

سبک یادگیری شما چیست؟



یادگیری به معنای تغییری کم و بیش دائمی است که موجب تغییر رفتار فرد می‌شود و در اثر تجربه حاصل می‌شود.

سبک یادگیری در واقع روشی است که هر یادگیرنده در یادگیری خود آن را به روش‌های دیگر ترجیح می‌دهد. سبک‌های یادگیری به اینکه یادگیرنده چگونه یاد می‌گیرد، اشاره دارند نه اینکه به چه خوبی از عهده یادگیری بر می‌آیند. سبک یادگیری در سه حیطه خود را نشان می‌دهد:

شناختی: یعنی روش‌هایی که شخص مطالب را درک می‌کند، به خاطر می‌سپارد و درباره آن می‌اندیشد و آن‌ها را حل می‌کند.

عاطفی: که دربرگیرنده ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی یادگیرنده، مانند پشتکار، علاقه به تنها کار کردن یا با دیگران کار کردن و ... است.

فیزیولوژیک: تمایلات زیست‌شناختی یادگیرنده را نمایان می‌سازد؛ در واقع محیط فیزیکی موثر در یادگیری او را تعیین می‌کند، مانند ترجیح مطالعه نمودن در شب یا روز...

با شناسایی سبک یادگیری خود می‌توانیم نکات مثبت در یادگیری موثر را حفظ و تقویت نموده و نکات منفی را آگاهانه از روش‌های مطالعه خود حذف کنیم.

انواع سبک‌های یادگیری

اگر سبک یادگیری شما دیداری باشد: شما برای مرتب کردن اطلاعات در ذهن خود و یادگیری مطالب بیش از هر چیز تصاویر، عکس‌ها، رنگ‌ها و نقشه‌ها را ترجیح می‌دهید. به عبارت ساده‌تر هر مطلبی که قابلیت تصویرسازی در ذهن شما داشته باشد به خوبی در حافظه‌تان باقی می‌ماند.

اگر سبک یادگیری شما شنیداری باشد: از نواهای خوش و صدای موزون و دارای آهنگ خوشتان می‌آید. درک خوبی از وزن، زیر و بم صداها و ریتم و آهنگ دارید. معمولاً با خودتان شعری را زمزمه می‌کنید

اگر سبک یادگیری شما گفتاری باشد: شما برای یادگیری، بیش از هر چیز از نوشتن و حرف زدن استفاده می‌کنید. یعنی اگر درس را برای دوست خود توضیح دهید، خودتان نیز بهتر یاد می‌گیرید. دروس حفظی بهترین دروس برای شماست همچنین خلاصه‌برداری و نکته نویسی از رازهای موفقیت شما در یادگیری خوب مطالب است.

اگر سبک یادگیری شما بدنی - حرکتی باشد: به کارهای عملی بیش تر علاقه دارید، هر درسی که فعالیت عملی داشته باشد برای شما بسیار جذاب است به عبارت دیگر بخشی از حافظه شما در دستانتان است! مثلاً دوست دارید با باغچه و گل‌ها

مشغول شوید یا با چوب و مواد دیگر کار کنید. مدلی بسازید یا با پازل سرگرم شوید. اگر سبک یادگیری شما منطقی باشد: فکر شما بیش تر از هر چیزی به استدلال‌های منطقی و ریاضی گرایش دارد. شما با اعداد خوب کار می‌کنید و می‌توانید محاسبات پیچیده را بهتر از دیگران انجام دهید.

اگر سبک یادگیری شما اجتماعی باشد: فردی معاشرتی هستید و با اطرافیان خود ارتباطات خوبی دارید. منظور مردم را خوب متوجه می‌شوید و به خلق و خوی آن‌ها توجه دارید. مطالبی که در قالب روابطتان جای می‌گیرد برای شما جالب توجه است. دروسی مانند علوم اجتماعی و روانشناسی و ...

اگر سبک یادگیری شما فردی باشد، شما خیلی خوب می‌توانید فکرتان را روی چیزی متمرکز کنید. به احساسات خودتان خیلی توجه دارید و فردی مستقل هستید. در واقع می‌توانید با برنامه‌ریزی از یادگیری هر درسی بر بیایید چرا که مطابق با سرعت و مقدار تلاشی که برای یادگیری نیاز دارید، برای مطالعه دروس خود برنامه‌ریزی می‌کنید.

توصیه‌هایی برای یادگیری موثر مبتنی بر سبک یادگیری‌تان:

هدفمند درس بخوانید: هدف‌های شما همان موقعیت‌های هستند که آن‌ها را دوست دارید و برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنید یعنی همان چیزی که آن قدر برایتان اهمیت دارد، که برای دستیابی به آن‌ها، زمان و تلاش و پول صرف می‌کنید. برای تعیین هدف می‌توانید قبل از هر مطالعه‌ای از خود سؤال کنیم برای چه مطالعه می‌کنم؟

انگیزه داشته باشید: انگیزه به معنی جرقه زدن و تحریک احساس و رفتار است. انگیزش از نیروی قدرتمندی برخوردار است و می‌تواند شما را ترغیب یا متقاعد کند که به برای هدف‌تان تلاش کنید.

درس‌ها را با روش‌های متنوع مطالعه کنید: با دانستن سبک مطالعه خود در می‌باید که این روش برای مطالعه همه دروس مناسب نیست، پس بهتر است از روش‌های دیگر هم در مطالعه خود بهره ببرید و سعی کنید در یادگیری مطالب انعطاف‌پذیر برخورد کنید یعنی همان طور که با توضیح دادن دروس حفظی بهتر یاد گرفته می‌شود با حل تمرین انفرادی دروسی مانند ریاضی بهتر جواب می‌دهد.

نگارش: مژده جانه

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی