

تأثیر و مزایای تکرار بر یادگیری

در این مقاله، تأثیر تکرار بر یادگیری را بررسی خواهیم کرد. تکرار به عنوان یکی از روش‌های موثر در فرایند یادگیری شناخته شده است که توانایی بهبود حافظه و استحضار را دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، تکرار، عنصری کلیدی در فرایند یادگیری است که از دیرباز مورد توجه روانشناسان و مربیان قرار گرفته است.

نقش تکرار در حافظه:

انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت

اطلاعات جدید پس از دریافت، در حافظه کوتاه مدت ذخیره می‌شوند. با تکرار، این اطلاعات به حافظه بلند مدت منتقل شده و ماندگارتر می‌شوند.

تقویت اتصالات عصبی

هر بار که اطلاعاتی را تکرار می‌کنیم، اتصالات عصبی مرتبط با آن اطلاعات در مغز تقویت می‌شوند. این امر به یادآوری سریعتر و آسانتر اطلاعات در آینده کمک می‌کند.

مقابله با فراموشی

مطالعات نشان داده است که بدون تکرار، حدود ۷۵ درصد اطلاعات در عرض ۴۸ ساعت فراموش می‌شوند. تکرار منظم به حفظ اطلاعات در حافظه بلند مدت و جلوگیری از فراموشی کمک می‌کند.

انواع تکرار:

- تکرار ساده: تکرار صرف اطلاعات به همان شکلی که ارائه شده است.
- تکرار مفهومی: تکرار اطلاعات با تمرکز بر مفاهیم کلیدی و درک عمیق تر آنها.
- تکرار تداعی: ربط دادن اطلاعات جدید به اطلاعات قبلی موجود در حافظه.
- تکرار با فاصله: تکرار اطلاعات با فواصل زمانی متوالی و افزایش تدریجی فاصله بین تکرارها.

مزایای تکرار:

- افزایش یادگیری و حفظ اطلاعات: تکرار به تثبیت اطلاعات در حافظه و یادگیری عمیق تر آنها کمک می‌کند.
- افزایش سرعت و دقت: با تکرار، مهارت‌ها و دانش به صورت خودکار در می‌آیند و سرعت و دقت انجام آنها افزایش می‌یابد.
- افزایش اعتماد به نفس: تسلط بر اطلاعات و مهارت‌ها به واسطه تکرار، اعتماد به نفس فرد را در یادگیری و انجام وظایف مختلف افزایش می‌دهد.

معایب تکرار:

- خستگی و کسالت: تکرار صرف و بدون تنوع می تواند منجر به خستگی و کسالت شده و اثرگذاری آن را کاهش دهد.
- عدم درک عمیق: تکرار بدون تمرکز بر مفاهیم و صرفاً به صورت حفظی، منجر به یادگیری سطحی و عدم درک عمیق مطالب می شود.
- عدم خلاقیت: تکرار بیش از حد می تواند مانع خلاقیت و تفکر ابتکاری شود.

مزایای تکرار

راهکارهای افزایش اثربخشی تکرار:

- تنوع در روش های تکرار: استفاده از روش های مختلف تکرار مانند خلاصه نویسی، - تصویرسازی، پرسش و پاسخ و ... به افزایش اثربخشی آن کمک می کند.
- تمرکز بر درک عمیق: تکرار باید با تمرکز بر مفاهیم کلیدی و درک عمیق مطالب انجام شود.
- استفاده از تکنیک های حافظه: استفاده از تکنیک هایی مانند قصه گوئی، روش loci و ... به یادگیری و حفظ اطلاعات کمک می کند.
- تکرار با فاصله: تکرار با فواصل زمانی متوالی و افزایش تدریجی فاصله بین تکرارها، اثرگذاری آن را افزایش می دهد.

راهکارهای افزایش اثربخشی تکرار

کاربردهای تکرار در زمینه های مختلف:

- آموزش: تکرار یکی از ارکان اصلی آموزش است و در روش های مختلف تدریس مانند پرسش و پاسخ، تمرین، حل تمرین و ... به کار می رود.
- یادگیری زبان: تکرار کلمات و عبارات، یکی از روش های متداول در یادگیری زبان های جدید است.
- ورزش: تمرین و تکرار حرکات ورزشی، برای ارتقای مهارت و آمادگی جسمانی ضروری است.
- موسیقی: نوازندگان برای ارتقای مهارت خود، به طور مداوم تمرین و تکرار می کنند.

بهترین روش تکرار چیست

نکاتی در خصوص استفاده از تکرار:

- توجه به تفاوت های فردی: افراد مختلف در نیاز به تکرار و روش های یادگیری با یکدیگر تفاوت دارند.
- ایجاد انگیزه: ایجاد انگیزه و علاقه در فرد، به افزایش اثربخشی تکرار کمک می کند.
- استفاده از ابزارهای مناسب: استفاده از ابزارهای مختلف مانند فلش کارت، نرم افزارهای آموزشی و ... می تواند تکرار را جذاب تر و اثربخش تر کند.

کاربردهای تکرار در زمینه های مختلف

تاثیر تکرار بر یادگیری

همانطور که در مقاله قبلی اشاره شد، تکرار عنصری کلیدی در فرایند یادگیری است که به انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت، تقویت اتصالات عصبی و مقابله با فراموشی کمک می کند. در ادامه به بررسی جزئی تر تاثیر تکرار بر یادگیری می پردازیم:

۱. انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت

وقتی اطلاعات جدیدی را دریافت می کنیم، این اطلاعات ابتدا در حافظه کوتاه مدت ذخیره می شوند. حافظه کوتاه مدت ظرفیت محدودی دارد و اطلاعات به سرعت از آن پاک می شوند. تکرار به تثبیت اطلاعات در حافظه کوتاه مدت و انتقال آنها به حافظه بلند مدت کمک می کند. حافظه بلند مدت ظرفیت ذخیره سازی نامحدودی دارد و اطلاعات برای مدت طولانی در آن باقی می مانند.

۲. تقویت اتصالات عصبی

هر بار که اطلاعاتی را تکرار می کنیم، اتصالات عصبی مرتبط با آن اطلاعات در مغز تقویت می شوند. این اتصالات عصبی مانند جاده هایی هستند که اطلاعات در مغز از طریق آنها جریان می یابند. هر چه این جاده ها قوی تر باشند، یادآوری اطلاعات سریعتر و آسانتر خواهد بود.

۳. مقابله با فراموشی

مطالعات نشان داده است که بدون تکرار، حدود ۷۵ درصد اطلاعات در عرض ۴۸ ساعت فراموش می شوند. تکرار منظم به حفظ اطلاعات در حافظه بلند مدت و جلوگیری از فراموشی کمک می کند.

۴. افزایش سرعت و دقت

با تکرار، مهارت ها و دانش به صورت خودکار در می آیند و سرعت و دقت انجام آنها افزایش می یابد. به عنوان مثال، نوازندگانی که به طور مداوم تمرین می کنند، می توانند قطعات موسیقی را سریعتر و دقیق تر بنوازند.

۵. افزایش اعتماد به نفس

تسلط بر اطلاعات و مهارت ها به واسطه تکرار، اعتماد به نفس فرد را در یادگیری و انجام وظایف مختلف افزایش می دهد.

اثر تکرار بر یادگیری

سوالات متداول درباره تاثیر تکرار بر یادگیری

۱. چه مقدار تکرار لازم است؟

میزان تکرار لازم به عوامل مختلفی مانند نوع اطلاعات، دشواری مطالب، توانایی یادگیری فرد و روش های مورد استفاده برای تکرار بستگی دارد.

۲. بهترین روش تکرار چیست؟

بهترین روش تکرار روشی است که برای شما جذاب تر و اثربخش تر باشد. تنوع در روش های تکرار می تواند به حفظ انگیزه و افزایش یادگیری کمک کند.

۳. چه زمانی باید تکرار را متوقف کرد؟

تکرار باید تا زمانی ادامه یابد که به تسلط کافی بر اطلاعات و مهارت مورد نظر دست پیدا کنید.

۴. آیا تکرار می تواند خلاقیت را از بین ببرد؟

تکرار صرف و بدون تفکر می تواند مانع خلاقیت شود. اما اگر تکرار با تفکر و درک عمیق همراه باشد، می تواند به خلاقیت نیز کمک کند.

جمع بندی نهایی:

در نهایت، به یاد داشته باشید که تکرار صرف و بدون تفکر می تواند خلاقیت را از بین ببرد. سعی کنید تکرار را با تفکر و درک عمیق همراه کنید تا از مزایای آن به طور کامل بهره ببرید.

تکرار ابزاری قدرتمند در فرایند یادگیری است که با استفاده صحیح و اصولی می تواند به ارتقای یادگیری، حفظ اطلاعات و مهارت ها کمک کند. تنوع در روش های تکرار، تمرکز بر درک عمیق و استفاده از تکنیک های حافظه، از جمله راهکارهای افزایش اثربخشی تکرار هستند.