

W starszym wieku możemy wiele się nauczyć

7 maja 2017

Każdy z nas wielokrotnie słyszał, że w późniejszym wieku już nie można nauczyć się wielu rzeczy. Nasze mózgi mają ponoć nie przyswajać pewnych wiadomości. Jesteśmy przekonywani, że po przekroczeniu jakiejś magicznej granicy nie nauczymy się już nowego języka, nie nabędziemy nowych umiejętności. Mity te obala profesor psychologii Rachel Wu z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Riverside.

Na łamach pisma „Human Development” opublikowała ona artykuł pod tytułem „A Novel Theoretical Life Course Framework for Triggering Cognitive Development Across the Lifespan”. Profesor Wu twierdzi, że w przeciągu życia przechodzimy od okresu szerokiego uczenia się, gdy jako dziecko nabywamy wiele różnych umiejętności, do uczenia wyspecjalizowanego, kiedy to zaczynamy pracę i stajemy się ekspertami w pewnej dziedzinie. Ta zmiana prowadzi, zdaniem Wu, do początkowego spadku zdolności poznawczych. Może on dotyczyć dziedzin nam obcych, jak i dziedzin obcych oraz tych, w których się specjalizujemy.

Uczona argumentuje, że powinniśmy uznać to za jeden z etapów naszego rozwoju poznawczego, a nie stwierdzać, że nie jesteśmy już w stanie uczyć się pewnych rzeczy. Jeśli w ten sposób zmienimy podejście, to będziemy mogli opracować nowe taktyki, które znakomicie poszerzą nasze zdolności poznawcze i poprawią jakość naszego życia w starszym wieku. Zdaniem uczonej szczególnie ważne jest przyjęcie strategii szerokiego uczenia się, która pomaga dzieciom w rozwoju.

Wu i jej współpracownicy wymieniają sześć czynników charakteryzujących tę strategię. Są to: 1. otwarty umysł i nauka poprzez nabywanie nowych umiejętności, wzorców, wychodzenie poza naszą specjalizację i opuszczanie własnej

strefy komfortu; 2. zindywidualizowany tryb uczenia się, stały dostęp do nauczycieli i mentorów prowadzących naukę; 3. wytrwałość, uwierzenie, że trening czyni mistrza; 4. radzenie sobie z porażkami, czyli uznanie, że możemy popełniać błędy, nie wszystko się nam uda; 5. zaangażowanie, czyli ciągłe doskonalenie umiejętności, niepoddawanie się przeciwnościom losu; 6. jednoczesne nabywanie wielu różnych umiejętności.

Naukowcy zauważają, że w miarę, jak rośniemy i przechodzimy od szerokiego uczenia się do uczenia wyspecjalizowanego, tracimy opisane powyżej umiejętności i zdolności. Powinniśmy do nich wrócić, gdyż są one przeciwieństwem uczenia wyspecjalizowanego. W uczeniu wyspecjalizowanym, jakie ma miejsce np. w pracy zawodowej, mamy bowiem do czynienia z: 1. umysłem zamkniętym na specjalizacji, skupieniem się na rutynie, pozostawaniem w strefie komfortu; 2. braku indywidualizmu, braku dostępu do ekspertów i nauczycieli; 3. zaczynamy wierzyć, że wiele zdolności jest wrodzonych, zatem istnieją rzeczy, których nie możemy się nauczyć; 4. boimy się porażek, gdyż niosą one ze sobą przykre konsekwencje, jak np. utrata pracy; 5. brakuje nam zaangażowania i wytrwałości, dorośli często znajdują sobie jakieś hobby, ale po paru miesiącach je porzucają, czy to z powodu braku czasu, czy z powodu piętrzących się trudności; 6. uczymy się jednej rzeczy w jednym czasie.

Profesor Wu i jej współpracownicy uważają, że poznawcze starzenie się rozpoczyna się wówczas, gdy przechodzimy z szerokiego uczenia się do uczenia się wyspecjalizowanego. Odnosimy dzięki temu sporo korzyści, zwiększa się nasza codzienna efektywność, ale z drugiej strony przyjmujemy złe założenia dotyczące naszych możliwości i trudno jest nam te założenia pokonać.

„Wciąż musimy poprzeć naszą teorię odpowiednimi badaniami naukowymi, ale pragniemy zauważyć, że opracowaliśmy ją na podstawie 5 dekad badań nad zdolnościami poznawczymi człowieka. Chcę, by dorośli uwierzyli, że mogą nauczyć się

wielu nowych rzeczy w każdym wieku. Potrzeba jedynie czasu i zaangażowania. Bardzo trudne jest przekonanie dorosłych i samych siebie do uczenia się nowych rzeczy. I być może dlatego poznawcze starzenie się jest, przynajmniej w niektórych aspektach, czymś, czym sami się ograniczamy” – mówi Wu.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: MedicalXpress.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl