

Studenti se naučí méně, pokud se nesoustředí jen na jednu věc metodický materiál pro podporu čtenářské gramotnosti

Jiří Procházka, březen 2014



Dělat více činností najednou je samozřejmou součástí každodenního života pro mnohé z nás. Zvykli jsme si přepínat naši pozornost stejně jako okna na počítači. Když se zeptáte studentů, odpoví vám, že s tím nemají problém. Líbí se jim dívat se na televizi, poslouchat hudbu nebo dělat něco jiného na počítači, zatímco si dělají jejich domácí úkoly nebo studují.

Mladí lidé se domnívají, že mohou vykonávat dva náročné úkoly najednou, je to však klam. Je velmi těžké pro každého správně vyhodnotit své vlastní duševní procesy, neboť většinu z těchto procesů si ani neuvědomujeme. Příprava do školy v rušivém prostředí trvá déle a je méně kvalitní. Skutečného procesu učení se takto dosáhnout nedá.

Můžeme dělit pozornost poměrně snadno na dvě, na myšlení nenáročných úloh, např. žehlení a sledování televize. Sledovat tři nebo více úloh současně se jasně jeví jako náročné a je to doprovázeno značnou chybovostí.⁴ Proto je také např. zakázáno používat mobilní telefon během řízení auta, neboť samo řízení je dost náročné na pozornost.

Počítače mohou vykonávat více procesů současně – lidé nikoliv, což bylo zdokumentováno mnoha

studiemi. Při každém přechodu z jedné činnosti do druhé se část informací z paměti vytratí a koncentrace není tak hluboká.

Ztráta detailů

Profesorka psychologie Annika Melinder otestovala schopnosti koncentrace při vědomém dělení pozornosti. Anika Melinder je vedoucím výzkumné skupiny katedry kognitivní vývojové psychologie na univerzitě v Oslu.

Během testu v 8. třídě rozdělila žáky na dvě poloviny, kdy jedna skupina sledovala zábavné video bez vyrušení a druhá skupina během sledování videa mohla pracovat s mobilním telefonem nebo Facebookem, přičemž žáci věděli, že se mají soustředit na film. Poté studenti odpovídali v testu na otázky, kde vyšlo najevo, že žáci rozdělující svou pozornost na více aktivit měli chudší vjem, nepostřehli mnohé detaily a tedy zodpověděli méně otázek.⁴

Dr. Larry Rosen⁴ z Kalifornské státní univerzity testoval ve své studii 263 studentů středních a vysokých škol.

Dvě skupiny studentů sledovaly půlhodinovou přednášku. Část z nich byla vyrušena osmi textovými zprávami, část čtyřmi a část nebyla rušena vůbec. Ve výsledku testu, který následoval bezprostředně po přednášce, byl patrný vliv vyrušení pozornosti ve smyslu horších výsledků.⁴

Tato studie se také podrobně zaměřila na to, jakým způsobem studenti provádí domácí přípravu a úkoly. Zjistilo se, že v 15-ti sledovaných minutách studenti skutečně věnovali úlohám pouze 65% času. Zbytek času se rozptylovali elektronikou (mobil, web, Facebook apod.).⁴

Seriózní test proběhl na univerzitě ve Standfordu, pod vedením Prof. Clifforda Nasse. Tým otestoval sto studentů rozdělených do dvou skupin, podle jejich stylu učení, prostřednictvím série tří zkoušek. Během nich již nebyl nikdo vyrušován. První test se zaměřoval na optickou grafickou krátkodobou paměť, druhý test přidal požadavek na odfiltrování určité informace. Třetí test byl zaměřen na krátkodobé uložení textových informací. Výzkumníci si uvědomili, že mediální žongléři platí velkou duševní cenu za horší výsledky.⁴

Podle Melinderové je schopnost rozdělování pozornosti na vrcholu kolem 20. roku věku.⁴ Tato schopnost se dá do určité míry trénovat, nicméně proces učení vždy vyžaduje plnou soustředěnost. Studie, kterou provedl Wesley C. Clapp s kolegy na University of California v USA srovnávala schopnost multitaskingu u dospívajících a dospělých.⁴ Zjistil, že zatímco dospělí byli stejně schopní přesunout pozornost z jedné činnosti do druhé, dospívající se mnohem lépe dokázali vrátit k původní činnosti. Tyto výsledky naznačují, že multitasking vede k výraznějšímu narušení pracovní krátkodobé paměti u starších lidí.

Poslední studii, kterou bych rád zmínil, provedl Dr. Glenn Wilson, psychiatr na King College univerzitě v Londýně v roce 2005. Sledoval hodnotu IQ u 80 pracovníků během celého dne. Zjistil, že vlivem přepínání pozornosti se dočasně snižuje inteligenční potenciál o 10 bodů. Pokles IQ vlivem rozptylování koncentrace například telefonními hovory nebo čtením zpráv je údajně více než dvojnásobný, než vlivem požití marihuany, kdy pokles činil 4 body.⁴

Dr. Irwin z Macquarie University v Austrálii tvrdí, že při multitaskingu je také těžší dosáhnout uspokojení z plnění úkolů. Přepínání pozornosti může dělat práci neuspokojující. Ze své podstaty je přepínání pozornosti stresující. Dlouhodobý stres může mít vážné dopady na zdraví, schopnost osvojovat si poznatky a dovednosti, omezit funkci dlouhodobé i krátkodobé paměti. Další dva psychologové ještě přidávají zhoršení schopnosti koncentrace.⁴

Prof. Meyer z University of Michigan, se obává, že problém nových generací studentů přesahuje



problém „špatných známek“. „Je tu určitá možnost, že nadcházející generace poznává svět velmi mělce. Hloubka zpracování informací je podstatně menší, než u starších generací, protože mají k dispozici mnoho forem rozptýlení i v procesu učení a poznávání.“⁴ To potvrdili kolegové ze Standfordu, kteří zjistili slabší schopnost řízení poznávacích procesů u skupiny studentů, kteří mají ve zvyku stále pracovat s médii.⁴

Koncentrace a kontrola pozornosti

Pro efektivní učení, dlouhodobé zapamatování a proniknutí souvislostí, je nezbytné vytvořit si prostředí bez rušivých vlivů. Soustředit se na předmět myšlení a nechat si čas na upevnění. Pak si poznatky osvojíte, zapamatujete a dokážete si je snáze vybavit.

V procesu vzdělávání ve škole je proto vhodné vzít do úvahy toto poznání a poskytnout podmínky pro maximální soustředění bez rušivého vlivu počítačů, tabletů nebo mobilních telefonů. Samozřejmostí zůstává použití digitální techniky v kontextu, kdy je to relevantní. Vždy je to však učitel, který má nejdůležitější roli v předávání znalostí během výuky. Podaří-li se studentům spojit se s obsahem, pak je možné efektivně dosahovat nejlepších výsledků.

Kompetence

Návyk soustředěné práce se utváří už od dětství. Prvním zlovykem bývá příprava do školy při sledování televize nebo hudby již na prvním stupni základních škol. Zde musí pomoci rodiče tím, že vymezí čas, kdy je třeba se soustředit jen na jednu věc.⁴

Během dospívání je nutné nad technikou získat plnou kontrolu a nebýt jejím otrokem. To vyžaduje určitý stupeň sebeovládání a disciplíny. Na vysoké škole se již toleruje, že studenti využívají techniku pro zápis poznámek, nicméně se předpokládá, že ji ovládají a jsou schopni se koncentrovat na výklad. Bohužel tomu tak často není, studenti v této oblasti nejsou kompetentní. V této souvislosti se hovoří o schopnosti odolávat pokušení číst si zprávy či novinky, která se dá vědomě pěstovat. S tím je však dobré začít co nejdříve.

Vědci tvrdí, že neustálý komunikační tok může měnit způsob, jakým lidé myslí a jednají. Doprovodným jevem komunikace může být emoční potenciál nebo vzrušení, proto může být návykový. Když se s tím náhle přestane, svět se může zdát nudný.⁴

Použité zdroje

1. <http://www.multitaskingtest.net.au/the-science/impacts-of-multi-tasking>
2. <http://sciencenordic.com/8th-grader%E2%80%99s-multitasking-goes-awry>
3. <http://drlarryrosen.com/>
4. http://www.slate.com/articles/health_and_science/science/2013/05/multitasking_while_studying_divided_attention_and_technological_gadgets.html
5. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563212003305>
6. <http://news.stanford.edu/news/2009/august24/multitask-research-study-082409.html>
7. <http://www.pnas.org/content/early/2011/04/04/1015297108>
8. <http://www.multitaskingtest.net.au/the-science/impacts-of-multi-tasking>