

## **Jeżeli głębokie uczenie się jest drzwiami do skutecznej edukacji, to techniki pamięciowe mogą być kluczem**

Obietnice łatwej poprawy pamięci dzięki mnemotechnikom przyciągają uwagę i dają nadzieję na szybkie efekty. Wartościowe rezultaty najczęściej wymagają jednak systematycznej pracy i wysiłku poznawczego.

Techniki pamięciowe mogą być niezwykle skutecznym narzędziem wspierającym naukę, ale same w sobie nie gwarantują sukcesu. To trochę tak, jakby kupić najlepszy sprzęt sportowy i oczekiwać, że dzięki niemu automatycznie zostaniemy mistrzem olimpijskim. Narzędzie może pomóc, ale nie zastąpi treningu.

### **Co mówią badania naukowe?**

Psychologia poznawcza od wielu lat bada mechanizmy skutecznego uczenia się. Jednym z najlepiej udokumentowanych wniosków jest to, że trwałe zapamiętywanie wymaga aktywnego przetwarzania informacji.

Już w latach siedemdziesiątych Fergus Craik i Robert Lockhart przedstawili teorię poziomów przetwarzania informacji. Według niej informacje przetwarzane głęboko – poprzez analizowanie znaczenia, tworzenie skojarzeń i łączenie z wcześniejszą wiedzą – są pamiętane znacznie lepiej niż informacje przetwarzane powierzchownie.

Późniejsze badania potwierdziły, że najtrwalsze ślady pamięciowe powstają wtedy, gdy uczący się aktywnie angażuje uwagę, rozumie materiał i nadaje mu osobiste znaczenie.

### **Techniki pamięciowe jako narzędzia – dlaczego działają?**

Techniki pamięciowe pomagają właśnie w takim aktywnym przetwarzaniu informacji. Choć poszczególne metody różnią się od siebie, wykorzystują kilka wspólnych mechanizmów:

- tworzenie skojarzeń,
- angażowanie wyobraźni,
- nadawanie znaczenia informacjom,
- wykorzystanie emocji,
- aktywne skupienie uwagi.

Wszystkie te elementy wspierają głębokie przetwarzanie informacji.

## **Stan flow i głębokie uczenie się**

Warto w tym miejscu odwołać się do koncepcji stanu flow (stan przepływu) opisanej przez Mihályego Csíkszentmihályiego.

Flow to stan pełnego zaangażowania w wykonywane zadanie. Osoba znajduje się wówczas w głębokiej koncentracji, a jej uwaga jest niemal całkowicie skupiona na wykonywanej czynności. W takim stanie mózg ogranicza przetwarzanie części bodźców zewnętrznych i koncentruje zasoby poznawcze na jednym zadaniu.

Można powiedzieć, że techniki pamięciowe są narzędziami, które pomagają wejść na drogę prowadzącą do flow. Tworzenie historii, wyobrażeń czy pałaców pamięci wymaga skupienia i aktywnego zaangażowania. Zapamiętanie podstawowej struktury materiału za pomocą mnemotechnik może ułatwić osiągnięcie stanu głębokiego zaangażowania w proces uczenia się.

## **Największy mit dotyczący pamięci**

Najczęściej spotykanym błędem jest przekonanie, że techniki pamięciowe automatycznie poprawiają pamięć. Techniki nie zmieniają biologicznych możliwości mózgu. Nie zwiększają nagle pojemności pamięci roboczej ani nie sprawiają, że każdy stanie się mistrzem zapamiętywania. Stanowią jedynie pomagają skuteczniej wykorzystywać naturalne mechanizmy działania pamięci. To tak, jak mapa pomaga podróżnikowi. Sama mapa nie przeniesie nikogo do celu, ale może znacząco ułatwić drogę.

## **Co naprawdę daje trwale efekty?**

Badania nad uczeniem się wskazują, że największe znaczenie mają:

- regularność nauki,
- aktywne przypominanie sobie informacji,
- rozłożenie powtórek w czasie,
- głębokie rozumienie materiału,
- koncentracja uwagi,
- aktywne łączenie nowej wiedzy z już posiadaną i bezpośredniość stosowania nowych informacji i umiejętności,
- odpowiednia ilość snu.

Techniki pamięciowe mogą wspierać każdy z tych elementów, ale nie zastąpią ich.

## **Podsumowanie**

Techniki pamięciowe są wartościowym narzędziem edukacyjnym. Mogą zwiększać skuteczność nauki, pomagać w zapamiętywaniu liczb, nazw, pojęć i sekwencji informacji. Ich skuteczność znajduje potwierdzenie w badaniach psychologii poznawczej. Nie należy jednak traktować ich jako magicznego sposobu na doskonałą pamięć. Prawdziwa wartość tkwi w głębokim uczeniu się – rozumieniu, analizowaniu i aktywnym przetwarzaniu informacji. Techniki pamięciowe są jedynie narzędziami, które mogą ten proces wspierać. Najlepsze rezultaty osiąga ten, kto potrafi wykorzystać techniki pamięciowe do świadomej, regularnej i głębokiej nauki.