

بررسی مهارت‌های مطالعه در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت یزد-۱۳۸۵

سید محمدحسین حسینی^{۱*}، محمدحسین احمدیه^۲، معصومه عباسی شوازی^۳، شهین اسلامی فارسانی^۴

۱. کارشناس بهداشت عمومی، مرکز تحقیقات رفتارهای بهداشتی و ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ایران

۲. کارشناس ارشد آمار حیاتی، مربی گروه آمار و اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ایران

۳. کارشناس ارشد آموزش بهداشت، کارشناس بهداشت خانواده، مرکز بهداشت شهرستان میبد، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ایران

۴. دانشجوی کارشناسی ارشد پژوهش علوم اجتماعی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی آشتیان، ایران.

• دریافت مقاله: ۸۶۷/۴ • پذیرش مقاله: ۸۷/۱۰/۲۸

زمینه و هدف: یکی از مهم‌ترین دلایلی که بعضی از دانشجویان از تلاش خود نتیجه مطلوبی به دست نمی‌آورند، نداشتن مهارت‌های مطالعه است. با توجه به نقش مهارت‌های مطالعه در کاهش خستگی، اضطراب، صرفه‌جویی در وقت و افزایش انگیزه دانشجویان که موجب یادگیری بهتر و پیشرفت تحصیلی آنها می‌شود، این مطالعه با هدف بررسی وضعیت مهارت‌های مطالعه در دانشجویان و تعیین اولویت‌های آموزشی جهت برگزاری کلاس‌های ارتقاء مهارت‌های مطالعه انجام شد.

روش کار: در این مطالعه توصیفی همه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت یزد (۲۴۰ نفر) مورد بررسی قرار گرفتند. از این تعداد ۱۹۲ نفر پرسش‌نامه را تکمیل و عودت دادند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه استاندارد، پس از تأیید روایی و پایایی آن جمع‌آوری گردید.

یافته‌ها: از مجموع ۳۰ نمره مهارت مطالعه، میانگین (انحراف معیار) نمره کل مهارت مطالعه دانشجویان ۲۰/۱ (±۴/۲) به دست آمد. بیشترین میانگین (انحراف معیار) مربوط به نمره یادداشت برداری کلاسی ۵/۱ (±۱/۲) و کمترین آن مربوط به مدیریت وقت ۲/۶ (±۱/۳) بود. اکثریت افراد (۵۴/۷ درصد) دارای مهارت مطالعه متوسط، ۱۴/۶ درصد ضعیف و تنها ۳۰/۷ درصد از دانشجویان دارای مهارت مطالعه خوب بودند. دانشجویان به طور متوسط در شبانه روز ۲/۵ ساعت مطالعه می‌کردند. بین نمره مهارت مطالعه با سن، جنس، رشته تحصیلی، ترم تحصیلی، روزانه یا شبانه بودن، تعداد ساعات مطالعه در شبانه روز و معدل ترم قبل آنها از نظر آماری رابطه معنی‌داری دیده نشد.

نتیجه‌گیری: با توجه به این‌که فقط ۳۰/۷ درصد از دانشجویان از نظر مهارت مطالعه در وضعیت خوبی بودند، توصیه می‌شود از طرف دانشگاه در آغاز ورود، کلاس‌های آموزشی برنامه‌ریزی شده و مدون جهت افزایش مهارت‌های مطالعه دانشجویان تشکیل شود. اولویت‌های آموزشی تشخیص داده شده در این مطالعه به ترتیب، مدیریت وقت، امتحان دادن، تمرکز، خواندن و یادداشت برداری کلاسی می‌باشند.

کلید واژه‌ها: مهارت مطالعه، دانشجو، دانشکده بهداشت

* نویسنده مسؤل: مرکز تحقیقات رفتارهای بهداشتی و ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت بلوار دانشجو، یزد، ایران

مقدمه

۳- مهارت یادداشت‌برداری کلاسی: یادداشت برداری‌های کلاسی در یادآوری مطالب تدریس شده بسیار مؤثرند.

۴- مهارت خواندن: یک دانشجو باید بتواند نکات مهم را تشخیص دهد و سرعت خواندن خود را به تناسب سطح دشواری مطالب تغییر دهد.

۵- مهارت امتحان دادن: دانشجو باید بتواند مطالب فرا گرفته را به خوبی یادآوری و در امتحان پاسخ دهد (۲).

با توجه به اهمیت بکارگیری مهارت‌های مطالعه در پیشرفت تحصیلی دانشجویان، این پژوهش جهت بررسی وضعیت مهارت‌های مطالعه در دانشجویان و تعیین اولویت‌های آموزشی جهت برگزاری کلاس‌های ارتقاء مهارت‌های مطالعه انجام شد.

روش کار

در این مطالعه توصیفی دانشجویان شاغل به تحصیل مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت یزد در نیم‌سال اول سال تحصیلی ۱۳۸۴-۸۵ جامعه و نمونه پژوهش بودند (۲۴۰ نفر) که ۱۹۲ نفر از آنها پرسش‌نامه را تکمیل و عودت دادند.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسش‌نامه‌ای بود که از کتاب راهنمای تحصیل پزشکی در ایران اقتباس گردید (۲). با توجه به نظر کارشناسان، جهت افزایش روایی صوری و محتوای این پرسش‌نامه تغییراتی در آن صورت گرفت. پایایی ثبات درونی پرسش‌نامه با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ در مطالعه مقدماتی ۰/۸۲ و پس از جمع‌آوری داده‌ها ۰/۷ به دست آمد.

پرسش‌نامه حاوی ۱۵ سؤال سه گزینه‌ای (اغلب، گاهی و بندرت) بود که در ۵ بعد شامل یادداشت‌برداری، خواندن، تمرکز، امتحان دادن و مدیریت وقت تنظیم گردید. گزینه‌های مذکور به ترتیب از صفر تا دو نمره دهی شدند. برای هر یک از ابعاد مهارت سه پرسش طرح شده بود، بنابراین دامنه نمره هر بعد از مهارت از صفر تا شش و نمره کل مهارت مطالعه از صفر تا ۳۰ می‌باشد. در تقسیم‌بندی نمرات هر بعد، میانگین نمره به سه دسته ضعیف (۳-۰)، متوسط (۴/۵-۳/۱) و خوب

مهارت‌های مطالعه روشی برای کدگذاری، ذخیره‌سازی، نگهداری، بازگویی و استفاده از اطلاعات به روشی منطقی، مؤثر و کافی می‌باشد (۱). مهارت‌های مطالعه با ایجاد انگیزه در فرد، فعالیت بیشتر او را به دنبال دارد. دانشجویانی که از تلاش خود نتیجه مطلوبی به دست نمی‌آورند کسانی هستند که فکر می‌کنند می‌توانند درس‌ها را بدون مطالعه مؤثر فرا گیرند (۲).

مطالعه مؤثر با بازدهی بیشتر همانند هر کار دیگر نیاز به مهارت‌های ویژه دارد. در یک پژوهش، مهارت‌های مطالعه را به گروهی آموزش دادند و مشخص کردند که این گروه در مقایسه با گروه شاهد مطالب را بهتر فهمیده بودند (۳).

همچنین بری (Berry) نشان داد که ناکافی بودن مهارت‌های مطالعه در اُفت تحصیلی دانشجویان مؤثر است (۴). در مطالعه جان (John) نیز دانشجویان هندی آمریکا دیدگاه مثبتی نسبت به مهارت‌های مطالعه در موفقیت تحصیلی در دانشگاه داشتند (۵). شمس نیز در مطالعه خود نشان داد که مشکلات مهارت‌های یادگیری و عدم آشنایی با روش‌های مؤثر و کارآمد مطالعه در شکست تحصیلی دانشجویان مؤثر است (۶).

در مطالعه‌ای هم که توسط امینیان در دانشگاه علوم پزشکی یزد انجام شد نشان داد که دانشجویان موفق از شیوه‌های مؤثرتری برای مطالعه استفاده می‌کردند (۷). مهارت‌های بررسی شده در این مطالعه به شرح زیر می‌باشند

۱- مهارت مدیریت وقت: با ارزش‌ترین منبعی است که در اختیار انسان‌ها قرار دارد، وقت است. زیرا تمام منابع به شرط وجود وقت ارزش می‌یابند. مدیریت وقت بهترین راه برای کاهش فشارهای عصبی و خستگی در زمان تحصیل می‌باشد. مهم‌ترین وظیفه یک دانشجو این است که برای زمان خود اهمیت جدی قائل شود و به بهترین گونه آن را برای یادگیری بهتر خود مدیریت کند.

۲- مهارت تمرکز: یکی از شرایط اساسی یادگیری تمرکز حواس می‌باشد و بدون تمرکز، بازدهی یادگیری فرد به شدت کاهش می‌یابد.

روزانه (۵۷/۴ درصد) و شبانه (۴۲/۶ درصد) پذیرفته شده بودند و اکثر آنها دختر بودند (۷۳/۲ درصد). میانگین (انحراف معیار) سن دانشجویان ۲۲/۷ (±۲/۲) سال بود. میانگین (انحراف معیار) ساعات مطالعه در شبانه روز ۲/۵ (±۱/۶) ساعت و معدل ترم قبل آنها ۱۶/۶۴ (±۱/۲) بود.

در حیطه مدیریت وقت، ۱۸/۲ درصد از دانشجویان اغلب برای مطالعه آنچه که می‌خواندند زمان زیادی را صرف می‌کردند، ۶۵/۶ درصد اغلب شب امتحان ساعت‌ها به صورت فشرده مطالعه می‌کردند و ۲۸/۶ درصد اغلب در صورت پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی به اندازه دلخواه، دیگر فرصت کافی برای مطالعه پیدا نمی‌کردند (جدول ۱).

(۴/۶-۶) و نمره کل به سه دسته ضعیف (۱۵-۰)، متوسط (۱۶-۲۲) و خوب (۲۳-۳۰) تقسیم‌بندی شدند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط نرم افزار SPSS.V.11.5 و به‌وسیله آزمون‌های آماری t، آنالیز واریانس یک‌طرفه و ضریب همبستگی پیرسون صورت گرفت

یافته‌ها

از ۲۴۰ پرسش‌نامه توزیع شده، ۱۹۲ دانشجو پرسش‌نامه را تکمیل کردند. دانشجویان مورد مطالعه در رشته‌های بهداشت عمومی (۴۴/۹ درصد)، بهداشت محیط (۳۷/۸ درصد) و بهداشت حرفه‌ای (۱۷/۳ درصد) تحصیل می‌کردند؛ در دو دوره

جدول ۱: توزیع فراوانی نسبی (درصد) پاسخ‌های دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت یزد به سؤالات پرسش‌نامه در زمینه مهارت‌های مطالعه

بندرت	گاهی	اغلب	مهارت‌ها	حیطه‌ها
۳۱/۳	۵۰/۵	۱۸/۲	۱- برای مطالعه آنچه می‌آموزم زمان زیادی را صرف می‌کنم.	یادگیری و یادداشت
۱۰/۴	۲۴	۶۵/۶	۲- شب قبل از امتحان، ساعت‌ها به صورت فشرده مطالعه می‌کنم.	
۲۹/۲	۴۲/۲	۲۸/۶	۳- اگر به فعالیت‌های اجتماعی آن‌قدر که تمایل دارم، بپردازم دیگر فرصت کافی برای مطالعه پیدا نمی‌کنم.	
۵۸/۴	۲۷/۹	۱۳/۷	۴- در مجاورت رادیو و تلویزیون روشن مطالعه می‌کنم.	خواندن
۳۰/۲	۴۶/۴	۲۳/۴	۵- برای مطالعه طولانی حواسم پرت می‌شود.	
۷۵/۱	۲۰/۶	۴/۲	۶- در حالی که گیج، خواب‌آلود و یا مشغول خیال‌پردازی هستم مطالعه می‌کنم.	
۸۳/۲	۱۱/۵	۵/۲	۷- به سختی می‌توانم از یادداشت‌های کلاسی‌ام سر در بیاورم.	یادداشت
۷۶/۶	۱۹/۳	۳/۶	۸- تصور می‌کنم که مطالب اشتباهی را در جزوه‌های کلاسی‌ام نوشته‌ام.	
۶۶/۸	۲۴/۷	۸/۴	۹- نکات زیادی در امتحان می‌آید که در جزوه‌های درسی‌ام یادداشت نکرده‌ام.	
۵۰/۸	۳۹/۸	۹/۴	۱۰- وقتی یک فصل از کتاب را تمام می‌کنم، نکات زیادی را به یاد نمی‌آورم.	خواندن
۶۴/۲	۲۸/۹	۶/۸	۱۱- نمی‌دانم که چگونه باید مطالب مهم را تشخیص دهم.	
۵۳/۱	۳۸/۵	۸/۳	۱۲- نمی‌توانم سرعت خواندن خود را به تناسب سطح دشواری مطالب یا آشنایی قبلی‌ام با محتوای کتاب تغییر دهم.	
۳۴/۹	۳۱/۸	۲۳/۳	۱۳- حتی وقتی مطالب را به خوبی فراگرفته‌ام باز هم در امتحانات نکاتی را جا می‌اندازم.	امتحان دادن
۵۵	۳۰/۷	۱۴/۳	۱۴- با آن‌که به حد کافی برای امتحان مطالعه می‌کنم اما وقتی در جلسه حاضر می‌شوم، احساس می‌کنم ذهنم تهی شده است.	
۲۸/۲	۴۴	۱۷/۸	۱۵- برای امتحان به صورت اتفاقی و بدون برنامه مطالعه می‌کنم.	

از آنها اغلب درحالی که گیج و خواب‌آلود بودند مشغول مطالعه می‌شدند (جدول ۱).

در حیطه یادداشت برداری کلاسی فقط ۵/۲ درصد اغلب به

در حیطه تمرکز ۴۱/۶ درصد از افراد اغلب یا گاهی در کنار رادیو و تلویزیون روشن مطالعه می‌کردند، ۲۳/۴ درصد اغلب در مطالعه طولانی حواس‌شان پرت می‌شد و فقط ۴/۲ درصد

جدول ۲: وضعیت مهارت‌های مطالعه در دانشجویان مقطع کارشناسی

دانشکده بهداشت یزد

مهارت‌های مطالعه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	دستور	توسط	نمره	کل (درصد)
یادداشت‌برداری	۵/۱	۱/۲	۹/۹	۱۲	۷۸	۱۰۰	
خواندن	۴/۴	۱/۳	۲۳/۴	۲۱/۹	۵۴/۷	۱۰۰	
تمرکز	۴/۱	۱/۳	۲۶/۶	۲۷/۱	۴۶/۴	۱۰۰	
امتحان دادن	۳/۹	۱/۴	۱۴/۶	۵۴/۷	۳۰/۷	۱۰۰	
مدیریت وقت	۲/۶	۱/۳	۷/۶	۱۶/۷	۷/۳	۱۰۰	
مهارت کل	۲۰/۱	۴/۲	۱۴/۶	۵۴/۷	۳۰/۷	۱۰۰	

بحث و نتیجه‌گیری

در این مطالعه فقط ۳۰/۷ درصد از دانشجویان از نظر مهارت مطالعه در وضعیت خوبی بودند، بنابراین توصیه می‌شود از طرف دانشگاه در بدو ورود، کلاس‌های آموزشی برنامه‌ریزی شده و بدون جهت افزایش مهارت‌های مطالعه دانشجویان تشکیل شود. در این مطالعه مانند مطالعه توماس (Thomas)، بیشترین نمره مهارت مطالعه مربوط به مهارت یادداشت‌برداری بود (۸). همچنین در این مطالعه کمترین نمره مهارت مربوط به مهارت مدیریت وقت بود که با مطالعه نوریان (۹) و اربابی (۱۰) همخوانی دارد. اولویت‌های آموزشی تشخیص داده شده در این مطالعه به ترتیب، مدیریت وقت، امتحان دادن، تمرکز، خواندن و یادداشت‌برداری کلاسی می‌باشند.

شرط اول یادگیری تمرکز حواس است و سکوت یکی از اصول مهم جهت تمرکز حواس و یادگیری است (۱۱). در مطالعه حسینی نیز میزان تمرکز با پیشرفت تحصیلی همبستگی مثبت و معنی‌داری را نشان داده بود (۱۲)، با این حال ۴۱/۶ درصد از افراد در این مطالعه اغلب یا گاهی در کنار رادیو و تلویزیون روشن که عامل بسیار مهمی در به هم زدن تمرکز

سختی می‌توانستند از یادداشت‌های کلاسی‌شان سر در بیاورند، ۳/۶ درصد اغلب تصور می‌کردند که مطالب اشتباهی را در جزوه‌هایشان یادداشت کرده‌اند و ۸/۴ درصد عنوان کردند که اغلب مطالب زیادی در امتحان می‌آید که در جزوه‌های درسی‌شان یادداشت نکرده‌اند (جدول ۱).

در حیطه مهارت خواندن ۵۰/۸ درصد عنوان کردند که به‌ندرت بعد از تمام کردن یک فصل نکات زیادی را به یاد نمی‌آورند، ۶۴/۲ درصد به‌ندرت نمی‌دانند که چگونه باید مطالب مهم را تشخیص دهند و ۵۳/۱ درصد به‌ندرت نمی‌توانند سرعت خود را به تناسب سطح دشواری مطالب تغییر دهند.

در حیطه مهارت امتحان دادن ۲۳/۳ درصد از دانشجویان عنوان کردند که اغلب وقتی مطالب را نیز به خوبی فراگرفته‌اند باز هم نکاتی را در امتحان جا می‌اندازند، ۱۴/۳ درصد اغلب در هنگام حضور در جلسه احساس می‌کردند که ذهنشان تهی شده است و ۱۷/۸ درصد اغلب برای امتحان به صورت اتفاقی و بدون برنامه مطالعه می‌کردند (جدول ۱).

میانگین (انحراف معیار) نمره کل مهارت مطالعه دانشجویان ۲۰/۱ (±۴/۲) بود. بیشترین میانگین مربوط به نمره مهارت یادداشت‌برداری و کمترین آن مربوط به نمره مهارت مدیریت وقت بود. بیشتر افراد (۵۴/۷ درصد) دارای مهارت مطالعه متوسط، ۱۴/۶ درصد ضعیف و تنها ۳۰/۷ درصد از دانشجویان دارای مهارت مطالعه خوب بودند (جدول ۲).

مقایسه میانگین نمره مهارت‌های مطالعه بر حسب جنسیت، ترم تحصیلی، رشته تحصیلی و روزانه یا شبانه بودن از نظر آماری تفاوت معنی‌داری را نشان نداد. همچنین نمره کل مهارت مطالعه با سن و معدل ترم قبل نیز همبستگی معنی‌داری نداشت. میانگین معدل ترم قبل بر حسب ترم تحصیلی از نظر آماری معنی‌دار نشد ولی میانگین (انحراف معیار) معدل ترم قبل دختران ۱۶/۸ (±۰/۸) به طور معنی‌داری از میانگین معدل ترم قبل پسران ۱۶/۱ (±۱/۶) بالاتر بود (P=۰/۰۲).

دختر دارای انگیزش یادگیری بالاتری نسبت به پسرها بودند (۱۷). احتمالاً بالاتر بودن معدل ترم قبل دختران در این مطالعه مربوط به عوامل فوق می‌باشد و با مطالعه سلیمی که تعداد مشروطی‌های پسر بیشتر است همخوانی دارد (۲۰).

در مطالعه شریفیان‌پور دانشجویان سال‌های پایین‌تر علاقه و اشتیاق بیشتری برای موفقیت در امتحان داشتند (۱۸). در مطالعه توماس نیز بین دیدگاه‌های دانشجویان نسبت به مطالعه بر حسب پایه تحصیلی رابطه معکوسی به دست آمد (۸). ولی در این مطالعه میانگین نمره مهارت مطالعه و معدل ترم قبل دانشجویان به ترم تحصیلی آنها بستگی نداشت و این احتمالاً به این دلیل است که در این مطالعه فقط دانشجویان مقطع کارشناسی مورد مطالعه قرار گرفته بودند و حداکثر اختلاف آنها سه ترم بود ولی در مطالعه شریفیان‌پور و توماس هر چهار سال تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته بود.

هدف از افزایش مهارت‌های مطالعه دانشجویان، پیشرفت تحصیلی آنها می‌باشد و معدل یکی از نشانگرهای پیشرفت تحصیلی است ولی در این مطالعه بین نمره مهارت‌های مطالعه دانشجویان با معدل ترم قبل آنها همبستگی معنی‌داری به دست نیامد و با مطالعه حسینی نیز همخوانی دارد. بنابراین لازم است در این زمینه تحقیقات بیشتری صورت گیرد.

سپاسگزاری

از کلیه کسانی که به هر نحو ما را در انجام این تحقیق یاری رساندند، به‌ویژه معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یزد که بودجه طرح را تأمین نمودند تشکر و قدردانی می‌گردد، امید است که در پناه حق پیروز و سر بلند باشند.

References

1. Wooten SM. Study skills for college student: Under prepared or returning adult learner. 7 Jan 1999. Available from: URL: http://www.dinf.ne.jp/doc/english/Us_Eu/conf/csun_99/session0121.htm Mitchell Wooten,

حواس می‌باشد، مطالعه می‌کردند و باید با آموزش‌های لازم این عادت غلط را کاهش داد.

اکثر دانشجویان حدوداً به ۷ ساعت خواب شبانه نیاز دارند (۱۳) و مشکلات خواب اثرات منفی زیادی بر عملکرد تحصیلی آنان دارد (۱۴). در مطالعه‌ای که روی ۱۲۰ دانشجوی آمریکایی صورت گرفت نیز نشان داده شد دانشجویانی که شب امتحان بیدار می‌مانند نسبت به همکلاسی‌های خود که خواب کامل داشته‌اند، نمرات پایین‌تری می‌گیرند (۱۵). به دلیل بالاتر بودن اضطراب افراد در شب امتحان این زمان کمترین بازدهی را برای مطالعه دارد (۱۶)، با این حال ۶۵/۵ درصد از دانشجویان در این مطالعه شب قبل از امتحان به صورت فشرده مطالعه می‌کردند که این افراد باید به جای مطالعه طولانی در شب امتحان که موجب خستگی مفرط و افزایش اضطراب آنها می‌شود در تقویت مهارت مدیریت وقت که از طریق کاهش اضطراب و افزایش تمرکز باعث کاهش جا انداختن مطالب در امتحان می‌شود، تلاش کنند.

میانگین نمره کلی مهارت مطالعه در بین دو جنس تفاوت معنی‌داری را نشان نداد ولی در مطالعه نوریان دانشجویان پسر در تمرکز حین مطالعه، مدیریت زمان و درک مطلب به طور معنی‌داری وضعیت بهتری نسبت به دانشجویان دختر داشتند (۹). البته در مطالعه کوشان که در دانشجویان علوم پزشکی سبزواری انجام گرفت مدیریت زمان بر حسب جنسیت معنی‌دار نبود ولی توانایی خواندن و امتحان دادن در پسرها بیشتر بود (۱۷). در مطالعه شریفیان‌پور، دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر در مطالعه هدف‌دار موفق‌تر بودند (۱۸). در مطالعه خدیوزاده نیز دانشجویان دختر نگرش بهتری نسبت به تحصیل داشتند (۱۹). همچنین در مطالعه کوشان دانشجویان

2. Nikzad M. Guide of medical acquisition in Iran. 2nd ed. Tehran: Ministry of health and medical education; 2005: 69-81. [In Persian]

3. Saif AA. Learning and study methods. Tehran: Aghah; 2001: 61. [In Persian]

4. Falk DR, Aitken LP. Promoting retention among American Indian college student. *J American Indian Educ* 1984; 23(2): 24-31.
5. Hoover JJ, Jacobs CC. A survey of American Indian college students: Perceptions toward their study skills, college life. *J American Indian Educ* 1992; 32(1): 21-9.
6. Shams B, Farshid fard M, Hasan zadeh A. Effects of counseling on the achievement of University students with dropout. *IJME* 2000; 1(1): 34-9. [In Persian]
7. Aminian AH, Ghomizadeh A. Comparing successful and unsuccessful students with respect to studding methods in Yazd. *Journal of Medical Education & Development Center* 2007; 2(1): 8-14. [In Persian]
8. Sawyer TM. Indian students study habits and attitudes. *J American Indian Educ* 1981; 20(1): 13-7.
9. Nurian A, Mousavinasab N, Fahri A, Mohammadzadeh A. Medical student study skills and habits in Zanzan University of Medical Sciences. *IJME* 2006; 6(1): 101-6. [In Persian]
10. Arbabi M, Akbari H, Rasuli Nejad SA. Survey of strategy learning on students of kashan Medical Sciences. The 8th National Congress of Medical Education. Kerman: kerman Univerity of Medical Sciences; 2007: 54. [In Persian]
11. Mohammadi Asiyabi S. Self teaching of fast reading and strengthening of retention: Primary principle of learning. Tabriz: Akhtar; 1995: 37-41. [In Persian]
12. Hosseini Shahidi L, Atarodi A, Moghimiyam M. Study and learning strategies on students. *Ofoghe Danesh, Journal of Gonabad School of Medical Sciences* 2006; 11(1): 53-60. [In Persian]
13. Stephanie SZ. Exercises, sleep, water, are essential to exam preparation. *Arizona Daily Wildcat* May 2002. Available from: URL: <http://www.arizona.edu/papers/95/149/01-3.html>.
14. Sikierski S, Naumann A. Lack of sleep during final exam week causes poor performance. Available from: URL: <http://www.royalpurplenews.com/media/storagepaper1225/news/2007>.
15. Students that not sleeping on exam night have lower scores. Available from: URL: <http://www.salamatnews.com>. [In Persian]
16. Bellevue community college. TRIO student support services. Learning strategies for student's success. How to survive exam weeks. Available from: URL: <http://www.icc.edu/trio/working/word%20docs/Surviveexam/edu>.
17. Kushan M, Headary A. Study habits in students of Sabzevar School of Medical Sciences. *Journal of Sabzevar School of Medical Sciences* 2007; 13(4): 185-9. [In Persian]
18. Sharifiyan Pour A. Survey of approach learning and study skills in language students of Shiraz University. Master Thesis. Shiraz: Faculty of complementary acquisitions Shiraz Universit; 1382. Available from: URL:<http://dbase4.irandoc.ac.ir/scripts/wxis.cgi?a=12:13:47>.
19. Khadiv Zadeh T, Saif AA, Valai N. The relationship of students study strategies with their personal characteristics and academic background. *IJME* 2005; 4(12): 53-60. [In Persian]