

راهکارهای مقابله با فراموشی در مطالعه



زهرا رضازاده

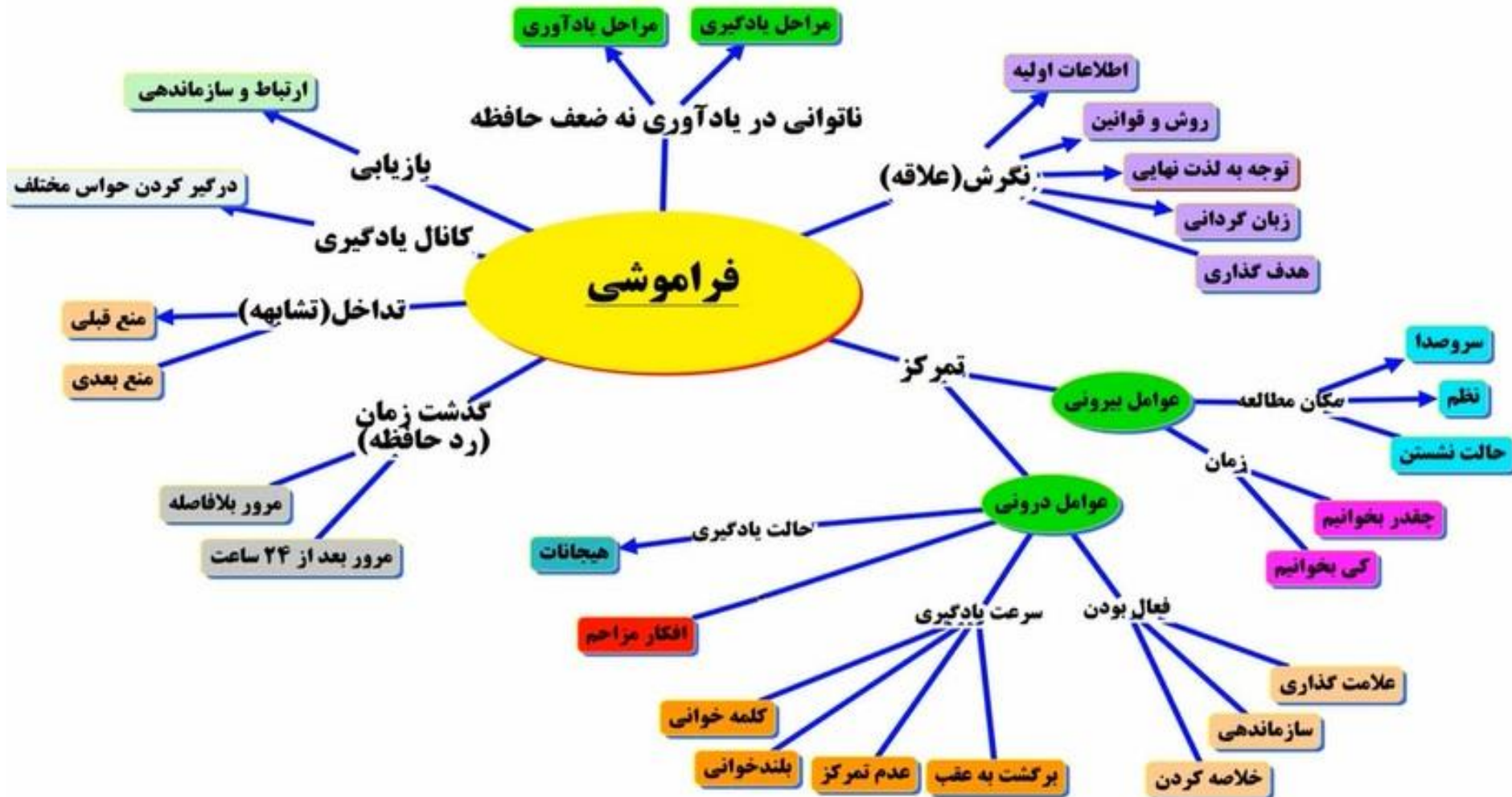
دکتری علم اطلاعات و دانش‌شناسی

z-rezazadeh@ferdowsi.um.ac.ir

ویژگی های این کارگاه

- نگاه از زاویه فراموشی
- ارائه مطالب ساده و کاربردی
- مناسب برای انواع سبک های مطالعاتی (تشریحی و تستی)
- محترم شمردن عادات مطالعه افراد مختلف

کل آموزش در یک نگاه



عوامل مهم یادگیری

یادآوری مطالب
مقابله با فراموشی

فراموشی

- ناتوانی در یادآوری اطلاعات
- مهمترین دلیل فراموشی اطلاعات حافظه حسی بی توجهی است.
- در مرحله اندوزش اطلاعات در حافظه کوتاه مدت (پدیده جانشینی)
- نظریه رد یا رد حافظه
- نظریه تداخل

علل فراموشی

فراموشی های عادی روزانه مربوط به مراحل حافظه (رمز گردانی، اندوزش، بازیابی)
جانشینی
تداخل و عوامل هیجانی

انواع حافظه

- حافظه حسی (نامحدود، ذخیره سازی اطلاعات یک ثانیه)
- حافظه کوتاه مدت (۷ ماده، صوتی دیداری، صوتی، عاری از خطا، مطالبی در حافظه قابل دسترس است.)
- حافظه دراز مدت (گنجایش نامحدود، اطلاعات در این حافظه از بین نمی روند هر چند فراموش شوند.)

عامل اول: نگرش (علاقه به مطلب)

- علاقه یعنی همه چیز
- نگرش به علت فراموشی
- میزان نسبی علاقه
- ایجاد علاقه نیاز به زمان دارد

راههای ایجاد علاقه

- داشتن اطلاعات اولیه
- آشنا سازی
- علاقه شرط اساسی یادگیری . پیش مطالعه

عامل دوم: تمرکز (کنترل حواس)

- تمرکز (کنترل عوامل حواس پرتی)
- حواس پرتی (تمایل ذهن برای فعالیت)
- مطالعه از سر عادت
- تمرکز حواس نسبی است .

ورزش

ورزش ← سلامتی جسم و روان

ورزش صحیح و مناسب ← افزایش گردش خون مغز شده ، تقویت حافظه ، قدرت یادگیری

روزانه نیم تا یک ساعت پیاده روی، یوگا = مجموعه ای از حرکات جسمی، فکری و معنوی (تمرکز فکر)



Warrior I



Warrior 2



Side Angle

عوامل حواس پرتی

عوامل درونی

- علاقه

- سرعت یادگیری

- افکار مزاحم

- حالت یادگیری

■ عوامل بیرونی

■ مکان و زمان مطالعه

■ مکان ثابت و منظم

■ سرو صدا

■ نظم

■ مطالعه به محض نشستن

■ حالت نشستن

■ زمان مطالعه

■ اطاق مطالعه (آرام و ساکت، رفت و آمد و تصاویر و لوازم کم)

وضعیت مطالعه

- بهترین حالت (نشستن پشت میز مطالعه)
- بدترین حالت (دراز کش)
- عادت کردن به بهترین ها
- شرطی کردن به اتاق مطالعه و پشت میز مطالعه

زمان مطالعه

- بستگی به آمادگی فرد (استراحت قبل و بعد از مطالعه) ← فرصت سازی برای ضبط و پردازش مطالب یاد گرفته.
- عدم مطالعه بلافاصله بعد از غذا، ابتدا استراحت بعد مطالعه ←
- خون کمتر به مغز، خواب آلودگی
- شرطی شدن به مکان و زمان مطالعه ← بهتر فهمیدن مطالب

عامل سوم : بازیابی مطالب

- تعریف بازیابی، خواندن مطلب و طرح پرسش در هر قسمت و ارتباط دادن معنادار آن با دیگر قسمت‌های مطالب است.
- بازیابی یعنی این که مطالب را بعد از مطالعه کنار بگذارید و سعی کنید مطالب را از درون ذهن خودتان بیرون بکشید و به خاطر بیاورید.
- با روش بازیابی اطلاعات مرور کنید.
- اکثر افراد تمایل دارند بازخوانی کنند و این کار برایشان ساده‌تر است.
- ایننگ هاوس به این نتیجه رسید که بهترین زمان برای مرور یک خاطره، درست قبل از زمانی است که آن را فراموش کنید.
- سه ابزار و روش در بازیابی هستند: آزمون‌ها، کتاب خودآموزی و جمع‌بندی به روش ۳ روزیک‌بار.
- کامل‌ترین روش بازیابی، آزمون دادن است

سازماندهی

- نظم و طبقه بندی مطالب برای یادآوری مطالب.
- نظم دهی مطالب در حافظه، یادآوری سریعتر و بهتر مطالب، فراموشی کمتر
- هر چه قدر منظم تر بخاطر بسپارید راحتتر بیاد می آورید.

آیا بخاطر سپاری به این روش آسانتر نیست؟

تره ترب
ترپچه
جعفری
شنبلیله

سبزیجات

کره
شیر
سرشیر
ماست
خامه

لبنیات

گوشت
مرغ
ماهی

مواد پروتئینی

تکنیک سازماندهی و ارتباط مطالب

❖ برای سازماندهی مطالب استخراج سه بخش از متن اصلی مورد مطالعه لازم است که عبارتند از:

❖ موضوع اصلی: موضوعی که تمامی مطالب را در بر می گیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن می چرخد.

❖ نکته‌های اصلی: خطوط و اندیشه‌های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می سازند و از صراحت بیشتری برخوردار است.

❖ نکات جزئی: اطلاعات جزئی تر هستند که بصورت مثالها ، نمونه‌ها ، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می گردند.

ارتباط مطالب

❖ در صورتیکه دو شیئی مورد نظر کاملاً بهم پیوستگر داشته باشند.

❖ توجه : سعی کنید تا حد ممکن (ارتباط کاملاً بهم پیوسته) استفاده نکنید.
مگر آنکه دو شیئی فوق العاده بهم مربوط باشند.

❖ نکته . ارتباطی را که بین مطالب برقرار می کنید باید کاملاً تجسم کنید.

نکته دوم . مدت زمان ارتباط مهم نیست بلکه به وضوح دیدن و تجسم کردن آن صحنه مهم است
نکته سوم . هر مطالب را فقط با مطلب قبل و بعد از خودش ارتباط دهید

نکته چهارم . تا حد ممکن استفاده از سیستم مضحک را در تمامی ارتباطات بکار گیرد . هر چقدر
تجسم مضحکتر باشد بهتر در خاطره می ماند.

• سیستم تداعی را بخوبی فرا گرفته اید ، و با استفاده از سیستم های تداعی بین آنها ارتباط برقرار نمائید.

راهکارهایی برای مطالعه فعال

- انتخاب وسیله مناسب : (مداد، استفاده از رنگ های مختلف، استفاده از برگه های یادداشت)
- موضوعات اصلی را مشخص کنید (متمایز کردن کلمات کلیدی، نقل قول ها..)
- موضوعات اصلی را در حاشیه بنویسید
- مطلبی را که میدانید علامت گذاری نکنید
- از سیستم نشانه گذاری در مطالعه استفاده کنید (!،؟،*،...)
- ارتباط بین بخشهای مختلف

مطالعه اصلی

- یادداشت نکات مفید و ضروری به صورت کلیدی
- دانستن ختم مطلب (چند صفحه)
- مغز دوست دارد انتهای کار را بداند

- الف. چه مدت می خواهید مطالعه کنید ؟
- ب) کتابی که می خواهید بخوانید چند صفحه دارد و بر اساس سرعت نسبی شما حدودا چه مدتی طول می کشد تا خوانده شود؟
- ج). فصلی را که فعلا می خواهید مطالعه کنید چند صفحه دارد؟
- د) آیا کل فصل را در حال حاضر می خواهید مطالعه نمائید؟
- ه. سایر مراحل قبلی را همچنین باید رعایت نمائید.
- با دادن این اطلاعات به مغز ، ذهن شما آمادگی کاملی برای مطالعه دارد سپس با حدااكثر سرعتی که می فهمید کتاب را بخوانید و نکات مهم آنرا یادداشت نمائید.

عامل چهارم : گذشت زمان

پدیده رد حافظه
فراموشی در ساعات اولیه مطالعه
فراموشی ۲۴ ساعت بعد از مطالعه (۸۰٪ فراموشی و ۲۰٪ نگهداری)
برای مدت زمان طولانی
اطلاعات بیش از حد
اصل جانشینی

مرور

مرور

- مقداری از مطالب همراه با تصویر کلی کتاب (در حافظه کوتاه مدت)
- مطالب جای گرفته در حافظه بلند مدت به ندرت فراموش می شود .
- عمل نگهداری و یادآوری مطالب ، فقط با درست فهمیدن درس و مهمتر از آن با مرور صحیح امکان پذیر است.

با مرور صحیح خواهید توانست ضریب موفقیت خود را بسیار افزایش دهید:

نکته ۱: یک مطلب را با صدای بلند و چه با صدای آهسته برای خود بگویید.

نکته ۲: هر چه طول مدت مرور اطلاعات بیشتر باشد یادآوری آنها نیز بهتر

صورت می گیرد.

عامل پنجم: تداخل (شبهات)

- دو حالت :
- منبع قبلی: تداخل مطالب قبلی با مطالب جدید
- (یادداشت برداری)
- منبع بعدی: تداخل مطالب جدید با مطالب قبلی
- (عدم مطالعه پشت سر هم)

عامل ششم : کانال یادگیری

- حواس پنجگانه
- حس غالب در افراد
- تشخیص کانال

تکنیک های مختلف در افزایش حافظه

- توجه تان را متمرکز کنید
- استفاده مناسب از زمان مطالعه
- زمان بندی جلسات مطالعه
- سازماندهی مطالب
- گسترش معنایی اطلاعات
- استفاده از تجسم دیداری
- توضیح مطالب جدید
- کاهش تداخل دروی یک موضوع
- خنثی موقعیت سریالی
- استفاده از نشانه های زمینه ای برای یادگیری
- فکر کردن و دقت کردن بر روی آنچه که می خواهید به خاطر بیاورید
- ارایه علامت های بازیابی اضافه
- استفاده از خلاصه نویسی

مهم ترین توصیه ها

- استفاده از ضمیر ناخودآگاه برای رسیدن به موفقیت
- استفاده از سیستم تداعی برای یادآوری نکات مهم و مرتبط
- استفاده از سیستم قیافه دار کردن اعداد برای بخاطر سپاری
- نکات مهم را به صورت کلیدی بر روی شبکه مغزی
- فراموش نکردن زمانهای مرور
- تصور ذهنی مثبت و موفق از خودتان
- خودداری از کاربرد جملات منفی

