



خیالپردازی می‌تواند به تقویت یادگیری کمک کند!

محققان به تازگی دریافته‌اند که پرسش ذهنی هنگام انجام کارهایی که نیاز به تمرکز زیادی ندارند می‌تواند به تقویت یادگیری کمک کند و برخلاف تصور شاید چندان مضر نباشد.

محققان به تازگی دریافته‌اند که پرسش ذهنی هنگام انجام کارهایی که نیاز به تمرکز زیادی ندارند می‌تواند به تقویت یادگیری کمک کند و برخلاف تصور، شاید چندان مضر نباشد. به گزارش ایسنا، شاید زمانی را به یاد بیاورید که در یک کلاس درس نشسته بودید و سعی می‌کردید روی درس تمرکز کنید، در حالی که ذهن شما به سمت برنامه‌های ناهار، سفرهای آخر هفته یا اینکه آیا تیم بسکتبال مورد علاقه شما قهرمان خواهد شد یا خیر، منحرف می‌شد.

به نقل از آی‌ای، خیالپردازی در طول درس خواندن تقریباً همیشه مورد سرزنش قرار گرفته و معلمان به دلیل کم‌توجهی دانش‌آموزان را صدا زده‌اند و همه ما احتمالاً چنین تجربه‌ای را داریم.

اما اگر این پرسش ذهنی کاملاً بی‌فایده نبوده باشد چه؟ یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اگر به ذهنتان اجازه دهید زمانی که کاری را انجام می‌دهید که به تمرکز زیادی نیاز ندارد، پرواز کنید، ممکن است در واقع به یادگیری شما به روش‌های غیرمنتظره‌ای کمک شود.

وقتی ذهن در فضاهای دیگری می‌گردد، یادگیری همچنان اتفاق می‌افتد، محققان دانشگاه Eöl;tvöl;s Loránd به سرپرستی پیتر سیمور (Peter Simor) بررسی کردند که چگونه پرسش ذهن بر یادگیری در طول کارهایی که نیاز به تمرکز زیادی ندارند، تأثیر می‌گذارد.

آنها نزدیک به ۴۰ شرکت‌کننده را برای تکمیل یک یادگیری ساده در حالی که فعالیت مغز آنها با استفاده از الکتروانسفالوگرافی با چگالی بالا (EEG) ثبت می‌شد، مورد بررسی قرار دادند. این مطالعه شامل شناسایی الگوهای بر اساس احتمالات بود. آن‌چه که شرکت‌کنندگان بدون اینکه آگاهانه از آن با خبر باشند، آن را انتخاب کردند. در کمال تعجب، شرکت‌کنندگان در زمانی که ذهنشان به سمت موضوع دیگری منحرف می‌شد، عملکرد بدتری نداشتند. در واقع آنها گاهی عملکرد بهتری نیز داشتند.

این گروه دریافته‌اند که پرسش خود به خودی ذهن، تقویتی برای توانایی مغز برای تشخیص و یادگیری الگوهای پنهان است. از سوی دیگر، رؤیایپردازی عمدی فواید یکسانی را به همراه نداشت.

فعالیت مغزی مشابه خواب باعث افزایش یادگیری می‌شود یکی از جالب‌ترین یافته‌ها مربوط به فعالیت مغزی شرکت‌کنندگان بود. هنگامی که ذهن آنها به طور خود به خود پرواز می‌کرد، مغز آنها نوسانات با فرکانس آهسته را نشان می‌داد که الگوهای عصبی شبیه به آنچه در هنگام خواب یا استراحت عمیق مشاهده می‌شود، داشت. این حالت‌های «خواب‌مانند» با خواب آلودگی یا بی‌تفاوتی مرتبط نبودند، بلکه به حالت مغزی منحصربه‌فردی مرتبط بودند که به نظر می‌رسد از تثبیت حافظه و یادگیری ناخودآگاه پشتیبانی می‌کند.

سیمور می‌گوید: در زندگی واقعی ما زمان زیادی را صرف یادگیری منفعلانه می‌کنیم! از آنجایی که مغز ما به خواب نیاز دارد، شاید ما نیز به روش‌های غیرفعال یادگیری یا «استراحت بیدار» نیاز داشته باشیم.

تفاوت بین پرسش خود به خودی و عمدی ذهن این مطالعه تمایز واضحی بین دو نوع پرسش ذهنی را نشان می‌دهد: خود به خود و عمدی. سرگردانی خود به خودی ذهن بدون قصد به وجود می‌آید، در حالی که خیالپردازی عمدی شامل انتخاب فعالانه برای تغییر تمرکز است. نتایج نشان داد که سرگردانی خود به خودی ذهن به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا به طور مؤثرتری یاد بگیرند، احتمالاً به این دلیل که حالتی مغزی ایجاد می‌کند که مزایای تقویت حافظه خواب را شبیه‌سازی می‌کند.

این یافته‌ها، این فرضیه رایج را که بیان می‌کند همه پرسش‌های ذهنی مضر هستند، به چالش می‌کشد. محققان با نشان دادن اینکه افکار نامرتب با کار می‌توانند یادگیری را تقویت کنند، دری را برای بازاندیشی در مورد ارزش‌گذاری ما برای حالت‌های شناختی منفعل باز کرده‌اند. این یافته‌ها همچنین اهمیت درک نحوه عملکرد مغز در حالات مختلف توجه را نمایان می‌کند.