

Как то, что мы думаем о своих способностях, влияет на обучение.

Возможно, вы замечали, что среди ваших одноклассников есть люди, которые легко справляются с учебой и возникающими в ней трудностями. Они устойчивы, легко переносят ошибки и плохие оценки. Кажется, что им просто легче дается учеба и поэтому они достигают лучших результатов.

Ответ на вопрос, действительно ли способность хорошо справляться с учебой является характеристикой, присущей одним людям и недоступной для других, дала психолог Кэрол Двек (Carol Dweck). Она провела исследование с участием школьников и выявила два вида установок о собственном интеллекте и способностях:

- **На рост (*growth mindset*):** в этом случае люди верят, что интеллект и таланты можно развить с помощью усилий и обучения.
- **На данность (*fixed mindset*):** люди с такими установками считают, что их интеллект и способности заданы от природы и не могут быть изменены.

Люди с установкой на рост уверены, что интеллект и талант можно развивать. Они расценивают ошибки и недостатки как потенциал для роста и развития, воспринимают неудачи как часть учебного процесса и чувствуют себя способными достигать целей. Такое восприятие позволяет не опускать руки и прикладывать усилия, охотно браться за новые сложные задачи и умело пользоваться обратной связью от сокурсников и преподавателей.

Люди с установкой на данность обычно считают, что их уровень интеллекта и способностей являются врожденными. По словам Кэрол Двек, люди с фиксированным мышлением верят, что у них есть определенный неизменный уровень интеллекта и способностей, и тогда их целью становится все время выглядеть умными и никогда не выглядеть глупыми. Люди с установкой на данность считают, что индивидуальные черты не могут измениться, сколько бы усилий вы ни приложили. Такие люди легко опускают руки, избегают сложных задач, так как могут потерпеть в них неудачу и скрывают свои недостатки и слабости, боясь осуждения.

Как развить в себе установку на рост?

Современные исследования говорят о том, что каждый человек способен развиваться благодаря такому феномену как нейропластичность. Человеческий мозг не останавливается в развитии, когда человек становится взрослым. Благодаря нейропластичности мы все можем запоминать информацию и осваивать новые навыки в течение всей жизни.

Кроме того, исследования показывают, что информирование о двух типах установок само по себе способствует формированию установки на рост.

Однако, кроме этого, в формировании установки на рост может помочь:

1. Понимание, что наш мозг создан для того, чтобы учиться и развиваться. Настойчивость и повторение формируют новые сильные связи между нейронами, что улучшает ваши навыки и закрепляет знания. Это научно доказано!

2. Сомнение в правоте внутреннего критического голоса, который говорит: «Ты не сможешь, у тебя не получится». Ведь это не правда. Достаточные регулярные усилия всегда вознаграждаются.
3. Похвала за усилия, а не только за результат. Несмотря на то, что общество поощряет достижение результата, очень важно поощрять себя за процесс и вложенные усилия, потому что именно попытки даже при неудачах помогают в итоге не опустить руки.
4. Помните, неудачи – это часть учебного процесса. Когда мы осваиваем новое, неудивительно, что мы сталкиваемся со сложностями и допускаем ошибки. Если бы мы уже точно знали идеальный способ действия, то нам не нужно было бы учиться!

Татьяна Викторовна Снегирёва,
медицинский психолог