Как учиться эффективно?

Обучение – это процесс, который происходит на протяжении всей жизни человека: начиная от обучения чтению в школе и продолжая освоением новой специальности или хобби во взрослом возрасте.

Может ли психология помочь нам учиться лучше? В данной статье рассматриваются наиболее успешные стратегии обучения, включающие многократное повторение, проверку собственных знаний и обучения других. Насколько достоверна теория стилей обучения? Так ли эффективна гимнастика для мозга? Попробуем разобраться.

Профессор Нейт Корнелл из Колледжа Уильямс (США) утверждает, что одной из самых больших ошибок, которую может допустить преподаватель, является обучение учеников в соответствии с их стилем обучения. Дело в том, что разделение людей в соответствии с предпочитаемым стилем обучения на аудиалов, визуалов и кинестетиков не имеет под собой какой-либо серьезной научной доказательной базы. Но, несмотря на это, около 90% учителей по всему миру считают правильным обучать учеников в соответствии с их предпочитаемым стилем обучения.

Эбби Нолл, аспирантка из Центрального Мичиганского Университета, провела исследование, чтобы проверить данную теорию. Сначала студенты проходили опросник, целью которого было установить, к какому типу они относятся с точки зрения стиля обучения (аудиальный или визуальный). Таким образом, она выяснила, кто из опрошенных лучше запоминал услышанные слова, а кто – картинки. Затем им предлагалось выучить пары слов и пары картинок. Как оказалось, предпочитаемый стиль обучения не гарантировал эффективности, то есть, если опросник свидетельствовал о том, что человек - визуал, это вовсе не означало, что он лучше запоминал визуальную, а не словесную информацию.

Большинство людей задействует все каналы восприятия (аудиальный, визуальный и кинестетический). Если один из этих каналов более активен, это не является поводом делать основной упор при обучении именно на этот канал в ущерб развитию остальных. Ученые заключают, что категоризация людей по типу восприятия и предпочитаемому стилю обучения несостоятельна в учебном контексте.

Другой миф, так любимый большинством учителей начальной школы Великобритании, заключается в том, что простые упражнения на координацию, могут улучшить связь между левым и правым полушариями головного мозга. На этом принципе основана коммерческая программа «Гимнастика для мозга». Пол Говард-Джонс, автор книги «Эволюция мозга», заявляет, что данная теория не имеет под собой никаких научных оснований. Упражнения на координацию действительно улучшают скорость реагирования и внимательность, но никак не влияют на связь между двумя полушариями головного мозга.

Какие стратегии обучения наиболее эффективны? Профессор Нейт Корнелл утверждает, что одной из таких стратегий является многократное повторение. Информация,

воспринятая единожды, вряд ли останется в долгосрочной памяти. Именно поэтому для мозга намного более эффективно выучить, забыть и снова вспомнить, чем услышать один раз. Невероятно, но забывание помогает учиться. Повторение ранее пройденного, но забытого материала, – очень экономичный процесс с точки зрения энергии, затрачиваемой мозгом. Важно учитывать данный принцип, готовясь к экзаменам. Если вы пытаетесь освоить большой объем информации накануне экзамена, вероятность, что вы вспомните этот материал, крайне мала. Намного эффективнее прочитать необходимую информацию за неделю до экзамена, частично забыть ее и вернуться к ней снова за день или два до экзамена.

Следующей важнейшей стратегией является проверка собственных знаний. Ученик способен усвоить намного больше, если в ходе обучения он регулярно занимается самопроверкой, а не просто пассивно воспринимает информацию. Проверка своих знаний после изучения материала намного эффективнее, чем заучивание прочитанного. Большинство учебников содержат вопросы для самопроверки, которые могут быть весьма полезны. Обычно они перечислены в конце учебника. Однако наиболее эффективный способ закрепить изученное – это выступить в роли учителя, то есть обучить кого-то тому, что вы недавно усвоили. Иногда в ходе такого объяснения учащийся, занимающий позицию учителя, открывает для себя новые вещи, которые ранее были для него неочевидны. Обучение другого человека, по сути, является проверкой собственных знаний на практике. В ходе такой проверки человек учится корректно выражать свои мысли, организовывать информацию, выделять наиболее важные моменты. Кроме того, таким образом, он может увидеть пробелы в собственных знаниях, понять, на что следует сделать упор.

Необходимо помнить, что обучение начинается там, где ученику становится достаточно сложно. Если все, что он делает, дается ему легко и без особых усилий, это может значить только одно: развития не происходит. Если что-то дается вам с трудом, значит, вы учитесь и улучшаете свои навыки. Самое главное – не оставлять усилий.

Подготовлено на основе подкаста: Episode 13: How To Study And Learn More Effectively. The British Psychological Society Research Digest. August, 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психолог, личная эффективность, эффективность, обучение, педагогика, педагогическая психология, мотивация

Источник фото: unsplash.com

