



## Research to Design the Scopes of Curriculum for Study Skills and Learning of Undergraduate students Students in the Iranian Higher Education System

Taliya Torabi<sup>1</sup>, Ali Asghar Bayani<sup>1</sup>, Hasan Saemi<sup>1</sup>, Hamze Akbari<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Educational Science group, Azadshahr unit, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran.

\*Corresponding author: Ali Asghar Bayani, Educational Science group, Azadshahr unit, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran.  
Email: [aabayani@yahoo.com](mailto:aabayani@yahoo.com)

---

### Article Info

**Keywords:** Curriculum design, Study and learning skills, undergraduate, Higher education system

---

### Abstract

**Introduction:** One of the most important practical approaches is awareness of study and learning skills in order to improve the quality of learning and empowering students to reach the success in education. The aim of present research was to design the scopes of curriculum for the study skills and learning of under graduated students in the Iranian higher education system.

**Methods:** The present research accomplished by qualitative approach and content analysis method. Participants were included 15 specialists in educational psychology and educational sciences in the academic year (2018-2019) and 18 written document related to study and learning skills. Targeted sampling was used to select individuals. Data were collected through the semi-structured interviewers up to the saturation stage and analyzed with the MAXQDA 10 software.

**Results:** The consequences of the analysis were consisted of 118 initial codes that are given finally with the combination of codes, 33 final codes, 7 substratum and 2 main strata. The main stratum were consisted of substratum improving the level of individual ability (raising the level of self-esteem and self-productivity), (increasing the level of memory ability and effective learning), (creating enthusiasm and motivation in learning) and (paying attention to innate and natural talents), the main substratum (educational quality) associated with substratum (improving the quality of education in higher education), (training critical and critique students) and (time management) were included.

**Conclusion:** Due to the awareness of students with study and learning skills that improves their level of performance and academic achievement, it is necessary to predict the course of study and learning skills in the undergraduated student curriculum.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

## واکاوی اهداف طراحی برنامه درسی مهارت‌های مطالعه و یادگیری برای دانشجویان دوره کارشناسی در نظام آموزش عالی ایران

تالیا ترابی<sup>۱</sup>، علی اصغر بیانی<sup>۱\*</sup>، حسن صائمی<sup>۱</sup>، حمزه اکبری<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>گروه علوم تربیتی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران

\*نویسنده مسؤول: علی اصغر بیانی، گروه علوم تربیتی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران. ایمیل: aabayani@yahoo.com

### چکیده

**مقدمه:** آگاهی از مهارت‌های مطالعه و یادگیری یکی از مهمترین راهکارهای عملی در راستای بهبود کیفیت آموزش و توانمند سازی دانشجویان در کسب موققیت تحصیلی است. هدف از پژوهش حاضر واکاوی اهداف طراحی برنامه درسی مهارت‌های مطالعه و یادگیری برای دانشجویان دوره کارشناسی در نظام آموزش عالی ایران بود.

**روش‌ها** پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل محتوای قراردادی انجام شد. مشارکت کنندگان را، ۱۵ نفر از متخصصان روانشناسی تربیتی و علوم تربیتی در سال تحصیلی (۹۷-۹۸) و ۱۸ سند مکتوب مرتبط با مهارت‌های مطالعه و یادگیری شامل شدند. برای انتخاب افراد از روشن نمونه گیری هدفمند استفاده شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته تا مرحله اشباع، گردآوری و با نرم افزار MAXQDA10 تجزیه و تحلیل داده‌ها انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل یافته‌ها شامل ۱۱۸ کد اولیه بود، که در نهایت با ادغام کدها ۳۳ کدنهایی، ۷ زیر طبقه و در ۲ طبقه اصلی ارائه گردید؛ که طبقه اصلی «ارتفاع سطح توانایی فردی» شامل زیر طبقات: «بالا بردن سطح خویشتن نگری و خودبهره وری»، «بالا بردن سطح توانمندی حافظه و یادگیری اثربخش»، «ایجاد شوق و انگیزه در یادگیری» و «توجه به استعدادهای فطری و ذاتی» و طبقه اصلی «کیفی سازی آموزشی» با زیر طبقات «ارتفاع کیفیت آموزشی در آموزش عالی»، «تربیت دانشجوی منتقد و نقد پذیر» و «مدیریت زمان» را شامل شدند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به اهمیت آشنایی دانشجویان با مهارت‌های مطالعه و یادگیری که موجب ارتقاء سطح عملکرد و پیشرفت تحصیلی آنها می‌شود، پیش بینی درسی تحت عنوان مهارت‌های مطالعه و یادگیری در برنامه درسی دانشجویان دوره کارشناسی ضروری به نظر می‌رسد.

**واژگان کلیدی:** طراحی برنامه درسی، مهارت‌های مطالعه و یادگیری، دوره کارشناسی، نظام آموزش عالی

## مقدمه

اند که مهارت‌های مطالعه در موفقیت تحصیلی دانشجویان برای رسیدن به نتایج مورد انتظار، موثر بوده است [۱۰-۱۱]. از سویی دیگر مهارت‌های مطالعه نقش اساسی در آینده حرفه ای دانشجویان دارد و برای موفقیت تحصیلی آنها باید از آن استفاده کرد [۱۲].

مطالعات انجام شده موید این مطلب است که مهارت‌های مطالعه و یادگیری با تمهیل فرآیند یادگیری دانشجویان، عملکرد تحصیلی آنان را بهبود می‌بخشد و به مثابه ابزاری است که برای حل مشکلات تحصیلی مورد استفاده قرار می‌گیرد و به دانشجویان کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را که در طول دوران تحصیل نیاز دارند رشد و توسعه دهند شناسایی و تقویت این راهبردها به فرد کمک می‌کند تا با تکیه بر توانایی‌های خود، به کشف و تقویت این مهارت‌ها قادر باشند و با موفقیت کامل تحصیلات دانشگاهی خود را پشت سر بگذارند [۱۳]. پژوهش‌های انجام یافته در کشورمان نشان می‌دهد که مهارت‌های مطالعه و یادگیری دانشجویان از حد مطلوب خود به دور می‌باشد و بیش از دو سوم دانشجویان با مهارت‌های مطالعه آشنا نیستند که موجب شکست تحصیلی شده است [۱۴]. در پژوهشی فریدونی مقدم و چراغیان نیز دریافتند بین عادت مطالعه و عملکرد تحصیلی دانشجویان ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد [۱۵]. نوحی و همکاران در پژوهشی نشان دادند دانشجویان به یادگیری مهارت‌های مطالعه در طی سال‌های اول دانشگاه نیاز دارند. همچنین، برگزاری دوره آموزشی در مورد مهارت‌های دانشگاهی برای دانشجویان جدیدالورود را پیشنهاد کردند [۱۶]. شکورنیا و همکاران در بررسی رویکردهای مطالعه و یادگیری دانشجویان دریافتند، ضرورت توجه به توانمند سازی اعضای هیأت علمی در زمینه آگاهی از مهارت‌های مطالعه و یادگیری که نقش بسزایی در پیشرفت دانشجویان دارد [۱۷].

در پژوهشی دیگر سالم صافی و همکاران عنوان کرده اند شیوه‌های صحیح مطالعه موجب کاهش زمان مطالعه و افزایش میزان یادگیری، نگهداری مطالب به مدت زمان بیشتر در حافظه و آسان تر شدن به خاطر سپاری مطالعه در ذهن می‌شود [۱۸]. همانطور که اشاره گردید پژوهش‌ها حاکی از این بود که در نظام آموزشی ما دانشجویان از مهارت‌های مطالعه و یادگیری آگاهی کافی ندارند و با تمام وقتی که صرف مطالعه و درس خواندن می‌کنند، یادگیری آنها از عمق کافی برخوردار نیست. بدیهی است که عدم انتخاب روش مطالعه صحیح نه تنها سبب ازین رفقن انرژی و وقت آنها و نیز گرایش به سمت عادات بد مطالعه می‌شود بلکه خود می‌تواند یکی از علل مهم عقب ماندگی تحصیلی باشد. بنابراین این مطالعه با واكاوی اهداف طراحی برنامه درسی مهارت‌های مطالعه و یادگیری برای دوره کارشناسی در نظام آموزش عالی ایران انجام گرفت تا بتوان با

یکی از اهداف اصلی دانشگاه‌ها، بهبود و توسعه عملکرد تحصیلی دانشجویان است. عملکرد تحصیلی افراد متاثر از عوامل مختلفی است که یکی از آن‌ها، مهارت‌های مطالعه است [۱]. آشنایی دانشجویان با روش‌های مطالعه امری ضروری است که موجب بالندگی آنان در فرآیند تحصیل شده است [۲]. هر فعالیتی در حوزه یادگیری مستلزم کسب دانش و مهارت خاصی است. خواندن و مطالعه به مهارت خاصی نیاز دارد که فقدان آن مشکلاتی را برای فرگیران، به ویژه دانشجویان بوجود می‌آورد. دانشجویانی که آگاهی کامل از این شیوه‌ها دارند، متناسب با هدف مطالعه یا محتوا موضوع و نوع مطلب، از روش متناسبی استفاده می‌کنند [۳].

بدلیل افزایش مداوم تعداد دانشجویان و افزایش تنوع در جمعیت دانشجویی، اخیراً مهمترین چالش موسسات آموزش عالی پیشرفت دانشجویان در سطوح مختلف تحصیلی می‌باشد. عدم مهارت‌های لازم برای مطالعه موفقیت دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهد از این رو حمایت از مهارت‌های مطالعه بسیار مهم بوده است [۴].

طبق آمارهای منتشر شده از سوی وزارت فرهنگ و آموزش عالی حدود ۱/۳ دانشجویان دانشگاه‌ها در معرض افت تحصیلی قرار دارند [۵]. یکی از دلایل افت و شکست تحصیلی می‌تواند مربوط به ضعف مهارت‌های مطالعه و یادگیری دانشجویان باشد. با وجود آنکه روانشناسی شناختی در طی چند دهه فعالیت خود، روش‌های کاربردی، آسان و موثری را ارائه نموده است اما افت تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان در کشور ما و شیوع شکایات مربوط به اشکال در تمرکز هنگام مطالعه، برنامه ریزی، وقت و انگیزش در بین دانش آموزان و دانشجویان حاکی از آن است که شیوه‌های نوین موثر مطالعه و یادگیری مورد استقبال و استفاده فراگیران قرار نگرفته است. دلایل این بی توجهی را می‌توان به آشنا نبودن دانش آموزان و دانشجویان با این روش‌ها، وجود موانع نگرشی و انگیزشی برای تجربه کردن و تسلط یافتن بر آن‌ها مربوط دانست [۶].

بهبود مهارت‌های مطالعه کارآمد می‌تواند به عنوان یک فاکتور ارزشمند برای دانشجویان در دستیابی به موفقیت تحصیلی در نظر گرفته شود [۷]. ایجاد عادات خوب مطالعه در بین دانشجویان در دانشگاه و آموزش مادرام عمر آنها بسیار حیاتی است [۸]. در واقع مهارت‌های مطالعه ابزارهایی هستند که فراگیران برای یادگیری بهتر بکار می‌گیرند و هم تواناییهای ضروری یک یادگیری موثر محسوب می‌شوند [۹].

بنابراین برای دستیابی به دانشگاهی ارتقاء یافته، دانشجویان باید با مهارت‌های اساسی مطالعه و یادگیری آشنا باشند، که این مهارت‌ها شامل: مدیریت زمان، سازماندهی، یادداشت برداری، خواندن و تفکر انتقادی می‌باشد. برخی پژوهشگران ادعا کرده

شامل اعتبار پذیری (Credibility)، انتقال پذیری و تناسب (Transferability&Fittingness)، تاییدپذیری (Conformability) و قابلیت اعتماد و حسابرسی (Dependability) بود [۲۱]. برای اطمینان از صحت و اعتبار داده‌ها و مفاهیم استخراج شده از بازنگری شرکت کنندگان استفاده شد؛ یعنی مفاهیمی که بیانگر دیدگاه شرکت کنندگان نبود اصلاح گردید. برای تایید پذیری مفاهیم استخراج شده توسط افراد متخصص و اساتید که در زمینه کار کیفی دارای تجربه کافی بوده اند کنترل و تایید شد. اعتماد و حسابرسی مراحل تحقیق به طور دقیق ثبت و گزارش شد تا امکان پیگیری تحقیق برای دیگران فراهم شود. همچنین چند مورد مصاحبه‌ها به صورت جداگانه کدگذاری شد و میزان شباهت‌های کدها بررسی شد و یک نتیجه کلی حاصل شد. جهت انتقال پذیری و تناسب به توصیف غنی و توصیف کامل مراحل کار پرداخته شد [۲۲].

## نتایج

یافته‌های حاصل تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده تعداد ۱۱۸ داده بود؛ که با یکسان کردن موارد مشابه و تکراری و ادغام این کد‌ها به تعداد کمتری تقلیل یافتند. در تحلیل کلی تر، کدها بر اساس ویژگی‌های مشترک طبقه‌بندی شدند که نتایج حاصل آن ۳۳ کدنهایی در ۷ زیر طبقه و ۲ طبقه اصلی ارائه گردید؛ که طبقه اصلی «ارتقا سطح توانایی فردی» شامل زیر طبقات: «بالا بردن سطح خویشتن نگری و خودبهره وری»، «بالا بردن سطح توانمندی حافظه و یادگیری اثربخش»، «ایجاد شوق و انگیزه در یادگیری» و «توجه به استعدادهای فطری و ذاتی» و طبقه اصلی «کیفی سازی آموزشی» با زیر طبقات «ارتقاء کیفیت آموزشی در آموزش عالی»، «ترتیب دانشجوی منتقد و نقد پذیر» و «مدیریت زمان» را شامل شدند.

در جدول ۲ - نتایج حاصل از مصاحبه‌ها و بررسی استناد به صورت کدها، زیرطبقات و طبقات اصلی آمده است.

بررسی مهارت‌های مطالعه و یادگیری و شناسایی عوامل تاثیر گذار بر آن گامی در جهت پیشبرد اهداف آموزشی دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی کشور برداشت. سوالی که در این پژوهش مطرح شد؛ اهداف طراحی برنامه درسی مهارت‌های مطالعه و یادگیری برای دانشجویان دوره کارشناسی در نظام آموزش عالی ایران چیست؟

## روش‌ها

پژوهش حاضر یک تحقیق کیفی از نوع تحلیل محتوای قراردادی بود. مشارکت کنندگان را ۱۵ نفر از اعضای هیأت علمی گروه‌های علوم تربیتی و روانشناسی تربیتی؛ دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی استان گلستان در سال تحصیلی (۹۷-۹۸) تشکیل می‌داد؛ که مشخصات آن در جدول ۱- آمده است. همچنین؛ ۱۸ سند مکتوب مرتبط با موضوع نیز در بازه زمانی (۲۰۱۹-۲۰۰۴) استفاده شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش هدفمند بود. مصاحبه از متخصصان و اساتید تا زمان اشیاع نظری ادامه یافت. سوال پژوهش از قبل تهیه شده و در اختیار مصاحبه شوندگان قرار گرفت؛ سپس، با هماهنگی‌های لازم، مصاحبه‌ها ۴۵-۶۰ دقیقه به طول انجامید. داده‌های به دست آمده از مصاحبه‌ها به داده‌های متنی تبدیل شد و با نرم افزار MAXQDA10، تجزیه و تحلیل انجام شد. اطلاعات در این بخش از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته گردآوری شد. روش تحلیل محتوای قراردادی (Conventional content analysis) کدها و طبقات به طور مستقیم و به صورت استقرایی از داده‌های خام استخراج شدند [۱۹].

در کدگذاری اولیه، خط به خط داده‌ها بررسی شدند و به هر جمله مرتبط با رویداد، یک کد اختصاص یافت و کدها شناسایی شدند. بعد از کدگذاری تمام متن، تثبیت در کدگذاری دوباره کنترل شد. در مرحله بعد کدها اولیه طبقه‌بندی گردید و کد‌های مشابه در زیر طبقات جای گرفتند. روش کار بدین صورت بود که طبقات با رویکرد استقرایی از داده‌های خام استخراج شدند. برای تامین اطمینان از اعتبار یافته‌های کیفی، از ملاک‌های تأمین پژوهش‌های کیفی استفاده شد [۲۰].

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت کنندگان

| متغیر | رشته | سابقه تدریس | سن | جنس | درصد فراوانی | فرابوی | درصد فراوانی |
|-------|------|-------------|----|-----|--------------|--------|--------------|
|       |      |             |    |     | ۱۳           | ۲      | _____        |
|       |      |             |    |     | ۸۷           | ۱۳     | _____        |
|       |      |             |    |     | ۶۰           | ۹      | _____        |
|       |      |             |    |     | ۲۷           | ۴      | _____        |
|       |      |             |    |     | ۱۳           | ۲      | _____        |
|       |      |             |    |     | ۴۰           | ۶      | _____        |
|       |      |             |    |     | ۵۳           | ۸      | _____        |
|       |      |             |    |     | ۷            | ۱      | _____        |
|       |      |             |    |     | ۶۰           | ۹      | _____        |
|       |      |             |    |     |              |        | زن           |
|       |      |             |    |     |              |        | مرد          |
|       |      |             |    |     |              |        | ۴۵-۴۰        |
|       |      |             |    |     |              |        | ۵۰-۴۵        |
|       |      |             |    |     |              |        | ۵۰ به بالاتر |
|       |      |             |    |     |              |        | ۱۰-۵         |
|       |      |             |    |     |              |        | ۱۵-۱۰        |
|       |      |             |    |     |              |        | ۱۵ به بالاتر |
|       |      |             |    |     |              |        | علوم تربیتی  |

جدول ۲. کد ها؛ زیرطبقات و طبقات اصلی نتایج حاصل از مصاحبه ها و بررسی استناد

| کد ها   | زیر طبقات                                     | طبقات اصلی              |
|---|---|-------------------------|
| افزایش خود کارآمدی و اعتماد بنفس<br>خودنظم دهی در یادگیری<br>آموزش مهارت خود نظم دهی<br>خود ارزیابی در یادگیری  | بالا بردن سطح خویشتن نگری و خودبهره وری       |                         |
| یادگیری بهینه و افزایش عملکرد دانشجویان<br>ماندگاری اطلاعات در حافظه برای مدت طولانی<br>تقویت قوای ذهنی دانشجو  | بالا بردن سطح توانمندی حافظه و یادگیری اثربخش | ارتفاع سطح توانایی فردی |
| پردازش عمیق یادگیری عمیق<br>ایجاد فرصت یادگیری<br>داشتن کنترل روی مطالب یادگیری<br>توانایی یادگیری مطالب مختلف  |   |                         |
| بالا بردن سطح علاقه و انگیزه در دانشجویان<br>جذب دانشجو به مطالب مورد مطالعه<br>در گیر شدن در محیط یادگیری<br>بعهده گرفتن مسئولیت یادگیری توسط دانشجو   | ایجاد شوق و انگیزه در یادگیری                 |                         |
| توجه به تفاوت‌های فردی دانشجویان<br>کاهش اضطراب در مطالعه<br>استقلال در یادگیری<br>افزایش قدرت خلاقیت   | توجه به استعدادهای فطری و ذاتی                |                         |
| جلوگیری از شکست و ترک تحصیلی<br>بالا بردن سطح دانش و توسعه عملکرد<br>بالا بردن کیفیت و تسهیل در یادگیری<br>بهبود عادات تحصیلی<br>تسهیل در روش مطالعه و یادگیری  | ارتفاع کیفیت آموزشی در آموزش عالی             |                         |
| آموزش تفکر انتقاد پذیر<br>ایجاد دانشجویی متفکر منتقد<br>ایجاد ذهنیت انتقادی در دانشجو<br>ایجاد تفکر علمی و بنیادین از خود   | تریبیت دانشجوی مستقد و نقد پذیر               | کیفی سازی آموزشی        |
| توجه به بودجه بندی در وقت در مهارت‌های مطالعه<br>ایجاد مطالعه موفق در مدت زمان کوتاه ایجاد فواصل<br>زمانی در هنگام مطالعه<br>توجه به بودجه بندی در وقت در عملکرد تحصیلی<br>تقویت مهارت‌های سازماندهی در وقت | مدیریت زمان                                   |                         |

عملکرد سیستم عصبی در خلق مثبت باعث انگیزه در یادگیری شده و مهارت‌های مطالعه را بالا می‌برد. عوطف منفی بازدارنده است و زمانیکه خلق فرد مثبت است، در یادگیری اثربزار تر می‌باشد»(مشارکت کننده ۶).

خود تنظیمی موجب بالا بردن سطح خویشتن نگری و خودبهره وری در فرآگیری می‌شود که این عامل مهمی در ارتقاء سطح توانایی فردی می‌باشد. در این راستا یکی از مصاحبه شوندگان بیان نمود که: «یکی از مهمترین اهداف مهارت‌های مطالعه یادگیری پایدار برای دانشجویان می‌باشد. اینکه مطالب برای مدت طولانی در حافظه افراد جای بگیرد. فرآگیر از فرآیند شناختی خود آگاه می‌شود و می‌تواند کنترل آگاهانه ای نسبت

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود در تحلیل یافته ها دو طبقه اصلی بدست آمد که به بررسی آنها خواهیم پرداخت:

**۱- ارتقا سطح توانایی فردی:** یکی از مضماین به دست آمده در این پژوهش ارتقا سطح توانایی فردی بود. به عقیده مصاحبه شوندگان در پژوهش، بهبود سطح توانایی فردی یک فرآیند توقف ناپذیر در طول زندگی است که باعث می‌شود فرد کنترل آگاهانه ای در درک و یادگیری مطالب داشته باشد. در این راستا یکی از مصاحبه شوندگان بیان نمود که: «بالا بردن سطح توانایی فردی نیز در مهارت‌های مطالعه بسیار اثر بخش است و در یادگیری پایدار مؤثر می‌باشد. خودتنظیمی، توانمندی شناختی در موقعیت خاص بهترین بهره وری را در یادگیری دارد.

**۲-کیفی سازی آموزشی:** از دیدگاه مشارکت کنندگان، مهارت‌های مطالعه مانع از شکست و ترک تحصیلی دانشجویان شده و عملکرد تحصیلی را بالا برد و موجب تقویت یادگیری و بالا بردن توان علمی و ارتقاء در کیفیت آموزش می‌شود. یکی از مصاحبه شوندگان به ارتقاء کیفیت آموزشی و پیشرفت تحصیلی اشاره می‌کند: «مهارت‌های مطالعه یک ابزار است. برای دستیابی به سیستم اجتماعی و کلاس درس، یک سری اهداف و یک سری ابزار داریم. اگر یک نگاه کلی داشته باشیم و برای مهارت‌های مطالعه یک هدف تعیین کنیم، مهارت یک ابزار است، که بوسیله تعیین هدف باعث پیشرفت تحصیلی دانشجویان و ارتقاء کیفیت آموزشی می‌شود» (مشارکت کننده ۸) و در این راستا، اسناد (۲، ۴، ۷، ۳) به ارتقا و کیفیت آموزشی و بهبود وضعیت تحصیلی و بهبود عادات تحصیلی و پیشرفت در عملکرد تحصیلی و دستیابی به دانش و مهارت‌های شناختی اشاره دارند.

مشارکت کننده دیگر، به جلوگیری از شکست و ترک تحصیلی اشاره می‌کند: «آسیب شناسی برنامه‌های درسی مطالعه و یادگیری موجود، شناسایی نقاط قوت و ضعف آنها، حذف شیوه‌های ناکارآمد باعث می‌شود از شکست و ترک تحصیل دانشجویان جلوگیری کرد» (مشارکت کننده ۷). آموزش تفکر انتقاد پذیری بعد دیگری از کیفی سازی آموزشی است، که یکی از مشارکت کنندگان به تفکر انتقادی در دانشجویان اشاره می‌کند: «مطالعه با دیدگاه انتقادی باعث یادگیری پایدارتر و ثمر بخش تر می‌شود و اطلاعات برای مدت بیشتری در ذهن می‌ماند با مطالعه با دیدگاه انتقادی به نقاط ضعف و قوت یک متن به خوبی پی می‌بریم» (مشارکت کننده ۶).

مدیریت زمان نیز یکی از ابعاد کیفی سازی آموزشی بود از دیدگاه مشارکت کنندگان توجه به صرفه‌جویی در وقت در مهارت‌های مطالعه باعث بالا رفتن راندمان کار دانشجویان و افزایش یادگیری آنها می‌شود و از نبود مدیریت زمان در سیستم آموزشی اینگونه اظهار نظر می‌کنند: «که مدیریت زمان در دانشجویان بسیار کم رنگ و ضعیف شده و مدیریت زمان در جامعه به یک نیاز ضروری تبدیل شده از است. اگر دانشجویان مدیریت زمان را در مهارت‌های مطالعه بکار گیرند، موفقیت بیشتری کسب می‌کنند. یکی از مهمترین اهداف مهارت‌های مطالعه از نظر من، می‌تواند باعث کاهش اضطراب در دانشجویان شود و یادگیری را موثر سازد و باعث شود در وقت و زمان صرفه‌جویی شود و دانشجویان در مدت زمان کمتری مطالب بیشتری را یاد بگیرند و به حافظه دراز مدت بسپارند و روی مطالب یادگرفته شده و وقت صرف شده، مدیریت زمان داشته باشند.» (مشارکت کننده ۱۲) در بررسی اسناد (۱۴، ۱۱، ۱۰) این اتفاق نظر وجود داشت که: این مطلب اشاره شده بود که مدیریت زمان، به عنوان تلاشی

به یادگیری خود داشته باشد و در نتیجه می‌تواند نظارت آگاهانه ای به امر یادگیری داشته و مطالب را بهتر تنظیم کند و در حقیقت به خودتنظیمی برسد» (مشارکت کننده ۱).

با افزایش ظرفیت حافظه به یادگیری بهینه و خلاقیت دانشجو کمک می‌شود و در پیشرفت تحصیلی افراد تاثیر بسزایی دارد. مصاحبه شونده دیگری مورد بالا بردن سطح توانمندی حافظه و یادگیری اثربخش اینگونه نظر داد: «اگر بتوانیم، به دانشجویان تفهیم کنیم، که دانشجو به مطالعه عمیق پردازد. بسیار می‌تواند، به هدف، که سطح مطلوبی از یادگیری و مطالعه است، برسیم. اگر بخواهیم، وضعیت را به گونه ای قرار دهیم، که دانشجویان با روش‌های صحیح یادگیری و مطالعه آشنا شوند، مانند: یادگیری عمیق، یادگیری از راه بینش، یادگیری گشتالت، یادگیری شناختی و فراشناختی باعث می‌شود، یادگیری طوطی وار از بین می‌رود و دانشجویان به مطالعه عمیق مطلب می‌پردازند» (مشارکت کننده ۴).

مصاحبه شونده دیگری به عامل انگیزه در ارتقاء یادگیری اشاره می‌کند: مهارت‌های مطالعه باید به گونه ای باشد، که علاقه را در دانشجویان بوجود آورد و انگیزه مطالعه را بالا ببرد و منجر به یادگیری دراز مدت و کاربردی که در آینده مورد استفاده باشد. در محتوا نباید مطالب از قبل تعیین شده باشد، به دلیل رشد علم که موجب گسترش دامنه دانسته‌های بشر شده است. در برنامه درسی برای تربیت یادگیرندگان فکور باید استاد نقش راهنما و تسهیل گر را داشته باشد (مشارکت کننده ۹).

از سویی دیگر عامل انگیزه در جذب دانشجو به مطالب مورد مطالعه موثر است و مصاحبه شونده دیگری به این مسئله اشاره دارد:

« مطالب درسی باید به گونه ای باشد که علاقه را در دانشجویان بوجود آورد و انگیزه مطالعه را بالا ببرد و منجر به یادگیری دراز مدت و کاربردی شده و در آینده مورد استفاده باشد» (مشارکت کننده ۱۰).

و مصاحبه شونده دیگری در مورد توجه به استعدادهای فطری و ذاتی اینگونه نظر داد: که هر کسی دارای تفاوت‌های فردی است. وقتی مطلبی را مطالعه می‌کنیم، با توجه به سطح دشواری مطلب و تفاوت‌های فردی می‌توان مدیریت زمان را در مطالعه اعمال کرد. بعضی ها دارای ذهن قوی تری هستند، اگر مدیریت زمان را به دانشجو آموزش دهیم در روند یادگیری او تاثیر گذار است. با مدیریت زمان در وقت دانشجو صرفه‌جویی می‌شود و مطالب بیشتری را یاد می‌گیرد و اینکه دانشجو متوجه می‌شود کدام مطلب ساده تر و کدام مطلب دشوار تر و کدام مطلب باید مورد توجه قرار بگیرد (مشارکت کننده ۱۱).

در بررسی اسناد (۱۰، ۱۱، ۱۴) این اتفاق نظر وجود داشت که: آگاهی از روش‌های مطالعه باعث بالا رفتن سطح علاقه و انگیزه و توانمندی در دانشجویان می‌شود.

گرفته شود تا به نیازهای فرآگیران پاسخ مثبت تری داده شود.<sup>[۲۸-۲۹]</sup>

یکی دیگر از عواملی که موجب ارتقا سطح توانایی فردی می‌شود بالا بردن سطح توانمندی حافظه و یادگیری اثر بخش است. یادگیری زمانی پایدار خواهد بود که فرد بتواند بین حافظه فعال، کوتاه مدت، بلندمدت و پیشرفت تحصیلی رابطه برقرار کند و سپس با افزایش ظرفیت حافظه به یادگیری بهینه و تقویت فعالیتهای ذهنی یعنی حفظ کردن، فکر کردن، خواندن، نوشتن و بالاخره خلاقیت دست یابد و در نتیجه باعث پیشرفت تحصیلی می‌شود. در پژوهشی، برای بالا بردن سطح توانمندی حافظه و یادگیری اثربخش دریافتند که برای رسیدن به پیشرفت تحصیلی و کارایی بالاتر در امر آموزش، هر فرد باید دارای مهارت‌ها و عادات مناسبی در جهت استفاده و دستیابی به دانش داشته باشد.<sup>[۳۰]</sup> در پژوهشی دیگر دریافتند، عامل انگیزش موجب بالا رفتن سطح ارتقاء فرد در یادگیری می‌شود، آموزش مهارت‌های مطالعه و یادگیری بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی فرآگیران بسیار موثر است.<sup>[۳۱]</sup>

از دیگر اهداف برنامه درسی مهارت‌های مطالعه و یادگیری کیفی سازی آموزشی است. بالا بردن کیفیت آموزش باعث توسعه و ارتقا آموزش عالی شده و از طرفی آموزش مهارت‌های مطالعه از شکست تحصیلی جلوگیری کرده و در سازماندهی، بسط، گسترش مطالب درسی موثر بوده و فرد می‌تواند با یک برنامه ریزی دقیق سرعت مطالعه را تنظیم کند و در بالا بردن سطح دانش و توسعه عملکرد دانشجویان سهم بسزایی دارد. پژوهش ها نشان دادند، اکثر دانشگاه ها در انگلیس طرح های توسعه مهارت های مطالعه را به صورت گسترده به همراه ساختارها پیاده سازی کرده اند، که به دانشجویان کمک کند تا پیشرفت خود را به عنوان یادگیرندها مدام عمر برنامه ریزی کنند. پیشنهادهایی در راستای مهارت‌های مطالعه دارند، این است که بخشی از یک روند گسترده تر، توسعه شخصی و دانشگاهی و حرفة ای در طول دوره تحصیل در زندگی و کار می‌باشد [۳۲]. در پژوهشی دیگر نشان دادند آموزش مهارت‌های مطالعه باعث بهبود وضعیت تحصیلی دانشجویان شده و در کیفیت آموزشی بسیار تاثیر گذار است.<sup>[۳۳]</sup>

در پژوهشی دیگر دریافتند که راهبردهای یادگیری و تدریس به عنوان یکی از راهکارهای عملی در راستای بهبود کیفیت آموزش و موفقیت تحصیلی دانشجویان اهمیت بسزایی دارد و ارتقاء کیفیت در آموزش عالی یکی از اهداف و رسالت‌های مهم دانشگاهها می‌باشد. که مستقیماً به کیفیت نظام آموزش عالی ارتبا ط پیدا می‌کند.<sup>[۳۴]</sup>

یکی از عوامل مهمی که در تعیین موفقیت یا شکست دانشجویان دخالت دارد، توانایی این افراد به تفکر انتقادی است. آموزش تفکر انتقادی منجر به انگیزه جهت یادگیری، کسب

برای استفاده مؤثر از زمان برای رسیدن به هدف توصیف می‌شود.

## بحث

هدف پژوهش حاضر واکاوی اهداف طراحی برنامه درسی مهارت‌های مطالعه و یادگیری برای دانشجویان دوره کارشناسی در نظام آموزش عالی ایران بود. همانطور که یافته‌ها نشان داد؛ اهداف طراحی برنامه درسی مهارت‌های مطالعه و یادگیری را می‌توان در دو محور اصلی خلاصه کرد. یکی از اهداف برنامه درسی مهارت‌های مطالعه، ارتقا سطح توانایی فردی است. بالا بردن سطح خویشتن نگری و خودبهره وری از عوامل مهم ارتقاء سطح توانایی فردی تلقی می‌شود و آموزش خود تنظیمی و خودکارآمدی در فرد موجب افزایش اعتماد بنفس می‌شود که در بالا بردن سطح توانمندی حافظه و یادگیری اثربخش مؤثر است. پژوهش ها نشان دادند که، خود پنداره و پیشرفت تحصیلی موجب ارتقاء سطح توانایی فردی می‌شود و این دو متغیر رابطه دوسویه با هم دیگر دارد و تقویت یکی موجب تقویت دیگری می‌شود.<sup>[۲۳]</sup> در پژوهشی دیگر نشان دادند که یکی از مهمترین مهارت‌های مورد نیاز دانشجویان که به افزایش خود کارآمدی آنها کمک مؤثر می‌کند، مهارت‌های مطالعه است. مهارت‌های مطالعه میزانی است که دانشجو می‌داند چگونه به شیوه نظام مند و اثر بخش با مشکلات تحصیلی خود مواجه گردد.<sup>[۲۴]</sup> در پژوهشی دیگر نیز به این نتیجه رسیدند که بین خودتنظیمی، راهبردهای یادگیری و انگیزش، رابطه معناداری وجود دارد.<sup>[۲۵]</sup>

عامل دیگری که در ارتقاء سطح توانایی فردی بسیار تاثیر گذار است، ایجاد شوق و انگیزه در یادگیری می‌باشد. بالا بردن سطح علاقه و انگیزه یادگیری در دانشجویان از اضطراب و شکست تحصیلی جلوگیری کرده و موجب می‌شود که دانشجو به مطالب درسی جذب شده و یادگیری پایدار و عمیق تری داشته باشد. در پژوهشی آمده است، عامل انگیزش موجب بالا رفتن سطح ارتقاء توانایی فرد در یادگیری می‌شود.<sup>[۲۶]</sup> در پژوهشی دیگر نشان دادند مهارت‌های مطالعه و گرایش های پژوهشی و انگیزه برای مطالعه با عملکرد آکادمیک دانشجویان رابطه مستقیم دارد و این رابطه تقریباً بسیار قوی است. مهارت‌های مطالعه و انگیزش نقش حیاتی و اساسی در عملکرد تحصیلی دانشجویان ایفا می‌کند.<sup>[۲۷]</sup>

از دیگر اهداف برنامه درسی مهارت‌های مطالعه و یادگیری، توجه به استعدادهای فطری و ذاتی بود. تفاوت‌های فردی دانشجویان در یادگیری عامل مهمی است که باید به آن توجه شود زیرا نحوه یادگیری و به یادسپاری مطالب در حافظه با توجه به تفاوت‌های فردی در اشخاص متفاوت بوده و شیوه های مطالعه و سبک یادگیری آنها نیز متنوع است. از طرفی پژوهش ها نشان دادند که تفاوت‌های فردی باشد در سبک یادگیری افراد در نظر

## نتیجه گیری

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد؛ طراحی برنامه درسی مهارت‌های مطالعه و یادگیری برای دانشجویان دوره کارشناسی در نظام آموزش عالی ایران امری ضروری به نظر می‌رسد. زیرا شیوه مطالعه دانشجویان در دانشگاه از کیفیت مطلوبی برخوردار نبود. با ارتقا سطح توانایی فردی و کیفی سازی آموزشی می‌توان از افت و شکست تحصیلی دانشجویان جلوگیری کرد و با ایجاد علاقه و انگیزه در توانمند سازی شناختی و ارتقاء خود باوری و اعتماد بنفس در دانشجویان نقش بسزایی را ایفا کرد. همه این فاکتورها در آینده شغلی دانشجویان بسیار تاثیر گذار می‌باشد. بنابراین لازم است درسی تحت عنوان مهارت‌های مطالعه و یادگیری برای دانشجویان دوره کارشناسی پیش‌بینی شود و یا دوره‌های آموزشی و کارگاهی برای آشنا کردن دانشجویان با راهبردها و مهارت‌های مطالعه برای آنها برگزار شود تا دانشجویان بتوانند مهارت‌ها و عادات مطالعه را در خود تقویت کنند که در ارتقاء سطح کیفیت آموزشی دانشگاه بسیار تاثیر گذار است.

## سپاسگزاری

بدینوسیله از کلیه افرادی که در این پژوهش همکاری داشتند تقدير و تشکرمی گردد.

## سهم هر نویسنده

این مقاله برگرفته از رساله دکترای تخصصی نویسنده اول می‌باشد و اساتید راهنمای و مشاور سهم شایانی در نگارش رساله و تدوین مقاله داشته‌اند.

## ملاحظات اخلاقی

اصول اخلاقی در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه به صورت کتبی از مشارکت کنندگان چهت شرکت در مطالعه، ضبط مصاحبه ضمن حفظ بینایی و رازداری و اختیار آنان برای ترک مطالعه رعایت شد. انجام این پژوهش با کد اخلاق آزاد اسلامی واحد آزادشهر مورد تأیید قرار گرفته است.

## تضاد منافع/ حمایت مالی

این مقاله هیچگونه تعارض منافی با فرد یا سازمانی نداشته و بین نویسنده‌گان نیز هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

## منابع

1. Kooshan M, Heydari A. Study habits in students of sabzevar school of medical sciences. Quarterly journal of Sabzevar University of medical sciences. 2007; 13(4): 185-189. [Persian]
2. Barati A H. Reading Psychology. Isfahan, Iran: Payam Alavi Publication. 2004. [Persian]

مهارت‌های حل مسئله، تصمیم گیری و رشد قوه خلاقیت می‌گردد و فرد می‌تواند مطالب را به خوبی تجزیه و تحلیل کند. پژوهش دانشجوی متفسک و منتقد نیز می‌تواند در بالا بردن سطح و کیفیت آموزش تاثیر گذار باشد. پژوهشی در مورد تربیت دانشجوی منتقد و نقد پذیر نشان داد، مهارت تفسک انتقادی موجب پژوهش قوه خلاقیت فرد می‌شود در این راستا هدف از خواندن انتقادی دستیابی به قضاوت مستدل و درگیری عمیق تر با مطالب از طریق تجزیه و تحلیل معانی است[۳۵]. در پژوهشی دیگر نتایج نشان می‌دهد که تفسک انتقادی به طور معنی دار با روشهای یادگیری و مطالعه رابطه دارد[۳۶].

مدیریت زمان نیز در بالا بردن سطح کیفیت آموزشی بسیار موثر بوده است. عدم توجه به بودجه بندی در وقت یکی از مهارت‌هایی است که در صورت اجرای ناقص و نادرست در ناکارآمدی یادگیری تاثیر می‌گذارد. دانشجویان با بهره گیری از مدیریت زمان می‌توانند یادگیری را افزایش داده و تعادل بهتری در زندگی شخصی خود و درس ایجاد کنند بنابراین مدیریت زمان نقش مهمی در ارتقاء یادگیری و موفقیت تحصیلی دانشجویان دارد. پژوهش ها نشان دادنکه آموزش مهارت مدیریت زمان در محتوای برنامه درسی مهارت‌های مطالعه موجب کاهش خستگی، اضطراب، صرفه جویی در وقت و افزایش انگیزه، یادگیری بهتر و پیشرفت تحصیلی دانشجویان می‌شود [۳۷]. در پژوهشی دیگر نوریان و همکاران مهارت‌های مطالعه دانشجویان را مورد بررسی قرار دادند و به این نتایج دست یافتند که عمدۀ ترین مشکلات دانشجویان مربوط به مدیریت زمان، درک مطلب، تمرکز حین مطالعه، سرعت مطالعه و یادداشت برداری بود[۳۸]. از سویی دیگر در پژوهش ها نشان داده اند که آموزش مهارت مدیریت زمان در محتوای برنامه درسی مهارت‌های مطالعه موجب کاهش خستگی، اضطراب، صرفه جویی در وقت و افزایش انگیزه دانشجویان می‌شود و در یادگیری بهتر و پیشرفت تحصیلی آن ها تاثیر گذار است [۳۹]. همچنین Derossis و همکاران یکی از مشکلات دانشجویان را در زمینه مهارت‌های مطالعه، مدیریت زمان بیان کرده اند [۴۰]. با توجه به مباحث فوق؛ پژوهش حاضر محدود به دانشجویان دوره کارشناسی می‌باشد پیشنهاد می‌شود برای دانشجویان کارشناسی ارشد نیز مطالعات مشابه انجام شود. از محدودیت هایی که محقق در انجام این پژوهش با آن روبرو شده بود، می‌توان به محدود کردن جامعه آماری اعضای هیات علمی دانشگاهها و مراکز آموزش عالی استان گلستان و به رویکرد کیفی در این پژوهش اشاره کرد.

3. Ashrafi R H, Kazempour Z. Students familiarity with reading methods: A literature review. *Ketabmehr-e Kolliyat*. 2009;12(11):70-73. [Persian]
4. Wernersbach B M, Crowley S L, Bates S C, Rosenthal C. Study skills course impact on academic self-efficacy, *Journal of Developmental Education*. 2014; 37(2): 14-23, 33.
5. Rezaie Looyeh H, Fazelpour S, Fateme S, Reza Masoule S, Chehrzad MM, Kazem Nejad Leili E. The Relationship between the Study habits and the Academic performance of Medical Sciences Students. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*. 2017;27(2):65-73. [Persian]
6. Saif A A. Learning and study methods. Tehran:Doran. 2018. [Persian]
7. Bulenta A, Hakana K, Aydin B. An analysis of Undergraduates' Study Skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2015;197, 1355 – 1362.
8. Papa E, Castro J L, Emralino J, Rey M, Baygan A ,Baccay WB. Study Habits and Skills of Freshman Students in Polytechnic University of the Philippines Paranaque City Campus. *European Academic Research* . 2016; 1( 3), 2605- 2642.
9. Biabangard A. Educational Psychology. The Psychology of Teaching and Learning. Tehran. 2014. [Persian]
10. Meneghetti C, De Beni R, Cornoldi C. Strategic knowledge and consistency in students with good and poor study skills. *European journal of cognitive psychology*. 2007 ; 19(4/5): 628-649.
11. Gettinger M, Seibert J K. Contributions of study skills to academic competence. *School psychology review*. 2002 ; 31(3): 350-365.
12. Wasylkiw L .Students Perspectives on Pathways to University Readiness and Adjustment. *Journal of Education and Training Studies*. 2016 ;4(3) : 28- 39.
13. Magno C . The Predictive Validity of the Academic Self-Regulated Learning Scale. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment* .2011;9(1):48-56.
14. Hosseini S , Ahmadi M , Abbasi Shavazi M ,Eslami Farsani S, et al. Study skills in bachelor students in the school of public health, Yazd, 2006. *Strides in development of medical education*.2008; 5(2): 88-93. [Persian]
15. Fereydouni M M, Cheraghian B. Study habits and their relationship with academic performance among students of Abadan school of nursing. *Strides in Development of Medical Education, Journal of Medical Education Development Center*. 2010;6(1):21-28. [Persian]
16. Noohi E, Shakoori A, Nakhei N . Study habits and skills and academic achievement of students in Kerman University of medical sciences. *Journal of medicine eduction*. 2008; 12(3,4): 77-80. [Persian]
17. Shakurnia A, Elhampour H, Borojerdnia M ,Saeidian s. Approaches to learning and study nursing and ahvaz Jundishapur university of medical sciences. *Jundishapur journal of medical sciences*. 2011;2(4): 201- 211. [Persian]
18. Salem Safi R, Ashref Rezaee N, Sheikhi N, Khoshkalam M, Makhdoomi KH , Nabiloo B, et al. Investigation of studing styles of urmia medical university's students. *Journal urmia nurse and midwifery Factory*. 2010; 8(2): 76-82.[Persian]
19. Tesch R. Qualitative research: Analysis types and software: Routledge; 2013.
20. Anney V N. Ensuring the quality of the findings of qualitative research: Looking at trustworthiness criteria. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies (JETERAPS)* . 2014; 5(2): 272-281.
21. Waltz CF, Ora LS, Lenz ER. Measurement in nursing and health research. fourth ed: Springer Publishing Company; 2010.
22. Vaismoradi M, Turunen H, Bondas T. Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing Health Sciences*. 2013; 15: 398-405.
23. Altunsoy S , cimen O , Ekici G , Atik A , Gokmen A. An assessment of the factors that influence biology teacher candidates' levels of academic self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* .2010 ;2(2):2377-2382.
24. Patrick L, Care E, Ainley M. The relationship between vocational interests, self-efficacy, and achievement in the prediction of educational pathways. *Journal of career assessment*. 2011 ;19(1) :61-74.
25. Berger J, Karabenick S. Motivation and students use of learning strategies: Evidence of unidirectional effects in mathematics classrooms. *Learning and Instruction*.2010; 41(5): 1-13.
26. Muola, J .Study of the relationship between academic achievement motivation and home environment among standard eight upils. *Educational research and reviews* .2010 ; 5(5): 213-217.
27. Crede M , Kuncel N. Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance . *Perspectives on psychological Science in Press* . 2008 ; 3 (6): 425-453.
28. Erfani N. Step to step instruction of study skills. Hamedan: Faragir Hegmataneh Publication .2006; 126:1-10. [Persian]
29. Vollers J. Teaching & learning styles, *International Anesthesiology Clinics*.2008 ; 46(4): 27-40.
30. Bruinsma M. Motivation, cognitive processing and achievement in higher education, *Learning and Instruction* . 2004 ; 14(6) : 549–568.
31. Murphy K , Holleran A , LongF , Zeruth A .Examining the complex roles of motivation and text medium in the persuasion process. *Contemporary Educational Psychology*. 2005;30(4) : 418-438.
32. Drummond I , Alderson K , Nixon I, Wiltshire J. Managing curriculum change in higher education. Newcastle, University of Newcastle-Upon-Tyne. 1999.
33. Duff A, Boyle E, Dunleavy K, Ferguson J. The relationship between personality, approach to learning ,and academic performance. *Personality and Individual Differences*.2004; 36(8) :1907-1920.
34. Mohammadi R, Fathabadi J, Yadegarzadeh Gh, Mirza Mohammadi M, Parand k. Quality Assessment in Higher Education, Concepts, Principles, Methods, Criteria. Tehran, Publishing Center of the National Assessment Organization.2005.
35. Pintrich P . The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *International journal of educational research*. 1999 ; 31:459-470.
36. Gyeong JA, Myung SY. Critical thinking and learning styles of nursing students at the Baccalaureate nursing program in Korea. *Contemp Nurse*. 2008;29(1):100-109.
37. Dianna L , Blerkom V. College study skills: becoming a strategic learner,sixth edition, wadsworth cengage learning . Cengage learning products are represented in Canada by Nelson Education, Ltd. 2009.
38. Nourian A, Mousavinasab SN, Fehri A, Mohammadzadeh A, Mohammadi J. Evaluation of study skills and habits in medical students. *South-East Asian Journal of Medical Education*. 2008;2(1):61-64.[Persian]

39. Noftle E, Robinson R. Personality predictors of academic outcomes: Big five correlates of GPA & SAT scores. *Journal of Personality and Social Psychology* . 2007; 93: 116-130.

40. Derossis AM, Da RD, Schwartz A, Hauge LS, Bordage G. Study habits of surgery residents and performance on American Board of Surgery In-Training examinations. *American Journal of Surgery* .2004; 188(3): 230-236.