

1 Pohled studenta na e-learning – zásady práce s e-learningem pro studující

1.1 Učení

Každý z nás má za sebou zpravidla poměrně dlouhá léta školní docházky. Posuzování toho proč a jak se učíme by se proto někomu mohlo zdát jako zbytečné. Mnozí z nás si skutečně za ta léta všimli mnoha jen pro ně specifických rysů vnímání svého okolí a způsobů, jak se učí novým věcem. Ti nejlepší si postupem času vypracovali rafinované strategie a taktiky jak se naučit rychle a efektivně, případně jak se motivovat k učení vždy a všude. Pro ostatní zde máme stručné shrnutí některých teoretických pohledů na vzdělávání, motivaci a následně několik praktických rad jak efektivně studovat metodou e-learningu.

Učení (v širším chápání tohoto slova) je získávání zkušeností a utváření jedince v průběhu jeho života. Vychází z vrozeného základu. Učení může být mimovolné, nevědomé, ale i **záměrné (to znamená, že je stanoven cíl, kterého má být dosaženo)**. Jen pro doplnění dodejme, že učení není výsadou člověka, učí se i živočichové, někteří z nich poměrně úspěšně.

Užším způsobem vymezené učení definujeme jako záměrné, cílevědomé a systematické získávání vědomostí, dovedností a návyků (ale také způsobů chování a osobních vlastností). Zpravidla probíhá pod vedením učitele (řízené učení), ale patří sem (především u dospělých) také sebevzdělávání. Učení je individuální proces, jehož průběh se u jednotlivých studentů výrazně liší.

1.2 Jak se (dospělý) člověk učí

V Norimberku se krejčímu Sachsovi narodil syn Hans. Ten se měl stát ševcem, ale hlavně básnil a stal se známým básníkem. Když se ho ptali, odkud má své nadání, řekl, že mu tatínek trychtýřem nalil v dětství rýmování do hlavy. To je legenda, spojená se vznikem výrazu **norimberský trychtýř**. Ten je zase synonymem jednoduchého a bezpracného získání znalostí. Norimberský trychtýř je však bohužel pravděpodobně stejně nenávratně ztracený jako svatý grál. Musíme se prostě vše naučit.

Jak již bylo uvedeno v úvodu, způsoby, jakými se lidé učí, se liší. Vlastní specifické způsoby poznávání jedinců jsou jedním z projevů jeho lidské individuality. **Nazýváme je styly učení**. V souhrnu jsou to postupy při učení, které konkrétní jedinec ve většině situací pedagogického typu v daném období preferuje (Mareš, 1998). Je zajímavé, že **jsou relativně nezávislé na obsahu učení, tedy na učivu**. Vznikají na vrozeném základě a rozvíjejí se spolupůsobením vnitřních i vnějších vlivů. Jak již naznačuje slovní spojení „v daném období“, mohou se v průběhu života měnit a vyvíjet, a to jak záměrně, tak bezděčně. Změna stylu učení je však dle názorů odborníků poměrně nesnadná a nám bude úplně stačit, pokud se seznámíme s hlavními rysy teorie a vyvodíme z nich praktické závěry pro naše studium.

Právě zde se může velmi dobře projevit jedna z výhod e-learningu, kterou je možnost určité **individualizace studia**. Ve škole je učitel při volbě způsobu výuky limitován nejen svými možnostmi, ale také souhrnem a kombinací učebních stylů žáků. Tempo, formy a metody výuky nemůže přizpůsobit každému studentovi, musí volit jakýsi kompromis a „průměr“, u kterého se domnívá, že bude vyhovovat většině. U e-learningu je prostor pro individualizaci podmínek studia podstatně širší. Platí zde, zjednodušeně řečeno, heslo - **jaké studium si**

uděláte, takové je budete mít. Každý může studovat přesně podle toho, jakou má ke studiu motivaci, jaká jsou jeho očekávání, jakou má vstupní úroveň znalostí a zkušeností z daného oboru studia. To vše při možnosti plně respektovat svůj specifický styl učení a proces myšlení.

V literatuře jsou popsány nejrůznější klasifikace učebních stylů. Některé jsou velmi praktické a obecně známé, jiné jsou hluboce odborné a rozumějí jim jen odborníci.

Zajímavé je například **členění učebních stylů chápaných sensoricky**. Formou patří bezpochyby do druhé skupiny (odborné), charakter tohoto rozdělení však Vám vysvětlí prakticky každý.

- **Vizuální** – student potřebuje věci vidět, k zapamatování si text přečíst.
- **Auditivní (zvuková)** – student vnímá obsah a látku především sluchem, potřebuje slyšet nebo si nahlas opakovat.
- **Kinestetický** – potřebuje při učení zážitky, prožitky, pocity či emoce. Výuku prožívá.

Příklad z praxe:

Pamatujete na studenty medicíny ve filmu o Básnících s jejich vizuální pamětí (Roden), zvukovou pamětí (student z Moravy)? Myslím, že odpovědět na otázku jakým druhem sensorické paměti či učebního stylu disponovali Vendulka či Mireček bude pro Vás hračkou.

Jiné je rozdělení učebních stylů podle přístupů jedinců k učení (Marton 1988)

- **Hlubkový styl** – snaha žáka učivu porozumět, nejen si je zapamatovat, pochopit smysl
- **Povrchní či povrchový styl** – jde jen o informace, které je třeba si zapamatovat, nic víc. Je prostě třeba splnit požadavky výuky a nároky učitele, „projít“, získat doklad.
- **Strategický/utilitární styl učení** – Obrácený případ jako povrchní styl. Studium je prostředkem pro vyniknutí studenta a jeho úspěch. Smyslem není něco se dovědět a naučit, ale získat co nejlepší známky, soutěžit, uspět jakýmkoli způsobem.

Pro zjišťování stylů učení se nejčastěji používá test Honey Mumford v různých verzích. Zde jsou odkazy na některé z nich:

Honey-Mumford – <http://www.vzdelavanionline.cz/test1.php>,

jiná verze H-M – <http://kompetence.rza.cz/www/index.php?id=71&testID=29>.

Na základě výsledků testu můžeme poznat své preference ve stylech učení a podle toho plánovat a realizovat své studium. Metodika vychází ze známého modelu učebním cyklu Davida A. Kolba – http://en.wikipedia.org/wiki/David_A._Kolb.

Právě David Kolb zjistil, že **při učení se cyklicky opakují čtyři základní aktivity** a právě v jejich průběhu dochází k učení. U každého jedince probíhá učení v jednotlivých částech cyklu s různou intenzitou a efektem.

Zde jsou čtyři základní aktivity Kolbova cyklu učení:

- reflektivní pozorování (zkratka RP - učení se z reflexe)
- abstraktní představa (zkratka AP - preference abstrakce)

- aktivní experimentování (zkratka AE - preference experimentování)
- konkrétní zkušenost (zkratka KZ - učení se z konkrétní zkušenosti)

1.2.1 Typologie učebních stylů

Zobecněním nejčastějších kombinací základních vzdělávacích aktivit Kolbova cyklu, které se vyskytují v populaci, získáme čtyři základní typy učebních stylů. Vždy dvojice učebních stylů (Aktivist a vs. Teoretik a Pragmatik vs. Přemítavý typ) mají protichůdný charakter. Zde jsou jejich hlavní charakteristiky:

- **Typ Aktivista (v angličtině diverger, preference KZ a RP)**

Aktivista je extrovertní, komunikativní, přizpůsobivý, energický a rychlý. Hledá novinky, změnu, akci. Raději rovnou něco udělá a teprve pak přemýšlí o následcích. Nemá trpělivost a rychle ztrácí zájem. Má rád skupinové aktivity, dobře spolupracuje v týmu. Má sklon stavět se do popředí, vynikat. Odpovídá na nevyřčenou otázku: Co funguje – hledá výsledky.

Aktivisté se učí špatně a obtížně, pokud se nemohou aktivně projevit, jsou postaveni do role pasivního pozorovatele. Obtížně provádějí rozbor a dospívají k závěrům a ještě hůře, pokud to musí dělat sami. Nemají rádi obecné úvahy a teorie, věci opakující se, přesně definované a vyžadující dodržení postupu, případně aktivity závislé na pečlivosti a dotažení věcí do konce.

Dobří jsou když se „něco děje“, mohou se přitom naučit něco nového, dostávají neobvyklé úkoly, soutěží. To vše nejlépe ve skupině či týmu a oni přitom mohou improvizovat, pokud aktivita nemá jasnou strukturu a oni se mohou ukázat.

- **Typ Teoretik (v angličtině assimilator, preference AP a RP)**

Svá pozorování přetváří do logicky promyšlených teorií. Problém zvažuje postupně, systematicky, krok za krokem. Věci musí zapadat do modelu celku, který si vytvořil. Preferuje spíše teoretické výklady a příklady. Teoretici bývají neosobní, odtažití, bez emocí. Nesnáší překotné změny a improvizaci. Odpovídají si na nevyřčenou otázku: Proč to funguje – hledá příčiny.

Teoretici se špatně a málo učí v případech, kdy nevidí ve věci žádné souvislosti, panuje nejistota a zmatek, musí čelit emocím a pocitům, vyžaduje se od nich rozhodnutí či akce, věci se dělají jinak než oni doporučují, anebo je přitom kolem hodně lidí.

Teoretici se nejlépe učí a podávají výkon v situacích, když se cení vysoce intelektuální výkon (např. při zkoumání problému, systému, modelu či teorie), když mohou vyvozovat závěry, nebo když získávají myšlenky a koncepce bez ohledu na to, zda jsou okamžitě použitelné.

- **Pragmatický typ (v angličtině accomodator, kombinace KZ a AE)**

Pragmatici rádi zkoušejí různé věci v praxi, nevyhýbají se riziku. Zkoušejí, využívají metody pokus – omyl. Hledají řešení jež lze uplatnit v jejich práci. Jsou přizpůsobiví, společenší, praktičtí a věcní. Přestože mají v oblibě skupinové řešení problémů, mívají sklon

k netrpělivost a proto nesnášejí dlouhé diskuse. Odpovídá na nevyřčenou otázku: Kde to funguje – příklady z praxe.

Negativně reagují na aktivity a situace, které nemají jasné instrukce, necítí pokrok, není šance na rychlou a přímou odměnu, věci se kladou do cesty různé překážky. Ve výuce jsou to případy, kdy je výklad či pedagog odtržený od života, věc nemá dle jejich názoru praktické použití, cítí váhání, probírají se známá a ohraná témata.

Cítí se dobře v situacích kdy vidí vazbu problému a praxe, získávají praktické, nejlépe ihned uplatnitelné nástroje, postupy a teorie jsou ilustrovány příklady z praxe, mohou se podílet na praktické stránce věcí (něco hned dělat) a vše si mohou ihned vyzkoušet, věci fungují.

- **Přemítavý typ (v angličtině converger, preference AP a AE, někde také přemýšlivci)**

Jejich doménou je odstup, logika a všestranná analýza. Bývají proto váhaví. Jsou to zpravidla technické typy, nesociální, spíše uzavřené osoby. Rádi nejdříve pozorují ostatní a naslouchají jejich názorům. Teprve pak vysloví vlastní soud. Aby mohli dospět k podloženým závěrům shromažďují údaje a studují všechny dostupné informace. Odpovídají si na nevyřčenou otázku: Jak to funguje?

Neradi pracují ve stresu či pod časovým tlakem, nebo se nemohou na věc připravit a nemají dostatečné údaje. Vadí jim veřejné vystupování.

Dobří jsou naopak, když mají na věci čas a fungují v rámci jasně definované struktury.

Vyzkoušejte si test a zjistěte k jakému stylu učení inklinujete. Získané výsledky určitě použijete v dalším studiu

Shrneme-li stručně výše uvedené, je vidět, že nejsou obecně dobré nebo špatné učební styly. Jsou prostě různé. Kromě toho je učební styl každého spíše mixem z více stylů, **málokdo je skutečně vyhraněný typ, výrazně inklinující pouze k jednomu stylu učení.** E-learning je jako výuková metoda vhodný pro všechny druhy učebních stylů, jen se každý prostě musí zaměřit na to, co jej zajímá a v čem je dobrý.

Další zajímavosti k vazbě stylů učení na teorii dimenzí inteligence můžete najít např. zde: http://artemis.osu.cz:8080/artemis/uploaded/162_Styly_uceni_BELCOM.pdf

1.3 Motivace ke studiu

Některé specifické rysy vzdělávání dospělých působí objektivně proti potřebě a snaze studenta naučit se při vzdělávání potřebné znalosti a dovednosti.

Jsou to například:

- **Kratší čas na zvládnutí látky**, než je potřeba (především z ekonomických důvodů).
- **Tlak okolí a věcí**, považovaných za důležitější než je výuka (úkoly, termíny, cíle v práci).
- **Únava účastníků** vzdělávání, vyplývající z vysokého pracovního tempa v zaměstnání.
- **Odlíšnost názorů** účastníků vzdělávání na předkládanou látku než má lektor/autor či tutor.

- Vyhýbání se výuce z důvodů **obavy z neúspěchu** při zkouškách a testování.
- **Pohodlnost (či lenost).**
- S věkem postupující **úbytek** netrénované **mozkové kapacity**, případně **zhoršení smyslů** (především zrak či sluch. Dnes trpí 50 – 70% populace v rozmezí 40-50 let nějakou vadou zraku).

To jsou v kostce shrnuté hlavní důvody, proč bude při studiu Vaše motivace a vůle studovat neustále vystavována náročným zkouškám. Proto se podíváme, co naši motivaci ke studiu ovlivňuje a jak a čím ji lze trénovat a posilovat.

Obecně je motivace definována jako souhrn faktorů, které vzbuzují a dodávají energii lidskému jednání a prožívání, zaměřují je jedním směrem, řídí jejich průběh a způsob dosahování výsledků a ovlivňují reakce jedince na jednání a prožívání a jeho vztahy k ostatním a světu vůbec. Motivaci rozeznáváme vnitřní a vnější. Motivace má tři složky: směr, úsilí a vytrvalost. Zdroji motivace osobnosti jsou její potřeby, návyky, zájmy, hodnoty, ideály a celková hodnotová orientace.

Motivaci k učení můžeme rozdělit na **dlouhodobou** a **aktuální**. Dlouhodobá (habituální motivace) má charakter poměrně trvalého kladného či záporného postoje ke vzdělávání či jakékoliv jiné lidské aktivitě. **Aktuální motivace** naopak vyjadřuje **výslednici okamžitých** vnějších i vnitřních **podnětů**, které rozhodují o tom, zda člověk bude plnit připravený studijní plán či nikoliv.

Na první pohled to vypadá složitě, nicméně pokud se krátce zamyslíte nad svou osobností, jistě narazíte na množství výrazných a stabilních rysů či zvyklostí, které Vám umožní již dopředu poměrně přesně odhadnout své chování v konkrétních situacích.

Na motivaci v e-learningu (<http://www.e-univerzita.cz/old/2005/prezentace/eger.pdf>) se podílí především student sám (to je ta **vnitřní složka**), pocítuje ale také vliv dalších osob či okolností ze svého okolí (to je ta **vnější motivace**), i když je to vliv pouze zprostředkovaný. Těmi osobami mohou být spolužáci, rodina, servisní pracovníci vzdělávání, nadřízení, spolupracovníci v práci a také tutor - pokud je součástí e-learningu. Vliv každé osoby či okolnosti je individuální a může se měnit v čase. Přesto je v e-learningu základní sociální situace poměrně stereotypní - student studuje sám.

1.3.1 Vnitřní motivace studenta – klíčový prvek úspěšnosti e-learningu

Ve vzdělávání dospělých je role sebemotivace mimořádně důležitá, protože pedagog (který je hlavním vnějším motivátorem při studiu) nemá žádné výrazné nástroje na „donucení“, studenta ke studiu s výjimkou těch absolutních, tedy hrozby vyřazení ze studia. Protože je e-learning svou podstatou systém vzdělávání založený především na samostudiu, je vliv pedagoga ještě menší a míra **vnitřní motivace** každého studenta je tedy rozhodující pro úspěch vzdělávání. Studenti si této skutečnosti nejsou z mnoha důvodů na počátku vědomi (nebo obavy a pochybnosti z různých důvodů potlačí) a uvědomují si to teprve až nastanou potíže.

V celé oblasti vzdělávání také stále dochází k „systematickému“ přeceňování role vnějšího řízení („pomůžeme Vám nebo Vás přinutíme“), vyučovacích metod („zcela nová a dokonalá metoda“) či vzdělávacích technologií („naučíte se bez úsilí a učení“). Ve všech případech se

jedná o obchodní a marketingové triky, využívající povědomí lidí o slabosti jejich vůle a jiné jejich obavy. Všichni tuto situaci velmi dobře známe například ze studia cizích jazyků, které se potřebou stále sebemotivace studenta ke studiu podobají studiu e-learningem. A nějaký cizí jazyk studoval za svého života určitě každý z nás.

Cílem všech aktivit organizátorů, autorů a tutorů e-learningu je vytvoření takového **vnitřně motivujícího prostředí, kdy se člověk učí spontánně**. To je však v praxi často ideál, ke kterému se při studiu ve větší či menší míře přibližujeme. I tuto situaci však všichni známe z vlastní zkušenosti. O co se jedná? Je to oblast našich koníčků a zálib. Zde získávání nových znalostí a dovedností (i zde se jedná o učení) probíhá zcela samovolně, příjemně, přirozeně, uvolněně, my se přitom bavíme a odpočineme si. Novinky a informace přitom vstřebáváme dychtivě a pamatujeme si je podrobně a dlouho, vybavujeme si je rychle a bez potíží.

Při posuzování a hodnocení své vnitřní motivace (k čemukoliv) se ptáme sami sebe: **jsou pro mne činnost a její výsledky potřebné a smysluplné?** Kladná odpověď posiluje vnitřní motivaci a my jsme připraveni jít za svým cílem velmi usilovně. V případě problémů si vzpomeneme na důvody, proč jsme si odpověděli kladně a získáme další síly na překonání potíží. Je-li však odpověď neurčitá nebo záporná, je míra vnitřní motivace nízká se všemi důsledky.

Obrovským rizikem při každém studiu je jev, kterému se říká „**bludný kruh otálení**“. Jedná se o rozšířený psychologický jev cyklického charakteru, se kterým se určitě osobně seznámil každý z nás. Je založen na dvojakosti lidské osobnosti: jeho racionálních a iracionálních stránkách. Jsme schopni si velmi přesvědčivě a racionálně zdůvodnit potřebu studovat a slavnostně se rozhodnout (typická jsou zde například novoroční předsevzetí). Když však je třeba zasednout ke knize či počítači, **záporná míra aktuální motivace** nám nabídne ihned desítky důvodů, proč musíme studium právě nyní odložit.

Jak vypadá celý **bludný kruh otálení** například při výuce jazyků?

- **Máme velký problém** (např. trapas před ředitelem či skupinou pořízených při jednání v cizím jazyce se zahraničním zákazníkem), který nás velmi tíží. To je dobrá motivace.
- **Rozhodujete se** studovat jazyk pravidelně každý den ráno či večer.
- Z mnoha důvodů (vždy se najdou) předsevzetí neplníme – **neučíme se (začnu zítra)**.
- **Trpíme, zlobíme se na sebe** (víme, že příště bude zase ostuda).
- **Zase se neučíme a odkládáme** (dnes jsou důležitější věci – začnu zítra, to stihnu).
- **Zase se na sebe zlobíme**, protože se krátí čas.
- **Tento cyklus se opakuje** tak dlouho, dokud není jasné, že už se to nedá stihnout. Minulou látku jsme už zapoměli, a spolužáci se zatím naučili dalších x lekcí.

Staré studentské pravidlo totiž říká: součin času zbývajících do zkoušky a vynaloženého úsilí je konstantní – tzn. nestudujeme-li průběžně, s krátcím se časem do zkoušky musí narůstat studijní úsilí.

Pouze skutečně silné osobnosti či silně motivovaní lidé jsou schopni překonat bez přípravy a pomoci tento bludný kruh. To je také důvod, proč je mezi námi např. tak málo lidí, kteří se naučili cizí jazyk v jazykové škole nebo doma jako samouci.

1.3.2 Vnější motivace v e-learningu:

Při posuzování vnější motivace se ptáme: budu za svou činnost a její výsledky odměněn či nikoliv? Pokud ano, bude odměna odpovídající a žádoucí? Odměnou zde může být i absence trestu. Jaká bude reakce osob, na nichž mi záleží? A výsledky a odpovědi jsou opět kladeny na váhu...

1.3.3 Vliv spolužáků na motivaci ke studiu

Je obecně známo a potvrzeno relevantními výzkumy, že dokonce nepopulární aktivity jsou ve skupinách zvládnány a prožívány lépe než individuálně. Využívejte proto maximálně možnosti komunikace, které poskytuje moderní technologie, pro rozšíření týmové práce a spolupráce v rámci studia.

1.3.4 Servis vzdělávacího centra

Je dobré v dostatečném předstihu před zahájením studia získat maximum informací o formě a obsahu studia, způsobech hodnocení, požadované vstupní úrovni, nárocích na čas a technické vybavení. Omezí to váš stres a nejistotu. Prostě budete vědět, do čeho jdete a že na druhé straně je vše připraveno a nebudou žádné zádrhele či zmatky.

Můžete-li, seznamte se podrobně s technickou částí systému, možnostmi podpory ze strany vzdělávací instituce a podpůrného týmu. Pokud tak učiníte, budete moci dotáhnout zjištěné nedostatky ještě před „ostrým startem“ studia.

1.3.5 Vedoucí a spolupracovníci

Podpora organizace je zpravidla dána zvyklostmi a firemní kulturou v organizaci. Platí zde přímá úměra. Čím větší zájem organizace o studium zaměstnance a jeho podpora, tím větší je jeho motivace a závazek (nemohu je přece zklamat, když mi tak věří a podporují mne). Zjistěte si jaký je vztah firmy a nadřízeného k Vašemu studiu a co pro Vás mohou udělat a jsou ochotni udělat, aby Vás v něm podpořili.

V případě nadřízeného je motivace a podpora či nezájem dán kontextem studia (osobní iniciativa studenta či úkol od firmy), vašimi osobními vztahy a v neposlední řadě situací na pracovišti (krátkodobou a dlouhodobou). I zde platí přímá úměra mezi sebemotivací ke studiu a podporou a to dokonce v silnější míře než u organizace. Je to dáno zpravidla těsnějšími vztahy s přímým nadřízeným.

1.3.6 Rodina

Rodinné zázemí je důležité, nicméně velmi málo ovlivnitelné zvenku. Zajistěte si podporu svého bezprostředního okolí, případně plánujte studium tak, aby nekolidovalo s významnými událostmi v rodině, které by je mohly narušit.

1.3.6.1 Tutor (je-li součástí studia)

Může svým přístupem „položít“ výborný kurz či „zachránit“ kurz spíše podprůměrný. Kurz bez tutora je obecně více ohrožen ztrátou motivace studentů. Je-li součástí studijního týmu také kvalitní tutor, využijte maximálně možností, které Vám jako poradce poskytuje. Může to výrazně zvýšit přínos, který pro Vás kurz bude mít.

1.4 Krátký test

Podívejme se, jak může vypadat krátká analýza podmínek a motivace ke studiu pomocí e-learningu.

Zvažte své šance k úspěšnému e-learningovému studiu

Odpovídejte pouze ano/ne. (Vyhodnocení je na další stránce).

- Máte v zaměstnání či doma přístup k internetu kdykoliv a za rozumnou cenu?
- Máte na studium čas alespoň 5 hodin týdně?
- Jste přesvědčeni, že kvalitní výuka může probíhat bez přítomnosti učitele?
- Jste disciplinovaný/á a dokážete se sám/sama motivovat?
- Jste zodpovědný/á (plníte úkoly vždy včas)?
- Čtete rádi?
- Vyhovuje vám elektronická komunikace (E-mail)?
- Zúčastňujete se rádi různých diskusí?
- Jste zastánci kritického myšlení?
- Chápete nutnost celoživotního vzdělávání (a souhlasíte s ním)?
- Umíte pracovat s PC?
- Nedělá Vám problémy studovat v denní době?

(zdroj: E-learning ve vzdělávání dospělých, A.Barešová, VOX, Praha, 2003)

Vyhodnocení testu:

Pokud jste odpověděli alespoň 9x ano, máte rozumnou pravděpodobnost, že Vám studium metodou e-learningu bude vyhovovat.

Tento test je pochopitelně velmi jednoduchý, orientační, ale dobře ilustruje způsob, jakým můžete posuzovat svou motivaci a šance před každou aktivitou. Při analýze hledáme typické rysy či situace, charakteristické pro tuto aktivitu, modelujeme si pravděpodobný průběh událostí a zvažujeme svůj vztah k nim, své možné reakce a pravděpodobnost úspěchu při jejím zvládnutí. Kromě toho bereme v potaz názory a reakce svého okolí a lidí, na kterých mi záleží. Zvažujeme také obsah a charakter studia, své vstupní znalosti, znalosti svého stylu učení a zdrojů své motivace. Pak se rozhodneme, jak postupovat.

1.5 Paměť a pozornost při studiu, práci textem a informacemi

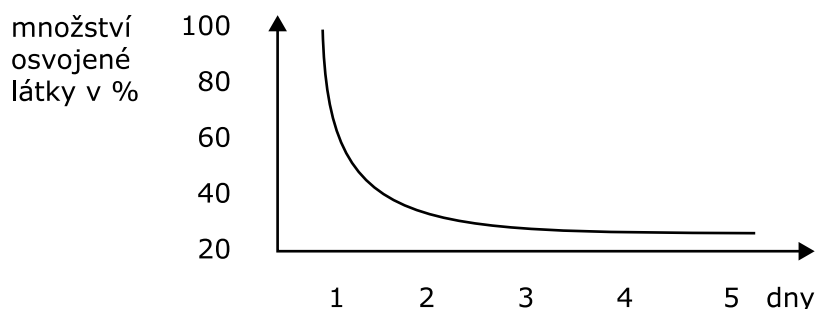
Znalost způsobů, jak pracuje lidská paměť a pozornost při studiu se nám bude hodit při jeho plánování. Využití těchto znalostí v praxi nám umožní optimálně a efektivně využít času, který studiu věnujeme.

1.5.1 Paměť

Paměť je schopnost přijímat, zpracovávat, ukládat a vybavovat si různé obsahy lidského vědomí. Vzhledem k tomu, že paměť přímo souvisí s procesem učení, kde jedinci různě reagují na formu informace (obraz, zvuk, dotek, vůně, pocit apod.), také **paměť má složky specifického charakteru (např. názorná, pohybová a slovně-logická paměť)**. Tyto druhy paměti mají všichni, jsou však u každého člověka vyvinuty k různému rozsahu. Převaha jednoho nebo více druhů určuje konkrétní **paměťový typ**. Důležitým parametrem je **pohotovost paměti – schopnost nalézat a vybavovat si informace**. Na kvalitě paměti se projevuje také aktuální duševní i tělesný stav osoby.

- **Paměť okamžitá** (smyslová či sensorická). Je to paměť na zlomek vteřiny, kdy se obraz podnětu udržuje ve smyslovém registru mozku, který ji vyhodnotí. Dle charakteru informace může, ale nemusí přejít do paměti krátkodobé.
- **Krátkodobá paměť** (schopnost uchovat omezené množství informací po krátkou dobu) slouží na zapamatování informace po dobu nezbytnou k provedení jednoho konkrétního dílčího úkolu (nejvíce několik minut). Poté je informace zapomenuta. Jsou rozdíly v kapacitě krátkodobé paměti u jednotlivých lidí, nicméně obecně se soudí, že se pohybuje v rozsahu 5 – 9 položek s průměrem na 7 (7 +/- 2). Je zajímavé, že krátkodobá paměť slouží také jako prostor pro výkon mentálních operací a svým charakterem tedy připomíná „operační paměť“ u počítačů.
- **Dlouhodobá paměť** je definována jako schopnost uchovávat informace do zásoby. Její rozsah je považován za prakticky neomezený. **Dlouhodobá paměť je předpokladem každého učení.** Důležitým znakem dlouhodobé paměti je úbytek informace v čase – zapomínání. Zapomínání není však jen negativním procesem, ale chrání mozek před rizikem interference informací či přehlcením. Paměť vypouští informace, které člověk nepoužívá nebo nepotřebuje. Někteří autoři tvrdí, že jde o ztrátu schopnosti si tyto informace vybavit, ne o ztrátu samotné informace. Argumentují schopností vybavit si tyto „zapomenuté“ informace například v hypnotickém spánku.

Křivka zapomínání (H. Ebbinghaus)

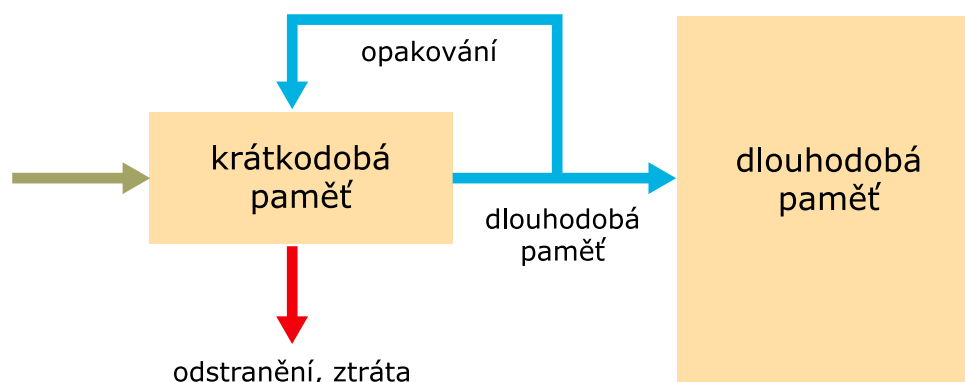


Zapomínání probíhá nejprve velmi rychle – průběh procesu je exponenciální, jak je vidět z grafu. Údaje jednotlivých autorů o rychlosti zapomínání se liší, nicméně se shodují na tom, že po 1-2 dni zůstává bez opakování v paměti uložena zhruba 20% získaných poznatků.

Jak pracovat s pamětí?

Jedinou obranou proti zapomínání v lidském mozku je **opakování**. Opakování umožňuje udržet informaci v paměti, nebo částečně ztracenou informaci v plné míře obnovit. Proces zapamatování je vysvětlován tím, že opakováním zabraňujeme vstupu do paměti informace nové. Právě opakování je také nástrojem na **přenos informace z paměti krátkodobé do paměti dlouhodobé**.

Model dvojí paměti



Zdroj: Paměť a učení; Hanušová, Oudová, Votava, skriptum pro Univerzitu třetího věku.

Uvnitř dlouhodobé paměti je proces kódování informace jiný než v paměti krátkodobé. **V dlouhodobé paměti se informace ukládají ve vazbě na význam**. Po velmi krátké době si zpravidla nejsme schopni vzpomenout na konkrétní věty, formulace, čísla nebo hodnoty, které zazněly při jakémkoliv rozhovoru, nicméně **jsme schopni reprodukovat jeho obsah a smysl**. A to tím lépe, čím lépe jsme pochopili jeho smysl. Projevuje se to také tím, že při reprodukci informace často používáme slova podobného významu jako jsou ta, která zazněla původně.

Opakování – četnost a intervaly opakování látky jsou hluboce individuální, záleží na zvyklostech a možnostech samotného studenta. Logika výuky obecně naznačuje, že je dobré zopakovat si probranou látku poprvé po uzavření studia jedné dávky (konkrétního tématu). Musí to však být v poměrně krátkém intervalu (desítky minut). Následné **opakování postupně zvyšuje množství podrobností a dílčích informací**, které si student pamatuje a může je reprodukovat nebo použít pro složitější mentální operace. **Overlearning** (nadbytečné učení) je žádoucí, u opakování se doporučuje **opakování rozložené**, tedy s přestávkami. Místo opakování prostým čtením se doporučuje **opakovat látku jinou vhodnou metodou** (diskuse, otázky, soutěž, psaním apod.). Opakování minulé látky před začátkem nového učení pomáhá jednak zapamatování látky, současně vytvoří také lepší vazbu obou částí učiva na sebe. Zajímavým fenoménem paměti je „**rozležení se**“ učiva v hlavě, tedy lepší vybavování učiva po cca 2 dnech než bezprostředně po studiu, což odporuje křivce zapomínání.

Mnemotechnické pomůcky – samotná slova mají význam, ale jejich spojení smysl nedává. Pomáháme si **tvorbou reálných nebo umělých spojení**, které nám umožní si zapamatovat postup vybavování. Dobře to všichni známe ze školy, kde se tyto pomůcky používají často.

Sem patří také metoda **propojování vzájemně nesouvisejících předmětů** ve vazbě na zastávky na nám dobře známé cestě (metoda Loci). Postupujeme tak, že se naučíme z paměti nějakou nám dobře známou cestu a ke každé zastávce na této cestě přiřadíme jeden předmět. Předměty se nám potom budou vybavovat ve stejném pořadí, jak budeme procházet (i pouze v myšlenkách) touto známou cestou.

Organizování paměti – zapamatování a vybavování dobře pomáhá tzv. **hierarchická organizace informací v paměti**. Je to třídění a pamatování informací na základě nějaké společné vlastnosti. Vybavování postupuje hierarchicky od obecného ke konkrétnímu. Může ovšem být poněkud zdlouhavé, než se dopracujeme k hledané informaci.

Například: Členění potravin podle druhů.



Problémy s vybavováním – často není potíží ve ztrátě informace, ale spíše v neschopnosti si ji vybavit právě v potřebném okamžiku. Situace je charakterizována výstižným výrazem „mám to na jazyku“. Příčinou je zpravidla vnější tlak (např. situace u zkoušky), nebo např. vyrušení při procesu vybavování si informace. Může pomoci návrat na místo, odkud jsme vyšli, ať již skutečný nebo jen „virtuální“.

Metoda PQIRST – zkratka z anglických slov přehled, otázka, čtení, opakování a zkouška charakterizuje postup výuky. Nejprve student **prolistuje volně knihu** s důrazem na názvy částí, kapitol a podkapitol, případně souhrn. Poté **čte jednotlivé kapitoly** s tím, že si odpovídá na otázky, do kterých převedl názvy kapitol. Při opakování **reprodukuje přečtený obsah**, nejlépe nahlas. **Testem si vybavuje hlavní údaje** a vztahy mezi nimi.

To jsou základní metody práce s pamětí v průběhu studia. Jsou jednoduché a nepotřebují žádné pomůcky ani pomoc jiných. **Další metody jsou již náročnější a jsou založeny především na systematickém tréninku mozku. Zaměřují se na zlepšení spolupráce obou mozkových hemisfér nebo na studium při práci mozku v relaxované hladině Alfa.** Případní zájemci o ně jistě najdou dostatek informací a literatury jinde např. na Internetu či v knihovnách, protože se jedná o témata populární a frekventovaná.

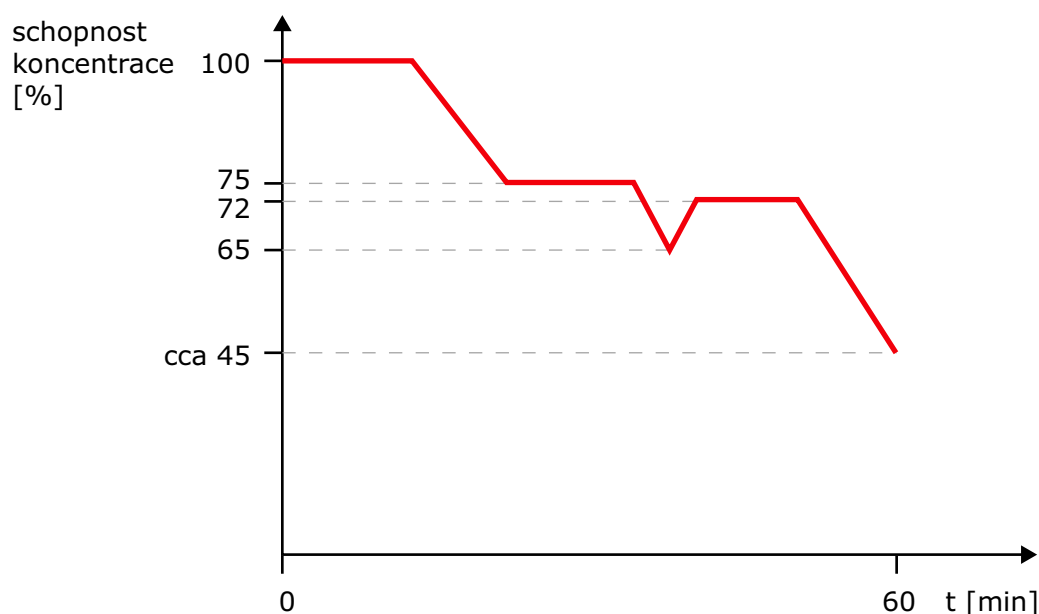
1.5.2 Pozornost (soustředěnost)

Pozornost je zaměření lidského vědomí na určitý předmět, jev či situaci. Právě toto zaměření nám umožní následně si vybavit vše s vysokou mírou podrobností. Pozornost negativně ovlivňují rušivé vlivy (nazývané odklony). Tyto rozdělujeme na vnitřní a vnější. Citlivost k rušivým vlivům je velmi individuální.

Vnitřní rušivé vlivy jsou představy, myšlenky a vzpomínky, které se netýkají daného tématu, náhlé nápady, tlak podvědomí, stres, konkrétní naléhavé problémy, které se vracejí do mysli. Vnější rušivé vlivy jsou nestandardní podmínky za kterých se daná aktivita koná a které odvádějí naši pozornost (hluk, světlo, teplo či chlad, průvan, kouř apod.).

Křivka pozornosti v čase

Schopnost koncentrace na každou aktivitu s časem klesá. Pokud si vezmeme například hodinový časový úsek, míra koncentrace **prvních 10 minut se blíží 100%**, poté **postupně klesá na 75%**, pár minut vydrží takto a v **polovině hodiny klesá ještě níž (na 65%)**. Pak na cca deset minut vystoupí zpět na cca 72% a následuje **postupný pokles až na 45%**. Potřebujeme pauzu.



Jak čelit poklesu pozornosti?

- V e-learningu například členěním výuky do kratších celků, které můžeme prokládat krátkými přestávkami a protažením se. Přestávka však musí být skutečně krátká, abychom se mohli rychle ponořit zpět do studované látky.
- Zvolte si vhodný čas podle své predispozice (sova či skřivánek).
- Studujte ve stejný čas, organizmus si na tento rytmus zvykne a rychleji se budete koncentrovat.
- Nevhodný je čas oběda a cca 1 hodina po něm (siesta).
- Soustřeďte se skutečně na studium a vytěsňte vše ostatní z hlavy.
- Zajistěte si nerušené podmínky k práci.
- Vyhradte si dostatek času (včetně možné rezervy), optimální délka je dána Vašimi zvyklostmi.
- Neplánujte studium na dobu, kdy lze předpokládat, že již budete unaveni či vystresováni. Bude Vám déle trvat než se uklidníte a soustředíte na výuku.

1.6 Několik tipů pro úspěšné studium formou e-learningu

Vyjasněte si již na samotném začátku **jaké technické vybavení (počítač a připojení) budete používat**. Odpovězte si na otázku kdy budete studovat především: v práci, doma, na cestách? Máte tam spolehlivý přístup do sítě? Jak se budete připojovat - pevnou linkou či bezdrátově? Pamatujte, že bezdrátové připojení je pomalejší – ověřte, že bude dost rychlé pro běžné aplikace Vašeho e-learningu (zda tam není např. mnoho videosekvencí). **Ověřte jaký SW budete pro přístup potřebovat**, zjistěte zda jej máte nainstalován. Máte sluchátka (či reproduktory) a mikrofon pro zvukovou komunikaci? Před vlastním zahájením studia si vše vyzkoušejte nanečisto. **Poradte se s někým, kdo již v tomto systému studuje**. Nechte si vše vysvětlit a ukázat.

Seznamte se podrobně s celým systémem, který řídí vaše studium (LMS – Learning Management System), jeho **pravidly, možnostmi a pravidly navigace** (pohybu v rámci systému). Umožní Vám to plně využívat jeho možnosti na jedné straně a vyhnete se zbytečným stresům, že Vám něco nefunguje (protože jste nečetli návod) a nenastavili si na počátku některý parametr dle svých potřeb. Na opětovné ověřování pravdivosti hesla „zklamou-li veškeré pokusy, je nejvyšší čas přečíst si návod...“ skutečně nemáte čas. Stejně bolestivá a frustrující může být také např. ztráta materiálu, který jste připravovali několik hodin, v důsledku nestandardní manipulace s ním v rámci systému.

Pro výběr konkrétního kurzu či skupiny kurzů **analyzujte své vzdělávací potřeby**. Hledejte oblasti, v nichž se chcete nebo potřebujete zdokonalit, aby stoupl Váš pracovní výkon. Navenek se projevují jako **nedostatky ve znalostech, dovednostech či postojích, které Vám způsobují potíže v práci**. Pokud je identifikujete a odstraníte, Vaše práce se zlepší. Zde Vám může poradit Váš nadřízený, personalista či spolupracovníci. Můžete použít i výstupy Vašeho pravidelného pohovoru s nadřízeným. Tam se o silných a slabých stránkách práce hodnoceného hovoří vždy. Protože těch námětů ke zlepšení bude určitě více, **zvažujte co potřebujete více a co méně (míra naléhavosti), co dříve a co později (časové hledisko)**. Přemýšlejte také, co nového budete potřebovat v budoucnosti, ať z hlediska potřeb firmy (kam směřuje), nebo dle vašich osobních plánů (kam směřujete Vy).

Z takto identifikovaných potřeb **vyberte ty, které jsou vhodné pro studium formou e-learningu** a ověřte, které z nich jsou Vám dostupné (ve firemní síti, v některém otevřeném studijním zdroji, případně na komerčních serverech). Ve spolupráci s personalistou si zajistěte přístup k vybraným kurzům či modulům. **Budou-li některé z nich pro Vás zvláště zajímavé, začněte studium jimi, budete motivován/a a půjde Vám to lépe!!**

Zjistěte, jaký učební styl je Vám vlastní. Vyplňte si H–M test na některé stránce (odkazy jsou na předchozích stránkách) a zjistěte, jaký učební styl preferujete. Tomu přizpůsobte způsob studia a klad'te důraz na aktivity, které máte rádi. Naopak omezte aktivity, které Vám nesedí. Zvýšíte tím svou motivaci.

Stanovte si cíl studia - jasný, přesný a konkrétní. Cíl musí být náročný ale reálný, tak abyste při jeho plnění museli vynakládat určité úsilí, vyšší než je u Vás běžné. Jen tak se budete skutečně rozvíjet.

Stanovte si pravidla a vytvořte dlouhodobý studijní plán (co a dokdy nastudujete) ušitý na míru vašich zvyklostí a studijní rozvrh např. na týden (které dny, kdy a jak budete/nebudete studovat). Zvažte přitom, že práce s počítačem (včetně studia e-learningu) je náročnější pro oči než běžné studium a přizpůsobte tomu rozvrh studia. Směřujte výuku např. do dnů, kdy v běžné práci s počítačem nepracujete nebo pracujete méně než je pro Vás běžné.

Najděte si ke studiu klidné místo, kde Vás nikdo nebude rušit. **Vytvořte si komfortní podmínky**, které Vás ke studiu psychicky naladí (oblíbený nápoj, malé občerstvení, polštářek, pohodlný oděv apod.). **Vytvořte si krátké rituály**, které podpoří Vaši motivaci studovat.

Vypracujte si systém drobných odměn a podpor, které si budete udělovat za splnění studijních úkolů. **Pochvalte se**, když si to zasloužíte (víte že pokud se nepochválíte sám/a, nikdo jiný to za Vás zpravidla neudělá...).

Zajistěte si podporu okolí (rodiny, ve firmě), aby Vás chápali a podporovali ve Vašem úsilí.

Studujte pravidelně – každý den. Když budete mít pauzu mnohé zapomenete, nebudete stíhat a komunikace s ostatními bude náročnější. Budete totiž stále hledat, co se stalo od vaší poslední seance....

Kontrolujte si průběžně, jak postupujete (porovnáváním se svým plánem). Ověřujte si postup také u ostatních kolegů studentů a studentek.

Nastavte si obrazovku počítače tak, aby vyhovovala Vaším očím. Pamatujte, že **čtení textu z obrazovky je náročnější a pomalejší** než čtení běžného psaného textu. U elektronického textu **používejte** místo pohybu textu rolováním jeho **skokového posuvu** tlačítka Page Up či Page Down. **Člověk fixuje informace na stránce prostorově** a rolování tento efekt ruší (budete si tak méně pamatovat).

Ověřujte si průběžně, že studované látce rozumíte. Pouze tak bude mít Vaše studium smysl. Teprve pak se **snažte obsah reprodukovat.** Pokud jste na to zvyklí, dělejte si poznámky.

Ukládejte si poznatky do systému, budete si je lépe pamatovat, vybavovat a pracovat s nimi. **Hledejte klíčové poznatky** a kolem nich vytvářejte mentální mapy souvisejících poznatků.

Využívejte možností moderní počítačové techniky – možnosti archivace, vyhledávání v textu, práce s více materiály najednou. Ušetříte tím čas a zvýšíte tím přidanou hodnotu studia ve svých očích. Možná se přitom naučíte také něco nového na počítači.

Využívejte všech výhod on-line komunikace (s ostatními studenty, případně tutorem pokud v kurzu je) – odstraní to pocit izolovanosti a poskytne Vám to množství informací, inspirace a typů pro studium a práci.

Využívejte výhody anonymity – nebudete přímo konfrontováni s lektorem a ostatními jako ve třídě, máte čas na rozmyšlenou, reakce, dotazy. Odlehčujte studium a komunikaci žertovnými úkoly, soutěžením se spolužáky, odlehčenou zpětnou vazbou apod.. Není-li něco v pořádku, hovořte o tom – nepojmenováním problém nezanikne, právě naopak.

Analyzujte své studium. Sledujte, kdy se Vám studovalo dobře, kdy hůře. **Hledejte co Vás na studiu přitahuje a zajímá.** Využívejte tato zjištění aktivně při zvyšování své motivace.

Aplikujte získané znalosti a dovednosti v praxi – hledejte souvislosti mezi tím co se učíte a tím, co děláte v práci – posílí to vaši motivaci.

Podílejte se aktivně na rozvoji svého systému e-learningu – tvořte jej k obrazu svému, děláte to přece (nejen) pro sebe.

Nenechte se odradit případnými neúspěchy. Analyzujte je a poučte se z nich, aby se neopakovaly.

2 Místo závěru

Na předcházejících stránkách jsme se pokusili shromáždit a předložit vám pár informací a dobrých rad pro zájemce o studium prostřednictvím e-learningu. Věříme, že Vám pomohou ve studiu a přejeme Vám mnoho štěstí, motivace a vnitřních sil k úspěšnému dosažení svého cíle. Pamatujte, že sebelepší nástroj je stále a pouze nástroj, sílu či slabost, dobro či zlo do něj vždycky vkládá člověk, který jej použije. Vše ostatní je na Vás.