی کار سختی است، اما روش SQ3R میتواند باعث شود سختی کار قدری کمتر و حتی جالب تر شود.

روش SQ3R، SQ3R مخفف ۵ کلمه ای است که امروز در اکثر دانشگاههای جهان شناخته شده است، دانشجو باید بر اساس همین مراحل که تنظیم شده است برای مطالعه برتر تمرین کند.

مرحله S یا مرور پیش خوانی:

دانشجو به مرور کلی فصل معینی از کتاب بپردازد تا با موضوعات کلی مورد بحث آشنا شود به این منظور باید فهرست مطالب فصل را بخواند. سپس مطالب را مرور کند و طی آن، عناوین بخش های اصلی و فرعی فصل را مورد

توجه قرار دهد. تصویرها و نمودارها را از نظر بگذرانند. مهمترین نکته در مرحله پیش خوانی این است که مرور مطالب فصل، چکیده پایانی فصل را با دقت مطالعه کرده و روی هر یک از نکاتی که در آن آمده تامل کند. در این مرحله ممکن است، سوالهایی به ذهن دانشجو خطور کند. که پس از خواندن متن کامل فصل قادر خواهد بود که به آنها پاسخ دهد. این مرحله، تصویر کلی از مطالب فصل و سازمان بندی آن ارائه می دهد. اجرای این مرحله نباید بیش از چند دقیقه وقت بگیرد.

مرحله Q یا سوال کردن: دانشجو

قبل از خواندن مطالب هر فصل، ابتدا باید عنوان اصلی آن بخش و همچنین عنوانهای فرعی آن را بخواند. سپس در حین خواندن مطالب هر بخش، موضوعات مهم آن را به صورت یک یا چند سوال در نظر بگیرد و بعداً باید به آنها پاسخ دهد و در نظر داشته باشد که کدام مفاهیم از نظر مولف مهم بوده اند؟ او باید اولین عنوان یا پاراگراف را به یک سوال تبدیل کند.

مرحله R یا خواندن دقیق: در این

مرحله دانشجو باید مطالب هر بخش از فصل را برای آگاهی از معنی به دقت

بخواند و ضمن خواندن، سعی کند به سوال های که در مرحله سوال کردن مطرح نموده است پاسخ دهد. او می تواند زیر واژه ها یا عبارات کلیدی خط بکشد، اما میزان آن از ۱۰ تا ۱۵ درصد متن نباید بیشتر شود.

مرحله R یا به خود پس دادن:
دانشجو پس از خواندن هربخش باید سعی کند که مفاهیم اصلی را به خاطر آورد، اطلاعات را از حفظ ترجیحاً با صدای بلند تکرار کند و آنها را به زبان ساده و قابل فهم خود تغییر دهد. مطالب به یاد آورده شده را با متن کتاب تطبیق دهد تا مطمئن شود که آنها به طور کامل و درست حفظ شده اند. به خود پس دادن مطلب کمک می کند تا بتواند به کمبود اطلاعات خود پی ببرد و آن را در ذهن خود سازماندهی کند. اگر دانشجو قادر به این کار نبود باید یکبار دیگر مطلب را بخواند و مرحله چهارم را تکرار کند و عبارات کلیدی را روی یک کاغذ یادداشت کند. او باید سعی کند تا می تواند خلاصه نویسی کند. در این مرحله او باید مراحل ۲ و ۳ و ۴ را با بخشهای دیگر مطلب تکرار کند و به خواندن ادامه دهد تا کل فصل تمام

شود. همچنین بین هر بخش باید استراحت کوتاهی در نظر گرفته شود.

مرحله R یا مرور: دانشجو باید پس از خواندن مطالب فصل به آزمون و مرور مطالب بپردازد. بهتر است در حین مرور کتاب بسته باشد. با مراجعه به یاداشت ها، می توان فهمید که چه مقدار از مفاهیم اصلی به یاد مانده است؟ سپس باید دید که چه پیوندی بین مطالب مختلف وجود دارد؟ و این مطالب چگونه در فصل سازمان بندی شده اند؟ در این مرحله ممکن است دانشجو مجبور شود فصل را ورق زده و صحت مفاهیم مطالب کلیدی حفظ شده را بررسی کند. در این مرحله او باید چکیده فصل را بخواند و ضمن آن جزئیات مربوط به هر یک از نکات چکیده را از نظر بگذراند. او نباید این مرحله را به شب امتحان موکول کند.

نکاتی پیرامون مهارت های مطالعه

✓ با توجه به سبک مطالعه و عادت هایی که در مطالعه خود دارید، برنامه درسی خود را تنظیم کنید. آن چه مهم است، **نظم و تداوم** در برنامه درسی شماست. مثلاً اگر عادت دارید عصرها یا شب ها درس

بخوانید، این عادت را با توجه به امکاناتی که دارید به کار گیرید.
✓ **واقع بینانه** برنامه ریزی کنید. معمولاً دانشجویان در زمان تنظیم برنامه، به صورت کمال گرایانه و ایده آل برنامه ریزی می کنند و شرایط واقعی خود و زندگی را در نظر نمی گیرند. طبق برنامه ای که تنظیم کرده اید پیش بروید.

✓ **اجتناب/اکراه** را بشناسید و با آن به درستی مقابله کنید. یکی از مشکلات بسیار مهم و اساسی در مطالعه و تحصیل، اجتناب/اکراه است. همه دانشجویان اجتناب/اکراه را تجربه کرده اند؛ وقتی کسی می خواهد برنامه درسی را شروع کند، تمایل دارد آن را به تعویق بیندازد: "الان کمی خسته ام، بعد درسم را شروع می کنم"، "امروز نه، از فردا". دانشجویان باید بتوانند با این شیوه به مقابله بپردازند تا بتوانند به یادگیری مطالب درسی خود بپردازند.

دانشجویان گرامی که علاقمند به پیشرفت و کسب مهارت های بهتر مطالعه و یادگیری هستند و همچنین افرادی که دچار افت تحصیلی، مشکل در تمرکز اختلال حافظه، عدم برنامه ریزی تحصیلی و ... هستند میتوانند به مرکز مشاوره دانشگاه مراجع کنند.