



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
اداره کل دانشجویی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# راهنمای کمک به دانشجویان دارای مشکل اُفت تحصیلی

دکتر مریم احمدیان نسب



ویژه مطالعه اساتید مشاور

آبان ماه ۱۴۰۱









دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
اداره کل دانشجویی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای کمک به دانشجویان دارای مشکل افت تحصیلی (ویژه اساتید مشاور)

تالیف: **دکتر مریم احمدیان نسب**  
متخصص روانشناسی تربیتی  
روانشناس تحصیلی مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران  
طراحی و گرافیک: **حمیدرضا منتظری**  
نوبت چاپ: آبان ۱۴۰۱  
تیراژ: محدود

# راهنمای کمک به دانشجویان دارای مشکل اُفت تحصیلی

این مجموعه با هدف ارائه چارچوبی کاربردی برای راهنمایی دانشجویان دچار افت تحصیلی نگاشته شده است و کمک می‌کند تا اساتید مشاور ضمن آشنایی با مشکل افت تحصیلی از اهداف و تکنیک‌های متناسب بهره‌برده و آگاه شوند که برای رفع این مشکل تحصیلی، چگونه باید به راهنمایی، مشاوره و حمایت دانشجویان دارای افت تحصیلی بپردازند.

## فهرست مطالب

۸	پیشگفتار
۱۰	مقدمه
۱۴	مفهوم موفقیت تحصیلی
۱۸	عوامل موثر بر موفقیت تحصیلی
۲۰	شناسایی دانشجویان دچار افت تحصیلی
۲۲	فلوچارت شناسایی و ارجاع دانشجوی دچار افت تحصیلی
۲۳	رهنمودها برای مداخله در افت تحصیلی
۳۸	منابع

## پیشگفتار

طبق آخرین زمینه‌یابی دانشجویان علوم پزشکی در سال ۱۴۰۱، ۲۵ درصد از دانشجویان نسبت به ترم گذشته دچار افت ۱ تا ۲ نمره‌ای در معدل شده‌اند و ۱۶ درصد در ماه گذشته بیش از ۳ غیبت داشته‌اند و ۳۶ درصد از آنها علاقه کمی به رشته تحصیلی خود داشته‌اند. با توجه به امر خطیر سلامت مردم و با توجه به اینکه دانشجویان علوم پزشکی به لحاظ حساسیت دوران تحصیل خود و شرایط خاص این مقطع از زندگی به ویژه در بدو ورود به دانشگاه، فشار روانی و اجتماعی بیشتری را تجربه میکنند، ضرورت امر مشاوره و کمک به آنها برای مدیریت زود هنگام مشکلات تحصیلی بیشتر نمایان می‌شود.

در این راستا، نقش اساتید مشاور دانشگاهی، یکی از مهمترین عناصر نظام آموزش عالی و دانشگاهی، در تحقق اهداف و رسالت‌های آموزشی انکارناپذیر است. پشتیبانی و تشویق‌های اساتید مشاور سبب پیشرفت حرفه‌ای، افزایش علاقه دانشجویان به امر یادگیری و کمک به رشد شخصیتی او، ایجاد حس مثبت در دانشجویان و تحریک دانشجویان به دریافت مشاوره‌های بیشتر برای دستیابی به موفقیت‌های شغلی بیشتر می‌شود. به ویژه، اجرای برنامه دقیق مشاوره از سوی اساتید مشاور تاثیر به سزایی بر دانشجویان سال پایینی و یا دانشجویان در معرض خطر افت تحصیلی دارد. اساتید مشاور با تسلط بر آیین‌نامه اساتید مشاور و دانشجویان آسیب‌پذیر، آشنایی با محیط و فرهنگ دانشگاه و نیز با جامعه به عنوان فردی خردمند و قابل اعتماد دانشجویان، می‌توانند نقشی قابل توجه در هدایت دانشجویان جهت مدیریت فعالیت‌های تحصیلی نظیر برنامه‌ریزی، ادامه تحصیل و پذیرش مسئولیت‌های شغلی آینده داشته باشند.

کتابچه راهنمای کمک به دانشجویان دارای مشکل افت تحصیلی که با هدف ارائه چارچوبی کاربردی برای راهنمایی دانشجویان دچار افت تحصیلی نگاشته شده است، از مجموعه کتاب‌های راهنمای اساتید



**مشاور** است که کمک میکند اساتید مشاور ضمن آشنایی با مشکلات دانشجویان از اهداف و تکنیکهای مداخله ای متناسب بهره ببرند و آگاه شوند که برای رفع این مشکلات، چگونه باید به **راهنمایی، مشاوره و حمایت و ارجاع** دانشجویان بپردازند.

به نوبه خود از زحمات اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران و نویسنده محترم این کتابچه تشکر و قدردانی می نمایم باشد که موجب ارتقا در دانش، نگرش و شایستگی دانشجویان نظام سلامت کشور شود.

#### **دکتر سیامک طهماسبی**

رئیس اداره مشاوره و سلامت روان  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## مقدمه

بی‌تردید مهم‌ترین نشانگر بازده آموزش علم و برجسته‌ترین نشانگر کاری که یک نظام آموزشی باید داشته باشد، پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان است. از این‌رو، موفقیت هر نظام آموزشی بستگی به این دارد که تا چه حد به این مهم دست یافته است. با این وجود، آمارها از این ایده حمایت نمی‌کنند و افت تحصیلی همواره یکی از چالش‌های عمده مراکز آموزش عالی و دانشگاه‌ها محسوب می‌شود و می‌توان آن را نشانه‌ای از مشکل و معضل آموزشی در ایران پنداشت.

برحسب تعریف، افت تحصیلی به معنای کاهش عملکرد تحصیلی از سطحی رضایت‌بخش به سطحی نامطلوب و کمتر از توانایی است. سازمان یونسکو (۱۹۸۴) مفهوم شکست تحصیلی را به تکرار پایه، ترک تحصیل زودرس و کاهش کیفیت آموزشی و تحصیلی یادگیرندگان نسبت می‌دهد. به عبارت دیگر، شکست تحصیلی به معنی عدم موفقیت در تحصیل است که با معیارهایی نظیر مشروطی، تکرار درس، طولانی‌شدن مدت تحصیل، اخراج، انصراف،



ترک تحصیل و عملکرد پایین قابل بررسی است. در این میان، افت تحصیلی، دانشجویان علوم پزشکی از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا اگر یک فارغ‌التحصیل حیطه علوم پزشکی دارای معلومات مناسب دانشگاهی نباشد به علت حساسیت شغلی و ارتباط آن با سلامت افراد جامعه، این مشکل به صورت بحرانی‌تری خود را نشان می‌دهد. بنا بر پژوهش‌های انجام‌شده به تقریب ۱۲ درصد از دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در طی تحصیل خود، حداقل یک ترم مشروط می‌شوند که نه‌تنها ممکن است دانشجویان را از لحاظ روان‌شناختی دچار مشکل نماید؛ بلکه، از نظر تحصیلی نیز آن‌ها را در معرض خطر محرومیت از تحصیل قرار می‌دهد. با توجه به امر خطیر دانشجویان علوم پزشکی و با توجه به اینکه دانشجویان به لحاظ حساسیت دوران رشد و تحصیل خود و شرایط خاص این مقطع از زندگی به‌ویژه در بدو ورود به دانشگاه، فشار روانی و اجتماعی بیشتری را تجربه می‌کنند، ضرورت امر مشاوره و کمک به آنها برای مدیریت مشکلات تحصیلی بیشتر نمایان می‌شود. بنابراین، پرداختن به فراوانی و عوامل



مرتبط با مشکلات تحصیلی به ویژه، افت تحصیلی، به منظور تشکیل سیستم آموزشی هوشیار که قابلیت شناسایی و غربال‌گری این دسته از دانشجویان را داشته باشد، ضروری است. همچنین، اتخاذ راهکارهای پیشگیرانه و مداخله‌ای نیز می‌تواند کمک شایانی بر کاهش افت تحصیلی و در نتیجه، بهبود وضعیت جسمانی، روانشناختی و آموزشی دانشجویان داشته باشد و از اثرات سوء و هدر رفتن سرمایه‌های اقتصادی کشور نیز پیشگیری نماید.

در این راستا، نقش اساتید مشاور دانشگاهی، یکی از مهم‌ترین عناصر نظام آموزش عالی و دانشگاهی، در تحقق اهداف و رسالت‌های آموزشی انکارناپذیر است. پشتیبانی و تشویق‌های اساتید مشاور سبب پیشرفت حرفه‌ای، افزایش علاقه دانشجویان به امر پژوهش و کمک به رشد شخصیتی او، ایجاد حس مثبت در دانشجویان، تحریک دانشجویان به دریافت مشاوره‌های بیشتر برای دستیابی به موفقیت‌های شغلی بیشتر، افزایش مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی وی می‌شود. به ویژه، اجرای برنامه دقیق مشاوره از سوی اساتید مشاور تاثیر به‌سزایی بر دانشجویان سال پایینی یا دانشجویان در معرض خطر افت تحصیلی دارد. اساتید مشاور با تسلط بر آیین‌نامه‌ها، محیط و فرهنگ دانشگاه و نیز آشنایی با جامعه به‌عنوان فردی خردمند و قابل اعتماد دانشجویان، می‌توانند نقشی قابل توجه در هدایت دانشجویان جهت مدیریت فعالیت‌های تحصیلی نظیر برنامه‌ریزی استراتژیک، ادامه تحصیل و پذیرش مسئولیت‌های شغلی آینده داشته باشند.

**کتابچه راهنمای کمک به دانشجویان دارای مشکل افت تحصیلی**  
 که با هدف ارائه چارچوبی کاربردی برای راهنمایی دانشجویان دچار افت تحصیلی نگاشته شده است، کمک می‌کند تا اساتید مشاور ضمن آشنایی با مشکل افت تحصیلی از اهداف و تکنیک‌های متناسب بهره ببرند و آگاه شوند که برای رفع این مشکل تحصیلی، چگونه باید به راهنمایی، مشاوره و حمایت دانشجویان دارای افت تحصیلی پردازند.

در فرآیند راهنمایی دانشجویان برای مدیریت فعالیت‌های تحصیلی، آنها برای موفقیت تحصیلی بیشتر در دانشگاه برانگیخته می‌شوند و به کمک اساتید خود یاد می‌گیرند چگونه شخصاً برای دستیابی به وضعیت مطلوب هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و تلاش کنند.

امید است با مطالعه این مجموعه ضمن آشنایی و مهارت‌آموزی در زمینه افت تحصیلی دانشجویان عزیزمان، زمینه مناسبی در حیطه کمک‌رسانی به‌موقع در افت تحصیلی دانشجویان و نیز افزایش پیشرفت تحصیلی آنان فراهم آید.



## مفهوم موفقیت تحصیلی

موفقیت تحصیلی یکی از چالش‌برانگیزترین مباحث و مفاهیم در حیطه روانشناسی تربیتی به حساب می‌آید. زیرا، باور بر این است افرادی که پیشرفت تحصیلی بهتری دارند، به احتمال بیشتر تحصیل را به پایان می‌رسانند و کسب نمره‌های بالا در امتحانات می‌تواند موفقیت آتی آن‌ها را در ورود به تحصیلات بالاتر و شغل پیش‌بینی کند (حسن‌آبادی و احمدیان‌نسب، ۱۳۹۸). در ادبیات تعاریف متعددی برای موفقیت تحصیلی دانشجویان ارائه شده است. ژنگ و مصطفی (۲۰۲۲) با توجه به ادبیات در تعریف موفقیت تحصیلی دانشجویان دیدگاه‌های متعدد را مدنظر قرار دادند که این دیدگاه‌ها عبارت‌اند از:



**نخست** موفقیت تحصیلی برابر با عملکرد تحصیلی در نظر گرفته می‌شود و معیار رایج پیشرفت تحصیلی دانشجویان معدل (معدل اعتبار) است که می‌توان به‌طور دقیق از نمرات هر درس برای سنجش پیشرفت تحصیلی دانشجویان آن را محاسبه کرد.

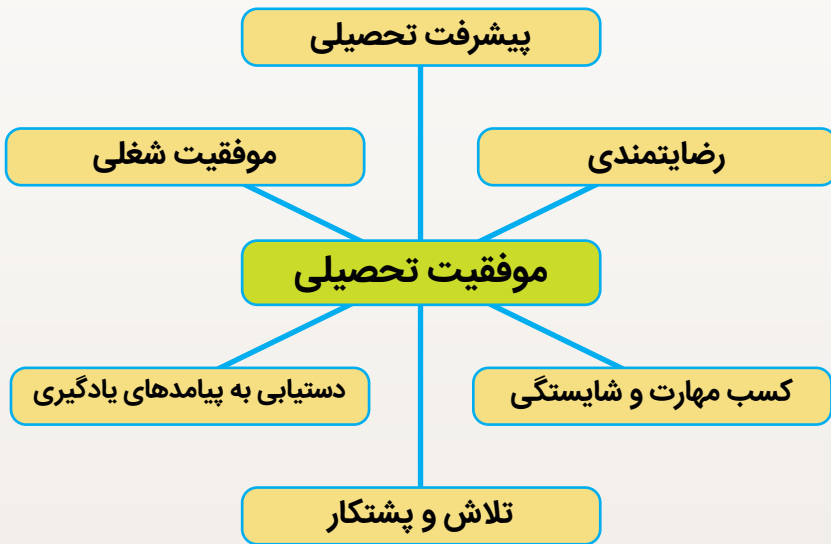
**دوم**، موفقیت تحصیلی شامل مفاهیم شناختی، رفتاری و روانشناختی است و آستین (۱۹۷۴) استدلال کرده است که پیشرفت تحصیلی را می‌توان به دو جنبه پیامدهای شناختی و غیرشناختی؛ و پیامدهای روانشناختی و رفتاری نسبت داد. پاسکارلا (۱۹۹۱) و سایر پژوهشگران بر این باورند که موفقیت تحصیلی علاوه بر توانایی شناختی، شامل عوامل روانشناختی نظیر هوش، تغییرات روانشناختی و پشتکار نیز می‌شود. بلوم (۱۹۵۶) معتقد است که موفقیت تحصیلی شامل حیطه‌های دانش، نگرش، ارزش، مهارت یا رفتار مناسب است.

**سوم**، مینکوفسکی (۲۰۱۵) با تأکید بر تجلی شایستگی‌ها معتقد است که موفقیت تحصیلی شامل ارزش‌ها، حل مسئله تحلیلی و مهارت‌های اجتماعی است و دانشگاه ایالتی بووی (۲۰۱۵) در گزارش موفقیت تحصیلی اشاره کرده است که ارزش افزوده موفقیت تحصیلی در سه بعد شایستگی‌های اصلی، شهروندی، و حرفه‌ای بودن معنی پیدا می‌کند. **چهارم**، مقوله مسئولیت‌پذیری مطرح است. موفقیت تحصیلی نه تنها شامل هوش و توانایی عملی، بلکه تسلط بر دانش جامعه و طبیعت انسانی، توانایی یادگیری و آگاهی مسئولیت‌پذیری است (مک‌کیون و روزالین، ۲۰۰۹). به‌واقع، موفقیت تحصیلی علاوه بر توانایی‌های شناختی و عملی شامل رشد هیجانی دانشجویان است.

با توجه به دیدگاه‌های ارائه شده، به نظر می‌رسد که موفقیت تحصیلی پدیده‌ای چندبُعدی است. یورک، گیبسون و رنکین (۲۰۱۵) در مدلی جامع از مفهوم موفقیت تحصیلی، بر شش مؤلفه مهم تمرکز کردند. در این مدل مفهوم موفقیت تحصیلی شامل پیشرفت تحصیلی، رضایت از تحصیل، کسب مهارت‌ها و شایستگی‌ها، پشتکار، دستیابی به پیامدهای تحصیلی و موفقیت

شغلی می‌شود. از این‌رو، موفقیت تحصیلی به‌طور ویژه به پیامدهای خاص تجارب آموزشی اشاره دارد.

پیشرفت تحصیلی به عملکرد تحصیلی دانشجویان و ارائه توانمندی‌های تحصیلی اشاره دارد. پیشرفت تحصیلی نتیجه مستقیم دستیابی به اهداف یادگیری و کسب مهارت‌های خوشایند است. اهداف یادگیری بیانگر اهداف تعیین‌شده آموزشی یا برنامه‌هایی است که کسب دانش محتوایی، دانش تخصصی، مهارت‌ها و شایستگی‌ها را دربرمی‌گیرد. رضایت‌مندی پیامد ادراک از جو آموزشی، متناسب بودن رشته تحصیلی و پیشرفت اهداف آموزشی دانشجویان در نظر گرفته می‌شود. این جنبه مهم بهزیستی دانشجویان، بر توانایی آن‌ها جهت نیل به موفقیت تاثیر شگرفی می‌گذارد. پشتکار با تداوم پیشرفت دانشجویان مرتبط است. در نتیجه پشتکار به تمرکز، علاقه و ترفیع پیش‌رو اشاره دارد. در نهایت، این مدل موفقیت شغلی را نیز دربرمی‌گیرد که به پیامدهای پس از فارغ‌التحصیلی اشاره دارد. شکل ۲-۱ نمای کلی مفهوم



شکل ۲-۱. مدل موفقیت تحصیلی یورک، گیبسون و رنکین (۲۰۱۵)



موفقیت تحصیلی را نشان می‌دهد.

بنابراین، اگر نگاه آسیب‌شناسانه به دستاوردهای عملکرد تحصیلی داشته باشیم می‌توان به افت و شکست تحصیلی دانشجویان توجهی ویژه داشت. افت تحصیلی براساس رویکرد ABC با سه شاخص وضعیت حضور در کلاس، رفتار آموزشی یادگیرنده و عملکرد در دوره تعریف می‌شود (مک‌اور و مک‌اور، ۲۰۰۹). با توجه به این سه شاخص می‌توان دو تعریف جامع از افت تحصیلی ارائه داد (حسن‌آبادی و احمدیان‌نسب، ۱۳۹۸):

❖ عملکرد تحصیلی ضعیف‌تر از سطح مورد انتظار یا پایین‌تر از سطح توانمندی که خود را به صورت مشروطی، افت شدید معدل، حذف یا تکرار درس(ها)، نمره پایین در درس(ها) و طولانی‌شدن مدت تحصیل نشان می‌دهد و با الگوهای نسبتاً پایداری از کاهش خودکارآمدی و ارزش تحصیل، افت شدید انگیزش و رفتارهای پیشرفت همراه است. از این رو، افت تحصیلی یک مشکل هیجان-محور قلمداد می‌شود.

❖ درگیر نشدن در فعالیت‌های درسی و کلاسی که خود را به صورت غیبت یا در رفتن زیاد از کلاس، رفتارهای ضعیف کلاسی، شرکت اندک در فعالیت‌های فوق برنامه، ارتباط بد با اساتید و همکلاسی‌ها، انتظارت تحصیلی پایین، عدم رضایت از تحصیل، فقدان تلاش و پشتکار، عدم پایبندی و تعهد در انجام فعالیت‌های درسی نشان می‌دهد. این حالت ممکن است پیامدهای ناگواری برای خود یا اطرافیان در پی داشته باشد و با قوانین مرسوم آموزشی نیز تداخل پیدا کند.

در تعریف نخست بر شاخص عملکرد تاکید شده است و در تعریف دوم که ترکیبی از دو شاخص دیگر است سطح مشغولیت و درگیری تحصیلی مد نظر است. براساس این تعریف، افت تحصیلی شامل جنبه‌های مختلف شکست تحصیلی است و شکست در ترم و موفقیت در ترم با هم ویژگی‌هایی هستند که برای توصیف عملکرد در تکالیف ترم به کار می‌روند که توسط نمرات فردی و معدل کل سنجیده می‌شوند.

## عوامل موثر بر موفقیت تحصیلی

مطالعات و پژوهش‌های متعدد حکایت از آن دارند که تنوعی از عوامل می‌تواند به موفقیت تحصیلی منجر شوند. در دو دهه گذشته پژوهشگران نشان دادند که عوامل فردی - روانشناختی، بافتی - محیطی و اجتماعی از طریق متغیرهای شناختی و انگیزشی بر موفقیت تحصیلی اثر می‌گذارند. به‌طور کلی، می‌توان عوامل موثر بر موفقیت تحصیلی را در ۵ حیطه کلی پیشینه تحصیلی قبلی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، ویژگی‌های روانشناختی، شرایط محیطی و فعالیت‌های یادگیری الکترونیکی طبقه‌بندی کرد، زیرا پژوهش‌ها نشان دادند که می‌توان آنها را رایج‌ترین عوامل بر موفقیت تحصیلی در نظر گرفت.

### عوامل موثر بر موفقیت تحصیلی دانشجویان

عوامل	توصیف
پیشینه تحصیلی قبلی	اطلاعات پیش از ورود به دانشگاه: پیشینه تحصیلی در دبیرستان، نتیجه آزمون ورودی (کنکور)، سهمیه قبولی، وضعیت پذیرش اطلاعات دانشگاهی: معدل ترم، نمرات درسی، معدل کل
ویژگی‌های جمعیت-شناختی	جنسیت، سن، نژاد/قومیت، وضعیت تاهل، موقعیت اجتماعی اقتصادی (خانواده، میزان تحصیلات، شغل، محل سکونت/فاصله تا شهر محل تحصیل، تعداد اعضای خانواده، درآمد خانواده)،

عوامل	توصیف
ویژگی های روانشناختی	علاقه، رفتار مطالعه، استرس، اضطراب، درگیری و مشغولیت تحصیلی، خودتنظیمی، خودکارآمدی، انگیزش، سلامت روانشناختی، شخصیت، نظام باورها، انتظارات پیامد، تجارب یادگیری، انتخاب اهداف
شرایط محیطی	اندازه کلاس، ساختار کلاس، طول دوره تحصیلی، نوع برنامه ها و تکالیف
فعالیت های یادگیری الکترونیکی	تعداد دفعات ورود، تعداد تکالیف، تعداد امتحانات، ارزشیابی تکالیف، تعداد/ زمان کل مطالب مشاهده شده

همان گونه که مشخص است، عوامل گوناگونی می توانند سبب موفقیت تحصیلی دانشجویان شوند. چنانچه در هر یک از این شاخص ها نقصی وجود داشته باشد، دانشجو با مشکل افت تحصیلی یا عملکرد تحصیلی ضعیف مواجه می شود. برای مثال، دانشجویانی که دارای ویژگی های روانشناختی آسیب دیده نظیر باورهای خودکارآمدی پایین هستند، انتظارات مثبت کمتری برای خود در نظر می گیرند، به همین ترتیب اهداف پایین تری را برای خود تدوین می کنند و از مهارت های سازماندهی (مدیریت زمان) کمتر استفاده کرده و در مواجهه با مشکلات و موانع تحصیلی، زود می شکنند و برای طولانی مدت تلاش نمی کنند (زیرا انگیزش کمی دارند) و خود را ناتوان ارزیابی می کنند. در نتیجه، ممکن است عملکرد ضعیفی را نشان دهند و دچار افت تحصیلی شوند.

## شناسایی دانشجویان دچار افت تحصیلی

هر دانشجو چگونگی پدیدآیی یک مشکل در زندگی تحصیلی خود را به گونه‌ای متفاوت روایت می‌کند. بنابراین، لازم است از علایم رفتاری افت تحصیلی آگاهی داشت تا در صورت بروز یک یا چند نشانه رفتاری بتوان برای پیشگیری از افت تحصیلی و تجربه پیامدهای ناخوشایند تحصیلی اقدامات مرتبط را انجام داد. این نشانه‌ها عبارت‌اند از:

❖ احساس می‌کند نمی‌تواند انتظارات خانواده و یا اساتید را در مورد عملکردهای تحصیلی خود برآورده سازد.

❖ با پایبندی بیش از حد به تعهدات خانوادگی، کاری و اجتماعی فرصت کافی برای پرداختن به فعالیت‌های تحصیلی را ندارد.

❖ توانایی مقابله با شرایط دشوار و استرس‌زای تحصیلی نظیر مواجه شدن با بیماران، بیمارستان و محیط‌های بالینی را ندارد و نگران آسیب‌زدن به بیماران در هنگام حضور در بخش یا نگران ابتلا به بیماری‌های عفونی در هنگام حضور در بخش است و به صورت منفعل یا اجتنابی پاسخ می‌دهد.

❖ نمی‌تواند احساسات و هیجانات خود را در برابر موقعیت‌های چالش‌برانگیز تحصیلی به‌ویژه محیط‌های بالینی مدیریت کند.

❖ انتظارات غیرواقعی از عملکرد تحصیلی خود دارد.

❖ شکست خود را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهد و احساس می‌کند نمی‌تواند بر سرنوشت تحصیلی خود کنترل داشته باشد.

❖ درباره‌ی تکالیف و یا آزمون‌ها نگرانی‌هایی دارد که اضطراب برانگیزند و از عملکرد تحصیلی متداول جلوگیری می‌کنند.

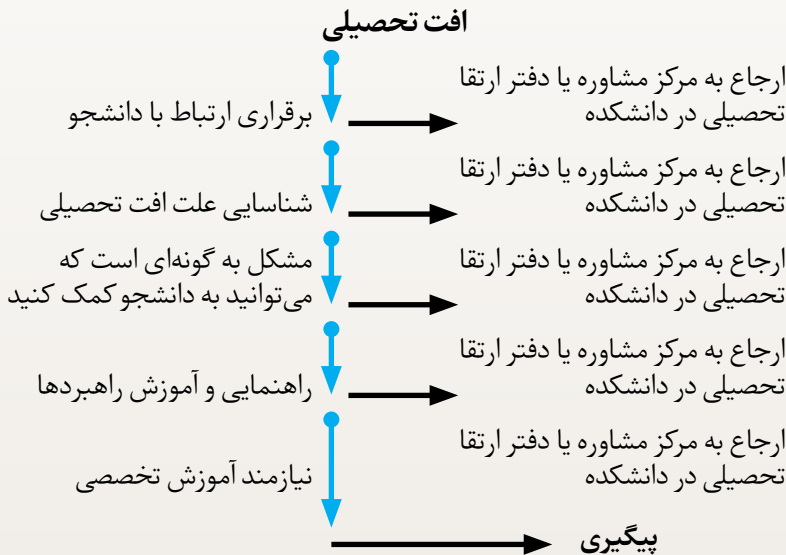
❖ مایل نیست در کلاس‌ها، محیط بالینی، آزمایشگاه، شیفت، بخش‌های بیمارستان یا فعالیت‌های پژوهشی و انجمن‌های علمی و اجتماعی دانشگاه شرکت کند یا در آنها درگیری فعالی داشته باشد.

❖ قادر نیست اهداف واقع‌بینانه و برنامه‌زمان‌بندی شده برای زندگی تحصیلی خود بنویسد.

- ✦ مایل نیست از مهارت‌هایی (مانند مدیریت زمان، راهبردهای مطالعه و امتحان دادن) که برای پیشرفت تحصیلی‌اش لازم است استفاده کند یا در استفاده از آن‌ها پشتکار و تداوم نشان دهد.
- ✦ برای انجام تکالیف تحصیلی خود ارزش قائل نیست و اصولاً با هدف رفع تکلیف یا نمایش به دیگران وظایف تحصیلی خود را انجام می‌دهد.
- ✦ احساس می‌کند توانایی لازم را برای انجام تکالیف، درک و فهم و کاربرد همه مطالب درسی، مواجه شدن با بیماران و تشخیص بیماری، تجویز درست داروها، یا فعالیتهای تحصیلی ندارد.
- ✦ از ترس‌هایی سخن می‌گوید که مانع صرف وقت و تلاش لازم برای مطالعه است.
- ✦ فاقد مهارت‌های مدیریت زمان و تنظیم وقت است.
- ✦ فاقد مهارت‌های تحصیلی لازم (مانند، یادداشت‌برداری در کلاس، خلاصه‌برداری، استمرار توجه به سخنرانی‌ها، راهکارهای مؤثر امتحان دادن) برای پیشرفت تحصیلی‌اش است.
- ✦ شیوه یادگیری او با روش‌های معمول آموزشی که اساتید به کار می‌برند، در تعارض است.
- ✦ در حین امتحان، پاسخ سوال را می‌داند اما نمی‌تواند آن را به خوبی سازمان دهد.
- ✦ از راهبردهای چگونگی پاسخ به سوالات عینی و تشریحی آگاه نیست.
- ✦ نوعی ناتوانی یادگیری، مانع موفقیت تحصیلی او است.
- ✦ به دلیل عدم علاقه به رشته‌های تحصیلی خود سردرگم به نظر می‌رسد و دچار مشکلات تحصیلی است.
- ✦ اضطراب شدید ناشی از تصور فراغت از تحصیل، توانایی او را برای اتمام ملزومات نهایی تحصیلی (مانند، پایان‌نامه، پروژه‌های تحقیقی) کاهش داده یا به مخاطره می‌اندازد.

## فلوجارت شناسایی و ارجاع دانشجوی دچار افت تحصیلی

روشی که به طور مطلق برای هر دانشجویی مفید و صحیح باشد، وجود ندارد. هر کس سبک خاص خودش را دارد. به علاوه افراد از لحاظ ظرفیت برخورد با مشکلات تحصیلی متفاوت عمل می کنند. مهم است که بدانیم چگونه در شرایط ناگوار به عنوان یک فرد فرهیخته و یاری رسان با دانشجویان رفتار کنیم. در مرحله اول وقتی با دانشجویی سروکار دارید که حس می کنید مشکلاتی دارد یا اگر دانشجویی از مشکلات تحصیلی خود با شما صحبت کرد، صادقانه نگرانی خود را نسبت به شرایط وی ابراز کنید، اعلام کنید که آماده‌اید به او کمک کنید تا با مشکلات تحصیلی خود مواجهه شود، راه‌حلهایی را برای مشکلاتش بیابید و آنها را از سر راه خود بردارید. این عمل می‌تواند اثری عمیق و مثبت بر وضعیت روانشناختی دانشجو داشته باشد.



## رهنمودها برای مداخله در افت تحصیلی

مطالبات تحصیلی زندگی دانشگاهی اغلب برای دانشجویان طاقت فرسا است. دانشجویان ممکن است دشواری‌هایی را جهت حصول استانداردهای تحصیلی برای کسب مدرک تجربه کنند. عملکرد تحصیلی ضعیف ممکن است به عواملی مثل بی‌توجهی (غفلت) دانشجویان در قبول مسئولیت تکالیف تحصیلی‌شان، مهارت‌های تحصیلی ناکافی، دغدغه‌های شخصی / هیجانی و غیره نسبت داده شود. دانشجویان اغلب می‌توانند با راهنمایی و ترغیب و تشویق اندک تغییر جهت داده و عملکرد موفقیت‌آمیز را آغاز کنند. در ادامه، راهبردهایی برای بهبود کارآمدی تحصیلی دانشجویان ذکر شده است.



## اجازه دهید دانشجو درباره افکار و احساسات خود حرف بزند. اغلب همین کار موجب تخفیف فشار ناشی از افت تحصیلی وی می‌شود.

فرض بر این است که گام اول در بهبود عملکرد تحصیلی، تصدیق و پذیرش عملکرد فعلی (یعنی مواجه شدن با بی‌توجهی تحصیلی) است. قبل از ارائه هرگونه راهبرد، گوش دادن به صحبت‌های دانشجو در مورد شرایط تحصیلی ناخوشایند و افت تحصیلی تجربه‌شده می‌تواند به پذیرش شرایط فعلی وی کمک کند. از این‌رو، به دانشجو کمک کنید تا باورها و احساسات خود (برای مثال، اضطراب، تردید، ناکامی، گناه، شادی، افتخار یا شرمساری) را درباره‌ی توانایی‌ها و عملکرد تحصیلی‌اش مشخص و روشن سازد. در این شرایط به‌طور معمول دانشجویان باورهای غیرمنطقی و انتظارات غیرواقع‌بینانه (برای مثال، "همه نمراتم باید عالی شود" یا "به‌هرحال درس آناتومی را نمی‌فهمم، بنابراین دلیلی برای مطالعه وجود ندارد") نسبت به وضعیت تحصیلی خود دارند. به دانشجو کمک کنید هر یک از باورهای خود را درباره‌ی عملکردهای تحصیلی‌اش، با طرح سؤال و جواب به چالش بکشد: "آیا این انتظاری معقول و (منطقی) است؟". از این طریق، به وی یاری رسانید تا به ارتباط بین باورها و انتظارات غیرمنطقی و یا دست‌نیافتنی و درگیری‌های عاطفی و مشکلات تحصیلی فعلی‌اش پی ببرد.

## دانشجو را آگاه سازید که موفقیت تحصیلی تا حد زیادی مسئله انتخاب‌ها است.

دانشجویان با انتخاب‌های متعددی در زندگی دانشجویی مواجه می‌شوند و در معرض انواعی از مهارت‌های خاص رفتاری قرار گرفته که می‌توانند آنها را پذیرفته یا رد کنند. آنها می‌توانند در مورد جهت و شدت تلاش تحصیلی‌شان تصمیم بگیرند و باید بدانند که مسئولیت نهایی برای موفقیت یا شکست تحصیلی برعهده خود آنها است.



با این سوال‌ها دانشجو را به چالش بکشید: «چرا آنها هم اکنون دانشگاه را انتخاب کرده‌اند و زمان خودشان را در آن می‌گذرانند؟» یا «چرا تصمیم گرفتند به دانشگاه بیایند؟». از دانشجویان بخواهید کاربردگ زیر را کامل کنند.

**سه دلیل برای حضور در دانشگاه بنویسید.**

- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....

این سوال می‌تواند نقشی ترغیب‌کننده در جهت‌دهی و انتخاب اهداف آنها داشته باشد. از دانشجو بخواهید فهرستی از مهم‌ترین دلایل را جمع‌آوری کند.



## از دانشجو بخواهید اهداف هوشمندانه‌ای انتخاب کند و در رسیدن به آن‌ها پایبندی و تعهد داشته باشد.

فهرست دلایل حضور در دانشگاه را با دانشجو مرور کنید. بررسی کنید آیا فهرست دارای اهداف بلندمدت است (چیزی که دانشجو قصد دارد در مدت پنج یا ده سال آینده به آن دست پیدا کند). به دانشجویان بگویید تعیین اهداف خاص می‌تواند در استفاده بهینه از توانایی‌های آنها کمک کند. در تعیین اهداف باید به اهداف بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت توجه داشت و برای تحقق هر یک باید تلاش کرد. جهت تعیین اهداف اقدامات زیر را با دانشجو تمرین کنید.

### اقدامات لازم برای تعیین اهداف

دقیقا مشخص کند که می‌خواهد به چه چیزی و در چه زمانی دست پیدا کند. برای مثال نگوید پیشرفت در مهارت‌های مطالعاتی، بلکه بگوید به کارگیری روش یادداشت‌برداری تا پایان آذر ماه برای مطالعه دروس دشوار.

۱- از دانشجو بخواهید اهداف را با کلمات روشن و مشخص بیان کند.

زمان کافی برای رسیدن به اهداف در نظر گرفته است؟  
مهارت، توانایی و منابع کافی برای رسیدن به اهداف را در اختیار دارد؟

۲- مطمئن شوید اهدافی که انتخاب کرده قابل دسترس هستند.

همواره مطمئن باشد که اهداف در راستای ارزش‌های وی هستند و اثر منفی روی خود و دیگران ندارند.

۳- در رسیدن به اهداف مصمم باشد.

## اقدامات لازم برای تعیین اهداف

- |   |  |
|---|--|
| ۴- اهمیت اهداف و چرایی آن را بررسی کند.     | مطمئن باشد اهدافی را انتخاب کرده که مهم و ارزشمند هستند.   |
| ۵- موانع رسیدن به اهداف را شناسایی کند.     | موانع و مشکلات را مشخص کند، برای مواجهه با آنها برنامه‌ای را تدوین و راه مقابله با آنها را پیدا کند. |
| ۶- استراتژیهای رسیدن به اهداف را بررسی کند. | چگونه شروع خواهد کرد؟ از چه چیزی باید دوری کند؟ و چگونه فرایند را به اتمام برساند؟                   |

### دانشجو را آگاه سازید برای دستیابی به اهداف، باید بتواند زمان و انرژی خود را به‌طور موفقیت‌آمیزی در تعادل نگه دارد.

زمان ناکافی و نابسندگی مانعی در مقابل کفایت تحصیلی است. مدیریت زمان، شامل برنامه‌ریزی، ارزیابی، پیش‌بینی و تعهد می‌شود. بعد از اینکه جهت حرکت از طریق تعیین اهداف روشن شد، باید مجموعه فعالیت‌هایی که دانشجو را به این اهداف می‌رساند، تعیین کرد. سپس، باید به دانشجو یاری رساند که برای اجرایی کردن برنامه‌ها، زمان را تنظیم کند. دانشجویان باید زمانی را برای حضور در کلاس، حضور در آزمایشگاه، حضور در بخش‌های بیمارستان، حضور به موقع در شیفت، زمانی برای وظائف شغلی، زمانی برای انجام تکالیف زندگی، زمانی برای لذت بردن از اوقات فراغت و زمانی که واقعاً بنشینند و مطالعه کنند، بیابند. یافتن زمان برای مطالعه نیازمند دو مهارت است: نظم و انضباط و برنامه‌ریزی مبتنی بر عقل سلیم. پیشنهادات کاربردی زیر را برای مدیریت زمان و به‌منظور افزایش توانایی خودتنظیمی به دانشجو گویند.

## پیشنهادات کاربردی جهت مدیریت زمان و انرژی

- ۱- از دانشجو بخواهید هر هفته تعهدات تحصیلی، حرفه‌ای، اجتماعی و شخصی خود را فهرست کرده و زمان لازم برای انجام هر یک را مشخص کند و به حضور در کلاس و اتمام تکالیف تحصیلی خود توجه ویژه‌ای داشته باشد.
- ۲- به دانشجو کمک کنید فعالیت‌های خود را براساس اهمیت اولویت بندی کند.
- ۳- فهرست تعهدات زمان بندی شده‌ی اولیه‌ی دانشجو را با یادداشت‌های روزانه او مقایسه کنید و تفاوت بین زمان برنامه‌ریزی شده و زمان صرف شده برای هر فعالیت را بررسی کنید.
- ۴- از وی بخواهید سخت‌ترین هفته‌ها را مشخص کند، اگر زمان تحویل پروژه با امتحانات در طول یک هفته واقع شده است، زمان بیشتری را برای اتمام تکالیف در نظر بگیرد.
- ۵- تعداد واحدها را محدود کند. تنها آن تعداد واحدی را انتخاب کند که می‌تواند به خوبی از عهده‌شان بر بیاید و مدیریتشان کند. انتخاب بیش از ۱۲ تا ۱۵ واحد نیازمند نظم و انضباط بیشتر است.
- ۶- تکالیف درسی پرحجم نظیر پژوهش‌ها را به مراحل کوچک‌تر تقسیم کند و زمان معینی را برای انجام هر یک اختصاص دهد.
- ۷- از دانشجو بخواهید برنامه روزانه داشته باشد تا هم فعالیت‌های تحصیلی و هم فعالیت‌های غیر درسی را مورد توجه قرار دهد.
- ۸- زمانی را برای خواندن و مرور کردن یادداشت‌ها جهت آمادگی هر چه بیشتر در کلاس اختصاص دهد.
- ۹- با مرور مطالب بلافاصله بعد از کلاس از فراموشی آنها جلوگیری کند.

## پیشنهادهای کاربردی جهت مدیریت زمان و انرژی

- ۱۰- از دامنه توجه فردی اش آگاه باشد و مطالعه را حول آن برنامه‌ریزی کند. اگر برای دانشجو ۳۰ دقیقه زمان زیادی برای نشستن و مطالعه کردن است، با برنامه‌ریزی زمان مطالعه در بخش‌های ۲۵ دقیقه‌ای آغاز کرده و به عنوان پاداش ۵ دقیقه به خودش استراحت دهد. یک استراحت ۵ دقیقه‌ای نه تنها به عنوان تقویت خودتنظیمی عمل می‌کند بلکه وی را سرحال‌تر و بارآورتر هم می‌سازد.
- ۱۱- در مورد برنامه‌ریزی زمان مطالعه واقع‌بین باشد. معمولاً با چندین دوره کوتاه مطالعه نسبت به یک دوره طولانی مطالعه دستاورد بیشتری خواهد داشت.
- ۱۲- زمان اوج کارآمدی (بهره‌وری) و زمانی که احتمالاً بهترین شرایط مطالعه را دارید شناسایی کند. آن زمان را برای مطالعه برنامه‌ریزی کند به‌ویژه، برای مطالعه دشوارترین دروس.
- ۱۳- برنامه مطالعه را راهنمایی انعطاف‌پذیر اما راسخ و پابرجا در نظر بگیرد، نه قانونی سریع و سخت.
- ۱۴- وقتی برنامه‌ای که تمام کردن آن مشکل بوده برعهده گرفته است، قول یک پاداش مناسب را به خود بدهد.
- ۱۵- محیط مطالعه را تحت کنترل خود قرار داده و مزاحمت‌های فکری را برطرف کند.
- ۱۶- به دوستانی که مانع اجرای برنامه دانشجو می‌شود، جواب رد بدهد.
- ۱۷- در طول برنامه مطالعه نه تلفن کند و نه به آن پاسخ دهد.
- ۱۸- به برنامه اوقات فراغت توجه داشته باشد، زیرا سبب حفظ تعادل روانشناختی دانشجو می‌شود و قوای وی را برای مراحل بعدی مطالعه تقویت می‌کند.

کفایت تحصیلی با برنامه‌ریزی خوب و نظم و انضباط شخصی آغاز می‌شود. چنانچه برای ایجاد چنین مهارت‌هایی دانشجویان به اطلاعات یا کمک بیشتری نیاز دارد به مرکز مشاوره دانشگاه و روانشناس تحصیلی مراجعه کند.

## به دانشجوی کمک کنید میزان مشارکت خود را در فرایند یادگیری افزایش دهد.

یادگیری فعال به معنای شرکت در فعالیت‌های درونی و بیرونی کلاس، آزمایشگاه و بیمارستان، یادداشت‌برداری و مطالعه فعال است. دانشجویانی که یادگیری فعال را می‌پذیرند، نه تنها بهتر یاد می‌گیرند، بلکه از تجربه یادگیری بیشتر لذت می‌برند. این یادگیرندگان به جای اینکه فقط گیرنده باشند، فعالانه در یادگیری مشارکت می‌کنند و خلاق و پویا هستند. پیشنهادات کاربردی زیر می‌تواند برای ایجاد انگیزه در یادگیری فعال مفید باشند.

# SQ3R



Survey



Question



Read



Recite



Review

## پیشنهادات کاربردی جهت مشارکت فعال در یادگیری

- ۱- به‌طور منظم و به‌موقع در کلاس، آزمایشگاه و بیمارستان حضور داشته باشد.
- ۲- از دانشجو بخواهید سر کلاس، آزمایشگاه و بیمارستان در مباحث مشارکت داشته باشد و نظر خود را بیان کند.
- ۳- در صورت متوجه نشدن مطالب در کلاس، آزمایشگاه و بیمارستان در پرسیدن سوال تردید نکند.
- ۴- برای تکالیف اختیاری نظیر ارائه‌های کلاسی داوطلب شود.
- ۵- با آمادگی ذهنی وارد کلاس، آزمایشگاه و بیمارستان شود و تا حدی از موضوعی که تدریس خواهد شد، آگاهی داشته باشد.
- ۶- در مورد موضوع مرتبط با درس درگیر بحث‌های رسمی و غیررسمی با هم‌کلاسی‌ها شود و از این طریق، نکاتی را که در حین سخنرانی متوجه نشده، شفاف و واضح سازد.
- ۷- با سایر افراد مطلع (دانشجویان سال بالاتر) درباره محتوای درس تعامل کند.
- ۸- با اساتید هر درس خارج از زمان کلاس برای تکمیل تکالیف یا مشارکت در پروژه‌ها در ارتباط و تماس باشد.
- ۹- به گروه‌های یادگیری نظیر گروه‌های یادداشت‌برداری، گروه‌های مطالعه، گروه‌های پژوهشی و گروه‌های بحث و تبادل نظر با اساتید بپیوندند یا پایه‌گذار این گروه‌ها باشد.

## به دانشجو کمک کنید به تکنیک‌های مطالعه صحیح مورد نیاز مجهز شود و آن‌ها را بیاموزد.

اغلب دانشجویان از راهبردهای یادگیری و مطالعه کارآمد آگاه نیستند و تصور می‌کنند که راهبردهای دوره دبیرستان برای موفقیت در دانشگاه کیفیت می‌کند. در حالی که پژوهش‌ها از این روند حمایت نمی‌کند. برخی دانشجویان گزارش می‌کنند که زمان قابل توجهی را برای مطالعه قبل از امتحان، صرف کرده‌اند اما نتایج دلخواه و مطلوب را کسب نکرده‌اند و درصد آموخته‌ها پایین است. برخی که مشکل تحصیلی دارند، مشکل‌شان را به فقدان توانایی نسبت می‌دهند در حالی که حقیقتاً مسئله این است که آن‌ها هرگز چگونه یادگرفتن را به‌خوبی نیاموخته‌اند. برخی دانشجویان برای همهٔ تکالیف در تمام دروس از یک یا دو راهبرد استفاده می‌کنند. چنین دانشجویانی وقتی با دروسی که نیازمند یادگرفتن مطالب پیچیده است، مواجه می‌شوند اغلب ابزارهای ضروری برای یادگیری را در اختیار ندارند. از این‌رو، آموزش مهارت‌های مطالعه با کاهش خستگی، اضطراب و با صرفه‌جویی در وقت و افزایش انگیزش دانشجویان، موجب یادگیری بهتر و پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌شود.

در این راستا، راهبردها و روش‌های مطالعاتی متفاوتی وجود دارد. در این نوشتار تنها به یک روش اشاره شده است. SQ۳R اختصار روشی است که در حقیقت توسط موفق‌ترین و کارآمدترین دانشجویان مورد استفاده قرار می‌گیرد. حروف SQ۳R نشانگر مراحل این فرآیند هستند. این روش براساس مصاحبه با هزاران دانشجوی موفق دربارهٔ اینکه چگونه به اهدافشان دست یافته‌اند و چقدر دستیابی به این اهداف به طول انجامیده است، تدوین شده است. این روش را به دانشجویان آموزش دهید.



## مراحل روش SQ3R

## مرحله اول: پیشخوانی یا مرور اجمالی (Survey)

- هدف از خواندن اجمالی، دستیابی به نکات و مطالب مهم کتاب و کشف ساختار متن و مطالب در زمان کوتاه و با سرعت زیاد است.
- ↙ با بخش‌های مختلف کتاب درسی آشنا شوید.
  - ↙ از اول تا آخر کتاب را یک نگاه اجمالی بیندازید.
  - ↙ مقدمه را بخوانید.
  - ↙ فهرست محتوا را به صورت اجمالی بررسی کنید.
  - ↙ به فصل آخر و صفحات پایانی کتاب نظری بیندازید.
  - ↙ به هر فصل یک نگاه اجمالی بیندازید.

## مرحله دوم: پرسش (Question)

- هدف از پرسش، افزایش دامنه تمرکز حواس و درک عمیقتر معانی است.
- ↙ وقتی کتابی را می‌خوانید، تصور کنید که دارید با نویسنده بحث می‌کنید. در مورد بیانات اظهار شده و ایده‌های ارائه شده پرسش‌هایی بپرسید. از خودتان بپرسید "چه"، "چگونه"، "چرا"، "چه کسی" و "کی". ببینید آیا نویسنده پاسخ‌هایی که شما را قانع کند ارائه کرده است یا نه.
  - ↙ در کلاس سؤال بپرسید.
  - ↙ گام سؤال پرسیدن شما را فعال می‌سازد نه یک خواننده منفعل. شما برای پاسخ به پرسش‌ها مطالعه می‌کنید.

## مرحله سوم: دقیق خوانی (Read)

- هدف از دقیق خوانی، درک کامل مطالب خوانده شده و نگهداری آنها به گونه‌ی منظم و منطقی در حافظه است، به طریقی که یادآوری آنها برای کاربردهای بعدی میسر باشد.
- ↙ ایده اصلی نویسنده را در هر فصل شناسایی کنید و از رابطه مطالب آگاه شوید.
  - ↙ بر آنچه می‌خوانید تمرکز کنید.
  - ↙ از علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی استفاده نمایید.
  - ↙ همه تصاویر، جداول و نمودارها را مطالعه کنید.
  - ↙ مطالبی را که خوانده‌اید با جملات و کلمات خودتان بنویسید و خلاصه کنید.
  - ↙ سعی کنید رابطه بین مطالب قبلی و فعلی را دریابید.

### مرحله چهارم: از برگفتن (Recite)

- هدف از برگفتن، این است که آنچه خوانده‌اید را به خود پس دهید و از خود امتحان بگیرید.
- درباره آنچه خوانده‌اید از خودتان سؤالاتی بپرسید.
- تلاش عامدانه‌ای برای به یاد آوردن نکات مهم صورت دهید.

### مرحله پنجم: مرور کردن (Review)

- وقتی تکالیف کتاب درسی تان را به اتمام رساندید، قبل از اینکه کتاب را ببندید به صورت خلاصه یادداشت‌هایی را که برداشته‌اید و مطالبی را که خط کشیده‌اید و علامت‌گذاری کرده‌اید مرور کنید.
- پیش از آغاز خواندن مطالب جدید، آنچه را قبلاً خوانده‌اید مرور کنید.
- از نقشه ذهنی برای فهم مطالب و مرور استفاده کنید.
- در صورت امکان مباحث را با ترسیم شکل مرور کنید.
- کتاب‌شناسی کتاب‌ها، ضمیمه‌ها، راهنماهای مطالعه، رئوس کلی مطالب و کتاب‌های کار از خواندن شما حمایت می‌کنند.
- مرور برای امتحانات را با دقت برنامه‌ریزی کنید.
- مرور کردن یک مهارت مطالعه مهم است و باید در هر فعالیت یادگیری لحاظ شود.

افزون بر این، دانشجویان باید بدانند که چگونه با اصطلاحات جدید در کتاب‌ها مواجه شوند. در حقیقت، می‌توان ادعا کرد که یادگیری بسیاری از علوم وابسته به یادگیری لغات و اصطلاحات آن علم است. با توجه به اینکه واژگان بخش مهمی از دانش را شکل می‌دهند، روش‌های توسعه دایره واژگان را به دانشجویان آموزش دهید.

## روشهای توسعه دایره واژگان

- ۱- در نگاه سطحی به مطالب کلمات ناآشنا را پیدا کنید.
- ۲- سعی کنید معنی کلمات را پیدا کرده و در دفترچه یا کارت های مخصوص یادداشت کنید.
- ۳- برای پیدا کردن معنی کلمات از متن استفاده کنید و با توجه به مفاهیم بقیه مطالب معنی کلمه مورد نظر را بفهمید.
- ۴- اگر می‌توانید کلمه را تجزیه کنید و با توجه به ریشه کلمه معنی آن را حدس بزنید.
- ۵- از فرهنگ اصطلاحات تخصصی استفاده کنید یا آنها را در اینترنت سرچ کنید.
- ۶- کلمات جدید را در گفتار و نوشتار به کار برید تا یادگیری به صورت عمیق اتفاق افتد.

## به دانشجو کمک کنید از منابع کمک آموزشی دانشگاه برای بهبود مهارت‌ها و عادات‌های تحصیلی خود استفاده کند.

بسیاری از دانشجویان از اهمیت منابع کمک آموزشی در دانشگاه غافل هستند. در راستای تقویت مهارت‌ها و عادات‌های تحصیلی کارآمد، دانشجو را تشویق کنید در دوره‌ها و وبینارهایی نام‌نویسی کند که مهارت‌های تحصیلی (مانند آموزش مهارت‌های مطالعه صحیح، گوش دادن، امتحان دادن، تکنیک‌های تقویت تمرکز و حافظه، تکنیک‌های تندخوانی یا سایر راهکارهای یادگیری مؤثر) را آموزش می‌دهند. هم‌چنین، وی را به مرکز کمک آموزشی دانشگاه ارجاع دهید تا به درک بهتر محتوای درس خاصی که برای اتمام موفقیت‌آمیز کلاس‌های فعلی او ضروری است، دست یابد.

## از دانشجو بخواهید گزارشی از احساس خودکارآمدی درباره‌ی عملکرد تحصیلی‌اش ارائه کند.

برای دانشجو، تکلیفی معین کنید که طی آن برنامه‌ای عملی ترتیب دهد و رفتارهای تحصیلی مثبت را بر مبنای نیازهای تحصیلی فعلی خویش اولویت‌بندی کند (برای مثال: "عصرهای جمعه را به مرور تکالیف تحصیلی هفته آینده پیش‌رو اختصاص خواهد داد و تعادل لازم در برنامه‌ها را ایجاد خواهد کرد"). "فوراً با اساتید در مورد مشکل نمرات، تکالیف، آزمون‌ها و گزارش‌هایش صحبت کند" و "در صورتی که در یک درس خاص مشکل داشته باشد از دانشجویان سال بالایی کمک گیرد". هم‌چنین، دانشجو را تشویق کنید هر هفته از برنامه زمانی سازمان‌یافته‌ای استفاده کند و او را در دستیابی به رفتارهای تحصیلی مؤثر در برنامه‌های در دست اقدام، یاری کنید. برای اطمینان از به‌کارگیری مهارت‌ها و رفتارهای جدید، در پایان این نیمسال هر هفته و در نیمسال بعد، دو هفته یک بار و ماهی یک بار، پیشرفت‌های دانشجو را طبق برنامه، بازنگری کنید.

## یادآوری مهم:

در این نوشتار، تنها به چند تکنیک و راهبرد مهم جهت مداخله در افت تحصیلی اشاره شده است. چنانچه دانشجو پس از مداخله اولیه به هدف نرسد، دانشجو را به مرکز مشاوره ارجاع دهید. در این شرایط ضروری است که چگونگی و زمان برقراری تماس دانشجو با مرکز مشاوره و همچنین تداوم ارتباط وی تا رفع مشکل پیگیری شود.

با آرزوی موفقیت



## منابع

- حسن‌آبادی، حمیدرضا و احمدیان نسب، مریم (۱۳۹۸). راهنمای گام‌به‌گام مداخله در مشکلات تحصیلی دانشجویان. تهران: جهاد دانشگاهی واحد دانشگاه شهید بهشتی.
- Alyahyan, I. & Düşteğör, S., (2020). Predicting academic success in higher education: literature review and best practices. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17(3), 1-21. <https://doi.org/10.1186/s41239-020-0177-7>
- Astin, A. W. (1984). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of college student personnel*, 25(4), 297-308.
- Azari Sh, Baradaran HR, Fata L. (2015) Causes of academic failure of medical and medical sciences students: a systematic review. *Med J Islam Repub Iran*, 29(302), 1-9.
- Bloom, B.S. (1956) *Taxonomy of Educational Objectives, Handbook: The Cognitive Domain*. David McKay, New York.
- Bowie State University Institutional Achievement Gap Report, (2014 – 2015). Academic success Report. 1-7.
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (1991). *How College Affects Students: Findings and Insights from Twenty Years of Research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mac Iver, M. A., & Mac Iver, D. J. (2009). *Beyond the indicators: An integrated school-level approach to dropout prevention*. Arlington, VA: The Mid-Atlantic Equity Center, The George Washington University Center for Equity and Excellence in Education.
- McKeown-Ice, R., & Roger, Dendinger. (2009). A Framework for Teaching, Learning, and Assessing Environmental Issues, *Journal of Geography*, 107:4-5, 161-166. DOI: 10.1080/00221340802463979.
- Minaiyan, M., Mashhadi Akbar Boojar, M., Aghaabdollahian, S., & Bagheri, M. (2020). Factors Affecting the Academic Failure of Pharmacy Students at Isfahan University of Medical Sciences. *J Iran Med Council*, 3(3):168-74.
- Seli, H., & Dembo, M. H. (2012). *Motivation and learning strategies for college success: A Focus on Self-Regulated Learning*. New Jersey: Lawrence Erlbaum associations, Mahwah.
- York, Travis, T., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). Defining and Measuring Academic Success. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 20 (5). 1-19.
- Zheng, Zh., & Mostsfa, S. M. (2022). A Literature review on the academic achievement of college students. *Journal of Education and Social Sciences*, 20 (1), 11-18.





دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
اداره کل دانشجویی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع  
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان  
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی  
دانشگاه علوم پزشکی ایران



تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://counseling.iums.ac.ir>

