

PSYCHODIDAKTICKÁ SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Karolina Duschinská

OBSAH

1	Kognitivní procesy ve výuce dospělých	3
1.1	Styly a strategie učení	3
1.1.1	Model stylů učení	3
1.1.2	Význam stylů učení pro poznávání	6
1.1.3	Model učebních strategií.....	11
1.2	Teorie mnohočetné inteligence	12
2	Aktivní učení se dospělých	13
2.1	Naučte se učit se – metakognice	13
2.1.1	Jak poznám svůj způsob učení.....	14
2.2	Efektivní studijní dovednosti.....	17
2.3	studijní systém “Aspire” – “ASPIRUJ!”	18
2.4	Skládání zkoušek a psaní testů	19
3	Interaktivní výuka ve vzdělávání dospělých.....	21
3.1	Co působí na efektivitu ve vzdělávání dospělých?	22
3.2	Účastník vzdělávání: dospělý student.....	22
3.3	Obsah vzdělávání	23
3.4	Proces výuky.....	24
3.5	Prostředí pro učení	25
3.6	Lektor	26
3.7	Reflexe klíčových faktorů motivace k učení	28
4	Přílohy.....	28
4.1	Dotazník stylů učení ILS.....	28
4.2	Klíčové faktory motivace k učení	28
5	Literatura.....	28

1 KOGNITIVNÍ PROCESY VE VÝUCE DOSPĚLÝCH

1.1 STYLY A STRATEGIE UČENÍ

Styly učení jsou chápány jako postupy při učení, které jedinec v určitém období svého vývoje preferuje. Předpokládá se, že jejich základ je vrozený, ale během života se záměrně i bezděčně mění vlivem nových zkušeností. Vyhraněný učební styl vede ke snadnějším výsledkům učení jednoho typu, avšak zároveň znesnadňuje učení typů jiných. Váš styl učení definuje, jakým způsobem přednostně získáváte a zpracováváte informace. Každý člověk má specifický způsob učení, který nesouvisí s tím, zda je někdo "chytrý" nebo "hloupý". Dalo by se říci, že styly učení odkazují na to, jak funguje náš mozek a jak spolupracují jeho jednotlivé části. Znalost vlastních stylů učení nám může pomoci nejen při volbě vhodného studijního programu, ale i při překonávání limitů daných vyhraněnými styly učení. Tyto limity mohou být jak na straně studenta, tak i na straně lektora, který pak může preferovat postupy vyučování vyhovující jeho vlastnímu stylu učení. Lektor by měl usilovat o dosažení rovnováhy a disponovat pluralitní nabídkou vyučovacích postupů, která bude respektovat odlišnosti stylů učení.

Strategie učení oproti tomu zahrnují cílovou orientaci studenta a jeho motivaci, jsou výrazně ovlivněny kontextem učení, dosavadními zkušenostmi a studijními dovednostmi jedince.

V tomto textu si neklademe za cíl pojednat problematiku v celé její komplexnosti, ale uvádíme vybrané přístupy ke stylům a strategiím učení, které jsou využitelné pro lektory vzdělávání dospělých.

1.1.1 MODEL STYLŮ UČENÍ

Jedním z komplexních a přitom srozumitelných nástrojů pro diagnostiku stylů učení je *ILS – Index of Learning Styles*, jehož autory jsou Richard M. Felder a Linda K. Silvermanová (1988) z North Carolina State University. Model pracuje se čtyřmi dimenzemi stylů učení:

- 1) Aktivní - Reflektivní,
- 2) Smyslová - Intuitivní,
- 3) Vizuální - Verbální,
- 4) Globální - Sekvenční.

1) Aktivní a reflektivní typ

Psychické procesy, které přeměňují vnímanou informaci na znalost, se skládají ze dvou kategorií – aktivního experimentování a reflektivního pozorování.

Aktivní experimentování zahrnuje nakládání s informací ve vnějším světě. Patří sem diskutování, vysvětlování či ověřování si informace. Aktivní typy se mnoho nenaučí z přednášek, protože tam se předávají informace pasivně. Lépe se učí v situacích, které umožňují skupinovou práci a praktické aplikace.

Reflektivní pozorování zahrnuje zkoumání a zacházení s informací introspektivně, pomocí analyzování vlastních pocitů a myšlenek. Reflektivní typy vyžadují situace, které jim poskytnou příležitost přemýšlet o prezentované informaci. Jsou to spíše teoretici. Lépe pracují sami nebo případně s jednou další osobou.

2) Smyslový a Intuitivní typ

Lidé mají sklony vnímat svět buď smysly, nebo intuitivně.

Vnímání **smysly** zahrnuje pozorování a shromažďování dat pomocí smyslů. Smyslově založení lidé mají rádi fakta, data, experimentování a řešení problémů běžnými metodami, ale nelíbí se jim překvapení a komplikace. Orientují se na detaily a mají tendenci být opatrní a pomalejší při dokončování své práce. Jsou dobří v memorování faktů.

Intuitivní vnímání zahrnuje nepřímé, neuvědomělé vnímání pomocí úvah, představivosti a pocitů. Intuitivně založení lidé dávají přednost teoriím, inovacím a zásadám. Jsou dobří v chápání nových pojmů. Nemají rádi opakování, které považují za nudné. Komplikace však vítají. Úkoly plní rychle, což může občas vést k nedbalosti.

Hlavní rozdíl mezi oběma typy vidí autoři v tom, že intuitivní typy (díky schopnosti abstraktního uvažování) vnímají slova jako symboly a to jim umožňuje přirozeně chápat, co reprezentují. Smyslové typy musí k jejich pochopení vynaložit větší úsilí.

3) Vizuelní a verbální typ

Lidé získávají informace dvěma základními způsoby: zaprvé vizualizací (obrázky, symboly, diagramy), zadruhé verbálně (zvuky a slova).

Vizuelní typ si pamatuje nejlépe pomocí toho, co vidí – např. pomocí obrázků, diagramů, časových os a tzv. flow charts, které v grafické podobě ukazují např. kroky, kterými se bude učitel v hodině zabývat. Informaci, která je lidem tohoto typu předávána pouze ústně, mohou zapomenout.

Verbální typ si pamatuje hodně z toho, co slyší, a ještě více z toho, co následně sám řekne. Vyhovují mu diskuse, ze kterých se mnoho naučí. Dává přednost ústnímu vysvětlování před vizuelní demonstrací. Učí se efektivně tím, že vysvětluje něco ostatním.

4) Sekvenční a globální typ

Sekvenční typ studenta je spokojen se zvládnutím materiálů prezentovaných v logicky uspořádaném pořadí. Učí se po malých krocích a jen to, co mu učitel prezentuje. Při řešení problémů využívá lineární myšlení (přímočaré, nebere v úvahu vedlejší jevy). S daným materiálem může pracovat i v případě, kdy mu rozumí jen částečně, nebo povrchně. Jeho silnou stránkou může být konvergentní myšlení (jeden logický závěr) a analyzování. Nejvíce se naučí, když mu učitel prezentuje materiál v hotové podobě, jak jej potřebují znát.

Globální typ se učí poměrně dlouho, někdy až několik týdnů, s mnoha přerušeními a novými začátky, bez toho, aniž by vyřešil třeba jen základní problém. Pak ale najednou porozumí a

celá skládačka dává smysl. Na problém se snaží nahlížet holisticky. Díky tomu může pochopit materiál natolik dobře, že je schopen jej aplikovat na problém, se kterým si sekvenční typy nevědí rady. Tento typ studentů může mít problémy pracovat s materiálem, kterému rozumí jen částečně. Jedná intuitivně a pak má problém vysvětlit, jak vlastně dospěl k řešení. Lepších výsledků dosahuje pomocí divergentního myšlení (mající více řešení) a syntézy, má schopnost řešit složitější a náročnější úkoly.

Pokuste se nejprve odhadnout svůj vlastní styl učení!

Dotazník stylů učení je Příloze 1.

Klíč k vyhodnocení obdržíte na kurzu.

1.1.2 VÝZNAM STYLŮ UČENÍ PRO POZNÁVÁNÍ

Typologie stylů učení nám pomáhá porozumět procesům přijímání a zpracovávání informací. Při znalosti vlastních předností i limitů jednotlivých stylů můžeme svoje poznávací procesy dále rozvíjet. Dále bychom si měli uvědomit, že v roli lektorů vzdělávání dospělých budeme pravděpodobně preferovat takové strategie vyučování, které nejlépe vyhovují našemu vlastnímu stylu učení, zvláště pokud je diagnostikován v hraničních hodnotách. Je proto vhodné svoje strategie vyučování systematicky rozšiřovat za hranice, které konvenují našim vlastním stylům učení. Cílem je umožnit pokud možno všem studentům přístup k přijímání a zpracovávání informací a dosahování jejich osobního maxima.

V následujícím textu najdete metodická doporučení, jak podpořit překonávání limitů daných vyhraněným stylem učení, a to jak u sebe tak u svých studentů (Felder, Soloman, 2004, pracovní překlad autorka textu).

AKTIVNÍ A REFLEKTIVNÍ STUDENTI

- Aktivní studenti mají tendenci přijímat a zpracovávat srozumitelné informace nejlépe tak, že aktivně něco dělají, diskutují nebo to vysvětlují ostatním. Reflektivní studenti raději nejprve tiše přemýšlejí.

- " *Zkusme to a uvidíme, jak to funguje,*" je obvyklý návrh aktivního žáka; " *Pojďme si to nejprve promyslet,*" je reakcí reflektivního studenta.
- Aktivní studenti preferují skupinovou práci, reflektivní studenti raději pracují individuálně.
- Účast na výuce vedené pouze formou přednášek, kdy jedinou činností je pořizování poznámek, je obtížná pro každého studenta, zvláště pak pro vyhraněný aktivní typ.

Každý je někdy aktivní a někdy reflektivní. Preference pro každou z obou kategorií může být silná, střední nebo mírná, žádoucí je dosažení rovnováhy. Pokud dříve jednáte než myslíte, můžete dělat věci předčasně a dostat se do potíží. Pokud trávíte příliš mnoho času přemýšlením, možná máte obtíže věci dokončovat.

Jak si mohou aktivní studenti pomoci sami?

Jste-li aktivním studentem ve výuce, kde je umožněno jen minimum času pro diskusi nebo činnosti zaměřené na řešení problémů, měli byste se to pokusit kompenzovat v samostatném studiu. Studujte ve skupině, ve které si členové střídavě vysvětluje různá témata a pasáže učiva. Práce s ostatními lidmi vám umožní využít svůj aktivní potenciál .

Jak si mohou reflektivní studenti pomoci sami ?

Pokud jste reflektivní student ve výuce, kde je umožněno jen málo času pro přemýšlení o nové informaci, měli byste se snažit kompenzovat tento nedostatek při samostudiu .

Nepostupujte jen čtením nebo zapamatováním materiálu ; zastavte se, abyste přezkoumali, co jste si přečetli a mohli přemýšlet o možných otázkách nebo aplikaci. Možná zjistíte, že je užitečné si napsat krátké shrnutí nových informací. Může vám to trvat delší dobu, ale umožní vám efektivnější uchopení materiálu.

SMYSLOVÍ A INTUITIVNÍ STUDENTI

- Smysloví studenti mají tendenci k učení fakt, intuitivní studenti často dávají přednost objevování možností a vztahů .
- Smysloví nemají rádi překvapení, preferují dobře zavedené postupy. Intuitivní milují inovace a mají nechuť k opakování. Smysloví budou pravděpodobné vyvedení z míry

testem, jehož úlohy nebyly předem probrány ve třídě.

- Smysloví mají tendenci orientovat se na detaily, dobré je memorování faktů i laboratorní práce; intuitivní mohou být lepší v uchopení nových konceptů a často jsou pohotovější při matematických formulacích a abstrakci .
- Smysloví mají tendenci být praktičtější a opatrnější než intuitivní; intuitivní mají tendenci pracovat rychleji a být více inovativní. .
- Smysloví nemají rádi obsahy, které nemají žádné zjevné spojení s reálným světem; intuitivním se nelíbí nelíbí kurzy, které zahrnují spoustu zapamatování a rutinních výpočtů.

Každý je někdy aktivní a někdy reflektivní. Preference pro každou z obou kategorií může být silná, střední nebo mírná, žádoucí je dosažení rovnováhy. Pokud přeceňujete intuici, můžete minout důležité detaily nebo dělat chyby z nepozornosti ve výpočtech nebo praktické činnosti; pokud přeceňujete smysly, můžete spoléhat příliš na zapamatování a známé metody a postrádat pochopení a inovativní myšlení.

Jak si mohou smysloví studenti pomoci sami?

Pokud jste smysloví, budete si pamatovat a pochopíte informace nejlépe, když vidíte, jak se připojí ke skutečnému světu . Pokud jste ve třídě , kde je většina materiálu je abstraktní a teoretické povahy, můžete mít potíže . Zeptejte se svého učitele na konkrétní příklady a postupy , zjistěte, jak pojmy aplikovat v praxi. Pokuste se najít příklady v textu kurzu nebo si udělejte brainstorming s přáteli nebo spolužáky .

Jak si mohou intuitivní studenti pomoci sami?

Mnoho školních přednášek je zaměřeno na intuici. Nicméně, pokud jste intuitivní a ve výuce se primárně zabýváte memorováním a mechanickým dosazováním do vzorců , můžete mít potíže s nudou. Zeptejte se svého učitele na příslušné interpretace a teorie nebo se snaží najít sami. Můžete být náchylný k neopatrným chybám u zkoušek, protože jste netrpělivý s detaily a nelíbí se vám opakování (např. při kontrole svého hotového řešení). Udělejte si čas a přečtete si celou otázku dříve, než začnete odpovídat, nakonec zkontrolujte své výsledky.

VIZUÁLNÍ A VERBÁLNÍ STUDENTI

- Vizualní studenti si nejlépe pamatují to, co vidí - obrázky, diagramy, vývojové diagramy, časové řady, filmy a pokusy. Verbální studenti preferují slova - písemné a mluvené vysvětlení.
- Každý se dozví více, pokud jsou informace prezentovány jak vizuálně tak i slovně.

Na přednáškách jsou většinou vizuální informace prezentovány jen velmi málo: studenti poslouchají mluvený výklad a přitom mají čist materiál psaný na tabuli nebo dataprojektoru. Bohužel, většina lidí jsou vizuální studující, což znamená, že většina studentů nedostane zdaleka tolik, jak by tomu bylo v případě prezentace více zaměřené na vizualizaci. Dobří studenti jsou schopni zpracovávat informace prezentované buď vizuálně nebo verbálně .

Jak si mohou vizuální studenti pomoci sami?

Pokud jste vizuální typ studenta , pokuste se najít diagramy, náčrtky, schémata , fotografie, vývojové diagramy, nebo jakýkoliv jiný vizuální reprezentace obsahu. Zeptejte se svého učitele, obraťte se na referenční knihy a internetové zdroje. Připravte pojmovou mapu, kde uvedete klíčové body a vyznačíte jejich propojení. Využívejte barvy.

Jak si mohou verbální studenti pomoci sami?

Napište shrnutí nebo obrysy studijních materiálů vlastními slovy. Práce ve skupinách může být zvláště účinná: získáte znalosti o materiálu si navzájem vysvětlíte se svými spolužáky.

SEKVENČNÍ A GLOBÁLNÍ STUDENTI

- Sekvenční studenti mají tendenci získávat znalosti v lineárních krocích, přičemž každý krok vychází logicky z předchozího. Globální studenti mají tendenci se učit ve velkých skocích, absorbují materiál téměř náhodně, aniž by viděli propojení, a pak najednou získají vhled.
- Sekvenční studenti mají tendenci následovat logické cesty při hledání řešení krokově; globální studenti mohou být schopni rychle řešit složité problémy a dát věci dohromady novými způsoby poté, co pochopili celek, ale mohou mít potíže vysvětlit, jak to udělali .

Mnoho lidí, kteří čtou tento popis, může nesprávně dojít k závěru, že jsou globální, protože

každý zažil zmatek, po kterém následoval náhlý záblesk porozumění. Co ale charakterizuje globální typ, to se děje před vlastním porozuměním. Sekvenční studenti nemusí plně pochopit materiál, ale mohou přesto začít pracovat (např. řešit domácí cvičení nebo test), protože kousky, které byly absorbovány, mají logicky propojeny. Silně globální studenti, kteří mají minimální sekvenční schopnosti myšlení, mohou mít vážné potíže, dokud nepochopí celek. se týkají jejich různé aspekty stejného předmětu nebo na různých předmětech .

Jak si mohou sekvenční studenti pomoci sami?

Většina vzdělávacích kurzů bývá vyučována v sekvenčním způsobem. Pokud jste sekvenční student a máte učitele, který skáče od tématu k tématu nebo vynechává kroky, můžete mít potíže s porozuměním a zapamatováním. Zeptejte se učitele na chybějící kroky nebo si je dohledejte . Když se učíte, seřaďte si pro sebe látku v logickém pořadí . V dlouhodobém horizontu si tím ušetříte čas . Můžete také zkusit posílit své globální myšlení tím, že u každého nového tématu budete nejdříve studovat věci, které už znáte.

Jak si mohou globální studenti pomoci sami?

Jste-li globální typ, uvědomte si, že budete potřebovat velký obraz předmětu , než budete moci zvládnout detaily . Pokud se váš učitel vrhá přímo do nových témat, aniž by se obtěžoval vysvětlit, jak se vztahují k tomu, co již víte, může vám to způsobit problémy. Naštěstí můžete získat celkový obraz rychleji. Než začnete studovat první část kapitoly v textu, prolistovat celou kapitolu, abyste získali přehled. Pokud tak učiníte, může to být časově náročné, ale investovaný čas se vám vrátí. Místo toho, abyste studovali krátce každý večer, možná zjistíte, že je produktivnější ponořit se do jednotlivých předmětů prona velké bloky. U nového materiálu počítejte s delším časem na pochopení i s tím, že zpočátku můžete být „ochromeni“, buďte trpěliví.

1.1.3 MODEL UČEBNÍCH STRATEGIÍ

Tento model strategií učení byl původně vyvinut pro vysokoškolské studenty, jeho autorem je nizozemský autor J. D. Vermunt (1998) a považujeme jej za inspirativní pro učící se dospělé. Na rozdíl od předchozího modelu nejde o trvalé preference ve vnímání a zpracovávání informací, ale důležitou roli zde hrají studijní dovednosti a cílová orientace studentů. Autor používá termíny učební styly a strategie jako synonyma, avšak v jeho pojetí se jedná spíše o učební strategie, kde hraje důležitou roli kontext a učební historie jedince. U řady jedinců může být jejich aktuální učební strategie otázkou vývoje nebo momentálních preferencí.

Autor rozlišuje čtyři učební strategie:

- **Neřízená** (undirected). Studenti nerozpoznají důležité partie učiva, nedokáží strukturovat, neaplikují své poznatky, je pro ně typické relativně velké úsilí při zpracování učiva při nízkém úspěchu u zkoušek. Nedokáží se řídit pokyny vyučujících ani pokyny v knihách, žádají více instrukcí. Jsou spokojeni, pokud si látku dokáží „natlačit“ do hlavy. Nejsou schopni učivo zpracovat, ale dokáží spolupracovat ve skupině jiných studentů. Vnější stimulace učení je velmi důležitým faktorem v jejich přístupu ke studiu. Studenti nejsou schopni autoregulace, nerozpoznají a sami neodstraní své potíže při výuce.
- Strategie učení zaměřená na **reprodukcii** (reproduction directed). Zde není podstatné vlastní porozumění učivu, ale osvojování vědomostí a příjem informací, bez schopnosti dalšího transferu. Studenti se přesně řídí pokyny od vyučujícího, dokáží sledovat probíranou látku krok za krokem, učí se nazpaměť, memorují. Nejsou schopni používat doplňující výukové materiály, naučí se jen takové pasáže, které považuje autor textu za důležité. Více než pochopení je pro ně důležité uspět u zkoušky. Nedokáží reagovat na malé změny a odchylky od tématu, od učitele vyžadují přesně definované okruhy či otázky, které budou zkoušeny. Úspěšné vykonání zkoušky je pro ně zcela prioritní.
- Strategie učení zaměřená na **význam** (meaning directed). Tato strategie je velmi vhodná pro vysokoškolský přístup k učivu. Student si vybírá hlavní myšlenky a pasáže, je schopen propojovat menší celky, hledat mezipředmětové vztahy, zobecňovat, navazovat a přistupovat kriticky k předloženým výukovým materiálům. Typická je pro něj autoregulace – stávají se aktivní součástí svého procesu učení. Student přetváří své mentální schopnosti do dovedností, které využívá ve své výuce.

Dokáže zjistit a popsat své potíže a tyto neúspěchy zvládat. Řídí svou vlastní motivaci, pozornost i emoce.

- **Aplikační strategie** (application directed). Studenti preferují využití nabytých informací v praktickém uplatnění. Dokáží hledat vztahy mezi teorií a praxí, abstraktní informace přetvářejí v reálná data. Očekávají, že učitel je bude stimulovat k další práci. Pokud se vyskytnou problémy, pružně na ně reagují, používají další doplňkové literární zdroje, srovnávají a aplikují. Veškeré znalosti uplatňují ve své práci.

1.2 TEORIE MNOHOČETNÉ INTELIGENCE

Se slovem inteligence obvykle spojujeme duševní schopnost učit se, porozumět, zhodnotit a řešit problémy. Zároveň je známo, že jedna a tatáž osoba může být slabší v logice nebo matematice a zároveň vynikající v mluveném projevu nebo v hudbě. Stává se, že lidé výjimečného intelektu nejsou schopni vytvářet a udržovat vztahy s ostatními lidmi, a že mnozí z těch, nad kterými učitelé lámali hůl, triumfují v umění nebo obchodní sféře či se stanou vynikajícími sportovci.

Je také známo, že studující bez rozdílu věku využívají určité postupy při řešení určitého typu úkolu, ale úplně jiné při řešení jiného typu úkolu. K těmto závěrům došel v roce 1983 i americký psycholog Howard Gardner. Zdůraznil, že pokud by byl styl učení převážně vrozený a stálý, bylo by třeba zjistit, zda či jak je který styl vázán na určitý typ obsahu, neboli jakým způsobem studující optimálně zvládne určité učivo. Gardner představil diskutovanou teorii mnohočetných inteligencí a v ní vymezil sedm různých druhů inteligence, které by měly lépe obsáhnout rozmanitost lidských schopností:

- **Verbálně-jazyková inteligence** - jak dobře umí jedinec zacházet s jazykem, vyjadřovat se ústně i písemně, jak rychle se učí nový jazyk, apod.; lidé s vysokou verbálně-jazykovou inteligencí jsou dobří v psaní, čtení, vyprávění příběhů a učí se nejlépe čtením, psaním poznámek, posloucháním a diskusí
- **Logicko-matematická inteligence** - zahrnuje numerické schopnosti, tzv. kupecké počty, ale i abstraktní myšlení, schopnost logické analýzy a logického usuzování, blíží se nejvíce tomu, co označujeme „tradiční“ inteligencí

- **Vizuálně-prostorová inteligence** - osoby s vysokou vizuálně-prostorovou inteligencí jsou dobří ve vizualizaci a mentální manipulaci objektů, lehce řeší puzzle či hlavolamy, mají dobrou vizuální paměť a také orientaci
- **Tělesně-pohybová inteligence** - lidé s tímto druhem inteligence se výborně učí vše zahrnující pohyb, například sporty nebo tanec, často mají tzv. pohybovou paměť – pamatují si věci skrze své tělo spíše než obrazy nebo slova
- **Interpersonální inteligence** - projevuje se v mezilidských vztazích a při jednání s jinými lidmi; lidé s vysokou interpersonální inteligencí bývají extroverti, citliví na náladu ostatních a dobře pracují ve skupině
- **Intrapersonální inteligence** - týká se introspekce a sebereflexe, tito lidé bývají často introverti a raději pracují sami; jsou si vědomi sami sebe a schopní dobře porozumět vlastním emocím a motivacím, nejlépe se učí, když se mohou věnovat problému v klidu sami
- **Hudební inteligence** - zahrnuje poslechové schopnosti, cítění rytmu a hudby; takto nadané osoby mají dobrý hudební sluch, jsou dobří ve zpěvu, hraní na hudební nástroje nebo skládání hudby; při učení si rádi pouštějí hudbu na pozadí.

Gardner tvrdil, že jedinec, který se např. obtížně učí matematické operace, nemusí být méně inteligentní. Může být totiž silnější v jiném druhu inteligence, například lépe zvládá jazyky. Podle Gardnera by se tak mělo ke každému člověku přistupovat individuálně a neměřit v IQ testech jakousi „celkovou inteligencí“, ale naopak každý druh zvlášť.

2 AKTIVNÍ UČENÍ SE DOSPĚLÝCH

2.1 NAUČTE SE UČIT SE – METAKOGNICE

Cesta k efektivnímu učení je založena na poznání:

- sebe sama

- vlastních schopností se učit
- předchozích zkušeností se studiem
- vlastního zájmu o daný problém a dosavadních znalostí v dané oblasti

Vlastní proces učení lze rozdělit do několika kroků. Následující cvičení zahrnuje čtyři kroky, které vám pomohou pochopit, jakým způsobem se učíte.

2.1.1 JAK POZNÁM SVŮJ ZPŮSOB UČENÍ

Krok 1:

Co vás na učení dříve bavilo? Napište k jednotlivým oblastem oblíbené příklady:

Čtení?	
Řešení problémů?	
Memorování?	
Recitace, přehrávání?	
Učení někoho dalšího? Vysvětlování někomu?	
Prezentování / veřejná přednáška?	
Pokládání otázek?	
Opakování?	
Sumarizování?	
Studium o samotě nebo ve skupině?	
Krátké nebo dlouhé studijní úseky?	
Používání informací z různorodých zdrojů?	

Krok 2:

Pokračujte k současnosti:

Jak mě dané téma zajímá?
Kolik času chci strávit studiem tohoto tématu?
Jaké další věci soutěží o mou pozornost? Co ovlivňuje mou vůli se toto naučit?
Jaké jsou vhodné okolnosti proto, abych mohl uspět?
Co z toho je v mé moci ovlivnit a co ne?
Jak mohu tyto okolnosti změnit, aby byly příznivější pro učení?
Jaký je můj plán? Odráží tento plán mé předchozí zkušenosti a styl učení?

Krok 3:

Zamyslete se nad procesem učení:

Jaký je název tématu, které se chci naučit? Proč se to chci učit?
Co o daném tématu již vím?
Jaká klíčová slova mě ve vztahu k tématu napadají? Rozumím jim?
Jaké zdroje potřebuji? Tištěné publikace? Internetové zdroje? Kontaktní kurz?

Když studuji a něčemu nerozumím, jak postupuji?
Sumarizuji si pro sebe průběžně naučenou látku? Jak?
Potřebuji více času a/nebo studijních zdrojů?
Mohu s někým utvořit studijní skupinu? Může mi někdo pomoci ji zorganizovat?
Kteří další lidé („experti“) mi mohou pomoci pochopit daný problém?

Krok 4:

Zpětné zhodnocení

Co jsem udělal správně?
Co bych mohl zlepšit?
V čem byl můj proces učení v souladu s tím, jak chci zacházet se svými silnými a slabými stránkami?
V čem jsem si dokázal zajistit pro studium správné podmínky?
Jak jsem dodržel svůj plán, jaká byla moje disciplína?

Jak jsem oslavil svůj úspěch?

2.2 EFEKTIVNÍ STUDIJNÍ DOVEDNOSTI

Moje studijní dovednosti

Odpovězte na následujících 10 otázek za použití těchto odpovědí:

5 = vždy

4 = většinou, často

3 = asi v polovině případů

2 = někdy, když si vzpomenu

1 = nikdy

	5	4	3	2	1
1. Pro své studium se pozitivně naladím a vyhradím si dostatek času, abych mohl být produktivní. Najdu si klidné místo, kde mě nebude nic rušit					
2. Své studijní aktivity obměňuji tak, aby nezahrnovaly jen samostatné čtení, ale také diskuse a praktické zkušenosti					
3. Organizuji si své zápisky, poznámky a úkoly přehledně na papíře nebo ve složkách ve svém počítači					
4. Každý týden si vyhradím určitý čas na projití svých poznámek a úkolů a zhodnotím své pokroky					
5. Před každou novou lekcí si projdu svoje předchozí poznámky a zadání					
6. Po každé kontaktní hodině si co nejdříve projdu a zorganizuji svoje poznámky					
7. Po prostudování každé kapitoly (logického úseku) si převedu nové učivo do svých vlastních slov a poznámek					
8. Označuji si to, čemu nerozumím a hledám pomoc v dalších zdrojích (internet, tištěné publikace, lidé "experti")					
9. Mám systém, jak si osvojit pojmy a termíny, které jsou pro mě nové:					

např. poznámkové kartičky, schémata, pojmové mapy					
10. Odměňuji se za dobře zvládnuté úkoly					

Položky v testu jsou zároveň vodítky k tomu, jak zlepšit svoje studijní dovednosti. Cílem by mělo být maximální hodnocení v každé položce.

2.3 STUDIJNÍ SYSTÉM “ASPIRE” – “ASPIRUJ!”

Systém “ASPIRE” je oblíbený studijní systém, který respektuje zásady efektivního učení.

Jeho název je **akronymem** sestaveným z počátečních písmen jednotlivých efektivních studijních přístupů a návyků (v angličtině).

A	Approach/ attitude/ arrange - Přístup / Postoj / Plán Přístupuj ke svému studiu pozitivně. Naplánuj si pracovní rozvrh tak, aby ses vyhnul rušivým vlivům.
S	Select/ survey/ scan - Vyber / Projdi / Prohlédni Vyber si ke studiu přiměřený úsek studované látky. Projdi si nadpisy, obrázky a studijní otázky, abys získal přehled toho, co budeš učit. Prohlédni si text a najdi si v něm klíčová slova a termíny, označ si, čemu nerozumíš.
P	Piece together the parts – Dej si části dohromady Odlož učebnice a poznámky. Dej si dohromady, co ses naučil – buď sám, s kolegou nebo skupinou. Shrň si, čemu rozumíš.
I	Investigate/ inquire/ inspect – Pátrej / Dotazuj se / Kontroluj Pátrej v alternativních zdrojích informací: v dalších učebnicích, na internetu. Zeptej se na nejasné věci svých lektorů nebo dalších odborníků. Zkontroluj si znovu, čemu nerozumíš.
R	Reexamine/ reflect/ relay – Zopakuj / Reflektuj / Sděl dál Znovu si projdi obsah studijního materiálu. Jaké otázky je ještě potřeba položit? Je ještě něco, co jsem vynechal? Zamysli se nad tématem. Jak se dané téma vztahuje k mému cíli, projektu, tématu? Zkus sdělit, čemu jsi porozuměl. Jsi schopen vysvětlit svým kolegům, co ses naučil? Porozumí potom tématu lépe?
E	Evaluate/ examine/ explore - Zhodnot' / Zkoumej / Hledej možnosti Zhodnot' své výsledky v testech a zkouškách: opakuje se v nich něco? Zkoumej svůj postup v dosahování cílů. Hledej možnosti, jak své výsledky zlepšit: s lektorem, poradcem, školitelem nebo kolegou.

2.4 SKLÁDÁNÍ ZKOUŠEK A PSANÍ TESTŮ

Při skládání zkoušky nebo psaní testu musíte ukázat svou schopnost porozumět zkoušenému materiálu nebo prokázat určité dovednosti.

Následující tipy vám mohou pomoci uspět při testování vašich znalostí a dovedností:

Příprava:

1. **Analyzujte svůj výkon v předchozích obdobných zkouškách.**

Každý test, který podstoupíte, vás připravuje na další.

2. **Přijďte včas.**

Připravte si dopředu seznam věcí, které budete potřebovat, abyste se vyhnuli panice.

Nezapomeňte na náhradní pero.

3. **Vyberte si pohodlné místo s dostatečným prostorem.**

Nekrčte se, zachovejte dobrý postoj těla. Dodržujte pitný režim.

4. **Bud'te uvolnění a sebevědomí.**

Udržte si pozitivní náladu a uvědomte si, že se budete snažit dostat ze sebe to nejlepší.

Pokud cítíte paniku, chvíli dýchejte pomalu, zhluboka, úzkost přejde. Nemluvte moc s ostatními kolegy těsně před zkouškou, panika je nakažlivá.

Odpovídání:

5. **Čt'te instrukce pečlivě**

a vyhn'te se chybám z nedbalosti.

6. **Pokud máte dost času,**

projd'te si nejprve celý test, abyste získali celkový přehled.

7. **Odpovězte otázky v následujícím „strategickém“ pořadí:**

a. nejprve snadné otázky – posílí sebedůvěru,

b. dále otázky za největší počet bodů.

Kontrola:

8. **Zkontrolujte své odpovědi – pokud vám zbývá čas.**

Odolejte pokušení odejít, zkontrolujte, zda máte zodpovězeny všechny otázky a odstraňte zbytečné chyby.

9. **Opravte chybné odpovědi.**

Někdy se správná odpověď na otázku objeví dále v testu.

Po testu:

10. Vyberte si pro sebe a adaptujte fungující studijní strategie.

Zamyslete se nad svými úspěchy a nad tím, co je pro vás obtížné.

3 INTERAKTIVNÍ VÝUKA VE VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Americký psycholog Malcom Knowles, který je považován za výraznou osobnost andragogického myšlení, v sedmdesátých letech minulého století zdůrazňoval, že dospělí účastníci vzdělávání zodpovídají za svá rozhodnutí a jsou schopni sebeřízení. Odvozoval z toho, že vzdělávání dospělých by proto mělo být založeno na principech:

1. Dospělí potřebují vědět, proč se daný obsah či dovednost mají učit
2. Dospělí preferují zkušenostní (praktické) učení
3. Dospělí chápou učení jako řešení problémů
4. Dospělí se nejlépe učí, pokud danou dovednost mohou co nejrychleji využít.

Takové pojetí vzdělávání dospělých je však poněkud redukováno a např. nevysvětluje, proč se dospělí lidé učí nejen to, co je užitečné, ale i to, co je zajímavé a krásné. Knowlesův přístup v počátcích andragogického uvažování vedl také k tomu, že vzdělávání dospělých bylo stavěno do přímého protikladu ke vzdělávání žáků. Dospělý byl charakterizován jako nezávislý subjekt, jehož předchozí znalosti a zkušenosti určují cíle vzdělávání, žák byl naproti tomu chápán jako závislý objekt, který žádné předchozí znalosti ani zkušenosti nemá. Dnes je tento přístup překonaný, a to především díky kognitivistickým výzkumům a odpovídajícím didaktickým modelům a strategiím výuky, které jako jednu z klíčových a univerzálních zásad vzdělávání uvádějí: *Učení se daří nejlépe tehdy, pokud může navázat na existující znalosti a schopnosti* (D. Ausubel, 1974). To platí jak pro děti tak pro dospělé. Obdobné „sbližování pozic“ mezi pedagogikou a andragogikou je možno identifikovat i v oblasti autonomie žáka, problémového vyučování, participace žáka ve výuce apod.

Výuka je definována jako interaktivní proces mezi vyučováním lektora vzdělávání dospělých a učením se účastníků vzdělávání. Výzkumy výuky v oblasti vzdělávání dospělých se zabývají mimo jiné i otázkou, jaké efekty má cílově orientovaný přístup k učení. Výsledky jsou ve shodě s výzkumy týkajícími se vzdělávání žáků: *čím přesněji zná účastník vzdělávání cíle učení, tím snadněji jich také dosáhne*. Zde považujeme za vhodné připomenout, že cíl učení není totožný s obsahem učení.

Vzdělávání dospělých je nepochybně specifickou disciplínou, zároveň v řadě otázek vychází ze stejných teoretických pramenů a dokladuje své principy obdobnými výzkumnými nálezy, jako je tomu v případě vzdělávání žáků.

3.1 CO PŮSOBÍ NA EFEKTIVITU VE VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH?

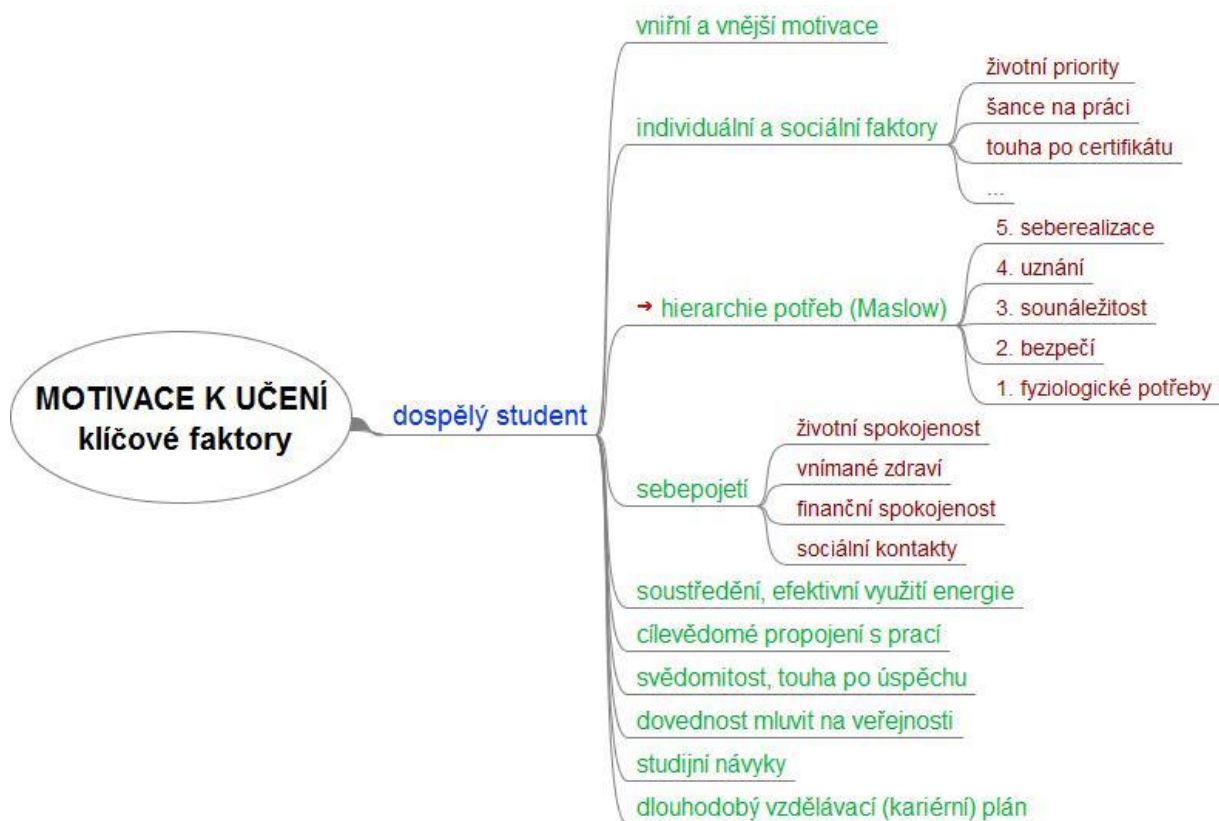
Motivace dospělých pro další vzdělávání nemusí být pouze utilitární, tj. vedoucí ke konkrétnímu užítku, např. kvalifikaci, rekvalifikaci nebo aktuálním poznatkům v oblasti podnikového vzdělávání, nezbytným pro lepší výkon profese. Tato problematika je daleko košatější, dokládá to mimo jiné celá rozsáhlá oblast zájmového vzdělávání.

Na tomto místě představíme komplexní teoretický model (Williams & Williams, 2011), který klíčové faktory motivace dospělých k učení třídí do pěti oblastí. S materiálem budeme pracovat rozvojovým zůsobem, umožní nám identifikovat rezervy při motivování studentů a naplánovat zlepšení. Nejprve úvodní přehled:



3.2 ÚČASTNÍK VZDĚLÁVÁNÍ: DOSPĚLÝ STUDENT

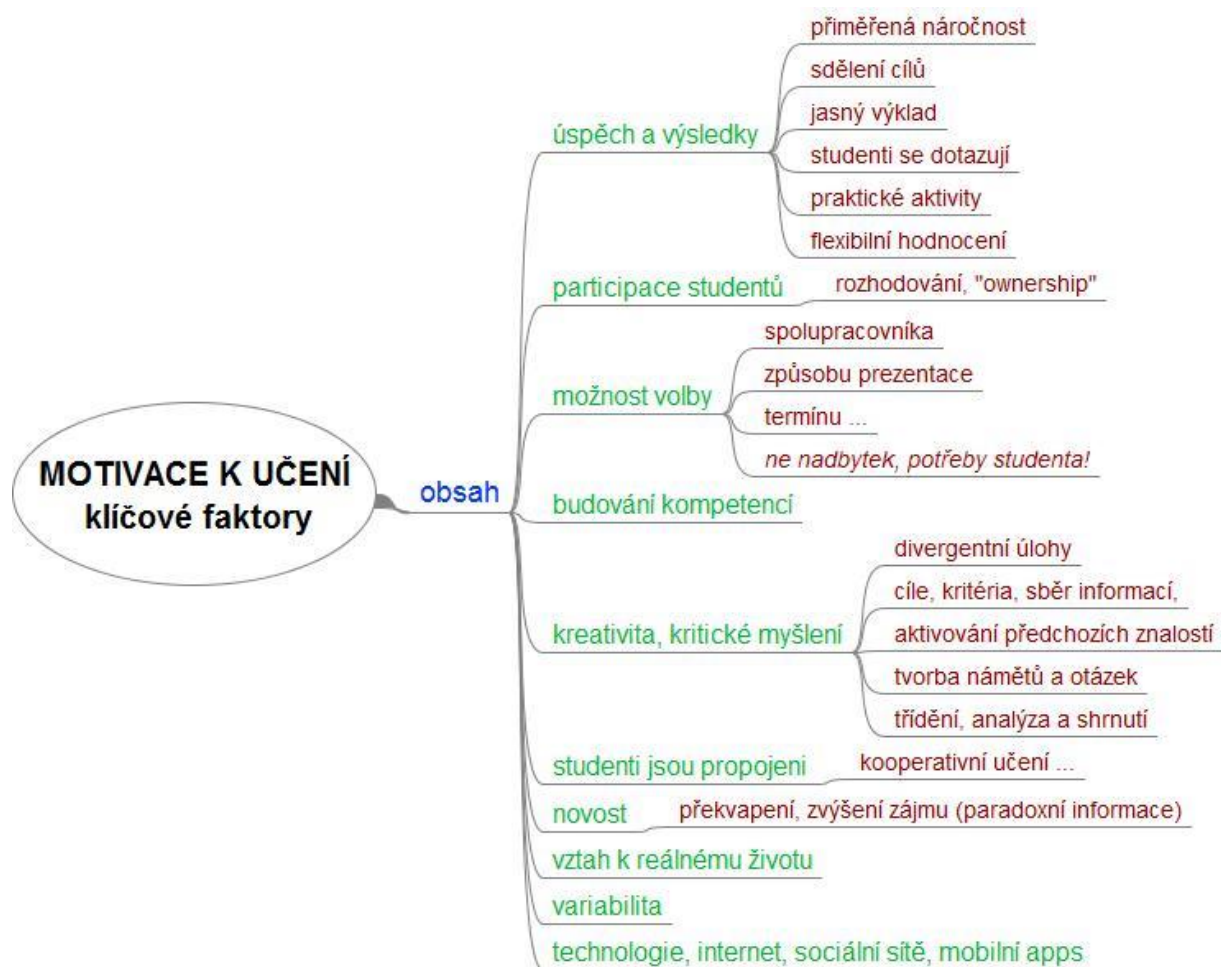
Role účastníka vzdělávání je velmi důležitá a měla by být chápána nad rámec tradičního pohledu student jako zákazník (klient) nebo jako příjemce znalostí. Obrovská rozmanitost a individuální rozdíly mezi studenty můžeme identifikovat v oblastech životních priorit, sociálních faktorů, předchozích znalostí a zkušeností s učením, time managementu, stylu učení, zralosti, zkušenostního zázemí, kulturní orientace, zájmů atd. Z toho vyplývá požadavek na lektora vzdělávání dospělých: zajistit takové prostředí pro výuku, aby každý účastník vzdělávání pokud možno dosáhl svého osobního maxima.



Dospělí obvykle mívají od vzdělávání vysoká očekávání. Pokud nevede k očekávaným cílům a nenaplnuje jejich představy, často protestují nebo vzdělávání odmítají. Demotivačně působí, jestliže je další vzdělávání dáno dospělému za povinnost (nařízeno). Výhodnější je spojit účast s nějakou pobídkou: kariérní postup, platové zařazení, vyslání do zahraničí apod.

3.3 OBSAH VZDĚLÁVÁNÍ

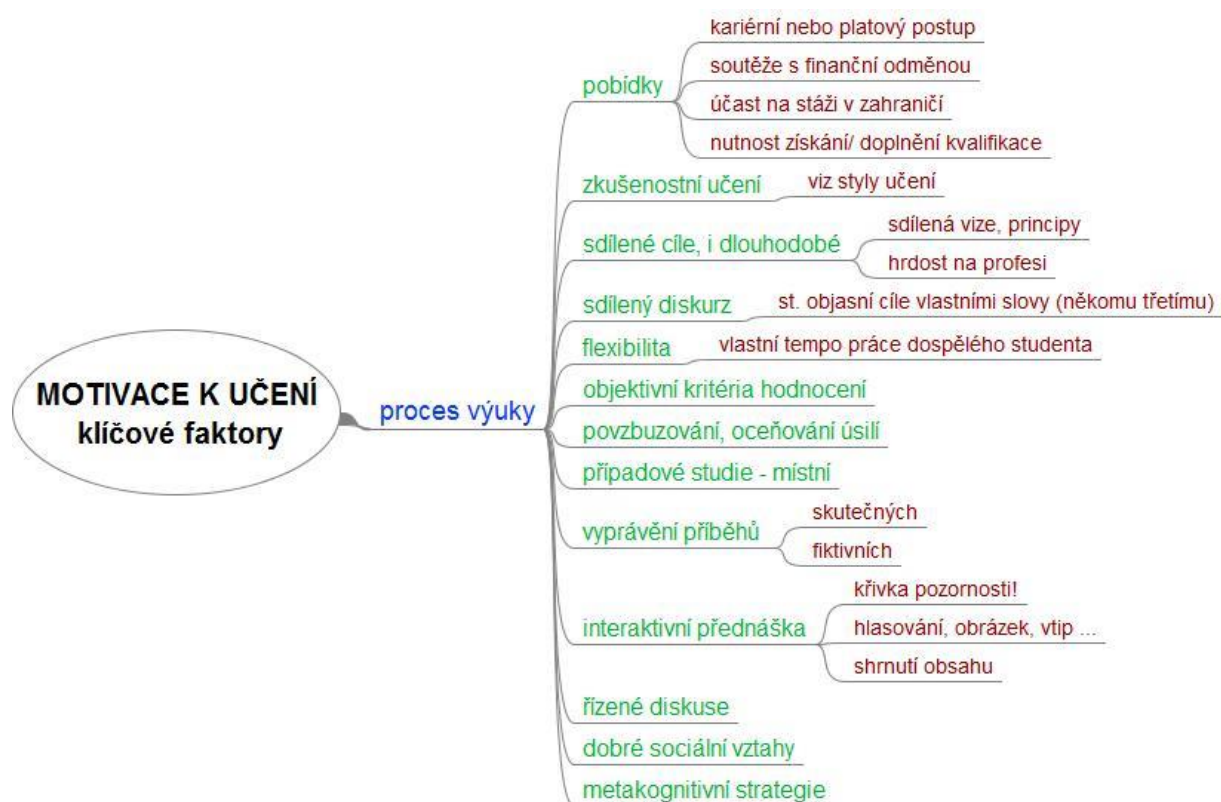
Obsah vzdělávání musí být přiměřený a zajímavý, relevantní pro studenta a podle typu vzdělávání i užitečný pro jeho profesi nebo jeho osobní život. Olson (1997) uvádí, že motivace studenta závisí na tom, do jaké míry učitel je schopen zajistit podmínky pro uspokojení jeho potřeb v oblastech (1) pocitu autoregulace, tj. řízení svého učení; (2) pocitu, že je kompetentní a (3) pocitu spojení s druhými. Obsah vzdělávání proto musí být rozvíjen a zdokonalován s vědomím faktorů uvedených níže.



Zejména široká nabídka témat a programů s možností volby obsahu může usnadnit přijetí jinak problematického povinného vzdělávání. Efektivní učení dospělých je podpořeno v propojení teorie se zkušeností a aplikovatelností v praxi, týká se to jak obsahu, tak metod. Tam, kde lze učivo asociovat, vybavovat si vlastní zkušenost, vyzkoušet si konkrétní činnosti v praktických nebo alespoň modelových situacích, je učení snazší.

3.4 PROCES VÝUKY

Součástí vlastního procesu výuky mohou být rozličné vyučovací postupy a strategie, jejichž prostřednictvím je prezentován obsah. Dva základní přístupy pro podporu a kultivaci motivace ve třídě jsou (1) vytvoření prostředí pro učení (2) pomoc studentům rozvíjet nástroje, které bude jim umožní autoregulaci, tj. řízení vlastního učení.

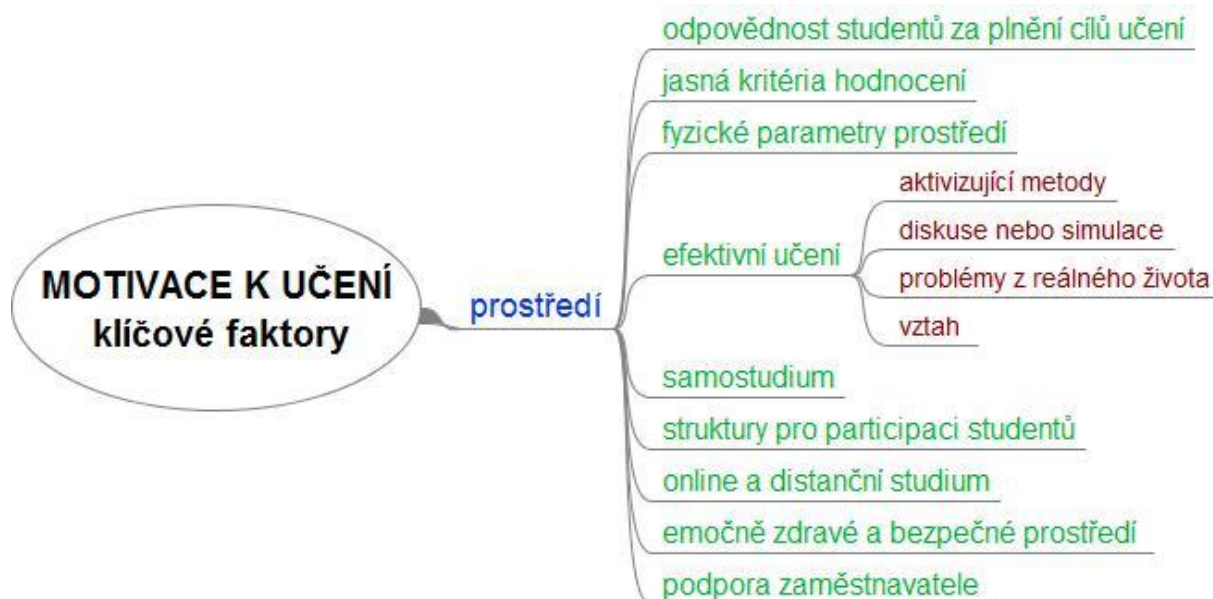


Motivace k učení v rámci vzdělávání pak souvisí s vytvořením takových didaktických podmínek, které vyhovují dospělé populaci, usnadňují učení, podporují dosažení vzdělávacích cílů a působí pozitivně na učícího se jedince. Dospělý má někdy problém s výběrem a vybavením uložených znalostí, obvykle je však schopen pomocí aktivizujících metod znovuvybavení v nových souvislostech, při řešení problému, v kooperaci s kolegy, v partnerské komunikaci. Znalosti jsou často zakódované v dovednostech a činnostech a zahrnuté ve znalostech komplexních. Např. dospělý si nevybaví definici nebo vzorec, ale je schopen řešit problém nebo objasnit složitý odborný jev, aniž by musel vyslovit přesné znění definice.

3.5 PROSTŘEDÍ PRO UČENÍ

Prostředí pro učení musí být v první řadě bezpečné a otevřené, kde chyba je vnímána jako příležitost k učení. Zmíníme i fyzické, resp. psychohygienické požadavky, jako je adekvátní osvětlení, teplo, potřebné pomůcky a didaktické prostředky, čerstvý vzduch, přiměřený prostor, absence rušivého hluku apod. Prostředí musí být “zdravé” i v širším slova smyslu, a

to zejména po emocionální stránce. Určující roli – dle charakteru vzdělávání – může hrát podpora zaměstnavatele.



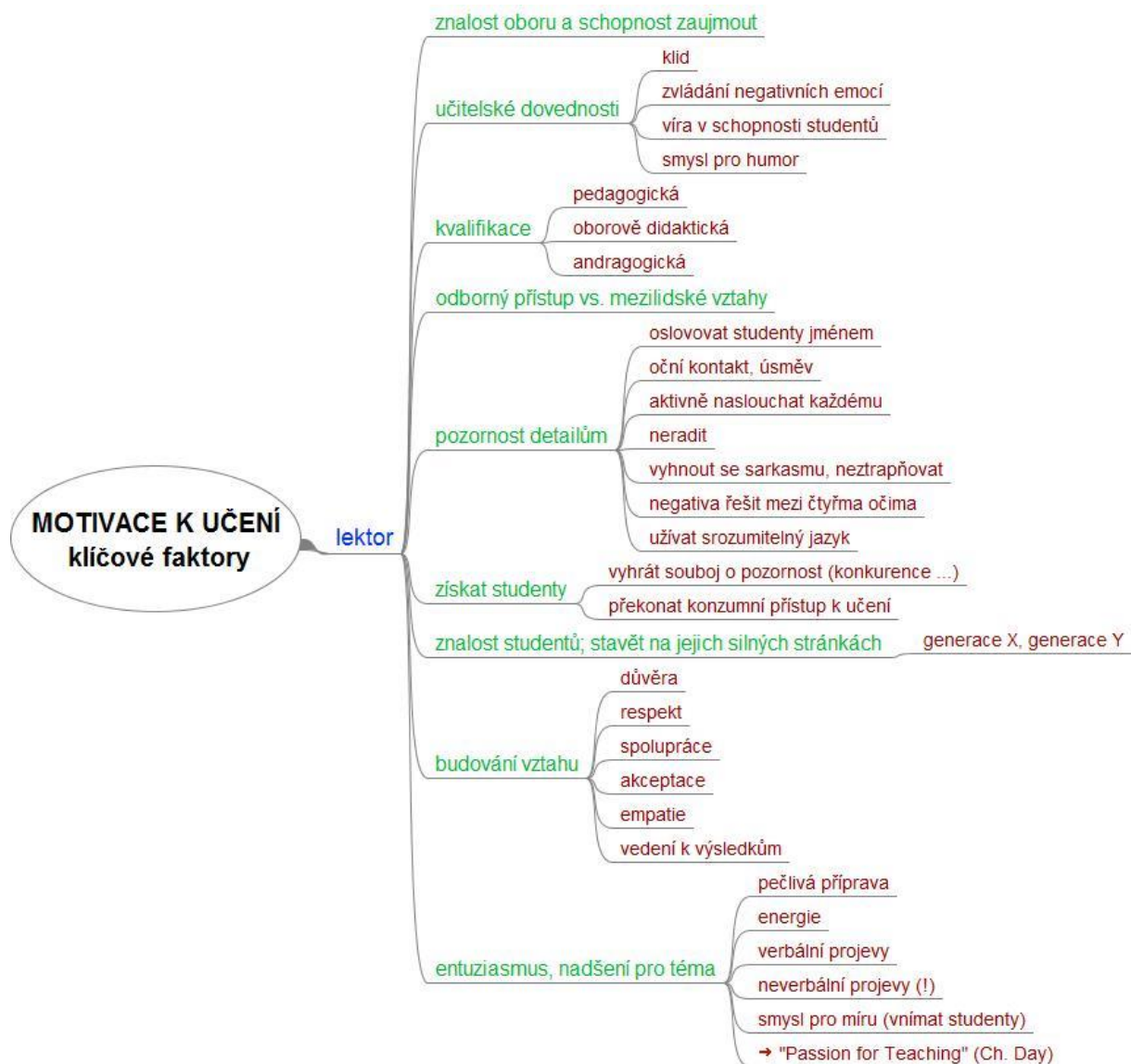
Dospělí účastníci vzdělávání někdy mohou trpět ztrátou sebedůvěry a pochybami, zda se dokáží naučit nové poznatky či zda udělají zkoušku. Zdrojem někdy bývá jednorázový neúspěch, který může motivovat k intenzivní studijní činnosti a k dobrému výkonu.

Opakovaný neúspěch však může někdy dospělého zcela odradit od dalšího vzdělávání. Proto je důležité, aby lektor účastníky povzbuzoval, vytvářel prostor pro dosahování úspěchů a případný neúspěch s dospělým rozebral a pomohl mu v nápravě.

3.6 LEKTOR

Je empiricky prokázáno, že dobrý vztah studenta s učitelem (lektorem) posiluje vnitřní motivaci studenta k učení. Avšak nejde jen o vytvoření zdravého interpersonálního vztahu. Lektor je vysoce specializovaný odborník, který průběžně poskytuje odborný úsudek ve věci

dosahování jasně vyjádřeného cíle, volí vhodné výukové přístupy na základě strategických cílů, vytváří a udržuje motivační systémy.



Osobnost lektora je pro motivaci ve výuce dospělých nezastupitelná. Základním stavebním kamenem je profesní vztah, založený na důvěře, vzájemném respektu, spolupráci a vedení k přiměřeně náročným výsledkům. Hnacím motorem je pak entuziasmus lektora, jeho energie a zaměření, které britský výzkumník Ch. Day (2012) pojmenovává jako vášnivé zaujetí kvalitou.

3.7 REFLEXE KLÍČOVÝCH FAKTORŮ MOTIVACE K UČENÍ

Práce s myšlenkovou mapou:

V myšlenkové mapě si vyberte a rozpracujte ty větve, která považujete za podstatné pro výuku svého oboru. Mapu můžete doplnit o chybějící faktory, dále uveďte konkrétními příklady ze své vlastní praxe. Autoři modelu uvádějí, že podstatné jsou všechny aspekty, vy se soustřeďte jen na ty, které považujete za nejdůležitější. Dále označte místa (koncové body) ve své mapě, kde je podle vašeho názoru situace uspokojivá, jiným způsobem pak ta, kde vnímáte prostor pro zlepšení.

Pracujte nejprve individuálně, potom ve skupince.

4 PŘÍLOHY

4.1 DOTAZNÍK STYLŮ UČENÍ ILS

4.2 KLÍČOVÉ FAKTORY MOTIVACE K UČENÍ

5 LITERATURA