



تأثیر زمان بر یادگیری

چند ساعت بخوانیم؟ این سؤال رایج دانش‌آموزان است. آیا قاعده و قانونی برای تعیین ساعت مطالعه وجود دارد؟ چگونه ساعت مطالعه را افزایش دهیم؟ آیا افزایش ساعت مطالعه می‌تواند مبنایی برای پیشرفت و موفقیت باشد؟

نگاه سنتی در مشاوره بر مطالعه‌ی «زمان‌محور» اصرار دارد و پیشرفت شما را با افزایش ساعت مطالعه اندازه می‌گیرد. وقتی علی‌رغم درس خواندن زیادتایج مطلوبی در آزمون‌ها نمی‌گیرید به جای حل مشکلات یادگیری و کیفیت بخشیدن به کارتان، افزایش ساعت مطالعه را توصیه می‌کنند. پژوهش‌ها (کارویت ۱۹۸۱، والبرگ ۱۹۸۸) نشان می‌دهد که «صرف زمان بیش‌تر برای یادگیری، تأثیر نسبی بر پیشرفت دانش‌آموز دارد ولی تأثیر زمان اضافی‌تر اغلب متوسط یا کم اثر است.» درست است که افزایش ساعت مطالعه به پیشرفت درسی شما کمک می‌کند و یک امر ضروری است و می‌تواند یکی از شاخص‌های پیشرفت شما باشد اما مفید بودن زمان مطالعه (time on - engaged tim) بر مقدار آن اولویت دارد.

تصور کنید به جای ۲ ساعت، ۵ ساعت درس بخوانید ولی کیفیت مطالعه‌تان پایین باشد در این صورت به زودی احساس دل‌سردی و خستگی و ناکامی می‌کنید و با خودتان کلنجار می‌روید که چرا با این همه تلاش، جواب نمی‌گیرید. طرفداران مطالعه‌ی «زمان‌محور» الگوهایی برای ساعت مطالعه ارائه می‌کنند.

از لحاظ علمی هیچ قاعده‌ای برای تعیین مقدار زمان مطالعه وجود ندارد. این توصیه‌های کلیشه‌ای الزاماً با وضعیت روانی، توانایی یادگیری هر دانش‌آموز و با توجه به تفاوت‌های فردی آنان سازگار نیست. به ساعت مطالعه داوطلبان برتر کنکور سراسری نگاه کنید. برخی از آن‌ها در هفته ۳۰ تا ۴۰ ساعت درس خوانده‌اند و موفق شده‌اند و برخی دیگر تا ۸۰ ساعت در هفته مطالعه کرده‌اند و رتبه‌ی برتر کسب کرده‌اند.

مطالعه امری کیفی است که با وسیله‌ای مانند «ساعت» اندازه‌گیری نمی‌شود، درست مانند

«خوشبختی» که بخواهید با «متر» آن را اندازه بگیرید. اگر درس ادبیات را یک ساعت مطالعه کنید و تست‌های آن را ۹۰ درصد بزیند بهتر از آن است که این درس را دو ساعت بخوانید و نمره‌ی پایین‌تری بگیرید. به جای افزایش ساعت مطالعه بر مؤثر بودن مطالعه‌ی خود تأکید داشته باشید. اگر زیاد درس بخوانید اما درست نخوانید مجبور به دوباره‌کاری و رفع اشکال بیش‌تری می‌شوید. در این صورت زمان بیش‌تری را از بین برده‌اید.

توصیه می‌کنیم هم‌زمان با افزایش نسبی ساعت مطالعه، به کار و مطالعه‌ی خود کیفیت دهید و تا رسیدن به کارایی کامل اصراری به حداکثر ساعت مطالعه نداشته باشید. افزایش ساعت مطالعه باید به تدریج، موازی با بهبود کیفیت کار، همراه با آمادگی روانی و انگیزشی شما انجام شود. تازمانی که آمادگی پرکاری و کار زیاد را ندارید یا به عبارتی برانگیخته نیستید؛ افزایش ساعت مطالعه در شما تبدیل به یک فشار روانی، خستگی و احساس درماندگی می‌شود. بنابراین با زیاد خواندن و تلاش بیهوده خود را فریب ندهید در کنار سخت کار کردن، خوب کار کنید.