

بررسی مهارت‌ها و عادات مطالعه دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی سال تحصیلی

۱۳۸۷-۸۸

علی نوریان^{۱*}، فرشته شاه محمدی^۲، سید نورالدین موسوی نسب^۳، آذین نوریان^۴

۱. پزشک عمومی، دانشکده پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران، ایران

۲. دکترای تخصصی زنان و زایمان، استادیار گروه زنان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران، ایران

۳. دکترای آمار حیاتی، دانشیار گروه پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ایران

۴. دانشجوی دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

• دریافت مقاله: ۸۸/۸/۲۶ • پذیرش مقاله: ۸۹/۶/۳

زمینه و هدف: حجم و تنوع مطالب درسی در طول دوران تحصیل دانشجویان رشته پزشکی، موضوعی قابل اهمیت و یادگیری این مطالب، نیازمند انتخاب شیوه مناسب مطالعه از طریق بکارگیری فنون و عادات صحیح مطالعه می باشد. داشتن برنامه درسی منظم و به کارگیری درست مهارت‌های مطالعه، در دستیابی دانشجویان به نیازهای آموزشی نقش مؤثری را ایفا می نماید. هدف از این مطالعه بررسی مهارت‌ها و عادات مطالعه دانشجویان رشته پزشکی در دانشگاه آزاد می باشد.

روش کار: در این مطالعه مقطعی - توصیفی، پرسشنامه‌ی محقق ساخت بر اساس پرسشنامه مهارت‌های مطالعه مرکز مشاوره کوک با ۲۷ سؤال تهیه گردید و به صورت خود ایفا، ۷۸۷ نفر از دانشجویان رشته پزشکی در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ دانشگاه آزاد اسلامی واحد شمال تهران توزیع شد. روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات متخصصین و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، $\alpha = 0/89$ محاسبه گردید. میانگین کمتر نمره، نشان دهنده عادات و مهارت‌ها مطالعه‌ی بهتر بود. سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بیش از ۸۰٪ دانشجویان در ساعات عصر و شب به مطالعه می پردازند. دانشجویان پسر در حیطه‌ی مدیریت زمان نسبت به دانشجویان دختر وضعیت بهتری داشتند و این اختلاف معنی دار بود ($P < 0/05$). دانشجویان مجرد نیز نسبت به متاهلین به طور نسبی وضعیت مطلوب تری در مهارت مطالعه از خود نشان دادند به طوری که در حیطه‌ی یادداشت برداری، سرعت مطالعه و درک مطلب، دارای اختلاف معنی داری داشتند ($P < 0/05$). همچنین در رابطه با مقطع تحصیلی در دو حیطه مدیریت زمان و درک مطلب به طور معنی داری دانشجویان کارورزی نسبت به سایر مقاطع اختلاف معنی دار ($P < 0/05$) نشان دادند.

نتیجه گیری: آموزش مهارت‌ها و عادات مطالعه بصورت واحد درسی و یا برگزاری کارگاه‌های فشرده آموزشی آن هم در زمان ورود دانشجویان به دانشگاه به منظور اصلاح روند یادگیری صحیح دانشجویان می تواند مؤثر باشد.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های مطالعه، دانشجویان پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی

* نویسنده مسؤل: واحد پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، خیابان دکتر شریعتی، تهران، ایران

مقدمه

مطالعه‌ی ثمربخش تحت تأثیر دو عامل، علاقه نسبت به مطالب خواندنی و دیگری کاربرد ماهرانه‌ی فنون مطالعه می‌باشد. علاقه نسبت به مطلب خواندنی سبب می‌شود که شخص به مطالعه‌ی بیشتر بپردازد و به تبع آن با کاربرد فنون مطالعه آشنایی بیشتری پیدا نماید (۱). کاربرد بهتر فنون، مطالعه را آسان‌تر، سریع‌تر و لذت بخش‌تر می‌سازد، در نتیجه، علاقه خواننده نسبت به مطالعه افزایش یافته و با صرف زمان کوتاه‌تر مطالب بیشتری را می‌خواند. بکارگیری روش‌ها و مهارت‌های متنوع مطالعه در نقاط مختلف جهان، در یادگیری بهتر دانشجویان مورد تأیید قرار گرفته است (۲).

محققین در مطالعات خود دریافتند که شرکت دانشجویان در سمینارهای دانشگاهی در زمینه مهارت‌های مطالعه (نوشتن نامه، فنون تحقیق، فنون یادداشت برداری و مدیریت زمان)، میزان حفظ و نگهداری مطالب علمی را بیشتر می‌نمایند (۶-۳). تمرکز دانشجویان بر روی ابعاد خارجی و داخلی محیط آموزشی و تأثیر مثبت آن در انگیزش و توجهات شخصی دانشجویان در مطالعه نشان داده شده است (۷). در برخی مطالعات مشخص شد که داشتن برنامه منظم و مطالعه عمیق همراه با تمرکز می‌تواند در یادگیری بهتر دانشجویان پزشکی مؤثر باشد (۱۰-۶۸). دانشجویانی که با روش‌های قدیمی آموزش دیده بودند، در آزمون‌های مرتبط با معانی و مفاهیم، به طور چشمگیری نمرات بالاتری داشتند ولی در آزمون‌های مرتبط با خلاقیت و باز آفرینی علمی، نمرات پایین‌تری به دست آوردند (۱۱). بیشتر دانشجویان، چه آنهایی که مشکل یادگیری دارند و چه آنهایی که ندارند، مشکلات زیادی را در زمینه‌ی مدیریت زمان تجربه می‌نمایند (۱۱، ۱۰). حفظ و به یادسپاری مطالب علمی با استفاده از روش تصویر سازی از آموخته‌ها در ذهن، به طور واضح بیش از باز خوانی و خط کشی زیر مطالب مؤثر بوده است (۱۴-۱۱).

آموزش مهارت‌ها و فنون مطالعه در بسیاری از دانشگاه‌ها، در مرحله ورود دانشجویان، برای بهبود وضعیت یادگیری آنان

امری ضروری تشخیص داده شده و مراکزی مانند دانشگاه یورک (York) در کانادا و کالج فروم (Ferrum)، دانشگاه برکلی (Berkeley) کالیفرنیا، مرکز مشاوره کوک (Cook) در ویرجینیا، دانشگاه دارتموث (Dartmouth) و بسیاری از دانشگاه‌های دیگر، به این مهم پرداخته‌اند (۱۷-۱۳). در ایران نیز، اخیراً آموزش مهارت‌ها و فنون مطالعه در طرح اصلاحات در آموزش پزشکی، در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مورد استفاده قرار گرفته است (۱۸). داشتن عادات صحیح مطالعه، علاوه بر روش‌ها و فنون صحیح مطالعه نقش سازنده‌ای در یادگیری دانشجویان ایفا می‌نماید.

محققین نقش مفید تمرینات فراشناختی با تأکید بر راهبردهای قبل از خواندن، حین خواندن و بعد از خواندن در راستای بهبود درک و حافظه (به یادسپاری) را بیان نموده‌اند (۱۹). توزیع یکنواخت زمان مطالعه (حداقل چهار ساعت در طول روز) در ساعات اولیه صبح، خلال روز، عصر و شب مورد تأکید محققین بوده و ساعات مطالعه متوالی را مناسب نمی‌دانند (۲۲-۲۰).

دانشجوی پزشکی در مدت طولانی تحصیل خود با حجم بسیار متنوعی از مطالب و دروسی روبرو هستند که قبلاً در مقاطع پایین‌تر با آنها کمتر برخورد داشته‌اند؛ و از طرف دیگر، حجم زیاد و دشواری اطلاعات جدید پزشکی در رابطه با روش‌های جدید تشخیص و درمان بیماری‌ها، به حافظه سپردن متون علمی پزشکی را کاری دشوار نموده است (۲۱، ۲۲). از سوی دیگر با گسترش علم، یادگیری بخش عمده مطالب نیازمند صرف زمان و داشتن برنامه درسی منظم می‌باشد، عدم انتخاب روش مطالعه صحیح اکثر دانشجویان را دچار سردرگمی و دلزدگی از تحصیل کرده؛ و تا مدت‌ها ذهن آنها را مشغول می‌کند، سبب از بین رفتن انرژی و وقت آنها گردیده و آنان را به سوی روش‌های نادرست مطالعه سوق می‌دهد. هدف از این مطالعه، تعیین مهارت‌ها و عادات مطالعه‌ی دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ است، تا بتوان نقاط

زندگی می‌کردند و همچنین ۹/۱٪ (۷۲ نفر) محل سکونت خود را سایر موارد ذکر کرده بودند.

نمره دانشجویان به ترتیب در حیطه مدیریت زمان (میانگین انحراف \pm معیار) $(\pm 0.72/3.765)$ ، در حیطه درک مطلب $(\pm 0.83/3.31)$ ، در حیطه تمرکز حین مطالعه $(\pm 0.79/3)$ ، سرعت مطالعه $(\pm 0.82/2.60)$ و یادداشت‌برداری حین مطالعه $(\pm 0.70/2.47)$ بود.

مدیریت زمان در دو جنس اختلاف معنی‌دار نشان داد ($P < 0.05$) به طوری که دانشجویان مرد، در این زمینه موفق‌تر عمل می‌نمایند. مدیریت زمان با مقطع تحصیلی دانشجویان اختلاف معنی‌دار داشت ($P < 0.05$). دانشجویان در مقطع کارورزی در مقایسه با سایر مقاطع تحصیلی در حیطه مدیریت زمان وضعیت مناسب‌تری دارند. مدیریت زمان با وضعیت تأهل و نحوه سکونت دانشجویان اختلاف معنی‌دار نشان نداد.

رابطه میانگین نمرات دانشجویان در حیطه‌های مدیریت زمان، تمرکز حین مطالعه، یادداشت‌برداری، درک مطلب و سرعت مطالعه با متغیرهای جنس، وضعیت تأهل، مقطع تحصیلی و محل سکونت در جدول ۱ نشان داده شده است.

بر اساس این جدول وضعیت تأهل با یادداشت‌برداری حین مطالعه و سرعت مطالعه رابطه داشت و دانشجویان مجرد وضعیت مطلوب‌تری داشتند ($P < 0.05$). همچنین دانشجویان مجرد در زمینه درک مطلب نیز وضعیت مطلوب‌تری داشتند ($P < 0.05$). دانشجویان با محل سکونت استیجاری با دوستان، بیشترین ساعات مطالعه روزانه را داشتند ($P < 0.05$). دانشجویان مقطع کارورزی کمترین روزهای مطالعه در طی هفته (1.72 ± 3.29) ساعت را داشته که بطور واضح با سایر مقاطع تحصیلی اختلاف معنی‌دار داشت ($P < 0.05$).

دانشجویان مقطع علوم پایه در ساعات اولیه روز (بامداد) تمایل بیشتری به مطالعه نسبت به سایر مقاطع داشتند و در ساعات شب (۲۰ شب به بعد) ساعات مطالعه در همه مقاطع تقریباً مشابه بود (نمودار ۱).

قوت و ضعف موجود در این زمینه را شناسایی و با تقویت نقاط قوت و کاستن از نقاط ضعف، گامی در جهت پیشبرد اهداف آموزشی برداشت.

روش کار

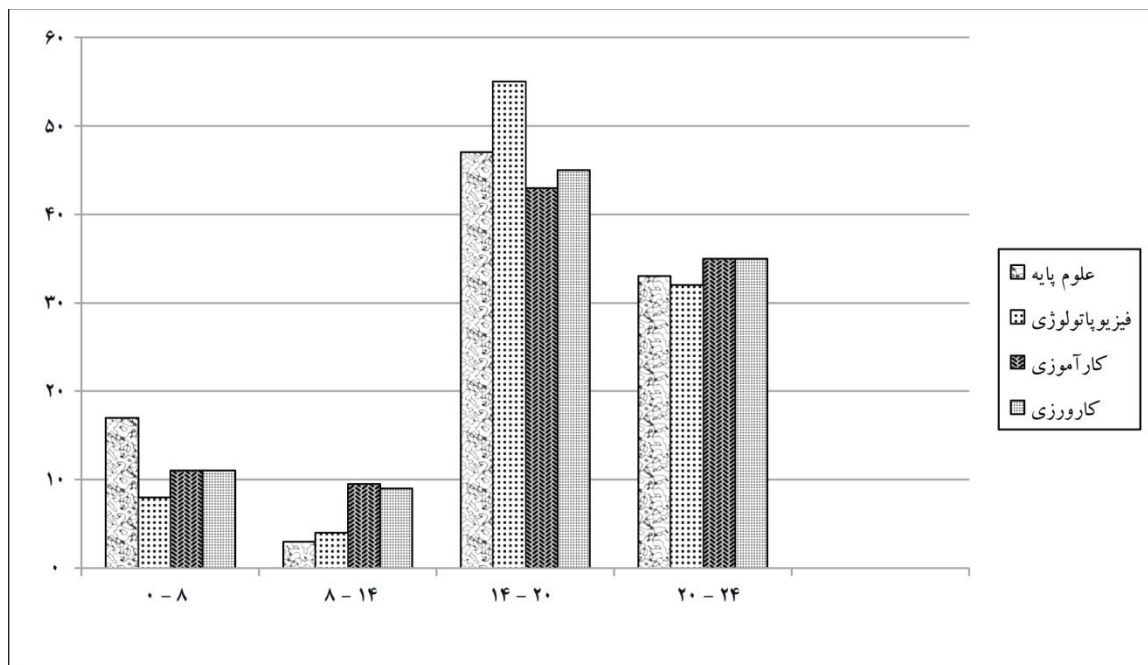
در این مطالعه مقطعی - توصیفی، پرسشنامه‌ی محقق ساخت بر اساس پرسشنامه‌ی مهارت‌های مطالعه مرکز مشاوره کوک (Cook) تهیه گردید (۲۳)؛ و به صورت خود ایفا، در بین ۷۸۷ نفر از دانشجویان در بهار سال ۱۳۸۸ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شمال تهران توزیع شد. روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات متخصصین و پایایی آن با استفاده از تعیین ضریب آلفای کرونباخ ($\alpha = 0.89$) محاسبه گردید. اطلاعات بدست آمده در دو بخش دمو گرافیک و ۲۷ سوال اختصاصی در زمینه مهارت‌ها و عادات مطالعه بود که مواردی از قبیل مدیریت زمان، تمرکز حین مطالعه، یادداشت‌برداری حین مطالعه، درک مطلب، سرعت مطالعه و عادات مطالعه را پوشش می‌داد. پرسش‌ها با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم و به ترتیب با نمرات ۱ تا ۵ نمره گذاری شد. بطوریکه نمره‌ی یک به معنای کمترین مشکل و نمره‌ی ۵ نشان دهنده بیشترین مشکل در آن حیطه است. بدیهی است که نمرات دهنده‌ی عادات بهتر مطالعه می‌باشد. اطلاعات به دست آمده با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و نرم افزار SPSS.V.11.5 تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

از کل دانشجویان، ۱۸/۹٪ (۱۴۹ نفر) مرد و ۹۰٪ (۷۰۸ نفر) مجرد بودند. ۴۳/۱٪ (۳۳۹ نفر) در مقطع علوم پایه، ۱۲/۶٪ (۹۹ نفر) مقطع فیزیوپاتولوژی، ۲۳/۹٪ (۱۸۸ نفر) در مقطع کارآموزی و ۲۰/۵٪ (۱۶۱ نفر) نیز در مقطع کارورزی تحصیل می‌کردند. از مجموع دانشجویان ۸۰/۷٪ (۶۳۵ نفر) با والدین خود، ۸/۶٪ (۶۸ نفر) در منازل استیجاری با دوستان و ۱/۵٪ بقیه در خوابگاه

جدول ۱: مقایسه میانگین و انحراف معیار مهارت های مطالعه دانشجویان به تفکیک متغیرهای مطالعه

سرعت مطالعه		درک مطلب		یادداشت برداری		تمرکز		مدیریت زمان		متغیرها		
P-value	میانگین ± انحراف معیار	P-value	میانگین ± انحراف معیار	P-value	میانگین ± انحراف معیار	P-value	میانگین ± انحراف معیار	P-value	میانگین ± انحراف معیار			
۰/۱۸۳	۰/۸۰ ± ۳/۲۲	۰/۴۱۲	۰/۸۲ ± ۲/۵۵	۰/۴۹۹	۰/۷۱ ± ۲/۴۳	۰/۵۱۹	۰/۷۹ ± ۲/۹۷	۰/۰۴۸	۰/۷۲ ± ۳/۵۴	مرد	جنس	
	۰/۸۴ ± ۳/۳۲		۰/۸۲ ± ۲/۶۲		۰/۷۰ ± ۲/۴۸		۰/۸۰ ± ۳/۰۱		۰/۷۲ ± ۳/۶۷			زن
۰/۰۴۴	۰/۸۳ ± ۳/۲۹	۰/۰۰۴	۰/۸۱ ± ۲/۵۸	۰/۰۱۶	۰/۶۸ ± ۲/۴۵	۰/۶۷۴	۰/۷۹ ± ۳	۰/۸۰۳	۰/۷۳ ± ۳/۶۴	مجرد	تاهل	
	۰/۸۶ ± ۳/۴۹		۰/۹۰ ± ۲/۸۶		۰/۸۴ ± ۲/۶۵		۰/۸۷ ± ۳/۰۴		۰/۶۸ ± ۳/۶۷			متاهل
۰/۵۰۳	۰/۸۱ ± ۳/۳۱	۰/۰۳۲	۰/۷۹ ± ۲/۶۵	۰/۴۷۶	۰/۶۹ ± ۲/۴۸	۰/۸۱۰	۰/۷۸ ± ۳/۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹ ± ۳/۶۸	علوم پایه	مقطع تحصیلی	
	۰/۸۱ ± ۳/۴۰		۰/۸۲ ± ۲/۷۵		۰/۶۶ ± ۲/۵۴		۰/۷۸ ± ۳/۰۶		۰/۶۸ ± ۳/۷۸			فیزیوپاتولوژی
	۰/۸۶ ± ۳/۳۰		۰/۸۷ ± ۲/۵۳		۰/۷۵ ± ۲/۴۶		۰/۸۳ ± ۲/۹۶		۰/۷۰ ± ۳/۷۱			کارآموز
	۰/۸۵ ± ۳/۲۴		۰/۸۲ ± ۲/۴۹		۰/۶۹ ± ۲/۴۱		۰/۸۱ ± ۳/۰۱		۰/۸۱ ± ۳/۴۳			کارورز
۰/۵۶۹	۰/۸۳ ± ۳/۲۹	۰/۵۲۰	۰/۸۲ ± ۲/۶۰	۰/۳۲۵	۰/۷۰ ± ۲/۴۶	۰/۹۴۳	۰/۸۰ ± ۳	۰/۵۹۷	۰/۷۳ ± ۳/۶۳	با والدین	نحوه سکونت	
	۰/۸۵ ± ۳/۳۳		۰/۸۴ ± ۲/۵۵		۰/۷۰ ± ۲/۵۰		۰/۷۸ ± ۳/۰۲		۰/۶۵ ± ۳/۷۳			استیجاری
	۰/۹۶ ± ۳/۱۶		۰/۸۶ ± ۲/۹۱		۰/۷۹ ± ۲/۸۳		۰/۶۱ ± ۳/۱۰		۰/۷۰ ± ۳/۸۱			خوابگاه
	۰/۸۰ ± ۳/۴۳		۰/۷۷ ± ۲/۶۵		۰/۶۳ ± ۲/۴۵		۰/۸۱ ± ۳/۰۳		۰/۷۳ ± ۳/۶۸			سایر



نمودار ۱: وضعیت مطالعه دانشجویان در طول روز

بحث و نتیجه‌گیری

عمده‌ترین مشکلات مطالعه‌ی دانشجویان شامل مدیریت زمان، درک مطلب، تمرکز حین مطالعه، سرعت مطالعه و یادداشت برداری می‌باشد. درحالی‌که در برخی مطالعات، اولویت مشکلات دانشجویان در زمینه مهارت‌های مطالعه تا اندازه‌ای متفاوت بوده و مدیریت زمان، تمرکز حین مطالعه، سرعت مطالعه، یادداشت برداری و درک مطلب بیشترین مشکلات دانشجویان را تشکیل داده است (۲۴، ۲۵).

در این تحقیق ۸۱/۴٪ دانشجویان براین باور بودند که در حیطه مدیریت زمان می‌بایست زمان بندی درسی خود را اصلاح نمایند. تحقیق استارک (Starke) نشان داد شرکت دانشجویان در کارگاه‌های مهارت مطالعه باعث می‌شود که در یادگیری مطالب علمی موفق‌تر عمل نموده و پیشرفت تحصیلی مناسب‌تری داشته‌باشند (۴). مطالعه تراویک (Trawick) و همکاران نیز نشان داد، آموزش دانشجویان، در زمینه‌ی روش‌های مطالعه و یادگیری مؤثر، کنترل و انگیزش دانشجویان و توجهات شخصی آنان را افزایش می‌دهد (۷). مطالعه پنیستون (Peniston) نشان می‌دهد بیشتر دانشجویان مشکلات عدیده‌ای را در زمینه مدیریت زمان تجربه می‌نمایند. بمنظور پیشگیری و حل این معضل توصیه شده دانشجویان باید در زمینه کاهش وقفه‌های بین مطالعه و کاهش آنچه که باعث حواس پرتی آنها می‌شود فعالیت نمایند (۱۲). در مطالعه نیرادکو (Nieradko)، دانشجویانی که وقت کافی با خانواده صرف می‌نمایند و از حمایت خانواده و دوستان برخوردار می‌شوند، مشکلات روحی خود را بخوبی مدیریت می‌نمایند (۱۳).

در این تحقیق مدیریت زمان در دو جنس اختلاف معنی‌دار داشت، به طوری‌که دانشجویان مرد نسبت به دانشجویان زن برنامه‌ریزی زمانی بهتری داشتند ($P < 0/05$). برخی مطالعات انجام شده فهری و رابینسون (Robinson) نیز نشان داد مدیریت زمان نزد دانشجویان مرد نسبت به دانشجویان زن وضعیت بهتری دارد (۲۴، ۲۵). اما مطالعه ترومن (Trueman) نشان داد، دانشجویان زن نسبت به دانشجویان مرد دارای مهارت بیشتری در مدیریت

زمان می‌باشند. ضمناً افراد با سن کمتر دارای مدیریت زمان بهتری نمی‌باشند (۱۶). همچنین مدیریت زمان بطور واضح با مقطع تحصیلی دانشجویان ارتباط معنی‌دار نشان داد ($P < 0/05$). برحسب نتایج حاصله وضعیت دانشجویان مقطع کارورزی، در عرصه مدیریت زمان نسبت به سایر مقاطع تحصیلی مناسب‌تر است و نشانگر این مطلب است که هرچقدر دانشجویان تجربه‌ی تحصیلی بیشتری پیدا می‌کنند، در زمینه مدیریت زمان موفق‌تر عمل می‌نمایند (۲۴). در رابطه با مدیریت زمان برحسب وضعیت تأهل و نحوه سکونت دانشجویان اختلاف معنی‌دار مشاهده نشد، در حالی‌که در برخی مطالعات رابطه‌ی نحوه سکونت با مدیریت زمان اختلاف معنی‌دار نشان داده است (۲۵).

مطالعات بر نقش تمرکز در یادگیری تأکید دارند و نشان داده‌اند در روش یادگیری عمیق، در مقایسه با یادگیری سطحی، نقش تمرکز حواس حین مطالعه بسیار مؤثر می‌باشد (۸). در این تحقیق درصد زیادی از دانشجویان برافزایش میزان تمرکز حین مطالعه تأکید داشته و بر این باورند که داشتن محیطی آرام و ساکت به دور از سر و صدا به این امر کمک می‌نماید. در مطالعه انجام شده توسط امینیان و حسینی در یزد عدم تمرکز حواس حین مطالعه یکی از مشکلات اساسی دانشجویان قلمداد شده است (۶، ۹). دانشجویان زن، متأهلین و ساکنین خوابگاه از تمرکز کمتری نسبت به سایر دانشجویان برخوردار می‌باشند. در مطالعه فهری نیز تمرکز حین مطالعه در دانشجویان زن، مقطع تحصیلی کارآموزی و فیزیوپاتولوژی و همچنین ساکنین منازل استیجاری با دوستان بیشتر بوده است (۲۴).

دانشجویان در حیطه یادداشت برداری حین مطالعه کمترین مشکل را دارند و فقط اشکال آنها در مرور یادداشت‌ها در فاصله نزدیک بعد از کلاس درس می‌باشد. در مطالعه نجی (Nneji) اکثریت دانشجویان بسته به نوع مطالب درسی از یادداشت‌ها و جزوات کلاسی بعنوان منبع مهم مطالعه‌ی خود استفاده نموده و صرفاً به مطالب ارائه شده توسط استاد در کلاس اکتفا می‌نمایند (۱۵). در مطالعه مک‌گی (McGee) دانشجویانی که در کلاس شرکت کرده بودند، یادداشت برداری جامع‌تر در

نقش مفید تمرینات فراشناختی با تأکید بر راهبردهای قبل از خواندن، حین خواندن و بعد از خواندن در راستای بهبود درک و حافظه (به یادسپاری) را بیان نموده است (۲۱).

در رابطه با حیطه عادات مطالعه نتایج بدست آمده حکایت از آن دارد که اکثریت دانشجویان به مطالعه در فضای باز و حین راه رفتن و همچنین مطالعه با صدای بلند اعتقادی نداشته و محیط‌های آرام و ساکت را برای مطالعه ترجیح می‌دهند. ۲/۵ ساعت زمان مطالعه در طول روز در مقایسه با مطالعه موراتان (Moruthane) (با متوسط ۴ ساعت) فاصله دارد و بنظر می‌رسد دانشجویان با اصلاح مدیریت زمان و افزایش ساعات مطالعه خود در طول روز بتوانند بر این مشکل فائق آیند. موراتان (Moruthane) در مطالعه خود، توزیع یکنواخت زمان مطالعه (حداقل چهار ساعت در طول روز) در ساعات اولیه صبح، خلال روز، عصر و شب را توصیه می‌نماید و ساعات متوالی پشت سر هم مطالعه کردن را مناسب نمی‌داند (۲۲). به نظر می‌رسد که دانشجویان بتدریج در طی دوران تحصیل خود ساعات کمتری را صرف مطالعه می‌نمایند و این موضوع با توجه به افزایش حجم مطالب در طول دوره تحصیل جای تأمل دارد (۲۳).

متوسط روزهای مطالعه در طی هفته در مقاطع تحصیلی علوم پایه، فیزیوپاتولوژی و کارآموزی نسبت به مقطع کارورزی بیشتر است و بنظر می‌رسد که با روند تدریجی سنوات تحصیلی و افزایش فعالیت‌های بالینی زمان و روزهای کمتری را صرف مطالعه می‌نمایند. در مطالعه ویلکینسون (Wilkinson) نشان داده شد که زمان مطالعه، با ایجاد انگیزش و مطالعه عمیق همبستگی و رابطه معنی دار دارد (۱۹). در مجموع، بیشترین ساعات مطالعه دانشجویان در طی ساعات عصر و شب می‌باشد که با سایر مطالعات و وضعیت عادی آموزشی دانشجویان انطباق دارد. نتیجه‌گیری، بطور کلی دانشجویان در مهارت‌های مطالعه، در زمینه یادداشت برداری حین مطالعه و سرعت مطالعه وضعیت مناسب تری نسبت به تمرکز حین مطالعه، درک مطلب و مدیریت زمان از خود نشان دادند. به‌منظور اصلاح روند یادگیری صحیح دانشجویان آموزش مهارت‌های مطالعه بصورت

دوره تحصیلی خود داشته‌اند و در صد کمتری از دانشجویان از یادداشت‌های سایرین پس از اتمام کلاس درس استفاده کرده‌اند (۳). مطالعه داویس (Davis) به منظور افزایش موفقیت دانشگاهی دانشجویان در زمینه یادسپاری (قدرت حافظه)، بر ضرورت برگزاری کارگاه‌های آموزشی مهارت تحصیلی دانشجویان در بدو ورود دانشجویان به دانشگاه تأکید شده است (۱۰). دانشجویان زن و دانشجویان مقطع فیزیوپاتولوژی و علوم پایه و همچنین دانشجویان ساکن در خوابگاهها نسبت به سایر دانشجویان از مشکل بیشتری برخوردارند که با مطالعه فهری مطابقت دارد (۲۴). در مطالعه کوشان و حسینی نیز دانشجویان در زمینه یادداشت برداری بطور واضح مشکل داشته‌اند (۵،۶).

مطالعه اشپیگل (Spiegel) نشان می‌دهد دانشجویانی که تصویری از آموخته‌ها در ذهن خود مجسم می‌نمایند، بیش از دانشجویانی که به بازخوانی مطالب و خط کشی زیر مطالب مهم می‌پردازند در درک مطالب و به یادسپاری آن موفق هستند (۱۴). در زمینه درک مطلب، دانشجویان زن از مجردین و دانشجویان مقاطع فیزیوپاتولوژی، علوم پایه و دانشجویان ساکن خوابگاه بیش از دیگران مشکل داشتند. مطالعه فهری در رابطه با جنس نتایج این تحقیق را تأیید می‌نماید در حالیکه دانشجویان مقاطع تحصیلی کارآموزی و فیزیوپاتولوژی در مقایسه با سایر مقاطع و دانشجویان ساکن در منازل اجاره‌ای و با والدین از مشکل بیشتری برخوردار بوده‌اند (۲۴).

در حیطه سرعت مطالعه نیز اکثریت دانشجویان بر این باورند که مطالعه مستمر و تدریجی در طول دوره کلاسی بمراتب از مطالعه در شب امتحان مفید تر می‌باشد. ریچاردسون (Richardson) در مطالعه خود نشان داد دانشجویان در مقاطع بالای تحصیلی روش‌های مناسب‌تر یادگیری، را جهت درک عمیق مطالب، نسبت به دانشجویان مقاطع پایین‌تر تحصیلی از خود نشان می‌دهند (۱۱). کوشان در مطالعه‌ی خود در دانشجویان پزشکی دانشگاه سبزوار وجود ضعف در سرعت مطالعه را بعنوان یک مشکل بیان کرده است (۵). مطالعه فاکس (Fox)،

با افزایش سنوات تحصیلی کاهش نشان می‌دهد و احتمالاً ناشی از درگیری بیش از اندازه دانشجویان با مهارت‌های عملی و حواشی مرتبط با آن در بخش‌های بالینی می‌باشد که نیازمند مدیریت مناسب از سوی مسئولین دانشگاه است.

واحد درسی و یا برگزاری کارگاه‌های فشرده آموزشی در بدو ورود دانشجویان به دوره پزشکی امری ضروری باشد. همچنین در این مطالعه با بررسی برخی عادات مطالعه دانشجویان متوسط ساعت مطالعه دانشجویان در طول روز ۳/۹ ساعت و میانگین تعداد روزهای مطالعه در هفته ۳/۳ روز بدست آمد که متأسفانه

Reference

- Seif AA. [Methods of learning and reading]. 3rd ed. Tehran: Agah; 2001. [In Persian]
- Seif AA. [Psychology nurture: Learning and teaching psychology]. 5th ed. Tehran: Agah; 2001. [In Persian]
- McGee HM. Study of skills instruction in medical school. *Ir Med J* 1991; 84 (3): 100-1
- Starke MC. Retention, bonding, and academic achievement: effectiveness of the college seminar in promoting college success. Available From: URL: <http://www.eric.ed.gov>. (ED374741).
- Koushan M, Heidari A. [Evaluation study of habits in students of Medical School Sciences Sabzevar]. *Journal of Sabzevar School of Medical Sciences and Health Services* 2007; 13(4): 185-9. [In Persian].
- Hosseini MH, Ahmadiyeh MH, Abbasi Shavazy M, Islami S. [Study skills in bachelor students in the Yazd School of Public Health 2006]. *SDME* 2008; 5 (2): 88-93. [In Persian]
- Trawick LV, Corno L. Expanding the volitional resources of urban community college students. *New Directions for Teaching and Learning* 1995; 63: 57-70.
- Reid WA, Duvall E, Evans P. Relationship between assessment results and approaches to learning and studying in year two medical students. *Med Educ* 2007; 41 (8): 754-62.
- Aminian AH. [Methods of learning and study, Yazd University of Medical Sciences]. [Master Thesis]. Tehran: University of Allameh Tabatabai; 1994. [In Persian]
- Davis-Underwood M, Lee JA. An evaluation of the University of North Carolina at Charlotte Freshman Seminar. *Journal of College Student Development* 1994; 35 (6): 491-92.
- Richardson JTE. Mature students in higher education: Academic performance and intellectual ability. *High Educ*; 28 (3): 373-86.
- Peniston LC. Strategies on time management for college students with learning disabilities. Available From: URL: <http://www.eric.ed.gov>. (ED376396)
- Nieradko B, Borzecki A. Exercise behavior, sleep habits and time management among students of the Medical University of Lublin. *Ann Univ Mariae Curie Sklodowska Med* 2003; 58 (1): 358-61.
- Spiegel GF, Barufaldi JP. The effects of a contribution of text structure awareness and graphic post organizers on recall and retention of science knowledge. Available From: URL: <http://www.eric.ed.gov>.
- Nneji LM. Study habits of Nigerian University students. Available From: URL: <http://www.ecu.edu.au/conferences/herdsa/main/papers/ref/pdf/Nneji.pdf>.
- Trueman M, Hartley J. A comparison between the time-management skills and academic performance of and traditional-entry university students. *High Educ* 1996; 32 (2): 199-215.
- Bailey P, Derbyshire J, Harding A, Middleton A, Rayson K, Syson L. Assessing impact of a study skills

- programme on the academic development of nursing diploma students at Northumbria University, UK. *Health Info Librari J* 2007; 24 (Suppl 1): 77-85.
18. Dinçer GT, Akdeniz AR. Determining the study skills of student teachers. Xiii. IOSTE Symposium, the Use of Science and Technology Education for Peace and Sustainable Development. September 21-26, 2008, Kuşadası/ Turkey.
 19. Wilkinson TJ, Wells JE, Bushnell JA. Medical student characteristics associated with time in study: Is spending more time always a good thing? *Med Teach* 2007; 29 (2-3): 106-10.
 20. Yazdani SH, Hosseini FS. [Medical education program in 2004]. Tehran: Educational Development Center, Shahid Beheshti University of Medical Sciences; 2003. [In Persian]
 21. Fox SD. Met cognitive strategies in a college world literature course. *Am Ann Deaf* 1994; 139 (5): 506-11.
 22. Moruthane KP. Reading skills for university students. Available From: URL: <http://www.nowpublic.com/health/reading-skills-university-students>.
 23. Study skills self-help information. Available From: URL: <http://www.ucc.vt.edu/stdysk/stdyhelp.html>.
 24. Fehri A. [Study skills and study habits of medical students of Zanjan]. [Dissertation]. Zanjan: University of Medical Sciences; 2004. [In Persian]
 25. Robinson AE, Drozd GP, Sarina DA. Gender roles and study habits. Available From: URL: [\(ED389998\)](http://www.ERIC.ed.gov)