

بسم الله الرحمن الرحيم

راهبردهای یادگیری

(برنامه ریزی درسی برای موفقیت در تحصیل)

ترجمه: دکتر حمیدرضا رضازاده
لیلی رضازاده

نویسندگان: رجینا هلیر

کارل رایینسون

فایلس شروود

نشر مهاجر

۱۳۸۷

سرشناسنامه : هلیر، رجینا - HellyerRegina

عنوان و نام پدیدآور : راهبردهای یادگیری، برنامه ریزی

درسی برای موفقیت در تحصیل / نویسندگان رجینا هلیر، کارول

رابینسون، فیلیس شروود؛ ترجمه حمیدرضا رضازاده، لیلی رضازاده.

مشخصات نشر : تهران؛ مهاجر ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری : ۲۸۰ ص. : جدول، نمودار.

شابک : 978-964-225-018-9

موضوع : مطالعه و فراگیری - خواندن

شناسه افزوده : رابینسون، کارول -

Sherwood.phyllis - شروود، فیلیس - Rabinson.Carel

شناسه افزوده : رضازاده، حمیدرضا، ۱۳۴۵ - رضازاده،

لیلی ۱۳۵۶

رده بندی کنگره : الف ۱۳۸۷ م ۶ ۵۸ / ۱۰۴۹ LB

رده بندی دیویی : ۳۷۱/۳۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی : ۱۵۹۵۷۸۳



راهبردهای یادگیری

نویسندگان : رجینا هلیر، فیلیس شروود، کارول رابینسون

مترجمان: حمیدرضا رضازاده، لیلی رضا زاده

چاپ دوم : ۱۴۰۳ طرح جلد: مهدی کریم خانی

لیتوگرافی: ترنج رایانه چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۵۰ نسخه

دفتر: خیابان انقلاب، ابتدای فخر رازی، کوچه نیک پور، پلاک ۵ طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۱۰۰۳۶، ۶۶۹۵۲۲۰۰، ۶۶۹۵۲۱۹۹، نمابر: ۶۶۹۵۲۱۹۹

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
پیشگفتار.....	۱۷
فصل ۱ توانایی یادداشت برداری.....	۱۹
متحنی فراموشی اینگهوس.....	۱۹
شنوندگان قوی و شنوندگان متفعل.....	۲۱
یادداشت برداری به روش GREAT.....	۲۳
مرحله اول: کسب آمادگی.....	۲۵
مرحله دوم: نوشتن.....	۲۶
مرحله سوم: ویراستاری.....	۲۹
مرحله چهارم: پرسیدن سوال.....	۳۰
هرم کیفیت سوالها.....	۳۴
مرحله پنجم: آزمون خود.....	۳۵
فصل ۲ توانایی خواندن برای درک معنی.....	۳۷
خواندن چیست؟.....	۳۸
مطابق ساختن خواندن با اهداف مختلف.....	۳۹
خواندن به قصد تفریح.....	۴۰
خواندن برای کسب اطلاعات.....	۴۱

۴۲	سرعت خواندن.....
۴۳	یافتن اندیشه اصلی در یک پاراگراف.....
۴۵	اندیشه‌های اشاره‌ای یا بیان نشده.....
۴۶	اندیشه اصلی مطالب طولانی.....
۴۷	حمایت کردن از اطلاعات.....
۴۹	مرتبط کننده‌های مهم.....
۵۳	الگوهایی برای نشان دادن سازمان کار نویسندگان.....
۵۸	عناصر کمک دیداری.....

فصل ۳ توانایی مطالعه ۶۵

۶۵	بررسی کتاب درسی.....
۶۹	مطالعه یک فصل از کتاب: به روش study - READ.....
۷۱	مرحله اول: مرور مقدماتی.....
۷۴	مرحله دوم: خواندن و علامت زدن.....
۷۸	مرحله سوم: مرور کردن به وسیله از حفظ گفتن.....
۸۰	روش جایگزین: استفاده کردن از خلاصه نویسی:.....
۸۱	مطالعه آثار ادبی.....
۸۱	خواندن داستان‌های بلند، کوتاه و نمایشنامه.....
۸۴	شعر خوانی.....
۸۴	خواندن علوم انسانی.....
۸۵	خواندن ریاضیات.....
۹۱	مطالعه علوم.....

فصل ۴ توانایی کلمات ۹۵

نحوه استفاده کردن از فرهنگ لغات.....	۹۷
یافتن تعاریف.....	۹۸
بررسی کردن فرهنگ لغات.....	۹۸
راهنمایی مفهوم.....	۹۹
یادگیری اصطلاحات واژگانی.....	۱۰۰
استفاده از فلاش کارت.....	۱۰۲
استفاده از پشت کاغذ.....	۱۰۴
تهیه فرهنگ تخصصی.....	۱۰۵

فصل ۵ توانایی خودآگاهی..... ۱۰۷

زمان اوج.....	۱۰۸
سبک‌های یادگیری.....	۱۱۱
یادگیرندگان بینایی محور.....	۱۱۶
یادگیرندگان شنوایی محور.....	۱۱۷
یادگیرندگان حرکتی محور.....	۱۱۸
تکمیل سبک یادگیری.....	۱۱۹
سبک‌های معلم و اوضاع کلاس.....	۱۲۰
انگیزش.....	۱۲۲
انگیزش و منبع کنترل.....	۱۲۵
خودگویی مثبت و تصویرسازی به عنوان برانگیزاننده.....	۱۲۹
اولویت‌های شخصیتی.....	۱۳۲
درون گرایی و برون گرایی.....	۱۳۵
حسی و شهودی.....	۱۳۸

۱۴۰.....	فکور و عاطفی.....
۱۴۲.....	داور یا درک کننده.....
۱۴۵.....	تیپ شخصیتی شما.....
۱۴۵.....	شناخت تیپ‌های MBTI.....
۱۴۷.....	۱۶ نیمرخ MBTI.....
۱۵۳.....	کاربرد MBTI در کلاس درس:.....

فصل ۶ توانایی مدیریت اهداف، مشکلات و فشارها ۱۵۹

۱۶۰.....	مرتب سازی اهداف.....
۱۶۴.....	از اهداف کوتاه مدت به اهداف بلند مدت.....
۱۶۶.....	حل کردن مشکل.....
۱۷۳.....	مدیریت کنترل استرس در تحصیل.....

فصل ۸ توانایی‌های حافظه ۲۰۹

۲۱۰.....	حافظه کوتاه مدت و بلند مدت.....
۲۱۲.....	فرایند به یادآوردن.....
۲۱۴.....	بالا بردن قدرت حافظه.....
۲۱۵.....	روش‌های جدید تقویت حافظه.....

فصل ۹ توانایی ایجاد سازماندهی دیداری در خود ۲۲۷

۲۲۸.....	مشخص کردن معیارها.....
۲۲۹.....	فهرست شبکه‌ای.....
۲۳۵.....	بیکان‌های عمل و عکس العمل.....
۲۳۸.....	عامل T.....
۲۴۰.....	شبکه‌ها: webs.....

۲۴۱.....	خطوط زمانی
۲۴۳.....	فصل ۱۰ توانایی امتحان دادن
۲۴۴.....	انواع آزمون
۲۴۵.....	آموخته‌های قبلی
۲۴۷.....	آماده شدن: تلاش برای رسیدن به قله موفقیت
۲۴۹.....	اقدام: امتحان دادن
۲۵۲.....	نحوه نوشتن آزمونهای عینی
۲۵۳.....	کلمه‌های همه یا هیچ و کلمه‌های میانه
۲۵۷.....	حقایق ناتمام
۲۵۷.....	شانس پنجاه - پنجاه
۲۵۸.....	آزمونهای چند گزینه‌ای
۲۶۰.....	آزمون‌های جور کردنی
۲۶۱.....	آزمونهای کوتاه پاسخ
۲۶۳.....	امتحانات تشریحی
۲۶۴.....	کلمه‌های راهنما
۲۶۵.....	تبدیل امتحان تشریحی به سوال‌های کوتاه
۲۶۷.....	پاسخ به سوال تشریحی
۲۶۸.....	اطلاعات بیشتر برای افزایش نمره
۲۶۹.....	اضطراب امتحان
۲۷۱.....	کنار آمدن با نتیجه امتحان

مقدمه

یادگیری که اساس بسیاری از رفتارهای درونی و بیرونی انسان را به ویژه در امر تحصیل تشکیل می‌دهد نیاز به راهبردهایی دارد تا بیشتر، بهتر و پایدارتر انجام شود. هر چند هر دانش آموز یا دانشجویی با توجه به سبک شناختی و تجربه خود، از راهبردهای مختلفی استفاده می‌کند.

رایدینگ و اسمیت^۱ ۱۹۹۷، سبک شناختی را به عنوان رویکرد با ثبات فردی برای سازماندهی و پردازش اطلاعات در طول دوره یادگیری تعریف می‌کنند و اسمیت (۲۰۰۱) سبک شناختی را به صورت تفاوت‌های فردی که به اخذ روش‌های مطلوب در جهت سازماندهی و پردازش اطلاعات منجر می‌شود بیان کرده است.

از سوی دیگر با توجه به تاثیر متفاوت سبک‌های شناختی (که بنابه نظر هانسن^۲ ۱۹۹۵) به انواع وابسته یا مستقل از زمینه پردازش متوالی یا موازی و تکانشی یا تأملی بودن تقسیم می‌شود) برای جلوگیری از افت تحصیلی و افزایش یادگیری به ویژه در موضوعات ناهمخوان با سبک شناختی افراد می‌توان راهبردهای یادگیری^۳ را به کمک طلبید.

1. Riding and smith

2. Hansen

3. Learning strategies

پریسلی و همکاران (۱۹۸۷)، راهبردهای یادگیری را به هر فعالیت داوطلبانه‌ای که فرد می‌تواند برای بهبود یادسپاری و یادگیری خود انجام دهد اطلاق می‌کنند. این روان‌شناسان معتقدند: راهبردهای یادگیری، دو دسته شناختی و فراشناختی را در بر می‌گیرد. به نظر آنها راهبردهای شناختی، ابزارهای ضروری برای یادگیری محتوا هستند اما راهبردهای فراشناختی، زمینه را برای جهت دهی و کاربرد راهبردهای شناختی و نظارت کردن بر آنها فراهم می‌سازند و نقش مهمی در جریان یادگیری ایفا می‌کنند.

همچنین املوند و کارداش در تعریف راهبردهای یادگیری می‌نویسند: فعالیت‌های آشکار و پنهان پردازش اطلاعات که در هنگام رمزگردانی به وسیله یادگیرندگان برای تسهیل اکتساب، اندوزش و بازیابی صحیح اطلاعاتی که قبلاً فرا گرفته شده است. و نهایت این که منظور از راهبردهای یادگیری طرح‌های کلی، روش‌ها و فنون ذهنی برای حل مسأله و اکتشاف‌هایی برای پردازش اطلاعات است که باعث تسهیل عملکرد یادگیری در افراد می‌شود.

بررسی سابقه توجه به راهبردهای یادگیری نشان می‌دهد که از نیمه دوم قرن بیستم به بعد جهت‌گیری از نظریه‌های رفتارگرایی به نظریه‌های شناختی معطوف شد و علاقه به دیدگاه‌های شناختی در بررسی رفتار انسان به ویژه یادگیری نقش بیشتری پیدا کرد. شناخت‌گرایان در زمینه یادگیری همواره در صدد تبیین فعالیت‌های پیچیده شناختی، مانند: درک مطلب، یادآوری و راهبردهای یادگیری هستند و در این دیدگاه تأکید بر این است که چگونه اطلاعات در حافظه نگهداری شود.

به عبارت دیگر تا پیش از آن تصور بر این بود که عوامل غیرقابل تغییری چون هوش و استعداد ذاتی، لازمه هرگونه یادگیری است و مقدار یادگیری هر

فرد به میزان هوش و استعداد او وابسته است. رفتار گرایان نیز معتقد بودند یادگیری به محرک‌ها و شرایط بستگی دارد. ولی براساس این دیدگاه در عین حال که هوش و استعداد از عوامل مهم و تعیین کننده کمیت و کیفیت یادگیری انسانها به حساب می‌آید این باور نیز وجود دارد که عوامل دیگری نیز در کنار پیش نیازهای ذاتی و غیر اکتسابی، مهم و تاثیر گذارند و لذا بر همین اساس است که همواره به معلمان و مربیان توصیه می‌شود قبل از بیان این حکم که دانش آموزان علاوه یاتوانایی هوشی برای آموختن چیزی را ندارند لازم است اطمینان کسب کنند آیا آن‌ها چگونگی یادگیری موضوع مورد آموزش را می‌دانند یا خیر؟

بدین ترتیب، اگر دانش آموز یا دانشجو از راهبردهای مختلف یادگیری آگاه شود، و از آن‌ها استفاده کند، بیشتر و بهتر قادر به درک مطلب پردازش اطلاعات، سازماندهی و یادآوری اطلاعات خواهد بود. این راهبردها عبارتند از:

- ۱- راهبرد مرور ذهنی: ^۱ منظور از مرور ذهنی حفظ تک تک موضوعات و مطالب ارایه شده در طول یادگیری، استمرار در خواندن مطلب، تکرار کردن، کپی کردن آن‌ها و خط کشیدن زیر مطالب مهم است.
- ۲- راهبرد بسط دهی: ^۲ روش ایجاد و شکل دهی تصاویر ذهنی و تولید جملات اضافی به منظور ارتباط دادن یک یا چند موضوع مهم در یک مطلب آموختنی است.

۳- عبارت سازی؛ این راهبرد شامل: خلاصه کردن، یادداشت برداری و سوال کردن است.

۴- راهبرد سازماندهی^۱: یعنی دسته بندی کردن موضوعات مشترک بر اساس ویژگی‌های آن‌ها. در این جا بین موضوعات مهم ارتباط برقرار می‌شود و با کمک جملات معنادار، بازیابی تسهیل می‌شود. این راهبرد شامل نکات اصلی یا ایجاد سلسله مراتبی از یک عبارت است.

۵- راهبرد نظارت بر درک مطلب^۲: این راهبرد به درجه شناخت فرد درباره فرایندهای شناختی و توانایی در کنترل این فرایندها با استفاده از سازماندهی، نظارت و تفسیر آن‌ها اشاره می‌کند. به عبارت دیگر راهبرد نظارت بر درک مطلب شامل جلوگیری از عدم موفقیت در فهمیدن مطلب توسط فراگیر است. بر اساس این راهبرد فراگیر برای این که بداند آیا مطلب مطرح شده در کلاس را درک کرده است یا نه باید از خود سوال‌هایی بپرسد.

به هر حال بررسی‌های مختلف بیانگر اهمیت راهبردهای یادگیری در تسهیل فرایند یادگیری، یادسپاری و یادآوری است. به عنوان مثال در یک پژوهش نشان داده شد که آگاهی و کار بست راهبردهای یادگیری در هنگام مطالعه هر متنی (عملی، ادبی، دشوار یا آسان) می‌تواند میزان یادداری و درک مطلب خواننده را افزایش دهد. و نیز تحقیق دیگری در همین زمینه حکایت از آن دارد که استفاده از راهبردهای یادگیری بر درک مطلب موثر است.

1. Organizational

2. Monitoring Comprehension

یک پژوهش دیگر هم معلوم کرد: دانش آموزان قوی بیشتر از افراد ضعیف از راهبردهای یادگیری بهره می‌برند.

علاوه بر این‌ها نتایج دیگر تحقیقات بیانگر آن است که راهبردهای شناختی نیرومندترین اثر را در یادگیری فراگیران دارد و رابطه مثبت و معناداری بین شیوه یادگیری و نمرات دانشجویان مشاهده می‌شود. درک مطلب در فراگیرانی که شیوه خلاصه برداری و سوال کردن را به کار برده بودند به طور معناداری بیشتر است.

افزون بر این فراگیرانی که از راهبردهای حفظ و سازماندهی و انتقال مطلب استفاده کرده‌اند نسبت به گروه گواه عملکرد بهتری داشتند. همچنین یادگیرندگانی که در حین خواندن زیر عبارت‌های مهم را خط می‌کشند و یادداشت برداری می‌کنند قادر به یادآوری اطلاعات بیشتری هستند. به علاوه دانشجویانی که روش استفاده از کلمه‌های کلیدی را آموخته‌اند و در طول یادگیری از آن استفاده می‌کنند، یادگیری و یادآوری اطلاعات در آن‌ها به طور معناداری بهتر است.

این پژوهش‌ها و بسیاری دیگر از تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد؛ برای یادگیری باید از روش‌های علمی و منطقی استفاده کرد. ضرورتی که در این کتاب که توسط سه تن از استادان دانشگاه سین سیناتی در ده فصل بدان پرداخته شده است:

در فصل اول این کتاب با یک روش مهم یادداشت برداری آشنا می‌شوید که شما را در فهم بیشتر مطلب کمک می‌کند.

فصل دوم به خواننده می‌آموزد که خواندن واقعی شامل چه زمینه‌هایی است و چگونه باید سرعت خواندن خود را تنظیم کنند. ضمن اینکه در این فصل با تفسیر نشانه‌های دیداری نیز آشنا می‌شوید.

در فصل سوم با روشی آشنا خواهید شد که به شما امکان می‌دهد تا کتاب‌های درسی خود را به راهنمای مطالعه فردی بدل کنید.

فصل چهارم توانایی کلمات و تاثیر آگاهی از اصطلاحات علمی در درک بیشتر مطلب را مورد بحث قرار می‌دهد و به ارایه راهکارهایی برای آشنایی سریع و ماندگار با این مفاهیم می‌پردازد.

فصل پنجم یکی از جذاب ترین فصل‌های این کتاب است که علاوه بر سبک‌های یادگیری رابطه بین شخصیت و یادگیری را نیز مورد بحث قرار داده و زمینه‌هایی را بیان می‌کند که کمتر در منابع دیگر بدان پرداخته شده است.

در فصل ششم با روش‌های تعیین هدف و کنترل فشارها آشنا خواهید شد و در فصل هفتم از مدیریت زمان و نحوه برنامه ریزی اوقات خود آگاه می‌شوید.

فصل هشتم این کتاب به حافظه اختصاص دارد و نویسندگان به راه‌های متعددی برای افزایش توان حافظه اشاره کرده‌اند.

فصل نهم شیوه‌های مرتب کردن اطلاعات و استفاده از سازمان دهنده‌های دیداری را بحث می‌کند و در آخرین فصل به امتحان، انواع آن و راهکارهای مناسب برای گرفتن یک نمره خوب و روش‌های کنترل اضطراب پرداخته است.

و نهایت این که:

کتاب راهنماهای یادگیری روش‌های مناسب درس خواندن برای بیشتر فهمیدن و بهتر سازمان دادن و ماندگارتر به خاطر سپردن را به همه دانش آموزان و دانشجویان در کلیه مقاطع و رشته‌های تحصیلی آموزش می‌دهد و حتی برای معلمان، دبیران و استادان دانشگاه نیز راهکاری مناسبی را جهت فهم بهتر موقعیت یادگیری و تدریس ارایه می‌کند.

امیداوریم ترجمه این کتاب تاثیر سودمندی بر یادگیری هر چه بهتر فرزندان سرزمین همیشه سبزمان که آینده‌ای پر بار در انتظار آنها است داشته باشد.

در خاتمه از آقای محمدحسن محمدی و همکاران پرتلاش ایشان در انتشارات مهاجر که در چاپ مناسب این اثر کوشا بودند قدردانی می‌کنیم.
دکتر حمیدرضا رضازاده

پیشگفتار

در این کتاب به مهارت‌های اساسی برای افزایش قدرت یادگیری اشاره شده تا توانایی دانش‌آموزان و دانشجویانمان را در این زمینه تکمیل کند. هر چند درباره این مهارت‌ها ممکن است کتابهای زیادی وجود داشته باشد؛ ولی ما به کتابی مختصر، عملی، خواندنی و خواننده پسند نیاز داریم تا همه دانش‌آموزان و دانشجویان آن را مطالعه کرده، تکنیک‌های یادگیری لازم را بیاموزند. هدف نهایی این کتاب آموزش تفکر انتقادی بر اساس آموزه‌های ارایه شده است و در این بین توجه اصلی بر مجموعه‌ای از روشهای مناسب معطوف شده است تا برای همه علاقمندان قابل استفاده باشد. هر چند به نظر می‌رسد این کتاب توانسته با توجه به سادگی و جامعیت خود با مخاطب ارتباط برقرار کند و با راهبردهای عملی برای تغییرات نسبت در زندگی علمی آن‌ها به هدف خویش برسد.

موضوع مهمی که سعی شده در این کتاب رعایت شود تعامل پیوسته با خواننده و مشارکت در یادگیری است که برای این منظور تمرین‌های مختلفی پیش بینی شده و همچنین با طرح نظریه‌های مختلف، زمینه مناسبی برای یادگیری بیشتر، بهتر و پایدارتر را فراهم کرده است.

این کتاب همچنین راهبردها و راهنمایی‌های مناسبی را نیز برای معلمان

و استادان مطرح می‌کند به طوری که آنان بتوانند نکات مهمی را بر اساس نیاز دانش آموزان و دانشجویان خود بیاموزند.

همچنین در هر فصل اصول مهمی برای کسب و تقویت موفقیت دانش آموزان و استادان آورده شده است. هر چند ارتباط پیوسته بین فصلهای مختلف وجود ندارد اما معلمان می‌توانند بر اساس برنامه درسی خود از آن استفاده مناسبی به عمل آورند.

و نهایت این که کتاب حاضر به رشته خاصی اختصاص ندارد بلکه برای همه دانشجویان و استادان در هر رشته‌ای قابل استفاده است. زیرا علاوه بر مهارت‌های یادگیری به مطالعه موثر و مهارت‌های خواندن در هر حوزه علمی نیز می‌پردازد.