

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Віталій АНДРОСЮК

Copyright © 2004

*“Мистецтво пам'яті
залежить від мистецтва уважності”*

(С. Джонсон)

Суспільна проблема полягає у раціональному використанні психологічних ресурсів людини, щонайперше її пізнавальних можливостей, потенціалу пам'яті, процесів запам'ятовування, пригадування, забування.

Мета статті – дати практичні поради студентам для самоорганізації раціонального навчання, спираючись на усвідомлене використання резервів своєї пам'яті.

Якщо ми прагнемо навчатися раціонально використовувати свою пам'ять, то треба не забувати, що без повторення немає запам'ятовування, і чим у швидшому темпі освоюється освітній зміст, тим частіше його треба повторювати.

У зв'язку з цим цікаві результати експериментально одержав на початку нашого століття Г. Еббінгауз, котрий встановив, з якою швидкістю відбувається забування вивченого матеріалу. Найбільший обсяг, приблизно 50%, матеріалу забувається протягом перших дванадцяти годин. Далі процес забування уповільнюється, а через тиждень воно поглинає ще 25% матеріалу. З плином часу набуті знання поволі “вивітрюються”, аж поки через якийсь час (місяць, рік, два) забувається все. Звичайно, неабияке значення має те, як глибоко привласнений пізнавальний матеріал і чи відновлювався він у пам'яті.

Загальновідомо, що люди-оптимісти завдяки своїй упевненості запам'ято-

вують усе краще, ніж песимісти. Проте у будь-якому разі, бажаючи досягти в житті успіху, дотримуйтеся правила: *не варто покладатися на пам'ять*. До того ж для успішного запам'ятовування потрібні певні передумови. Зокрема, важливим стимулом до навчання, як і до будь-якої праці, є особиста зацікавленість. Якщо людина не зацікавлена, то марно сподіватися, що вона щось запам'ятає чи навчиться. Отож надважливо внутрішньо виплекати у собі інтерес до роботи, а відтак думати про неї, всебічно аналізувати, ставити запитання і самому на них відповідати.

Загалом методи, встановлені Еббінгаузом, вже тисячоліття застосовуються у навчанні. Очевидно, що знання в давнину були лише незначною частиною сьогоднішніх людських надбань. Нині всі вони розподіляються на сотні наукових і практичних галузей, за різними спеціальностями і спеціалізаціями. Оскільки кількість навчального матеріалу зростає, а спроможність людської пам'яті залишається фактично незмінною, то треба шукати ефективних методів перемогти над забуванням. Скажімо, освітній зміст можна розділити на: а) *основний*, що необхідно привласнити на тривалий час (його можна виписати, видрукувати), або виділити у тексті підручника олівцем; б) *допоміжний*, що досить знати лише певний час (скажімо, цифри, факти, статистичні

дані тощо). Щоб довше зберегти відомості у пам'яті, їх варто часто використовувати, говорити про них. А найефективніший засіб тут – перенесення знань у сферу практичної діяльності.

Отже, дотримання згаданих порад дасть змогу добре запам'ятати вивчене й активно його застосовувати на практиці. До того ж ви уникнете помилки, котра властива більшості: один раз прочитане чи вивчене не залишається у пам'яті через місяць, рік, а тим більше через п'ять років.

Хоча зрозуміло й таке: те, що не забулося майже одразу, далі забувається повільніше. Водночас найбільше сприяє запам'ятовуванню повторення, до якого ми повертаємося в інтервалах геометричної прогресії, тобто перше повторення робимо на другий день, друге – через два дні, третє – через чотири, четверте – через вісім і т.д. У будь-якому разі здобутий освітній матеріал ми неодмінно забудемо, якщо не повторюватимемо його, або не використаємо його на практиці. Наскільки необхідне повторення і, природно, його раціональна організація, настільки ж недоцільно запам'ятовувати те, що нам непотрібне. Якщо можливий вибір між повторенням і практичним застосуванням змісту, то варто віддавати перевагу останньому.

Виконання будь-якого завдання чи роботи, як відомо, внутрішньо ґрунтується на мотивуванні. Для того щоб встати з крісла, вистачить значно меншого мотиву, ніж для тривалого навчання, коли на довгий час треба примусити себе до безперервних пізнавальних зусиль. Тому так важливо з'ясувати для себе, чому, з якою метою, заради чого я навчаюся і що врешті-решт мені принесе це навчання. Іншими словами, треба відшукати той стимул, який допоможе перебороти відразу до навчання. Так, вивчення, скажімо, вищої математики вимагає тривалих інтенсивних зусиль. Тому цьому предмету щодня доречно якомога більше присвячувати часу, що допоможе подолати труднощі стартового

періоду оволодіння азами курсу. Пригадайте криву забування, і стане зрозуміло, чому така інтенсивність на вашу користь.

Тільки регулярними щоденними заняттями є можливість запобігти забуванню, котре неминуче у системі перервного навчання (дисципліна вивчається один-два рази на тиждень). Інтенсивне навчання забезпечить швидко просунутися вперед в оволодінні змістом будь-якої дисципліни, надасть упевненості та особистої свободи. Для цього треба добре спланувати свій навчальний процес (первинне вивчення, повторення та ін). Визначте, скільки сторінок підручника з того чи іншого курсу ви можете вивчити за годину; встановіть, скільки часу на день чи на тиждень можете виділити для спрямованого самонавчання.

Повторення змісту окремої теми чи розділу доречно розподілити, орієнтуючись на криву забування. Для того щоб план був записати на папері і, по-друге, чітко контролювати його виконання. Пропуск кількох пунктів плану зумовить його зрив, а відтак й навчальну неуспішність.

Кожен, хто бере на себе добровільний обов'язок навчатися заочно, має усвідомлювати, що здебільшого мовиться не про те, чи вистачить у нього здібностей, а про те, чи зможе він місяцями, а то й роками систематично поєднувати роботу з навчанням. Потрібна надзвичайно сильна воля для того, щоб ніколи не розслаблятися, завжди знаходити у собі додатковий потенціал для щоденного розумового перенапруження. І тут не треба ототожнювати зміст понять "знати" і "вміти". Якщо хочете перевірити, чи ґрунтовно освоєний навчальний вами матеріал, то закрийте книжку і перекажіть його без підглядувань. Зосередження уваги необхідно не лише щоб знати, про що мовиться, а й уміти оперувати здобутим змістом. До того ж відомо, що за цієї умови можна виконати майже у п'ять разів більший обсяг роботи, ніж працюючи не зосереджено.

Отже, систематична робота і добрі звички найкраще формують систему раціонального навчання. Зокрема, звичка сидіти на певне місце о певній годині легко створює робочий настрій і сприяє зосередженню уваги. Тут, щоправда, може зашкодити недостатнє зацікавлення змістом. Тоді варто поставитися до нього позитивно, спробувати надати йому ціннісного значення та особистісного сенсу. Важливо також розуміти, про що мовиться в тексті. Нерозумно вивчати будь-що механічно, оскільки такий освітній матеріал не розвиває ваш внутрішній світ.

Щоб підтримувати уважність на належному рівні, треба позбутися всього, що їй стоїть на заваді. Невиправдано під час навчання поринати у мрії, шукати будь-яких причин для перерви. Найкраще працювати в "один подих", коли зосередженню сприяють тиша, температура повітря близько $+20^{\circ}\text{C}$, добре освітлення. Запам'ятовування нового ефективніше, коли воно пов'язане з минулим ментальним досвідом особи, активізує звичні для неї мисленнєві схеми і дії.

Раціональне навчання – це логічно обґрунтоване та самоадаптаційне, а не механічно організоване. Механічне заучування, зубріння напам'ять того, чого не розумієш, не тільки забирає багато часу і поглинає зусилля, а ще просто-напросто безглузде. Інша справа, скажімо, вивчити вірш чи інший текст напам'ять. Психологами встановлений такий факт ефективного заучування: вивчення напам'ять має відбуватися короткими інтервалами, що розділяються більшими паузами. Так, після 20 хв заучування варто 40 хв відвести на щось цікавіше і приємніше, а потім знову повернутися до механічного відтворення тексту.

Є ще один дієвий метод заучування, що не потребує особливих зусиль. Якщо вам треба вивчити вірш, то найлегше його записати на магнітофон і раз у раз програвати доти, доки він не залишиться у пам'яті. При цьому ви можете виконувати

певну ручну роботу, яка не вимагає спрямованої уваги. Загалом швидкість вивчення повинна відповідати обсягу і складності освітнього матеріалу. Чим він масштабніший і важчий для сприйняття, тим більше вимагає часу для його привласнення.

Усіх студентів можна умовно поділити на дві групи. Одну утворюють ті, хто схильний пробігати матеріал швидко, тому що в них не вистачає терпіння повно зосереджуватися, а деталі їх не цікавлять. Вони здатні дуже швидко орієнтуватися, проте через свою покvapливність здебільшого пропускають не тільки якусь деталь, а й важливі думки чи узагальнення. Таким студентам варто постійно перевіряти своє розуміння освоєння пройденого змісту, прагнути уповільнити темпоритм його свідомого привласнення. Іншу групу становлять занадто скрупульозні студенти, котрі "в'язнуть" у деталях, приділяють їм так багато уваги, що з поля їхнього зору випадають інші важливі змістові елементи. Отже вони витрачають на деталі невинновдано багато часу, якого згодом не вистачає на охоплення змісту всієї дисципліни. Їм треба прагнути перш за все ознайомитися з вихідними положеннями розділів, логічно пов'язати їх у несуперечливу систему знань, а потім вже приступати до їх покомпонентного вивчення за чітко наміченим планом. При цьому положення тіла під час навчання – питання дуже індивідуальне. Кожен сам має визначитися, в якому положенні йому навчатися найзручніше.

Навчання за новим підручником слід розпочинати з передмови, де автор пояснює, для чого написана ця книга, яке місце вона займає у колі подібних, на кого розрахована, на яку літературу спирається і яка концепція її структурно-змістового викладу матеріалу прийнята до втілення. Почасти у передмові міститься дуже важлива інформація про те, як користуватися книгою. Далі варто ознайомитися зі змістом. До нього треба

звертатися частіше як до своєрідного каркасу всього твору, що допоможе вам орієнтуватися у книзі. Повільно погортавши підручник чи посібник, прочитайте назви окремих розділів, підрозділів, зміст окремих визначень, що допоможе загальній орієнтації у структурі всього матеріалу.

Важливо навчитися завжди працювати з олівцем у руці, виділяючи найголовніше і важливе на полях книги. Така диференціація тексту вкрай доречна як для організації ефективного запам'ятовування, так і розвитку вміння аналізувати прочитаний текст, оцінювати вагомість окремих фактів, принципів, закономірностей.

Перше читання відповідає гаслу: "краще вивчати ціле, аніж його окремі частини одна за одною". Завдяки цьому вже під час первинного ознайомлення з текстом перед нами постає загальна картина, що згодом збагачується новими формами і деталями. Коли ж вивчати абзац за абзацом, то важко створити таку загальну картину цілого, завантаживши пам'ять, а не мислення. Тут доречно діяти, як при спорудженні будинку зі сталевих чи залізобетонних конструкцій: спочатку поставити каркас, а потім заповнювати його будівельним матеріалом (опис подій, ситуацій, фактів).

Після першого прочитання тексту треба на хвилинку задуматися над змістом прочитаного, мисленнєво охопити увесь освітній матеріал і тільки потім приступити до його детального, повільного опрацювання. За великого обсягу останнього доцільно виділити окремі місця у власних книгах кольоровими олівцями. Стрижневі думки треба позначати, наприклад, червоним, а менш важливі – синім. Це полегшить інтелектуальну роботу, оскільки при наступному повторюванні матеріалу варто буде лише швидко перегорнути книгу і переглянути помітки.

Друге читання проводиться у повільному темпі (5–10 сторінок за годину). Тут уже розбираються деталі, особливо місця, які спочатку були незрозумілі.

Далі треба закрити книжку і спробувати переповісти прочитане. Після цього – виправити помилки, ще раз уважно прочитати і вивчити найбільш значущі сегменти тексту. Останні корисно конспектувати. Звісно, що при вивченні іноземних мов переказувати вивчене найкраще вголос, в інших випадках – за потреби, хоча й не обов'язково.

Окремий випадок становить вивчення навчального матеріалу, потреба в якому з'явиться далеко пізніше. Скажімо, ми хочемо навчитися розмовляти іноземною мовою, знання якої згодиться нам, імовірно, через два роки. В такому разі не лишається нічого іншого, як повторювати її (що далі, то з більшими часовими інтервалами) увесь цей період, аж поки не буде нагоди застосувати набуті знання на практиці.

Активно привласнити текст – означає передусім зрозуміти та запам'ятати його, тобто пов'язати із минулим досвідом та переказати без змістових втрат. У цій розумовій роботі можна виділити три етапи. На першому ідеальний читач уміє вести з книгою діалог чи дискусію, адже внутрішнє хороше читання – це завжди полідіалог між автором як духовним споживачем, котрий межує з мистецтвом. На другому він веде "бесіду" з кожним розділом підручника, починаючи із заголовків і завершуючи відшукуванням відповідей на всі запитання, що виникають у процесі розгортання конкретного освітнього змісту. На третьому етапі до самоконтролю додаються самоаналіз і самооцінка прочитаного, рефлексія ефективності своєї розумової роботи.

Щоб навчитися ефективно працювати з підручником чи посібником пропонуємо пам'ятку:

1. *До читання тексту:* починайте працювати із заголовків; налаштуйте себе до продуктивної роботи з текстом.

2. *У процесі читання:* ведіть діалог з текстом; виявляйте приховані у тексті питання; намагайтесь осмислити, що вам не зрозуміло; з'ясуйте для вас проблемні

читання; робіть виписки, підкреслюйте головні думки; складайте схеми, таблиці; проаналізуйте конкретні приклади.

3. *Після прочитання тексту:* обґрунтуйте головну думку тексту; перечитайте ще раз незрозумілі його частини; складіть план; поставте перед собою найбільше запитань; перевіряйте правильність прочитаного.

Насамкінець кілька фактів із заданої проблематики.

- У середньовіччі люди мріяли створити лійку, за допомогою якої думки, знання можна було б "улити" в голову (так звана нюрнберзька лійка). Такий пристрій не був і не буде створений ніколи.

- Проте і в наш час люди намагаються здолати труднощі навчання. Винайдені ліки для поліпшення пам'яті. Кілька років тому з'явилася нова течія – *гіпнопедія* – навчання уві сні. На жаль, вона не виправдала надій, що покладалися на неї.

- Найефективнішим є прослуховування текстів, записаних на магнітофоні, про що говорилося раніше.

- Нарешті, треба вказати і на переваги навчальних машин та персональних комп'ютерів, використання яких набуває дедалі більшого поширення в усьому світі.

ВИСНОВКИ

Перше завдання студента – досягти того, щоб праця його цікавила й радувала. Звідси рекомендації студентам:

- Складіть навчальний план; виділіть у ньому певний вільний час для родини, культурних заходів, відпочинку та ін.
- Обговоріть питання свого навчання з членами сім'ї, родини.
- Створіть бібліотечку художньої і спеціальної літератури, яку постійно

оновлюєте.

- Збирайте відомості і джерела інформації, систематизуйте та класифікуйте їх.

- Знання мов допоможе вам не тільки у вашій роботі, а й у багатьох інших випадках. Тому обов'язково вивчіть хоча б одну іноземну мову.

Людина наділена найдосконалішою біопсихологічною системою, з якою не може зрівнятися жодна машина чи механізм, створені людськими руками, – мозком. Протягом 15–24 років він "тренується для життя" у сім'ї, дошкільних закладах, школі, ВНЗ, щоденній соціальній взаємодії. Кожна людина сама розпоряджається цим власним капіталом. Чи вдосконалисть вона його на користь собі та суспільству, або не дасть нічого і навіть змарнує ті здібності, котрими обдарована? Як багато вкладено в кожную людину і як багато залежить від того, що кожен зробить собі сам.

Шлях до всебічного вдосконалення проходить через добрі думки і вчинки добра, котрі поєднує пам'ять, потенціал якої за умов раціонального використання її резервів, безмежний. Якщо це вдається, то є надія, що кожен буде задоволений своїм життям.

1. Дубравська Д.М. Основи психології. – Львів: Світ, 2001. – С. 105–116, 137–148.

2. Каструбин Э.М. Ключ к тайнам мозга. – М.: Триада, 1995. – С. 210–215.

3. Карнеги Д. Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей. – К.: Наукова думка, 1990. – С. 120–128.

4. Степанов О.М., Фігула М.М. Основи психології і педагогіки. – К.: Академвидав, 2003. – С. 136–147.

5. Трофімов Ю.Л. Психологія. – К.: "Либідь", 2000. – С. 217–270–298.

6. Таман І. Як удосконалювати самого себе: Пер. з чеськ. – К.: Політвидав України, 1998. – С. 190–201.

7. Шапарь В.Б. Психологія для всех и каждого. – Харьков: Торинг; Ростов н/Д: Феникс, 2002. – С. 24–36, 143–146, 382–386.

8. Яценко В.М. Основи психології і педагогіки. – Тернопіль: Астон, 2004. – С. 112–126.

Надійшла до редакції 20.05.2004.