

Давыденко Ирина Станиславовна

старший преподаватель

ЧУ ВО «Московская академия предпринимательства»

г. Москва

РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНОЙ ГИБКОСТИ КАК КЛЮЧЕВОЙ НАВЫК В ОБУЧЕНИИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

***Аннотация:** статья посвящена исследованию роли когнитивных способностей, в условиях современного информационного общества. Представлены практические рекомендации по улучшению памяти, снижению когнитивной нагрузки и развитию когнитивной гибкости, которые могут быть полезны как для саморазвития, так и для преподавателей, наставников и руководителей. Особое внимание уделено педагогическим методам развития когнитивной пластичности.*

***Ключевые слова:** когнитивная гибкость, внимание, память, нейропластичность, когнитивная нагрузка, обучение, педагогические методы, проектное обучение, анализ кейсов, междисциплинарный подход.*

Скорость возрастания информации удваивалась по мере увеличения численности населения, одновременно возрастало и количество профессий. В период, предшествующий неолитической революции, количество информации удваивалось каждые 20 тыс. лет. В античную эпоху – каждую тысячу лет, к 1900 году – каждые 50 лет, в 70-е годы XX века – каждые десять лет, в 80-е – каждые 5 лет, в 2018 году такое удвоение происходило уже каждый год, а сейчас возможно в полгода [1]

Человечество сейчас не плавает, а тонет в океане информации, которой становится все больше. Уметь плыть в этом океане – значит быть в выигрышном положении по сравнению с остальными членами общества. Перед каждым из нас стоит задача: уметь быстро переключаться между заданиями, адаптироваться к изменениям, изобретать альтернативные способы достижения желаемого результата. С этим позволяет справляться когнитивная гибкость – ключе-

вой навык, который особенно необходим в ситуациях, когда для решения не подходит заученный алгоритм. Человек с низкой когнитивной гибкостью способен освоить лишь очень ограниченный набор приемов, он склонен давать шаблонные ответы и теряться в непривычных ситуациях. Человек с высокой когнитивной гибкостью, напротив, будет проявлять изобретательность и легко подстраиваться под меняющиеся условия.

В условиях быстро меняющегося мира развитие когнитивной гибкости становится не просто полезным навыком, а необходимостью для успешного управления, обучения и адаптации. Особенно актуально это для преподавателей, наставников и руководителей, которые не только сами должны обладать этим навыком, но и передавать его другим.

Как подчеркивают Карпов А.В., Сергиенко Е.А., Ушаков Д.В., Тихомирова Т.Н. и Холодная М.А., когнитивная гибкость является одной из ключевых способностей, обеспечивающих успешную адаптацию человека к быстро меняющимся условиям окружающей среды. Среди зарубежных исследователей, внесших значительный вклад в изучение когнитивной гибкости, необходимо отметить Дункана Р. (R. Duncan), Мияке А. (A. Miyake) и Шаллиса Т. (T. Shallice), которые рассматривали ее как компонент исполнительных функций мозга [2].

В работах Выготского Л.С., Лурии А.Р. и Гальперина П.Я. подчеркивается роль когнитивной гибкости в процессах обучения и развития мышления [3]. Современные исследования Петровой Е.А., Равич-Щербо И.В. и Шадрикова В.Д. посвящены изучению взаимосвязи когнитивной гибкости с творческим мышлением и способностью к инновациям [4].

Использование когнитивной гибкости в образовании и управлении рассматривалось в работах Вербицкого А.А., Якунина В.А. и Балла Г.А., которые подчеркивали ее важность для формирования компетенций, необходимых в условиях информационного общества [5].

Таким образом, когнитивная гибкость является важнейшим навыком, который позволяет человеку адаптироваться к изменениям, эффективно переключо-

чатся между задачами и находить нестандартные решения. Однако для ее развития необходимы не только теоретические знания, но и практические методы, которые могут быть полезны как для саморазвития, так и для тех, кто занимается обучением других.

Перед каждым преподавателем, наставником или руководителем стоит важный вопрос: как достичь быстрых и устойчивых результатов в передаче опыта и знаний? Ответ на этот вопрос во многом связан с пониманием того, что мозг – это своего рода «мышца», которую необходимо постоянно тренировать. Исследования показывают, что люди, которые на протяжении жизни активно занимались умственным трудом (например, преподавали в вузе или решали сложные задачи), реже сталкиваются с деменцией, или ее симптомы проявляются у них значительно позже. Это стало возможным благодаря нейропластичности – уникальной способности мозга изменяться и адаптироваться под влиянием опыта. Нейропластичность позволяет развивать когнитивные функции в любом возрасте: будь то молодость, зрелость или даже преклонные годы. Именно благодаря этому мы можем непрерывно учиться, осваивать новые языки, строить карьеру, решать сложные задачи и головоломки [6].

Чтобы лучше понять, как развивать когнитивные способности, важно рассмотреть их основные компоненты: внимание, память, когнитивную гибкость, слуховое и визуальное восприятие, а также скорость обработки информации. Каждый из этих элементов играет ключевую роль в нашей способности эффективно учиться, работать и адаптироваться к изменениям.

Внимание – это способность концентрироваться на задаче, несмотря на отвлекающие факторы или многозадачность. Оно тесно связано с памятью: без концентрации невозможно запомнить информацию. Проблемы с вниманием приводят к ошибкам и снижению продуктивности. Улучшить его помогают планирование, тайм-менеджмент и тренировки мозга.

Память позволяет сохранять и воспроизводить информацию, от стихов до опыта прошлого. Она влияет на ориентацию в пространстве, запоминание имен и даже ностальгию. Ее развитие зависит от внимания и когнитивной гибкости.

Когнитивная гибкость – это способность адаптироваться к новым условиям, менять стратегии и находить нестандартные решения. Она помогает справляться с неожиданными ситуациями, например, при изменении планов или решении конфликтов. Напротив, когнитивная ригидность (негибкость) мешает адаптации, приводя к стрессам и низкой эффективности.

Слуховое и визуальное восприятие позволяет интерпретировать информацию через зрение и слух. Нарушения в восприятии (плохое зрение или слух) могут ограничивать доступ к информации, что особенно важно в обучении.

Скорость обработки информации определяет, насколько быстро человек воспринимает и анализирует данные. Ее развитие делает мыслительные процессы более эффективными, что полезно в обучении и работе.

Таким образом, развитие этих когнитивных навыков помогает не только лучше усваивать информацию, но и успешно адаптироваться к изменениям в современном мире. Понимание когнитивных процессов позволяет не только улучшить личные умственные способности, но и сделать обучение более эффективным для других.

Когнитивные науки, объединяющие психологию, нейробиологию и лингвистику, изучают процессы мышления, памяти и обучения [7]. Многие принципы педагогического дизайна, такие как теория когнитивной нагрузки, основаны на этих исследованиях. Например, четырехкомпонентная модель дизайна обучения (4C/ID) помогает эффективно структурировать учебный материал для лучшего усвоения.

*Как улучшить память, развить когнитивную гибкость
и облегчить процесс обучения*

Обучение – это сложный процесс, при котором информация, попавшая в зону нашего внимания, проходит долгий путь, прежде чем закрепиться в долговременной памяти. На этом пути ее ждет множество препятствий, которые могут помешать усвоению. Однако существуют эффективные стратегии, основанные на механизмах рабочей и долговременной памяти, а также на развитии когнитивной гибкости, которые помогают сделать этот процесс более легким и

результативным. Эти рекомендации подтверждены исследованиями, в том числе обзором Education Endowment Foundation (Англия) [8].

Общие рекомендации для улучшения памяти и обучения.

1. Упрощайте подачу информации:

- давайте четкие инструкции, используйте шаблоны и примеры;
- сразу объясняйте непонятные термины;
- подавайте информацию в схематичном виде: таблицы, диаграммы, стрелки.

2. Оптимизируйте структуру материала:

- разбивайте информацию на блоки, используйте подзаголовки и краткие аннотации;
- убедитесь, что навигация по материалу удобна и интуитивно понятна.

3. Снижайте когнитивную нагрузку:

- внешняя нагрузка: убирайте лишние элементы, которые отвлекают внимание (например, избыточные картинки или сложный дизайн);
- внутренняя нагрузка: дробите материал на небольшие порции, объясняйте простым языком.

Организуйте повторение: повторяйте информацию через равные или постепенно увеличивающиеся промежутки времени. Это помогает перевести данные из рабочей памяти в долговременную.

Используйте практики извлечения: регулярно проводите тесты, задавайте вопросы, организуйте групповые обсуждения. В конце занятий просите слушателей вспомнить ключевые моменты или задавайте открытые вопросы по теме. Практики извлечения после завершения больших модулей или курсов повышают вероятность применения знаний на практике.

Как развивать когнитивную гибкость у студентов?

1. Используйте нестандартные задачи: предлагайте задания, которые требуют творческого подхода и не имеют единственного правильного решения.

2. Поощряйте эксперименты: поддерживайте студентов в попытках пробовать новые методы и подходы.

3. Применяйте разнообразные форматы обучения: лекции, дискуссии, практические задания – это помогает развивать способность переключаться между типами мышления.

4. Давайте обратную связь: регулярно обсуждайте с студентами их успехи и ошибки, чтобы помочь им адаптировать свои стратегии.

Примеры педагогических методов для развития когнитивной гибкости.

Проектное обучение: студенты работают над реальными задачами, требующими интеграции знаний из разных областей (например, создание экологически чистого продукта).

Case-study (анализ кейсов): разбор реальных ситуаций, где студенты предлагают решения на основе анализа данных (например, стратегия выхода компании из кризиса).

Междисциплинарный подход: объединение знаний из разных областей для решения сложных задач (например, курс по устойчивому развитию, включающий экологию, экономику и право).

Игровые методы и симуляции: погружение в ситуации, где нужно быстро принимать решения (например, бизнес-симуляции).

Мозговые штурмы и групповые дискуссии: генерация идей и рассмотрение разных точек зрения.

Таким образом, понимание механизмов работы памяти, внимания и когнитивной гибкости, а также применение современных методов обучения и саморазвития позволяют не только эффективно усваивать новые знания, но и успешно адаптироваться к вызовам современного мира. Эти навыки становятся основой для личного и профессионального роста, помогая каждому из нас оставаться конкурентоспособными в условиях постоянных изменений.

Список литературы

1. Бершадский М.Е. Когнитивная технология обучения: теория и практика применения / М.Е. Бершадский. – М.: Сентябрь, 2011. – 256 с.

2. Блинникова И.В. Когнитивная психология: учебник для вузов / И.В. Блинникова. – М.: ПЕР СЭ, 2002.

3. Бэддели Н.А. Ваша память / Н.А. Бэддели. – М.: Эксмо-Пресс, 2001.
4. Гальскова Н.Д. Аксиологический подход в современном иноязычном образовании / Н.Д. Гальскова // Аксиология иноязычного образования – М.: Academia АПК и ПРО. – 2012. – С. 9.
5. Когнитивная психология: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. – М.: ПЕР СЭ, 2002
6. Сытник С.А. Основы психологического консультирования: учебное пособие / С.А. Сытник. – М.: Дашков и К, 2011. – 312 с.
7. Сергеев С.Ф. Когнитивная педагогика: особенности научения и образования взрослых / С.Ф. Сергеев // Педагогика. Психология. Философия. – 2016. – №3 (03) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnaya-pedagogika-osobennosti-naucheniya-i-obrazovaniya-vzroslyh> (дата обращения: 10.02.2025).
8. Фаликман М. Когнитивная психология: история и современность. Хрестоматия / М. Фаликман, В. Спиридонов. – М.: Ломоносовъ, 2011.