

EFEKTIVNÍ UČENÍ SEBEREGULACE NÁVYKY

JAK SE LÉPE SOUSTŘEDIT A VÍCE SI VYBAVIT

MGR. TATIANA MALATINCOVÁ, PH.D.

ÚSTAV LÉKAŘSKÉ PSYCHOLOGIE A PSYCHOSOMATIKY LF MU

BSVP01 1C OBECNÁ A VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE

INFORMACE K PŘEDMĚTU

- KOLOKVIUM: 100% DOCHÁZKA (OMLUVY POUZE OFICIÁLNĚ V IS, PŘES STUDIJNÍ ODDĚLENÍ)
- **HLAVNÍ VYUČUJÍCÍ:** DOC. PHDR. MIROSLAV SVĚTLÁK, PH.D.
- DALŠÍ VYUČUJÍCÍ:
 - ❖ MGR. TATIANA MALATINCOVÁ, PH.D.
 - ❖ MUDR. RASTISTAV ŠUMEC, PH.D.
 - ❖ PHDR. KATARÍNA MILLOVÁ, PH.D.
 - ❖ DOC. PHDR. ALENA SLEZÁČKOVÁ, PH.D.

Předpokládané pořadí přednášek:

Malatincová

Malatincová

Světlák

Světlák

Šumec

Millová

Millová

Šumec

Šumec

Millová

Slezáčková

ZÁKLADNÍ LITERATURA:

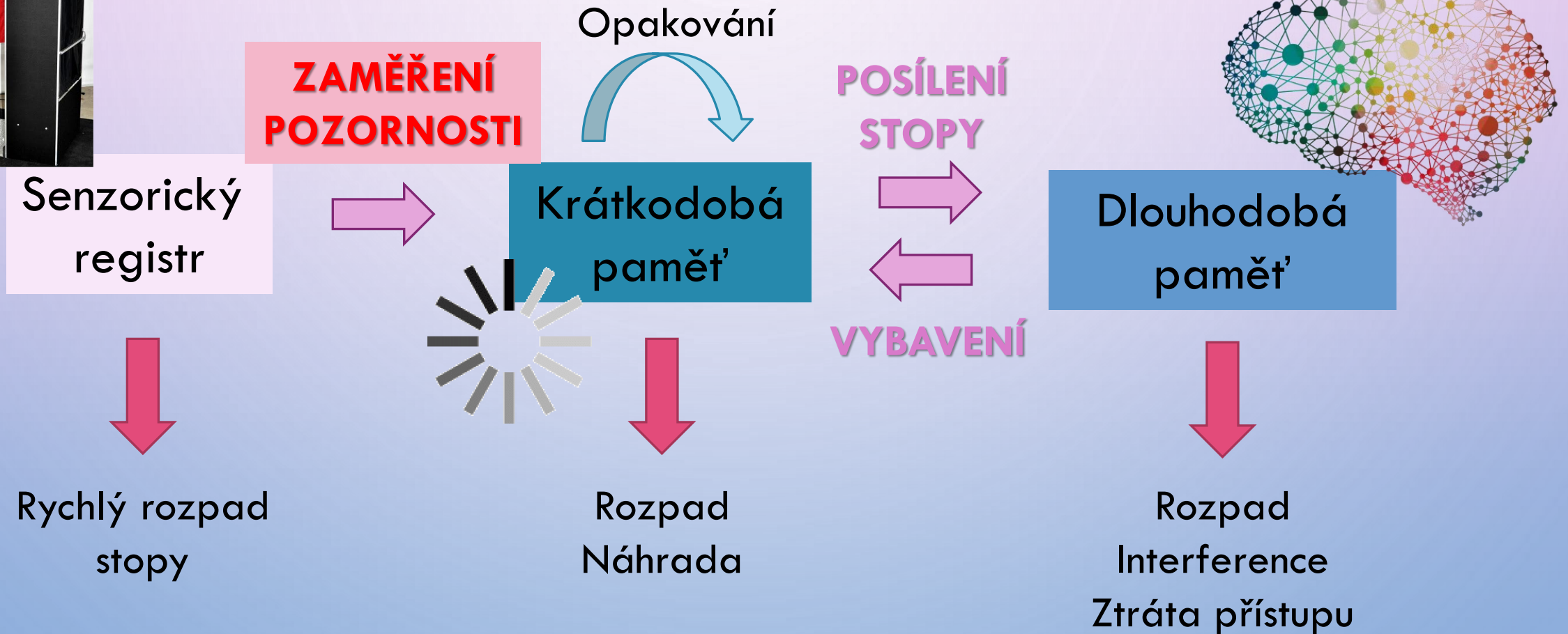


KAPITOLY 1 AŽ 9



**S JAKÝMI
PROBLÉMY SE
NEJČASTĚJI
SETKÁVÁTE
BĚHEM UČENÍ?**

JAK FUNGUJE ZAPAMATOVÁNÍ – KDE TO NEJVÍCE SELHÁVÁ?



DÁVEJ POZOR... SOUSTŘEĎ SE... CO TO ZNAMENÁ?



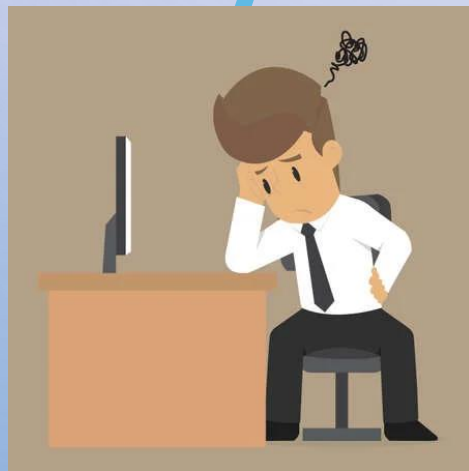
NESOUSTŘEDĚNOST



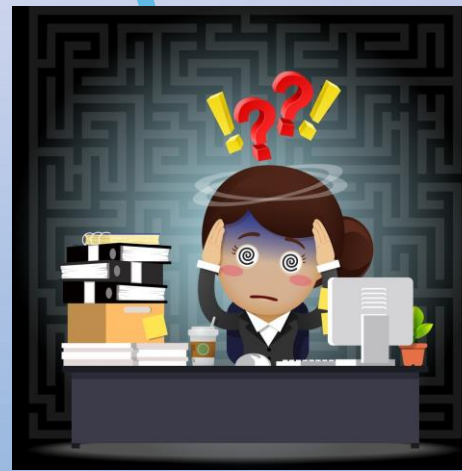
Distraktory a spouštěče návyků



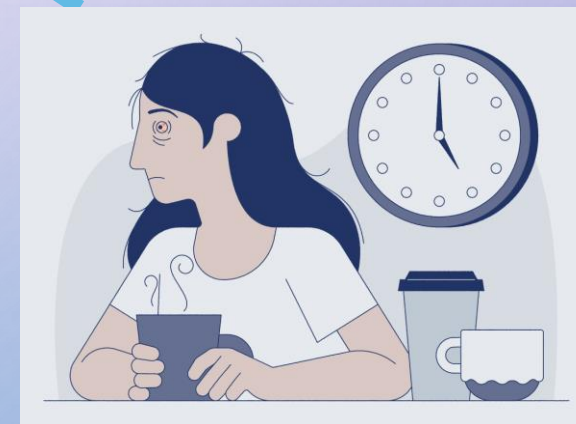
Interferující cíle / problémy



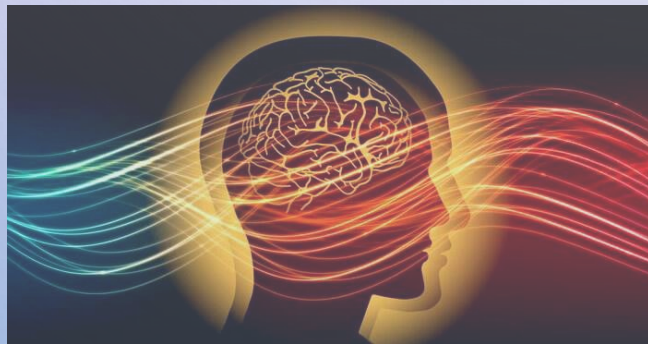
Nestrukturovaný úkol



Fyziologická nepřipravenost



EFEKTIVNÍ UČENÍ



Efektivní učení je
vysoce kognitivně
zatěžující, nikoli
automatické!

STAV FLOW



- PLNÉ SOUSTŘEDĚNÍ NA ČINNOST = VYSOKÉ MENTÁLNÍ ÚSILÍ + VYSOKÁ EFEKTIVNOST
- ČINNOST MUSÍ BÝT PŘIZPŮSOBITELNÁ SCHOPNOSTEM
- TÉMĚŘ DOKONALÉ ODFILTROVÁNÍ RUŠIVÝCH VLIVŮ (V MYSLI PRO NĚ NENÍ MÍSTO)

JAK PŘIPRAVIT MYSL NA ZPRACOVÁNÍ TĚCH SPRÁVNÝCH INFORMACÍ?



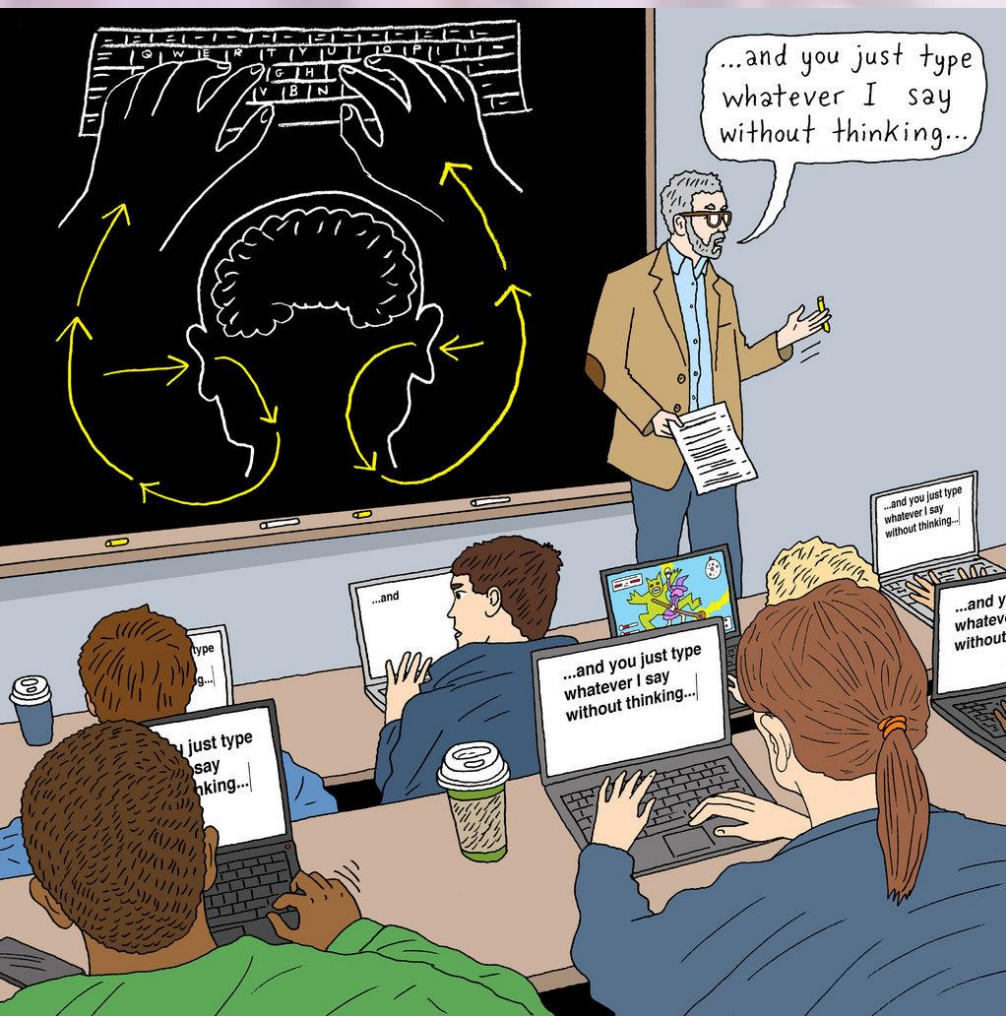
DEJTE SOBĚ I MYSLI JASNOU INSTRUKCI!

EFEKTIVNÍ STUDENT NESPOLÉHÁ NA TO, ŽE JEHO POZORNOST UPOUTÁ „NĚCO“ V OBSAHU.

POKUD OBSAH SDĚLENÍ „NEŘEŠÍM“, MOJE PRACOVNÍ PAMĚŤ SE VOLNĚ OTVÍRÁ PRO OKOLITÉ RUŠIVÉ VLIVY.

MNOHO Z TĚCHTO VLIVŮ MÁ VELIKÝ POTENCIÁL UPOUTAT NAŠI POZORNOST AUTOMATICKY VÍCE NEŽ STUDIJNÍ MATERIÁL...

JAK PŘIPRAVIT MYSL NA ZPRACOVÁNÍ TĚCH SPRÁVNÝCH INFORMACÍ?



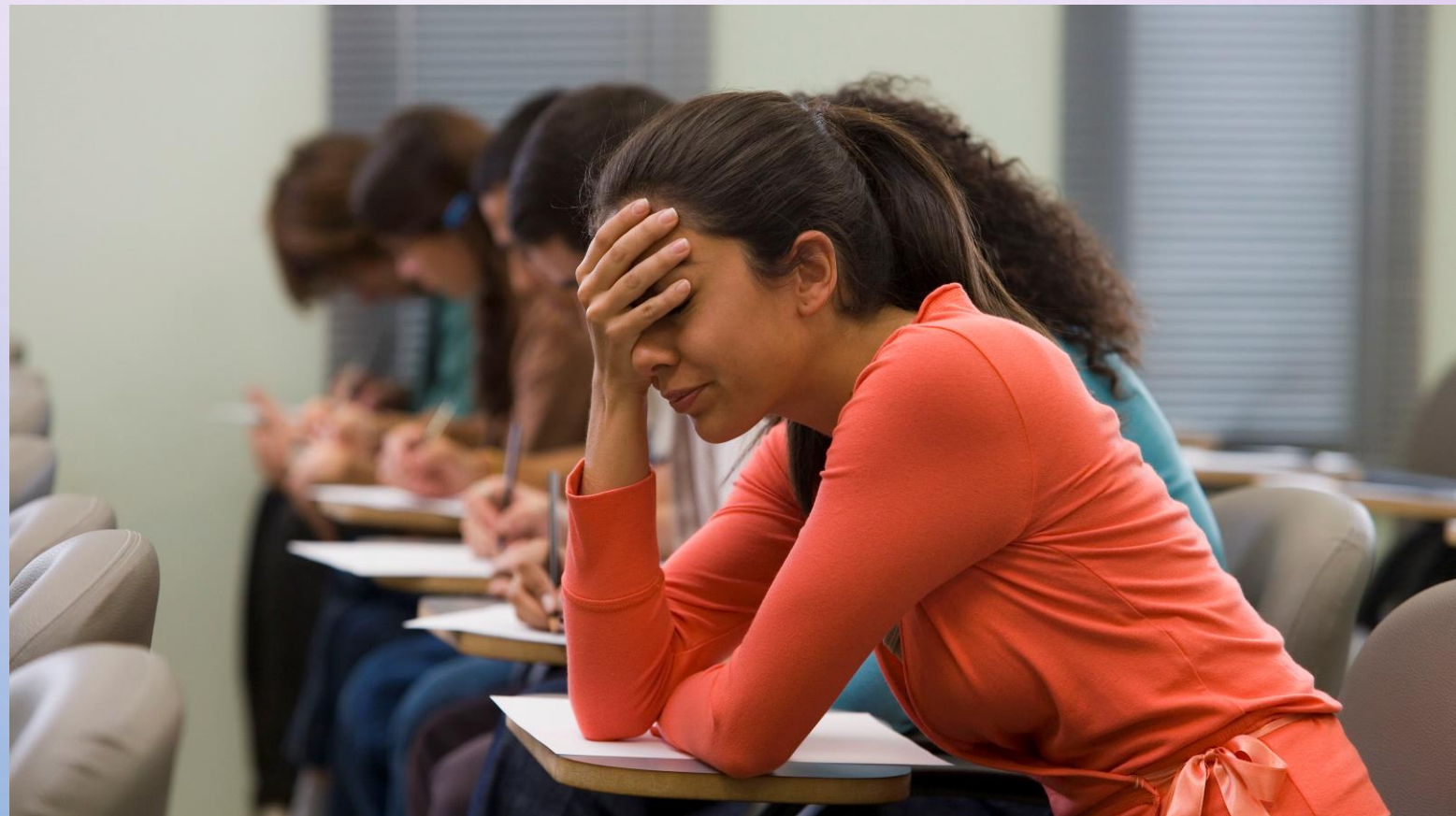
AKTIVACE SCHÉMAT PŘED PŘEDNÁŠKOU/UČENÍM

- PŘIPOMENUTÍ SI PŘEDCHOZÍHO TÉMATU
- PROSTUDOVÁNÍ OSNOVY + OTÁZKY: O ČEM TO BUDE? JAKÉ OTÁZKY BUDOU ZODPOVĚZENY? CO BY ZAJÍMALO MNĚ?
- HYPOTÉZY A OČEKÁVÁNÍ; REKAPITULACE TOHO, CO SI MYSLÍM, ŽE O TÉMATU VÍM (ÚVODNÍ SEBETESTOVÁNÍ)

ZPRACOVÁNÍ BĚHEM ČTENÍ/POSLOUCHÁNÍ

- SROVNÁVÁNÍ S MOU PŮVODNÍ PŘEDSTAVOU, PŘEDCHOZÍMI POZNATKY A PODOBNÝMI KONCEPTY – „JE TO SKUTEČNĚ TAK?“
- KRITICKÉ KLADENÍ OTÁZEK (PŘEDEVŠÍM SOBĚ) – „PROČ TO TAK JE?“
- PŘEMÝŠLENÍ NAD PŘÍKLADY, APLIKACEMI A TÍM, JAK INFORMACE DOPLŇUJÍ PŘEDCHOZÍ POZNATKY

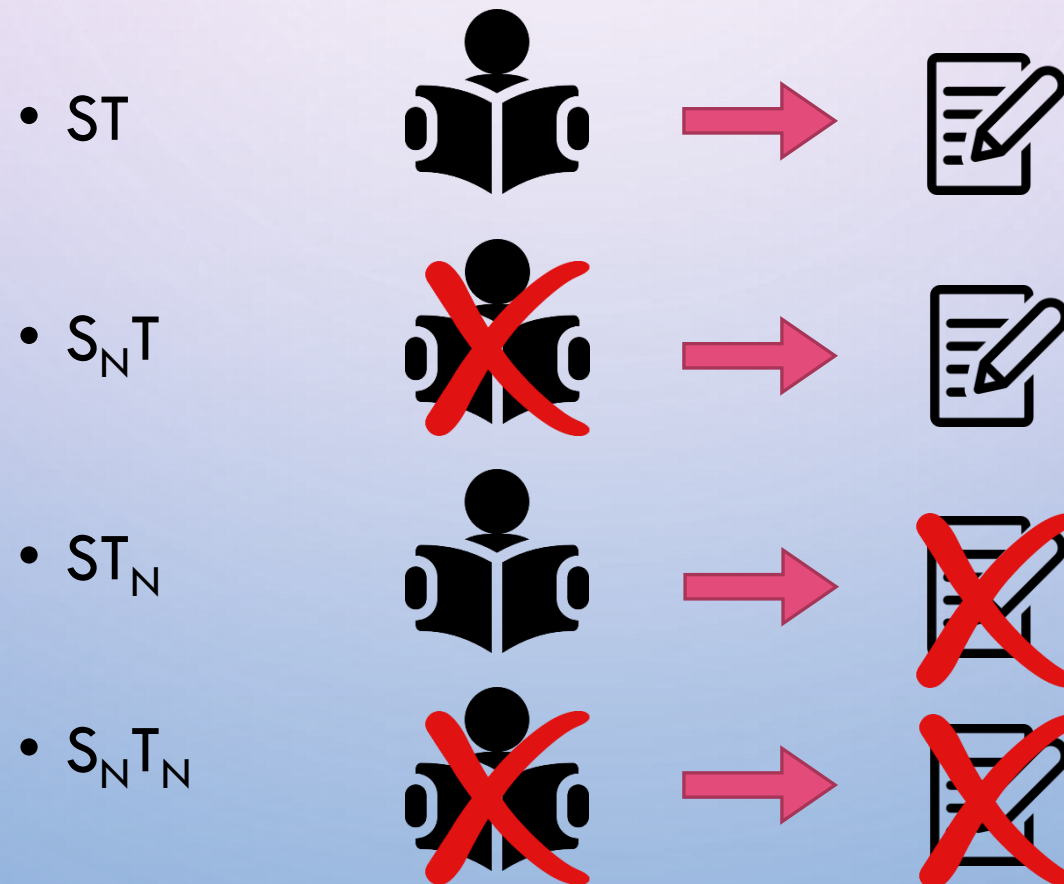
CO JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRO DLOUHODOBÉ ZAPAMATOVÁNÍ INFORMACÍ?



OPAKOVAT, OPAKOVAT, OPAKOVAT... ALE JAK?

Karpicke & Roediger, 2008

SPRÁVNĚ VYBAVENÁ SLOVÍČKA:



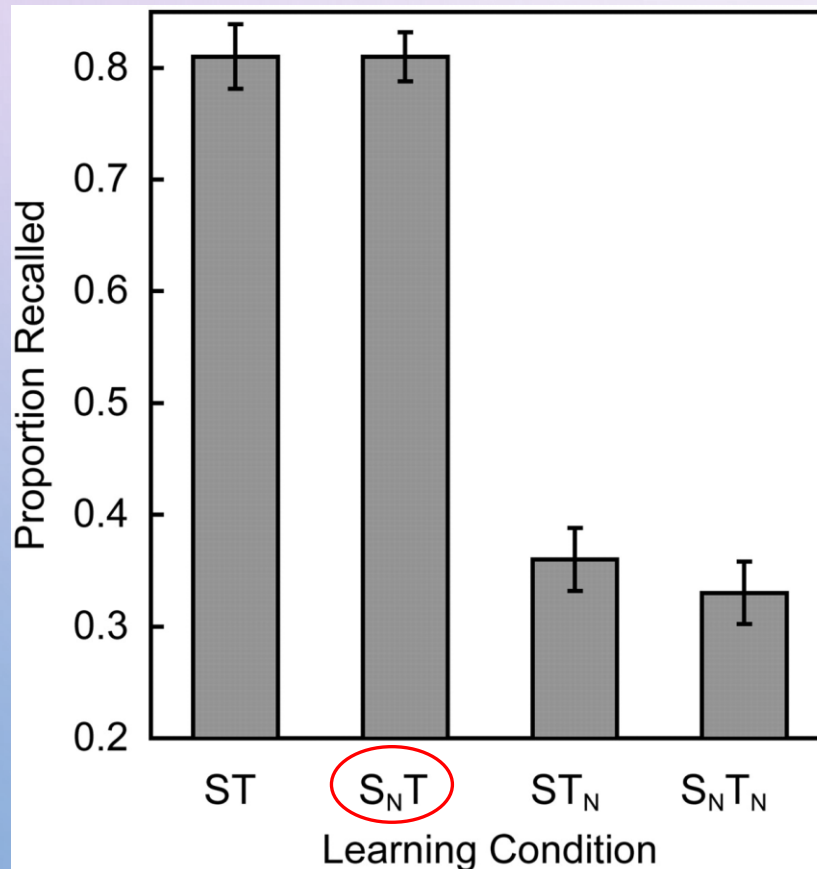
Kdo si vybavil
nejvíc týden po
naučení?

EFEKT TESTOVÁNÍ

Ebbinghaus pod lupou – Karpicke & Roediger, 2008

JE LEPŠÍ ZNOVU SI TO PROČÍST NEBO SE POKUSIT SI TO VYBAVIT?

- VÝSLEDKY PO TÝDNU:

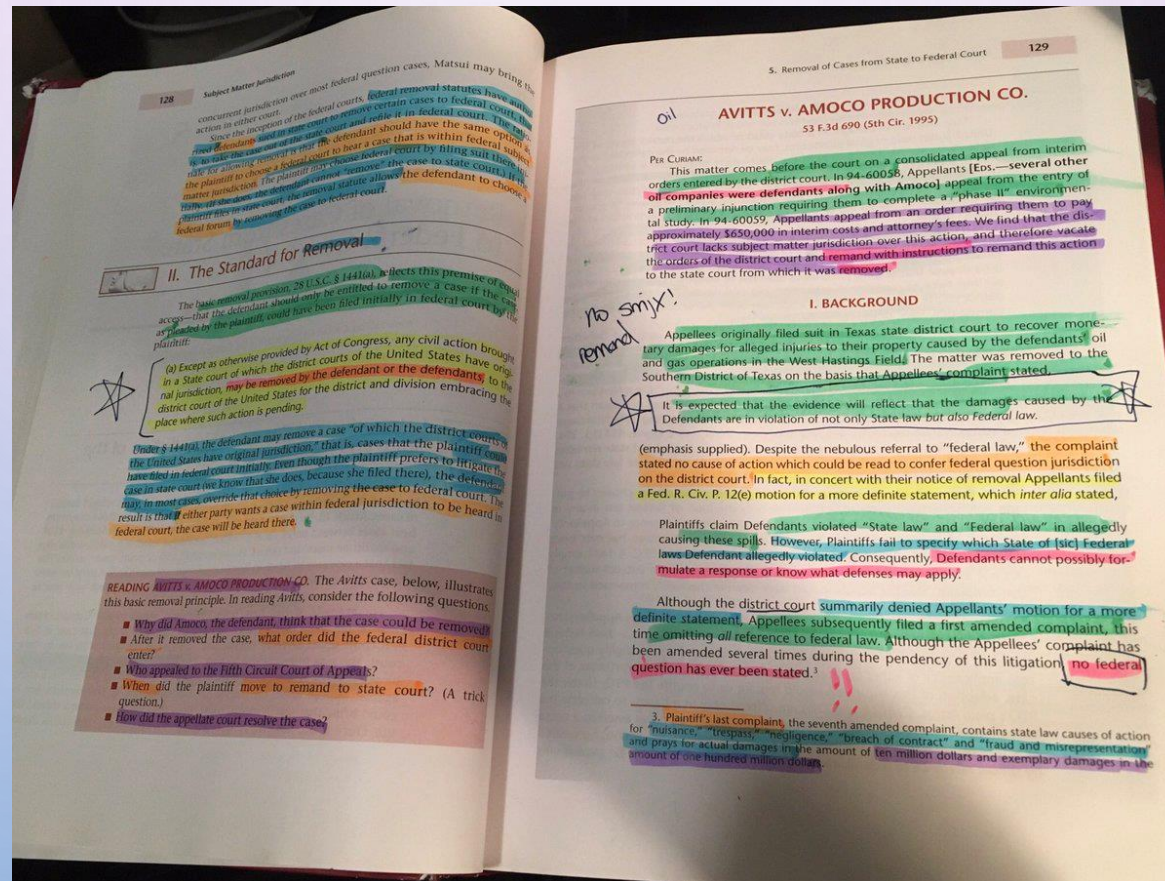


1. Základ vybavení s dlouhodobým odstupem je opakované VYBAVOVÁNÍ → zkoušejte se!

2. Opakované čtení toho, co již bylo vybaveno, nemá žádný pozitivní efekt → efektivnost lze zvýšit eliminací „pasivního“ učení (opakované čtení potichu nebo nahlas, automatické výpisky, podtrhávání...)

3. Studenti neměli tušení o rozdílné efektivnosti těchto přístupů → nenechte se zmást stereotypními představami a subjektivními dojmy!

NA KONTEXTU UČENÍ ZÁLEŽÍ... VYBAVOVÁNÍ ZÁVISÍ NA VODÍTCÍCH!



JAK SI TO ZAPAMATOVAT SPRÁVNĚ

- **PARAFRÁZOVÁNÍ A RŮZNÉ ZPŮSOBY REPREZENTACE** – UČÍM SE STRUKTURU VÝZNAMŮ (POJMY, VÝROKY), SPÍŠE NEŽ TEXTY ZPAMĚTI – UJISTÍM SE, ŽE TOMU ROZUMÍM
- **PŘÍKLADY A PŘIROVNÁNÍ** – UJISTÍM SE, ŽE CHÁPU SPRÁVNĚ, IDEÁLNĚ SE ZPĚTNOU VAZBOU OD JINÉ OSOBY
- **AKTIVNÍ SROVNÁVÁNÍ** A VYSVĚTLOVÁNÍ ROZDÍLŮ, UVĚDOMĚNÍ, PROČ JSOU DŮLEŽITÉ (DEFINUJÍCÍ VS. TYPICKÉ ZNAKY) – OBZVLÁŠŤ KDYŽ SI PLETU POJMY, TEORIE...
- **VYSVĚTLOVÁNÍ DALŠÍ OSOBE** – PROČ SE JEDNÁ O JEDNU Z NEJLEPŠÍCH STRATEGIÍ UČENÍ?

JAK VYTĚŽIT CO NEJVÍCE Z UČEBNIC

FUNGUJE 😊

- PŘEDPRÍPRAVA – ZNÁM STRUKTURU, MÁM OTÁZKY
- KTERÉ POJMY A INFORMACE JSOU KLÍČOVÉ?
- CO JE HLAVNÍ MYŠLENKOU TÉTO ČÁSTI?
- JAK TO SMYSLUPLNĚ SHRNOU DO NĚKOLIKA VĚT?
- TEĎ MÁM PRACOVNÍ DOBU!
- ROZUMÍM JIŽ TÉMATU? UMÍM TO ZPAMĚTI SHRNOU?

NIC MOC NEČEKEJTE... 😞

- „TAK ZAČNEME OD PRVNÍ STRANY, BŮHVÍ, CO TO BUDE...“
- KOLIK TO MÁ JEŠTĚ STRAN? NENÍ NĚCO KRATŠÍHO...?
- PODTRHÁVÁM BĚHEM ČTENÍ, ČO MI TAK NĚJAK DÁVÁ SMYSL
- HLAVNĚ AŽ MÁM V BODECH VŠECHNY POJMY...
- ČÍST SE DÁ I VEDLE SERIÁLU...
- UDĚLAL/A JSEM JIŽ VÝPISKY Z CELÉ KAPITOLY?

METODA PQRST

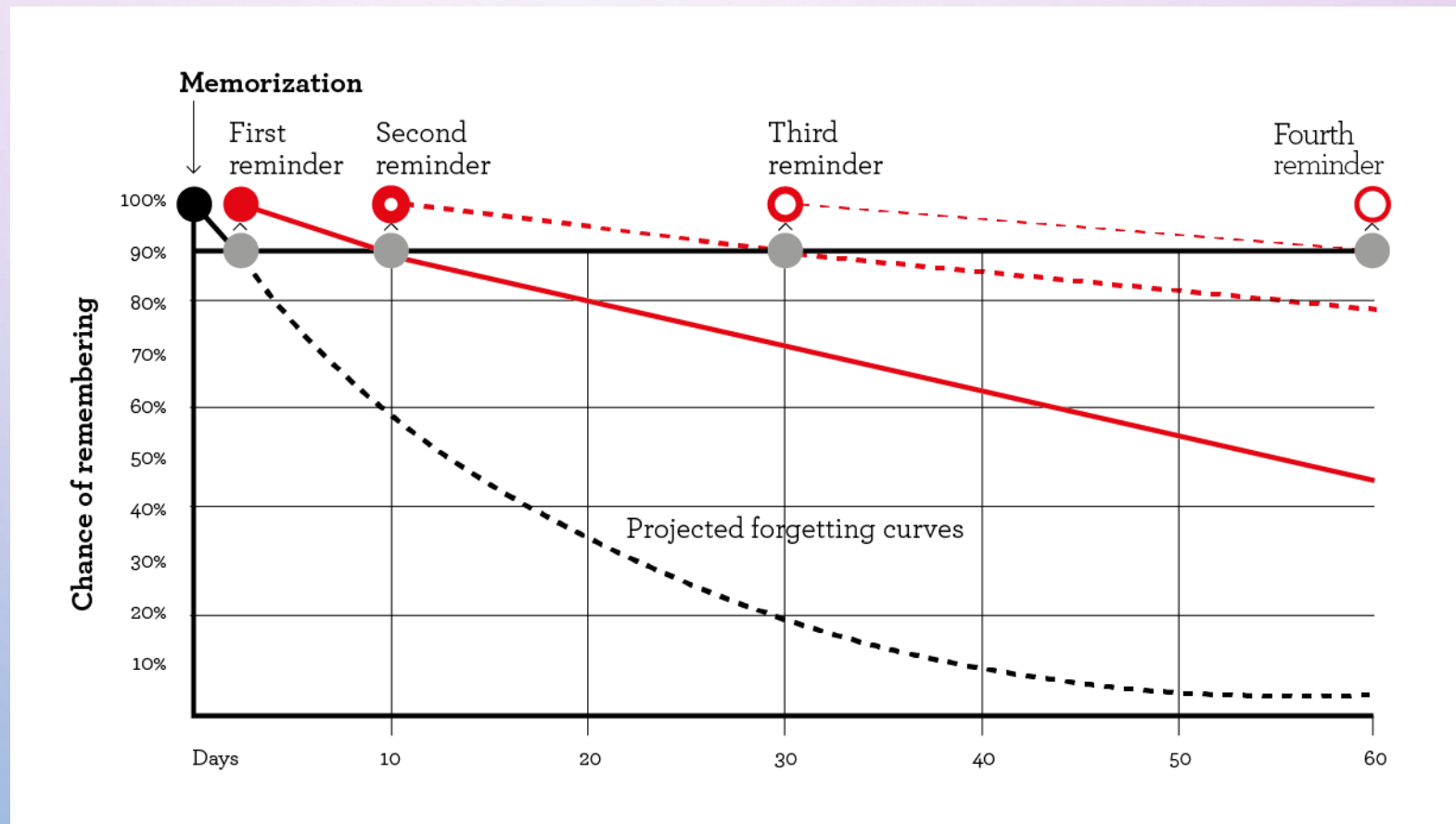
- **PREVIEW** – AKTIVUJI SCHÉMATA; BEZ TOHO BUDU SE JEN OBTÍŽNĚ SOUSTŘEDIT
- **QUESTIONS** – AKTIVNĚ VYTVÁŘÍM HYPOTÉZY, O ČEM TO BUDE – VÝRAZNĚ USNADŇUJE POROZUMĚNÍ TEXTU A VYHLEDÁNÍ KLÍČOVÝCH INFORMACÍ
- **READING**
- **SELF-RECITATION** – OTESTOVÁNÍ TOHO, CO SI Z KAPITOLY PAMATUJI (MOŽNÁ TEĎ JE DOBRÝ ČAS UDĚLAT VÝPISKY... ZPAMĚTI!)
- **TEST** – NUTNÉ OVĚŘENÍ, JESTLI JSEM SI VZPOMĚL/A NA VŠECHNO PODSTATNÉ, A SPRÁVNĚ
- **ČÍM JE MATERIÁL MÉNĚ POUTAVÝ, TÍM DŮLEŽITĚJŠÍ JE AKTIVACE SCHÉMAT (ZAMYŠLENÍ SE NAD TÉMATEM, NEŽ SE ZAČNU UČIT)!**



„NEMÁ SMYSL SE TO
UČIT TEĎ, KDYŽ TO DO
ZKOUŠKY BEZTAK
ZAPOMENU...“

Je to tak?

OPAKOVÁNÍ S PRODLUŽOVANÝM INTERVALEM



METODA PQRST

- **PREVIEW** – AKTIVUJI SCHÉMATA; BEZ TOHO BUDU SE JEN OBTÍŽNĚ SOUSTŘEDIT
- **QUESTIONS** – AKTIVNĚ VYTVÁŘÍM HYPOTÉZY, O ČEM TO BUDE – VÝRAZNĚ USNADŇUJE POROZUMĚNÍ TEXTU A VYHLEDÁNÍ KLÍČOVÝCH INFORMACÍ
- **READING**
- **SELF-RECITATION** – OTESTOVÁNÍ TOHO, CO SI Z KAPITOLY PAMATUJI (MOŽNÁ TEĎ JE DOBRÝ ČAS UDĚLAT VÝPISKY... ZPAMĚTI!)
- **TEST** – NUTNÉ OVĚŘENÍ, JESTLI JSEM SI VZPOMĚL/A NA VŠECHNO PODSTATNÉ, A SPRÁVNĚ
- **ČÍM JE MATERIÁL MÉNĚ POUTAVÝ, TÍM DŮLEŽITĚJŠÍ JE AKTIVACE SCHÉMAT (ZAMYŠLENÍ SE NAD TÉMATEM, NEŽ SE ZAČNU UČIT)!**
- **OPAKOVANÉ SEBE-TESTOVÁNÍ** – NEJMÉNĚ 2X (HNED PO ZPRACOVÁNÍ + NÁSLEDNĚ PO ZPRACOVÁNÍ DALŠÍHO TÉMATU) + PŘED ZKOUŠKOU

NENECHTE SE OPÍT ROHLÍKEM...

- **MULTITASKING** – HLUBOKÉ ZPRACOVÁNÍ VYŽADUJE CELOU KAPACITU POZORNOSTI (PRACOVNÍ PAMĚTI)
- „**PROSTÉ ČTENÍ**“ BEZ PŘEMÝŠLENÍ NAD OBSAHEM A BEZ NEZÁVISLÉ PRÁCE S OBSAHEM (VYBAVOVÁNÍ) JE ZBYTEČNÉ
- **POMALÉ A „PEČLIVÉ“ ČTENÍ** CELÉHO TEXTU OD ZAČÁTKU DO KONCE – NEPOMŮŽE, AK MYSL S TEXTEM AKTIVNĚ A EFEKTIVNĚ NEPRACUJE; EFEKTIVNĚJŠÍ JE MNOHDY RYCHLÉ VYHLEDÁVÁNÍ S JASNÝM CÍLEM!
- „**TO JE ZAJÍMAVÉ**“ – NEZNAMENÁ „TO BUDU UMĚT I O DVA TÝDNY“ – INFORMACI MUSÍM AKTIVNĚ VYUŽÍT V DALŠÍM PŘEMÝŠLENÍ (VYBAVIT SI JI A PRACOVAT S NÍ)
- **DOSLOVNÉ VYPISOVÁNÍ PASÁŽÍ Z TEXTU NEBO PŘEDNÁŠKY; OKAMŽITÉ PODTRHOVÁNÍ BĚHEM ČTENÍ** – BEZDUCHÉ A POVRCHNÍ ZPRACOVÁNÍ, VYPÍNÁNÍ POZORNOSTI; RIZIKO VYTRŽENÍ Z KONTEXTU A ZKRESLENÍ NEBO ZAPLAVENÍ TEXTEM (VÝBĚR IRELEVANTÍHO NEBO OPAKOVANÉHO OBSAHU, VYNECHÁNÍ INDIKÁTORŮ LOGICKÝCH VZTAHŮ)
- „**LÉPE SE SOUSTŘEDÍM, KDYŽ SE UČÍM POD ČASOVÝM TLAKEM**“ – ČASOVÝ TLAK POMÁHÁ FILTROVAT DISTRAKTORY, AVŠAK UČENÍ VELKÉHO OBJEMU MATERIÁLU NA POSLEDNÍ CHVÍLI VEDE K VELMI NEEFEKTIVNÍMU VÝSLEDKU JEDNODUŠE PROTO, ŽE NENÍ ČAS PRO EFEKTIVNÍ ZPRACOVÁNÍ (VYBAVOVÁNÍ, KONSOLIDACE, APLIKACE, ZPRACOVÁNÍ INTERFERENCÍ...)
- **FALEŠNÝ POCIT, ŽE TO UMÍM** – ROZPOZNÁNÍ ZNÁMÉHO TEXTU NESTAČÍ, MUSÍM EXPLICITNĚ SHRNOUIT ZPAMĚTI
- **POCIT, ŽE SI TO NEPAMATUJI, POKUD JSEM SE TÍM DELŠÍ DOBU NEZABÝVAL** – NÁŠ SUBJEKTIVNÍ ODHAD TOHO, KOLIK SI TOHO ZAPAMATUJI NEBO VYBAVÍM, JE VELMI NEPŘESNÝ, POKUD NEVYCHÁZÍ Z OBJEKTIVNÍHO ZPRACOVÁNÍ ZKUŠENOSTI; UŽITÍ EFEKTIVNÍCH STRATEGIÍ JE LEPŠÍ PREDIKTOR VÝKONU NEŽ SUBJEKTIVNÍ POCIT!

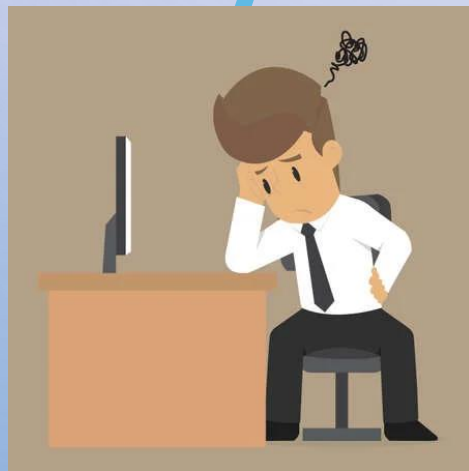
NESOUSTŘEDĚNOST



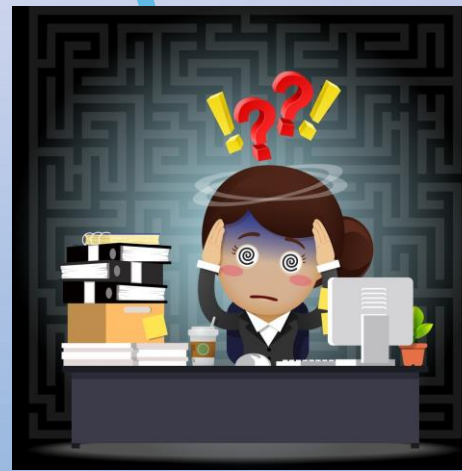
Distraktory a spouštěče návyků



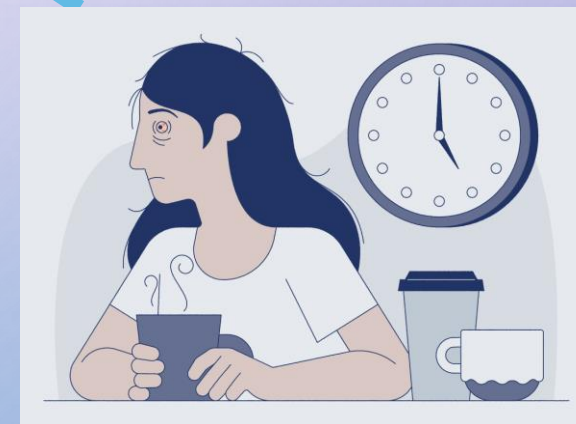
Interferující cíle / problémy



Nestrukturovaný úkol



Fyziologická nepřipravenost



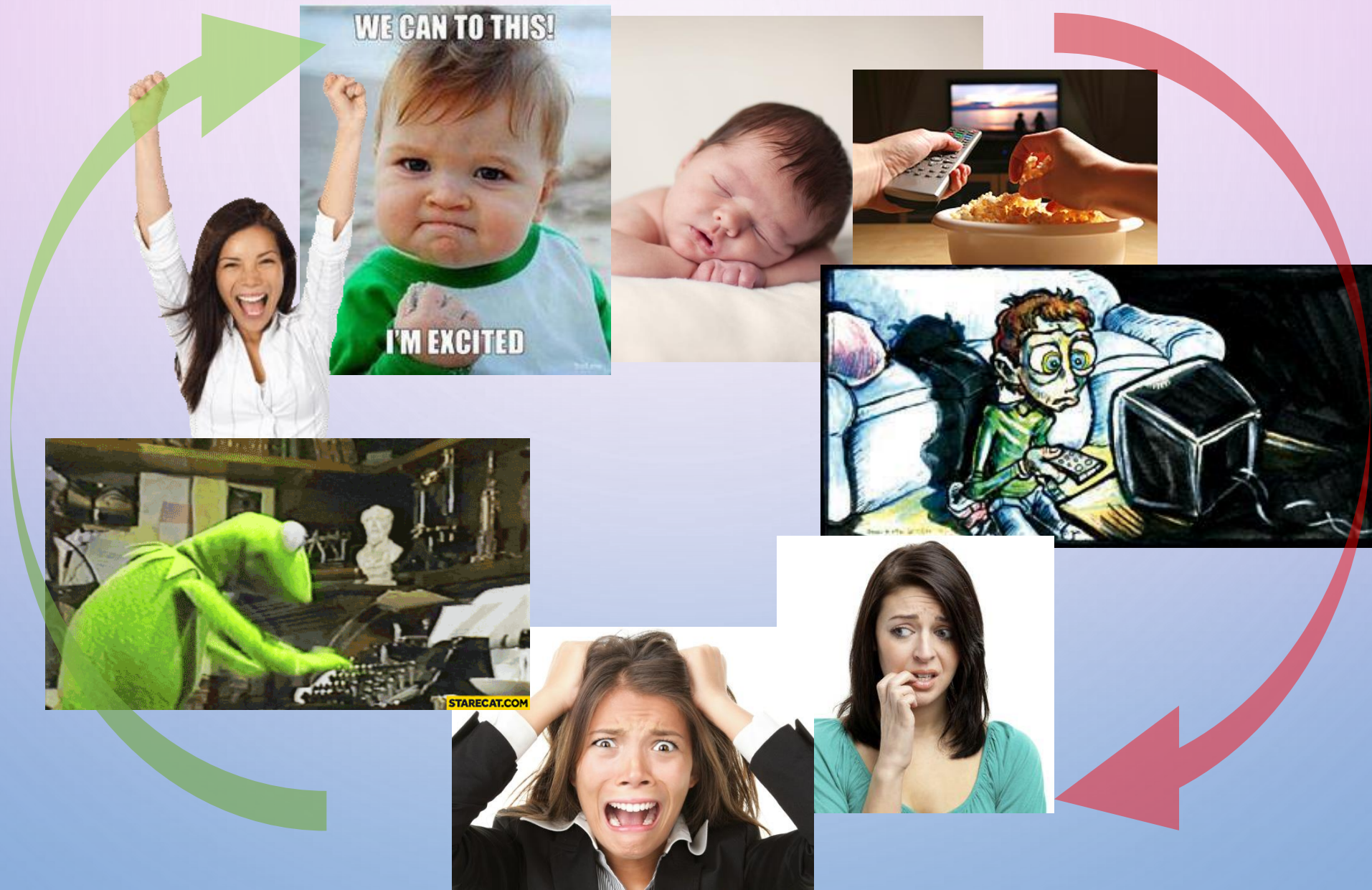
PROČ JSOU SOCIÁLNÍ MÉDIA TAK VELKÝM STRAŠÁKEM STUDENTŮ?



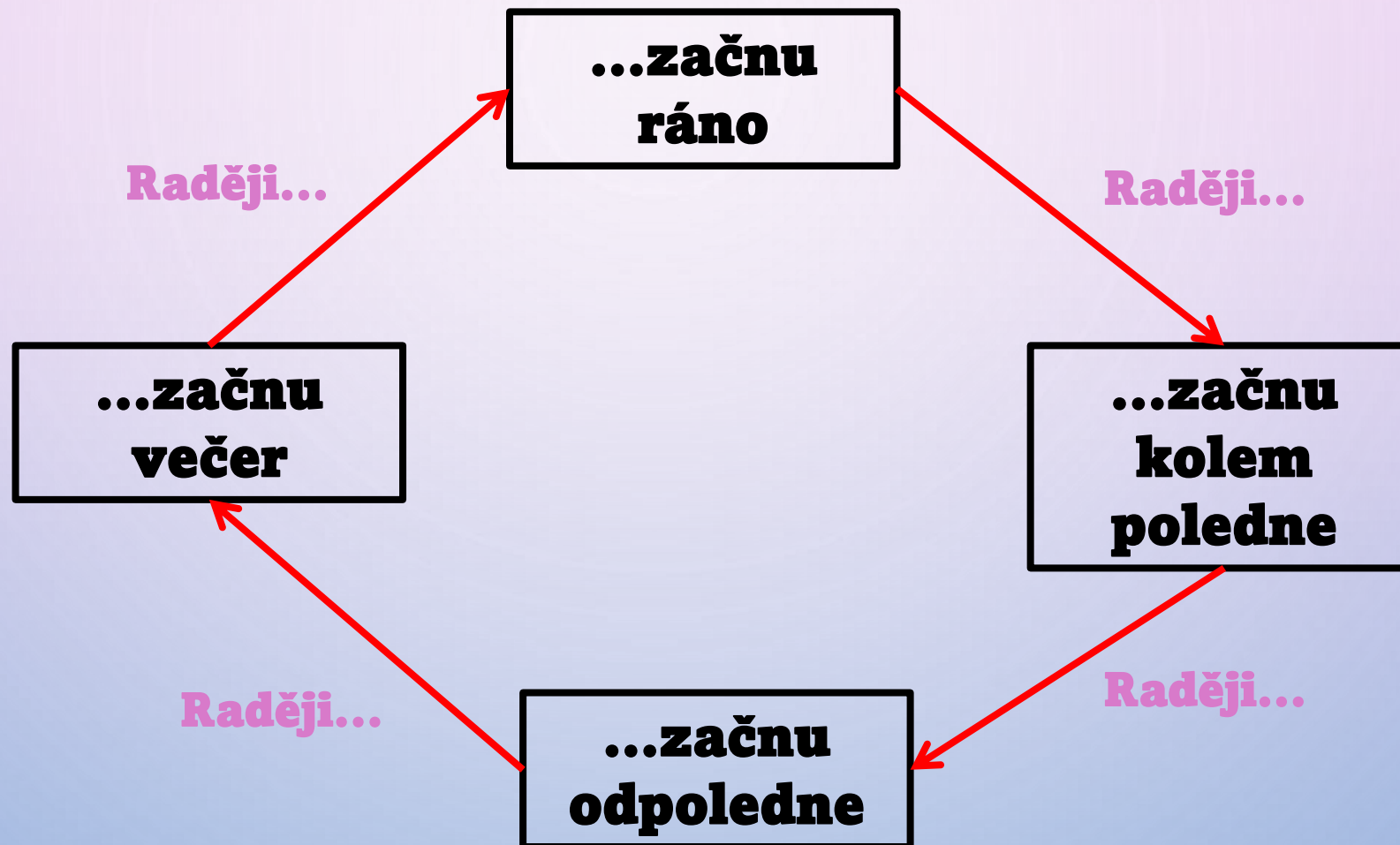
- RUŠIVÉ PODNĚTY V PROSTORU U NÍZKÉ KOGNITIVNÍ ZÁTĚŽE
- ZABÍRÁ MÍSTO V PRACOVNÍ PAMĚTI **OSTRAŽITOSTÍ** (ČEKÁNÍ NA UPOZORNĚNÍ)
- SNADNÁ DOSTUPNOST PŘÍJEMNÝCH AKTIVIT
- SNADNO ZAUJME POZORNOST (OČEKÁVÁNÍ NĚČEHO NOVÉHO)
- NÁVYK – AUTOMATICKY SAHÁM PO MOBILU
- SNADNÉ „DÁVKOVÁNÍ“ A KLAMNÉ PŘESVĚDČENÍ, ŽE MOHU KDYKOLI BEZ PROBLÉMŮ PŘESTAT A VĚNOVAT SE PRÁCI

Tím nejdůležitějším zdrojem, který ztrácíme, je soustředěnost (zaměření pozornosti a obsahu prožívání), nikoli čas!

PROKRASTINACE: ZAČAROVANÝ KRUH „NEVŠÍMAVOSTI“



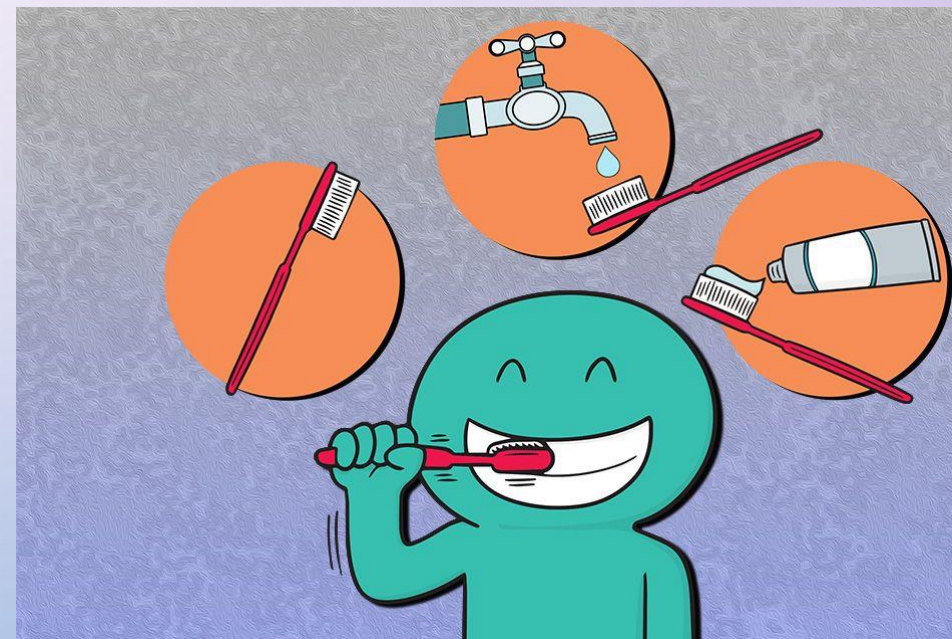
Kdy je úplně nejlepší začít?



(Andreou, 2007)

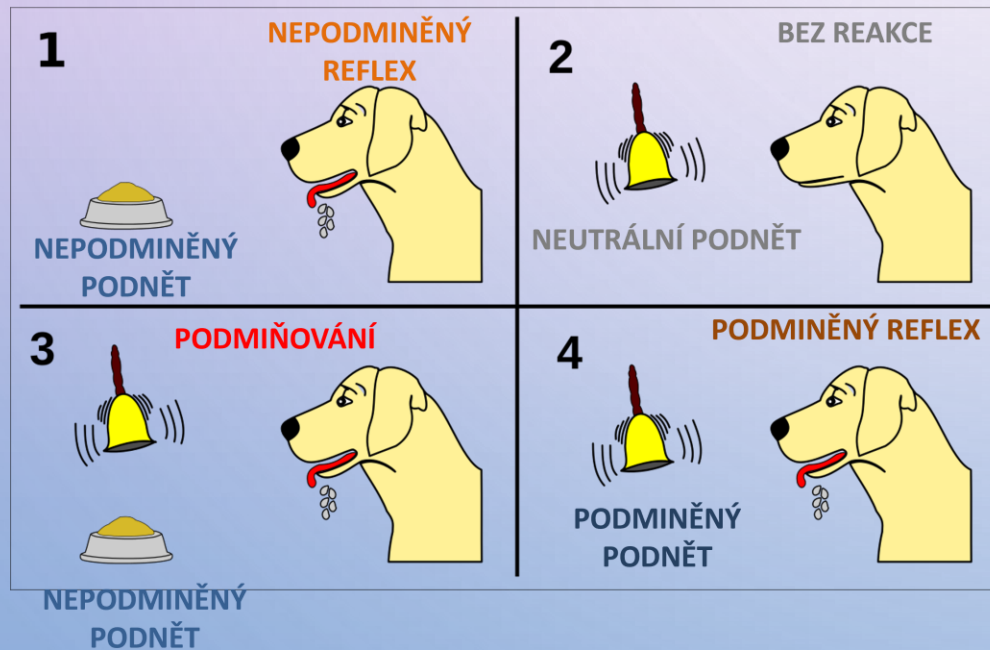
CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ...

- **ZVYKY** – ZAUTOMATIZOVANÉ CHOVÁNÍ
VYŽADUJE MINIMUM ENERGIE A JE SPOJENO S
POCITEM BEZPEČÍ, PŘEDVÍDATELNOSTI A JISTÝCH
DŮSLEDKŮ CHOVÁNÍ (NAPŘ. ODMĚŇUJÍCÍ POCIT)



JAK VZNIKAJÍ ZVYKY?

KLASICKÉ PODMIŇOVÁNÍ –
učení fyziologické reakce



OPERANTNÍ PODMIŇOVÁNÍ –
učení specifického chování





**DĚKUJI ZA
POZORNOST**

