

کمتر درس بخوانید و بیشتر بیاموزید | 5 عادت برای مطالعه موثر

اغلب دانش‌آموزان تصور می‌کنند که اگر ساعت‌های طولانی درس بخوانند حتماً شاگرد ممتازی می‌شوند. اما تحقیقات نشان می‌دهد که دانش‌آموزان بسیار موفق در واقع زمان کمتری را نسبت به همسالان خود برای مطالعه صرف می‌کنند، اما به طور مؤثرتری مطالعه می‌کنند.

در این عصر رسانه‌های اجتماعی و حواس‌پرتی‌های گوناگون رسانه‌ها و شبکه‌های متعدد، بسیاری از دانش‌آموزان - و حتی بزرگسالان - هم‌زمان به انجام چند کار می‌پردازند. اما چنین روشی فرد را به موفقیت نمی‌رساند، زیرا مغز، برای تمرکز روی هر کدام از این کارها باید زمان زیادی را صرف کند.



کمتر

تمرکز کلید مطالعه موثر است

دانش‌آموزی را تصور کنید که در حال مطالعه برای آزمون زیست‌شناسی است، اما هم‌زمان و مدام به صفحه‌ی خود در شبکه‌ی اجتماعی اینستاگرام مراجعه می‌کند و تمام پست‌ها را در این شبکه دنبال

می‌کند. چنین دانش‌آموزی اگر حتی ساعت‌هایی طولانی را صرف مطالعه کند، تمرکز بسیار پایینی دارد و در نهایت به نتیجه‌ی مناسبی نمی‌رسد. این درحالی است که یک دانش‌آموز دیگر تنها با صرف یک ساعت مطالعه برای آزمون زیست با تمرکز بالا و بدون حواس‌پرتی، نتیجه‌ی بسیاری بهتری کسب می‌کند.

دانش‌آموزان بسیار موفق، معمولاً یاد گرفته‌اند که از انجام چند کار اجتناب کنند. این دانش‌آموزان به‌جای صرف زمان زیادی برای انجام کارهای کم‌فشار با حواس‌پرتی‌های متعدد، برای دوره‌های کوتاه‌تر با شدت بالاتر، بدون هیچ‌گونه حواس‌پرتی، درس می‌خوانند. مطالعه‌ی آن‌ها مؤثرتر است و به دستاوردهای بیشتری منجر می‌شود.

تکنیک‌های یادگیری ناکارآمد

بسیاری از دانش‌آموزان از تکنیک‌های یادگیری‌ای استفاده می‌کنند که زمان‌بر است و توهم تسلط ایجاد می‌کند. آن‌ها برای شرکت در آزمون درس می‌خوانند، اما یک هفته‌ی بعد تمام مطالب را فراموش می‌کنند. زیرا تکنیک‌های یادگیری آن‌ها هرگز منجر به یادگیری طولانی‌مدت نمی‌شود.

برخی از تکنیک‌های ناکارآمد یادگیری عبارتند از:

- مطالعه برای مدت بسیار طولانی
- مطالعه یک موضوع واحد برای مدت طولانی و بارها و بارها تکرار کردن عبارات برای به‌خاطر سپردن آن‌ها

- مرور مکرر یک موضوع قبل از رفتن به موضوع دیگر
- خواندن و بازخوانی چندباره‌ی یک متن در یک زمان واحد
- برجسته کردن یا خط کشیدن زیر مفاهیم مهم در یک متن و سپس مرور کردن آن‌ها
- مرور جزوه‌ها

5 روش کارآمد و علمی برای مطالعه موثر

محققان دریافته‌اند زمانی که تکنیک‌های زیر در عادات مطالعه‌ی روزانه‌ی دانش‌آموزان گنجانده می‌شوند، یادگیری و حفظ پایدار اطلاعات را افزایش می‌دهند. این تکنیک‌ها دشوار و نیازمند تلاش هستند و سرعت حفظ مطالب را کاهش می‌دهند، با این حال، این تکنیک‌ها منجر به تسلط طولانی‌مدت بر دروس می‌شوند.

(1) پیش‌آزمون: وقتی دانش‌آموزان قبل از یادگیری مطالب، پاسخ دادن به سؤالات را حتی به

صورت نادرست تمرین کنند، یادگیری آن‌ها در آینده افزایش می‌یابد. تحقیقات نشان داده است که پیش‌آزمون نتایج آزمون اصلی را بیشتر از صرف زمان مشابه برای مطالعه، بهبود می‌بخشد.

(2) تمرین فاصله‌دار: ایجاد فاصله بین جلسات مطالعه – تمرکز بر یک موضوع برای مدت کوتاهی

در روزهای مختلف – باعث بهبود حافظه می‌شود.

ایجاد فلش کارت‌هایی که بتوان از آن‌ها برای تمرین فاصله‌دار و خودآزمایی استفاده کرد، موثر است.

دانش‌آموزان باید هنگام بررسی فلش کارت‌ها دسته‌های مختلفی ایجاد کنند. کارت‌هایی که می‌توانند

فوراً به آن‌ها پاسخ بدهند باید در یک دسته قرار داده شوند تا سه روز بعد بررسی شوند. آن‌هایی که با کمی مشکل پاسخ داده شده‌اند باید دو روز بعد بررسی شوند و آن‌هایی که اشتباه پاسخ داده‌اند باید روز بعد بررسی شوند.

(3) خودآزمایی: خودآزمایی نوعی تمرین بازیابی فعال است. در حین یادگیری مفهومی جدید، با فکر کردن در مورد انواع سؤالاتی که ممکن است در یک آزمون از شما پرسیده شود، سؤالات امتحانی برای خود بسازید. باید این آزمون‌ها را در جلسات مطالعه‌ی خود بگنجانید و به هر سوالی پاسخ بدهید، حتی آن‌هایی که فکر می‌کنید جوابشان خیلی ساده است.

(4) تمرین درهم‌آمیخته: دانش‌آموزان ممکن است مجموعه‌ای از مسائل یک مبحث – مانند مسائل ضرب – را تا زمانی که احساس کنند بر آن مسلط شده‌اند، تمرین کنند و بعد به سراغ مبحث دیگری بروند. اما یک روش مؤثرتر مطالعه این است که روی مجموعه‌ای از مسائل که به هم مرتبط هستند، اما همه از یک نوع نیستند، کار کنید. برای مثال، مجموعه‌ای از مسائل ریاضی که جمع، تفریق، ضرب یا تقسیم را می‌طلبد.

(5) تفکر و توضیح: برای بسیاری از ما پیش آمده است که چند پاراگراف از یک کتاب درسی را خوانده‌ایم و ناگهان متوجه شده‌ایم که حتی یک مفهوم یا نکته‌ی کلیدی ارائه شده در آن پاراگراف‌ها را درک یا حفظ نکرده‌ایم. برای مبارزه با این اتفاق می‌توانید از راهبردهای یادگیری آگاهانه استفاده

کنید. مواردی مانند ربط دادن آنچه در حال آموختن آن هستید به دانش قبلی، تفکر در مورد چگونگی توضیح این درس برای یک کودک 5 ساله و فکر کردن در مورد محتوا و پرسیدن سؤالات در مورد آن، از جمله‌ی این راهبرهای یادگیری هستند .

نتیجه‌گیری

یکی از بهترین راه‌ها برای مطالعه‌ی درسی، اختصاص زمان‌هایی کوتاه اما متمرکز بر روی مطالعه است. تلاش برای مطالعه، زمانی که ذهن شما خسته است، ناکارآمد خواهد بود و انرژی و زمان شما را هدر می‌دهد. استراحت به ما فرصتی برای شارژ مجدد می‌دهد، اما فایده دیگری هم دارد. فاصله بین جلسات مطالعه، منجر به یادآوری بهتر می‌شود.

امروزه ثابت شده است که بهره‌گیری از روش‌های مطالعه‌ی موثر که شامل مواردی مانند پیش‌مطالعه، خودآزمایی، یادداشت‌برداری، طرح سوال و ارتباط دادن آموخته‌های جدید با مطالعات پیشین و ... است، بسیار موثرتر از مطالعه‌ی چندین و چند باره‌ی کتاب درسی به صورت منفعل است. بنابراین از شیوه‌های جدید مطالعه که روان‌شناسان حوزه‌ی آموزش پس از سال‌ها تحقیق ابداع کرده‌اند، بهره ببرید تا در زمان کوتاه‌تری از مطالعه، نتایج بسیاری بهتری در آزمون‌های خود کسب کنید.