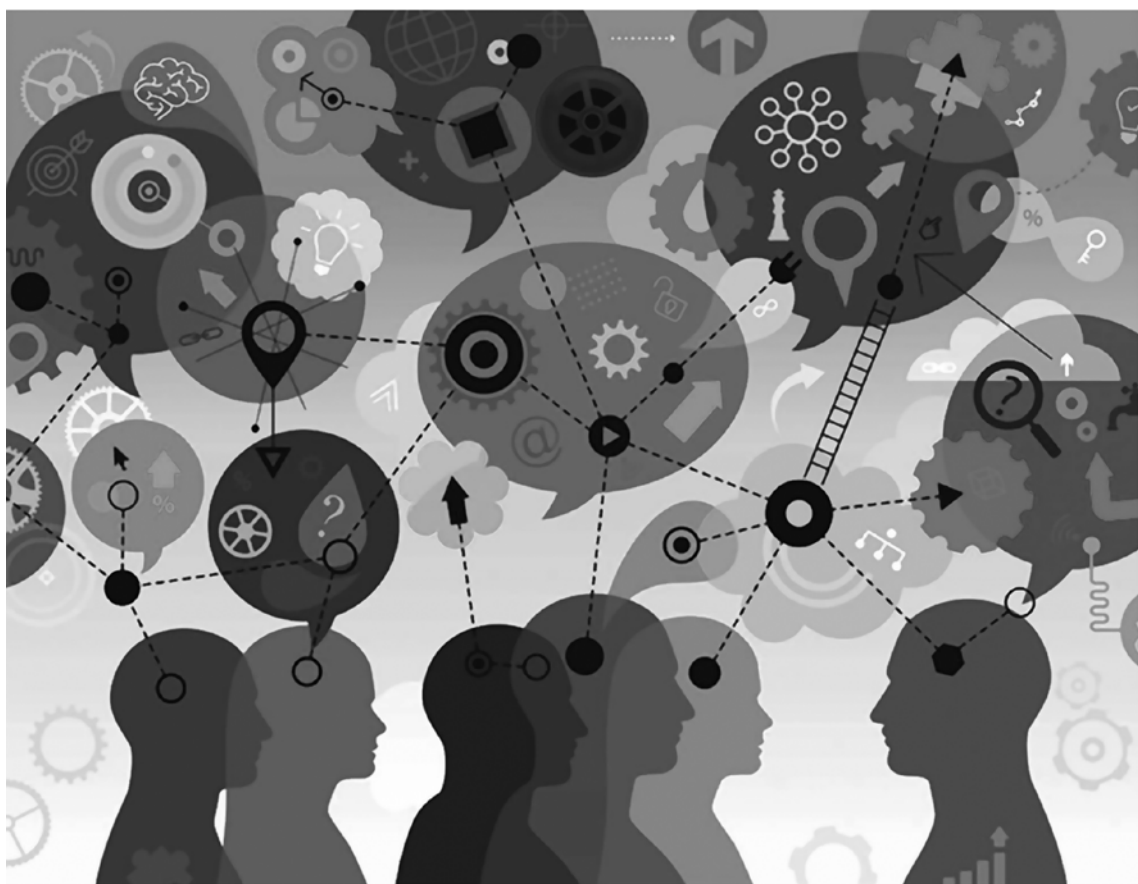


روان‌شناسی مطالعه مؤثر

آنچه نیاز است راجع به موفقیت در تحصیل بدانید



فهرست مطالب

.....	سخن مترجمان	۹
.....	پیشگفتار	۱۰
.....	فصل ۱: مقدمه: فراشناخت، مبنای مطالعه موفق	۱۷
.....	توهم به شکل‌های مختلف، و اغلب به صورت تمجید و ستایش، ظاهر می‌شود	۲۰
.....	دشمن درون	۲۶
.....	خلاصه: اندرز دادن به کسی که همه چیز را می‌داند (امیدواریم اکنون این گونه باشد)	۲۹
.....	فصل ۲: غلبه بر اهمال کاری: انجام دادنش خیلی سخت نیست. فقط انجامش بده!	۳۱
.....	اهمال کاری: در وهله اول، دشمن مدیریت زمان را بشناسید	۳۴
.....	نظریه همه چیز (راجع به انجام ندادن کاری سازنده)	۴۰
.....	راهنمای فرد اهمال کار جهت کم و زیاد کردن اعداد در فرمول اهمال کاری	۴۲
.....	خلاصه: پایان دادن به اهمال کاری	۶۴
.....	فصل ۳: مطالعه و یادداشت برداری تحصیلی: آنچه همه ما می‌توانیم از ۵۰ سایه خاکستری یاد بگیریم	۶۹
.....	آنچه نیاز است راجع به حافظه بدانید: حافظه مثل دوربین عکاسی کار نمی‌کند، پس مطالعه کردن را بر اساس شباهت آن با دوربین عکاسی متوقف کنید	۷۱
.....	تلاش حداکثری، نتیجه حداقلی: چرا معروف‌ترین روش مطالعه آن طور که باید و شاید نتیجه‌بخش نیست	۷۳
.....	کمیت مهم نیست، کیفیت مهم است: توضیح دادن معنای آنچه دارید می‌خوانید	۷۶
.....	این نکته را یادداشت کنید: یادداشت برداری شما ممکن است آن طور که فکر می‌کنید مؤثر نباشد	۷۹
.....	ماژیک‌های رنگی خاصیت جادویی ندارند	۸۳
.....	از خودتان پذیرایی کنید، خودتان را بیازمایید	۸۵
.....	روش خواندن، بازگو کردن، مرور کردن	۹۰
.....	خلاصه: کاری به پهن نداشتن باشید، عمق را در نظر بگیرید	۹۳

فصل ۴: درستکاری تحصیلی، نقل قول، استناددهی و ارجاع دهی: به کسی که شایسته اعتبار

است، اعتبار بدهید هر چند تمایلی به این کار نداشته باشید..... ۹۷

مبانی استناددهی، نقل قول، و ارجاع دهی..... ۱۰۴

استناددهی، نقل قول و ارجاع دهی در عمل: مسئله دشواری به نام بازنویسی..... ۱۰۷

کنار گذاشتن روش‌هایی که باعث سرقت ادبی غیرعمدی می‌شوند..... ۱۱۲

خلاصه: به عهده گرفتن مسئولیت درستکاری تحصیلی در نگارش کارتان..... ۱۲۱

فصل ۵: ارائه تکالیف نوشتاری باکیفیت در سطح دانشگاه: نباید کار سختی باشد، حتی اگر رشته

تحصیلی تان سخت باشد..... ۱۲۵

دشمن را بشناسید..... ۱۲۷

قابل اعتمادتر کردن پژوهش تان..... ۱۳۰

آمادگی و برنامه‌ریزی از قبل مانع عملکرد نسبتاً ضعیف می‌شود..... ۱۴۱

عناصر تزویر..... ۱۴۶

نمونه‌خوانی: دو بار اندازه بگیرید، دو بار برش بزنید، سپس دوباره اندازه بگیرید..... ۱۵۲

بازخورد: با آن زندگی کنید، به خصوص اگر دوستش ندارید..... ۱۵۷

خلاصه: انجام دادن کار نوشتاری تان به بهترین شکل ممکن..... ۱۶۰

فصل ۶: کار کردن به صورت مشارکتی: چیزی تحت عنوان «من» در گروه وجود ندارد، اما یک

«من» وجود دارد در «من واقعاً از کار گروهی متنفرم»..... ۱۶۵

افرادی که به طور ذاتی اهل طفره‌روی هستند..... ۱۶۷

ارتباط: فلان چیز برایتان واضح است؟..... ۱۷۴

تصمیم‌گیری مشارکتی: دردسر (منسجم) خوب دیگری که خودمان را گرفتار آن کرده‌ایم..... ۱۸۰

تعارض بین فردی: همیشه یکی وجود دارد؛ احتمالاً خود شما..... ۱۸۴

هماهنگ‌سازی تلاش‌های تیم: کوری عصاکش کوری دگر..... ۱۹۰

خلاصه: خارج کردن «من» از تیم..... ۱۹۳

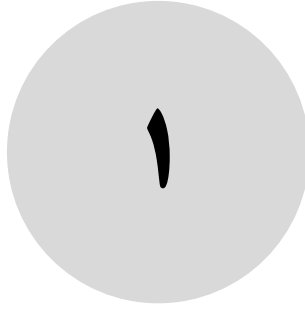
فصل ۷: ارائه دادن یک سخنرانی مؤثر: با شما نیستیم..... ۱۹۹

اهداف سخنرانی: رجوع به اصول پایه..... ۲۰۳

مرگ (سخنرانی‌های بد) از طریق پاورپوینت..... ۲۱۴

هفت گناه کبیره در اسلایدها (و نحوه جبران آنها)..... ۲۲۱

- خلاصه: موفق شدن در سخنرانی‌ها..... ۲۳۰
- فصل ۸: مرور: پاک کردن یک کلمه ناشایست..... ۲۳۵**
- ناآشناپنداری: همان چیزی که در هنگام فشرده‌خوانی اتفاق می‌افتد..... ۲۳۸
- بهره‌برداری از بستر: تا حدودی نسبی است..... ۲۴۴
- غلبه بر کار سخت از طریق بازآفرینی آن..... ۲۵۱
- خلاصه: با اندکی سخت‌تر کردن زندگی‌تان، نهایت استفاده را از مرور ببرید..... ۲۵۳
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۵۷**
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۶۱**



مقدمه

فراشناخت، مبنای مطالعه موفق

هیچ چیزی به اندازه فریب ندادن خود دشوار نیست

لودویگ ویتگنشتاین

توصیه مهم: افراد دارای کمترین مهارت اغلب بیش از همه فریب توانایی خود را می‌خورند

احتمالاً این اصل قدیمی را شنیده‌اید که «اولین قدم در مسیر بهبود، اذعان به بیمار بودن است». همین طور، اولین قدم در مسیر بهبود دادن مهارت‌های مطالعه‌تان اذعان به این است که جا برای بهبود وجود دارد. این بدان معنا است که شما باید قادر باشید به‌طور مؤثر سطح پیشرفت کنونی خودتان را پایش و ارزیابی کنید. در حوزه روان‌شناسی، ما این امر را توانایی فراشناختی^۱ می‌نامیم. اگر فراشناخت شما واقعی و دقیق نباشد، رشد تحصیلی‌تان به‌طور اساسی از همان ابتدا معیوب بوده است. چرا باید وقت خود را صرف مهارتی کنید که فکر می‌کنید به اندازه کافی در آن خوب هستید؟ کروگر و دانیگ (۱۹۹۹) مقاله‌ای بنیادین در خصوص درک ما از توانایی فراشناختی نگاشتند. آنها در اولین آزمایش خود از دانشجویان لیسانس روان‌شناسی خواستند مجموعه‌ای از لطیفه‌ها را مرور کنند که قبلاً بر مبنای میزان بامزه بودن از سوی گروهی از طنزپردازان حرفه‌ای ارزیابی شده بودند. از آنها خواسته شد پیش از شنیدن ارزیابی متخصصان درباره لطیفه‌ها، برداشت خودشان را نسبت به میزان بامزه بودن آنها بیان کنند. بنابراین، مقیاس عملکرد برای شرکت‌کنندگان مبتنی بر میزان تطابق قضاوت‌های آنها با قضاوت‌های طنزپردازان حرفه‌ای بود. پس از اینکه آنها امتیازهای خودشان را دادند، از آنها خواسته شد پیش‌بینی کنند که تا چه اندازه بهتر از همتایان خودشان می‌توانند کیفیت لطیفه‌ها را بسنجند. آنها این کار را از طریق تخمین درصدی موقعیت خود در گروه شرکت‌کنندگان انجام دادند. برای مثال، ارائه تخمین «۵۰ درصدی» به این معنا بود که عملکردش را متوسط و موقعیتش را در میانه گروه می‌داند. در مجموع، یافته‌ها نشان دادند که دانشجویان توانایی خودشان را در مقایسه با همتایان بیش از حد واقعی برآورد می‌کنند. با وجود این، یافته اصلی این نبود. وقتی داده‌های مربوط به افرادی که از کمترین توانایی در خصوص ارزیابی کیفیت لطیفه‌ها برخوردار بودند (یعنی ۲۵ درصد پایینی گروه) بررسی شد، نتیجه غیرمنتظره‌ای به دست آمد. این افراد در مقایسه با سایر شرکت‌کنندگان، بیشترین شکاف را بین سطح تخمینی و سطح واقعی توانایی خود نشان دادند. به عبارت دیگر، هر چه آنها از توانایی کمتری در این خصوص برخوردار بودند، به میزان بیشتری نسبت به توانایی خود در اشتباه بودند و فریب توانایی خود را می‌خوردند. پس این را همچون خطاری در نظر بگیرید. اگر به یک

کلوپ اجرای آزاد کمدی رفتید و یک روان‌شناس میکروفون را گرفت تا لطفیه تعریف کند، از آنجا خارج شوید؛ مطمئن باشید چیز زیادی از دست نخواهید داد.

در این ایجا، ممکن است بپرسید که آیا نتایج مطالعه مذکور در خصوص رابطه بین توانایی درک‌شده و واقعی در ارزیابی میزان بامزه بودن لطفیه‌ها قابل‌تعمیم به حیطة تحصیلی است یا خیر. متأسفانه درست در همان مطالعه، کروگر و دانینگ به الگوی یکسانی از نتایج در آزمون‌های مهارت استدلال منطقی و توانایی استفاده از دستور زبان دست یافتند. آنها طی چهار آزمایش، گزارش کردند که شرکت‌کنندگانی که بر حسب عملکرد واقعی‌شان در ۲۵ درصد پایینی گروه قرار گرفته بودند، در ذهن خود عملکردشان را نزدیک به یک سوم بالای گروه می‌دانستند. خوب، این وضعیت اصلاً نشانه خوبی نبود، اما این یافته‌ها حاصل فقط یک آزمایش بود و لزوماً همیشه درست نبود، مگر نه؟ متأسفانه اینطور نیست. این پدیده که به اثر دانینگ - کروگر^۱ شهرت یافته است به خوبی طی دو دهه اخیر در آزمایش‌های مختلف تکرار شده است. باعث و بانی همه این دردها فقط فراشناخت است. فراشناخت فقط برآورد فرد از عملکردش نسبت به گروه را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. بلکه محققان دریافته‌اند هنگامی که از افراد خواسته می‌شود دستاوردهای خود را به‌طور مجزا ارزیابی کنند، فراشناخت باز هم بر قضاوت آنها تأثیر می‌گذارد. بنابراین، وقتی از افراد خواسته می‌شود نمره خودشان را در یک آزمون پیش‌بینی کنند، این مشکل باز هم بروز پیدا می‌کند. افرادی که از کمترین توانایی برخوردار هستند بیشترین اختلاف را بین نمره مورد انتظار و نمره واقعی نشان می‌دهند.

در اینجا، امیدوارم برایتان روشن شده باشد که چرا هر کتابی که قصد دارد به شما در زمینه بهبود مهارت‌های مطالعه کمک کند باید از اثر دانینگ - کروگر شروع کند. این اثر بنیادی‌ترین مانع فراشناختی است که شما در مسیر بهبود دادن توانایی‌تان در مطالعه کردن با آن روبرو خواهید شد. تنها از طریق تلاش هماهنگ در جهت دریافت کمک و آموزش (یعنی درست همان چیزهایی که خیال می‌کنید به آنها نیازی ندارید) می‌توانید بر آن غلبه کنید. اگر تا اینجا کتاب پیش آمدید و به این نتیجه رسیدید که این کتاب می‌تواند برای شما مفید باشد، عالی است. اگر هم چنان معتقد هستید که به هیچ کمکی نیاز ندارید و فقط به این خاطر کتاب را خوانده‌اید که باتری گوشی همراه‌تان تمام شده و کار دیگری برای انجام دادن ندارید، پس آماده مشکلات باشید.

توهم به شکل‌های مختلف، و اغلب به صورت تمجید و ستایش، ظاهر می‌شود

۲

توصیه مهم: در دسترس بودن اطلاعات باعث می‌شود برداشت توهم‌آمیزی
راجع به میزان یادگیری آنها داشته باشید

در مسیر کمک به شما جهت بهبود دادن مهارت‌های مطالعه، اولین مانع را پشت سر گذاشته‌ایم. شما هم‌چنان دارید به خواندن این کتاب ادامه می‌دهید، پس متقاعد شده‌اید که می‌توانید از آموزش مهارت‌های مطالعه سود ببرید. متأسفانه، اثر دانینگ - کروگر تنها نقص فراشناختی‌ای نیست که می‌تواند باعث شود مدام برداشتی غیر واقعی راجع به خودمان داشته باشیم. با در نظر داشتن این موضوع، اکنون به مسئله دیگری می‌پردازیم که ارتباط کاملاً نزدیکی با اثر دانینگ - کروگر دارد. اجازه دهید با یک سؤال شروع کنم. فکر می‌کنید دیگران تا چه اندازه خوب می‌توانند توانایی‌شان را در خصوص یادآوری اطلاعات پیش‌بینی کنند؟ کوریات و بیورک (۲۰۰۵) به پاسخ این سؤال علاقه‌مند بودند. آنها هم‌چنین می‌خواستند بفهمند که آیا افراد می‌توانند ویژگی‌هایی را در رابطه با نحوه ارائه اطلاعات شناسایی کنند که توانایی آنها جهت یادآوری اطلاعات را تحت تأثیر قرار می‌دهند یا خیر. برای مثال، فرض کنید یک جفت واژه در اختیار شما قرار دهم: «آتش» و «شعله». پس از یک دوره زمانی، یکی از این دو واژه را به شما نشان دهم و از شما بخواهم واژه دوم را به خاطر بیاورید. چه قدر اطمینان دارید (به صورت درصدی) که بتوانید واژه مورد نظر را به خاطر بیاورید؟ اکنون، آیا درصد ارائه‌شده از سوی شما بر حسب اینکه من از کدام یک از واژه‌ها به عنوان سرنخ و از کدام واژه به عنوان پاسخ استفاده کنم، فرق خواهد کرد؟ این سناریو با شرایط آزمایش کوریات و بیورک تطابق دارد. آنها در آزمایش خود از شرکت‌کنندگان خواستند مجموعه‌ای از جفت واژه‌ها را به خاطر بسپارند. پس از ارائه هر جفت، از شرکت‌کنندگان خواسته شد حدس بزنند که چقدر احتمال دارد با دیدن واژه اول بتوانند واژه دوم را به یاد بیاورند. به چنین چیزی ارزیابی یادگیری^۱ گفته می‌شود. شرایط آزمایش به گونه‌ای هوشمندانه دستکاری شد. راجع به جفت واژه‌ای که قبلاً به شما دادم فکر کنید. به چند واژه می‌توانید فکر کنید که با واژه «آتش» ارتباط داشته باشند؟ به نظرم واژه‌های زیادی به ذهن‌تان خواهد

آمد: «انفجار»، «آتش‌نشان»، «خروجی اضطراری»، «دود»، «خاکستر»، «ماشین آب‌پاش»، «کپسول آتش‌نشانی»، «حرارت». روراست باشید، آیا واژه «شعله» اصلاً به ذهن‌تان خطور کرد؟ آزمایشگران این وضعیت را جفت‌شدگی معکوس^۱ نامیدند، یعنی احتمال نداشت که واژه هدف از طریق واژه سرنخ فراخوانی شود. در مقابل، فکر می‌کنید چه تعداد واژه می‌توانید در ارتباط با «شعله» ذکر کنید. حدس می‌زنم نمی‌توانید تعداد زیادی ذکر کنید. در واقع، واژه «آتش» احتمالاً زودتر از همه به ذهن‌تان خطور می‌کند. این وضعیت جفت‌شدگی رو به جلو^۲ نامیده شد، یعنی در این حالت احتمال زیادی وجود داشت که واژه هدف از طریق واژه سرنخ فراخوانی شود. البته، احتمال یادآوری واژه هدف تحت جفت‌شدگی رو به جلو خیلی بیشتر از جفت‌شدگی معکوس است. فکر می‌کنید که شرکت‌کنندگان در این آزمایش متوجه این مسئله شدند و یادگیری خودشان را بر این اساس ارزیابی کردند؟ شما چطور؟ به‌طور کلی، ارزیابی‌های شرکت‌کنندگان از یادگیری خودشان در وضعیت‌های جفت‌شدگی معکوس و رو به جلو یکسان بودند. با وجود این، همان‌طور که هم اکنون می‌توانید انتظار داشته باشید، عملکرد آنها در زمینه یادآوری به‌طور معناداری برای جفت‌شدگی‌های معکوس پایین‌تر بود.

در مطالعه کوریات و بیورک، برداشت گمراه‌کننده آشکار در خصوص یادگیری ناشی از این بود که شرکت‌کنندگان انتظار نداشتند بین شرایط یادگیری و شرایط آزمون تفاوتی وجود داشته باشد. اگرچه در شرایط ارائه هر دو واژه با هم، یادآوری جفت‌شدگی‌های رو به جلو و معکوس ظاهراً به یک اندازه ساده بودند، آنها نمی‌دانستند که در هنگام آزمون تنها یکی از واژه‌ها به آنها ارائه می‌شود. بنابراین، نمی‌دانستند که در هنگام ارزیابی یادگیری، هر واژه موجود در یک جفت با چه سهولتی واژه دوم را فراخوانی می‌کند. وقتی دارید منابع را می‌خوانید و فکر می‌کنید که آنچه را خوانده‌اید به یاد خواهید آورد، امکان دارد که خطای مشابهی در خصوص ارزیابی یادگیری به سادگی اتفاق بیفتد. چیزهایی که هنگام در اختیار داشتن سؤالات و پاسخ‌ها مشهود یا ساده به نظر می‌رسند، آن‌قدرها هم ساده نیستند و وقتی تنها با سؤالات روبرو می‌شوید. درست مثل جفت‌شدگی‌های رو به جلو و معکوس، پاسخ‌ها با سهولت بیشتری سؤال‌ها را تولید می‌کنند در مقایسه با زمانی که سؤال‌ها باید پاسخ‌ها را تولید کنند. احتمالاً تمایل دارید این موضوع را به خاطر بسپارید تا «اطمینان» حاصل کنید که آنچه را تاکنون برای امتحان آتی خوانده‌اید به یاد خواهید آورد!

1. backwards pairing
2. forwards pairing

توصیه مهم: توانایی یادآوری چیزی نشانه فهم آن نیست

بنابراین، افراد لزوماً در زمینه ارزیابی یادگیری اطلاعات خوب عمل نمی‌کنند. با وجود این، ممکن است که استدلال کنید که این سخن کمی کوتاه‌بینانه است و آنچه اهمیت بیشتری دارد این است که افراد با چه دقتی می‌توانند فهم مراد چیزی را ارزیابی کنند، مگر نه؟ خب، اجازه دهید با این تفکر پیش برویم، اما در ابتدا ارزشش را دارد که مکث کنیم و بررسی کنیم که چگونه می‌توانید آزمایش مختصری برای آزمودن درک مطلب ترتیب دهید. چگونه می‌توانید اثبات کنید که فرد اطلاعات را می‌فهمد و صرفاً آن را به خاطر نمی‌آورد؟ خب، به عنوان رویکردی در این خصوص، می‌توانید اطلاعات را به صورت عمدی به گونه‌ای دستکاری کنید که اندکی نامفهوم شود و سپس بررسی کنید که آیا فرد معنای اطلاعات را می‌فهمد یا خیر. استفاده از تناقض شیوه ساده‌ای برای انجام این کار است. به منظور تشخیص تناقض‌ها، لازم است که اطلاعات را به خوبی درک کنید تا اینکه متوجه شوید که برخی از بخش‌های اطلاعات پیش روی شما به لحاظ منطقی با هم جور در نمی‌آیند. برای مثال، بیایید فرض کنیم که شما بخشی از یک متن را می‌خوانید که در جمله‌ای از آن تاریخ تولد یک فرد ذکر شده است، اما متعاقباً در جمله دیگری از تاریخ متفاوتی برای تولد این فرد سخن به میان آمده است. اگر متن را فهمیده باشید، متوجه این تناقض خواهید شد چون می‌دانید که یک فرد نمی‌تواند دو تاریخ تولد داشته باشد. بنابراین، تشخیص دادن تناقض‌ها شاخص مفیدی است برای فهم اینکه فرد اطلاعات را فهمیده است یا خیر. گلنبرگ، ویلکینسون و اپستاین (۱۹۸۲) در آزمایشی از تناقض‌ها در متن استفاده کردند تا بررسی کنند که افراد تا چه اندازه می‌توانند به خوبی فهم مطالب خوانده‌شده را ارزیابی کنند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد با سرعت دلخواه و به دفعات دلخواه یک متن یک صفحه‌ای را بخوانند. به آنها گفته شد که بر مبنای محتوای متن از آنها آزمون گرفته می‌شود و ممکن است که متن حاوی یک یا چند تناقض باشد که باید در هنگام خواندن، موارد تناقض را جستجو کنند. به شرکت‌کنندگان گفته شد که شماره خط‌هایی از متن را که حاوی تناقض هستند یادداشت کنند و به‌طور مختصر دلیل وجود تناقض را بیان کنند. پس از اینکه شرکت‌کنندگان متن را طبق دلخواه خودشان مطالعه کردند، از آنها خواسته شد میزان فهم متن را بر مبنای یک مقیاس چهار نمره‌ای ارزیابی کنند و سپس به دو سؤال صحیح/غلط راجع به محتوای متن پاسخ دهند. آنها این رویه را برای سایر متن‌ها، که موضوعات متفاوتی را تحت پوشش قرار می‌دادند، تکرار کردند. هر متن شامل یک یا سه بند بود و اطلاعات