

Що таке

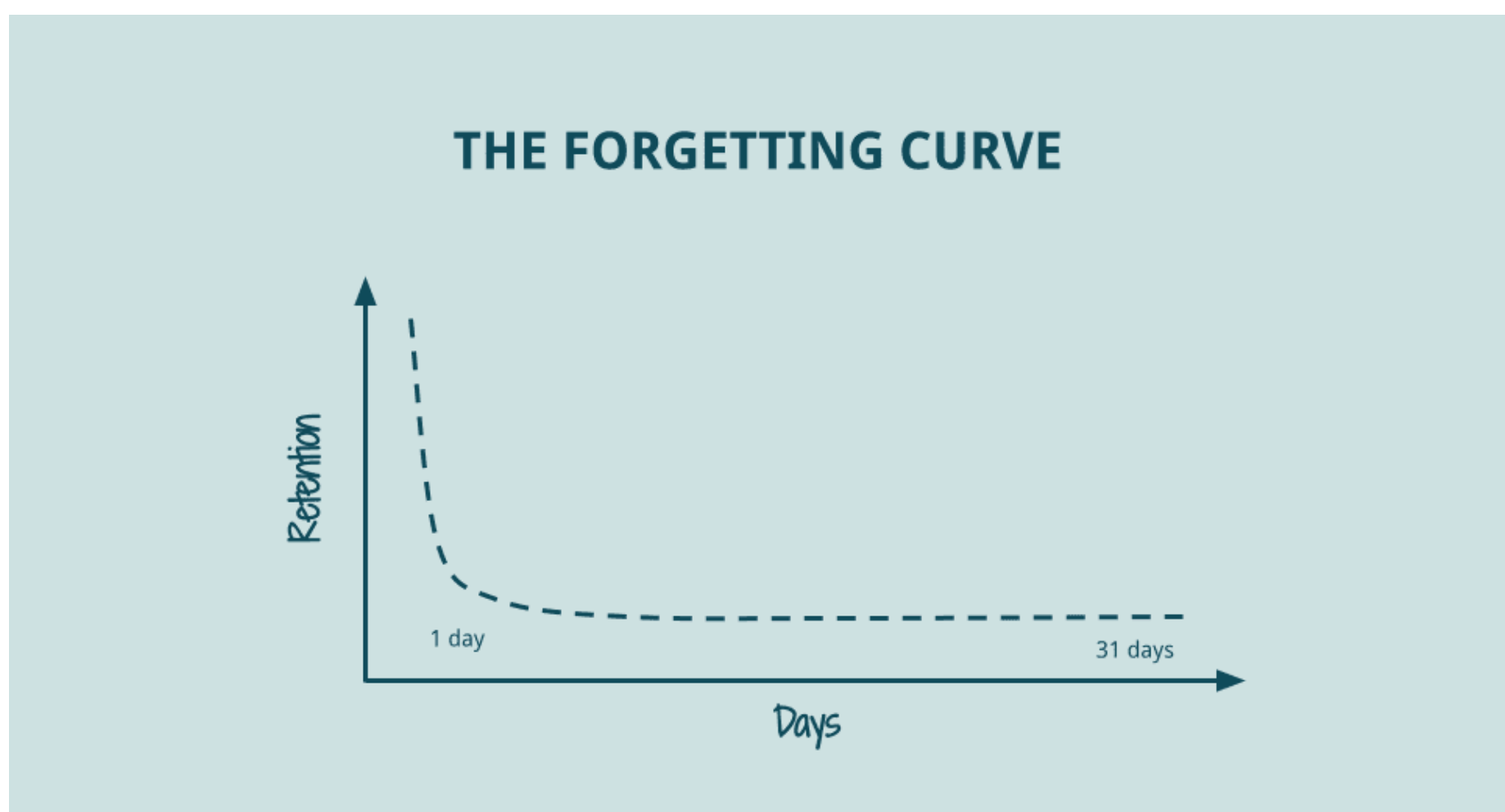
ЕФЕКТ ЕББІНГАУЗА

та як він впливає на ефективність
вивчення англійської мови?





Ефект Еббінгауза полягає в тому, що людина з часом забуває все більше інформації. Зрозуміло, цей факт усім відомий. Заслуга вченого в тому, що він провів дослідження стану «чистої» пам'яті та склав графік, який кількісно показує, скільки даних залишається в мозку після певного часу. Він також зробив за результатами дослідів дуже цікаві та корисні висновки.



Види та обсяг пам'яті

Сенсорна

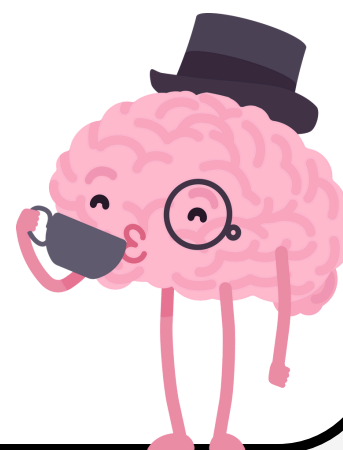
Триває недовго (0,5 сек). Являє собою інформаційний «відбиток», отриманий одним із органів чуття.

Короткочасна (оперативна)

Об'єм дуже обмежений. Застосовується на вирішення поточних конкретних питань. Аналогом цієї пам'яті у психології вважається обсяг уваги. Для дорослого він дорівнює середньому 7 ± 2 одиниці. Наприклад, займаючись іноземною мовою, людина може одночасно без проблем вивчати 5-9 нових слів.

Довготривала

Вирізняється великою ємністю. За твердженням фахівців, навіть ті дані, які людина не в змозі згадати, насправді зберігаються в її довготривалій пам'яті та можуть бути визвані спеціальними засобами.

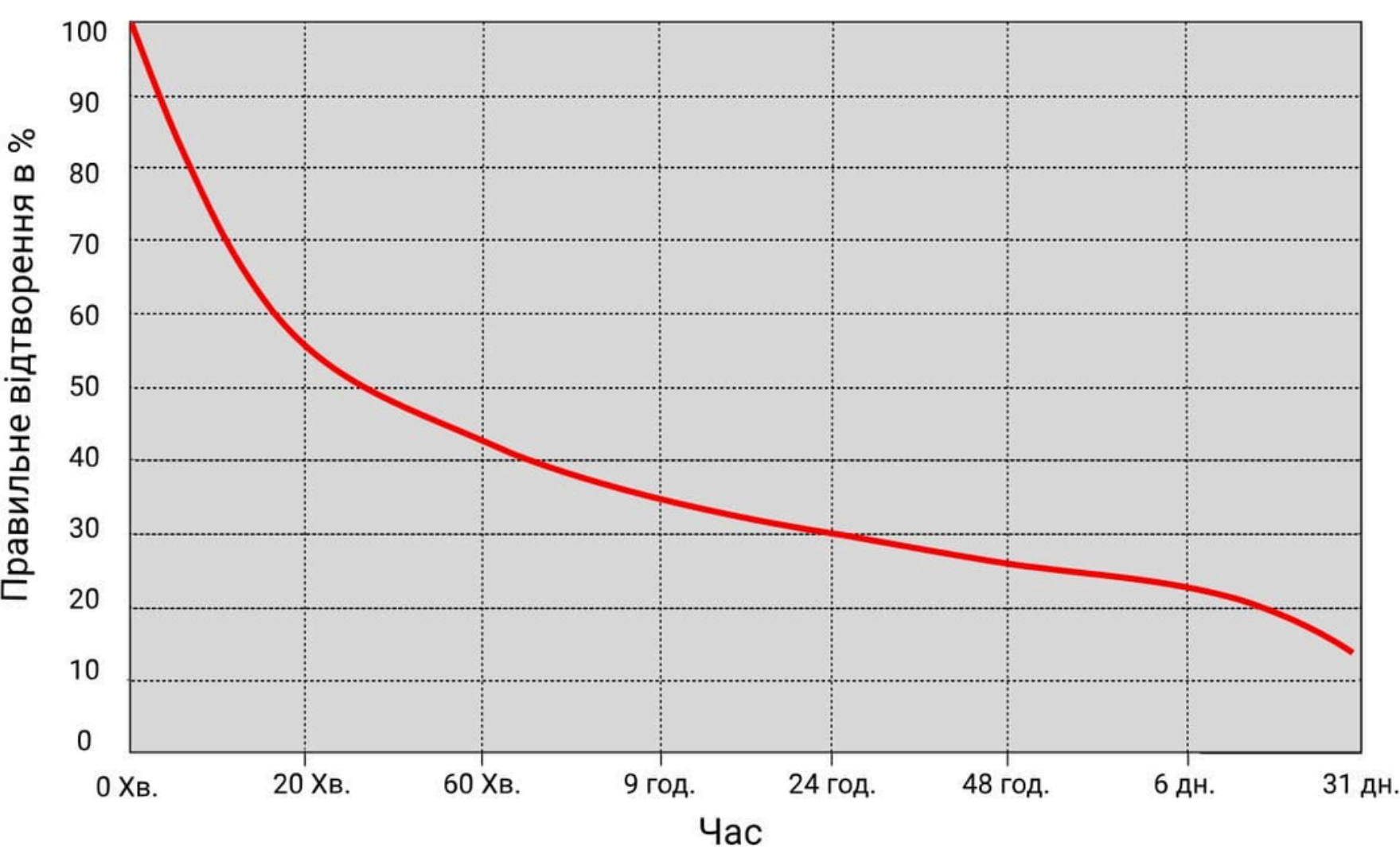




За результатами своїх робіт Еббінгауз зробив такі висновки:

- Кожне наступне повторення підвищує ефективність запам'ятовування.
- Якщо треба щось вивчити, то ефективніше повторювати матеріал щоразу через деякий час (через кілька годин чи днів), ніж кілька разів поспіль.
- Чим вища увага до матеріалу, який треба запам'ятати, тим менше потрібно повторень. Але якщо уваги недостатньо, то збільшувати кількість повторень безглуздо. Тобто необхідна повна концентрація.

Крива забування Еббінгауза





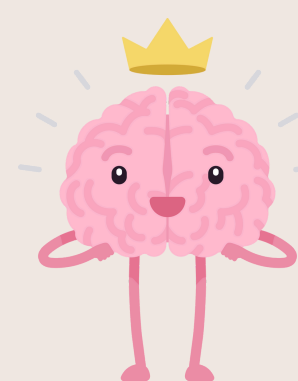
Повторення «обрізають» низхідні червоні лінії забування і піднімають щоразу до 100% запам'ятаний обсяг матеріалу. Зелена лінія показує, як у довгостроковій пам'яті його закріплюється все більше.

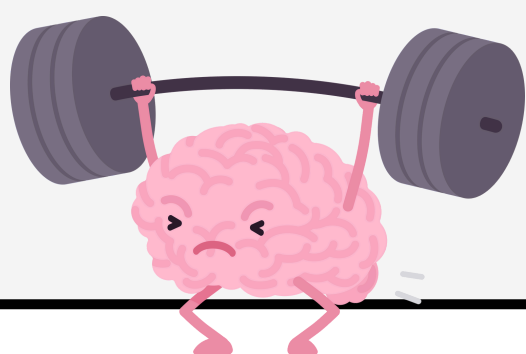
Схема повторень №1: Читання тексту.

Перше повторення. Друге — через 20 хв. Третє — через 8 год. Четверте — через 24 години.

Схема повторень №2: Читання тексту

Перше повторення. Друге — через 20-30 хв. Третє — через день. Четверте — через 2-3 тижні. П'яте — через 2-3 міс.





Розрахунок часу в обох схемах заснований на висновках Еббінгауза про те, що найбільше забування відбувається в першу годину після читання.

Перша схема підходить тим, кому треба вивчити матеріал за 1-2 дні.

Друга — для більшого періоду. Є інші варіанти. Наприклад, Б. Салліван та Х. Томпсон пропонують схему з 12 етапів, два останні — через 4 місяці та через 2 роки. Кажуть, також дієва. Хоча одним із висновків Еббінгауза був висновок про те, що занадто велика кількість повторень не робить запам'ятовування настільки ефективнішим.

Наприклад, якщо повторити матеріал 20 разів замість 10-ти, це не означає, що вийде запам'ятати його в 2 рази краще.

Крива Еббінгауза впливає на ефективність вивчення англійської мови, оскільки нагадує нам про те, що знання швидко згасають, якщо ми не повторюємо їх регулярно. Особливо це стосується вивчення мов, оскільки мова вимагає постійного практикування та використання для підтримки навичок.

Створення плану

Встановлення конкретних цілей та планування вашого часу на вивчення мови допомагає вам триматися на правильному шляху та уникати занадто великих перерв у вивченні.

Регулярно практикувати

Вивчення мови повинно стати вашим щоденним звичком.

Чим більше ви практикуєте, тим краще запам'ятовуєте та утримуєте навички.

Використовувати мову в різних контекстах

Спробуйте використовувати англійську мову в різних ситуаціях: спілкування, читання книг, перегляд фільмів тощо. Це допоможе вам здобути ширший спектр слів та виразів і використовувати їх більш ефективно.



Якщо продовжити графік, то шосте повторення можна зробити за місяць, а сьоме — за чотири місяці. Це на випадок, якщо інформацію потрібно пам'ятати все життя.

Але при вивченні англійської лексики у такий спосіб є одна складність — облік усіх вивчених слів та їх повторень. Якщо робити його самотійно, то втрачається сам сенс «хаку пам'яті», адже щоб відзначати повторення 300 слів, потрібно витратити в десятки разів більше часу, ніж їх вивчення.

А якщо комбінувати цю методику з опрацюванням лексики на практиці та за допомогою прикладів, підібраних під інтереси кожного конкретного студента, ефективність навчання зростає в рази.

Причому працює вона не лише з лексикою, а й з будь-якою іншою інформацією, яку потрібно вивчити. Правила, ідіоми, неправильні дієслова, фразові дієслова, сленг — це можна вивчати з допомогою методу раціональних повторень Еббінгауза. Беріть на озброєння, користуйтеся та вивчайте англійську з Hello Space із задоволенням.



Щоби дізнатися більше - переходь
за посиланням нижче

ТУТ

