

Univerzita Karlova v Praze
Filozofická fakulta
Ústav informačních studií a knihovnictví

Studijní program: informační studia a knihovnictví
Studijní obor: informační studia a knihovnictví

Jan Černý

Vývoj rychlého čtení v Čechách a na Slovensku

Bakalářská práce

Praha 2006-08-18

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Richard Papík, PhD.

Oponent bakalářské práce:

Datum obhajoby:

Hodnocení:

[Vzor: Vložený list - zahrnuje ředitelem podepsané originální „Zadání bakalářské práce“]

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje.

V Praze, 18. srpna 2006

.....
podpis studenta

Identifikační záznam

ČERNÝ, Jan. *Vývoj rychlého čtení v Čechách a na Slovensku [Development of the rapid reading in Czech Republic and Slovak Republic]*. Praha, 2006-08-18. 47 s. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Ústav informačních studií a knihovnictví. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Richard Papík, PhD.

Abstrakt

Tématem bakalářská práce je vývoj rychlého čtení v Čechách a na Slovensku. Jejím cílem je zmapovat hlavní mezníky v historii problematiky rychlého čtení na území ČR a Slovenska, a zároveň představit principy a metody rychlého čtení.

Práce je rozdělena na pět částí. První kapitola pojednává o problematice procesu učení a čtení. Další částí je samotná historie rychlého čtení na našem a slovenském území. Ve třetí kapitole jsou prezentovány techniky rychlého čtení, další způsoby efektivního příjmu informací, struktura kursu rychlého čtení a analýza experimentu. Ve čtvrté části práce uvádí problematiku do kontextu s počítačovým prostředím, kdy je hlavní pozornost upřena na čtivost a čitelnost na počítačové obrazovce. Závěr práce charakterizuje úvaha nad dílem Jana Amose Komenského.

Klíčová slova:

Rychlé čtení, historie, principy, metody, experiment, proces čtení, proces učení, human-computer interaction, použitelnost webu, pohyby oka, efektivní čtení, racionální čtení, J.A. Komenský.

Obsah

<u>Obsah.....</u>	<u>6</u>
<u>.....</u>	<u>7</u>
<u>Předmluva.....</u>	<u>7</u>
<u>Úvod.....</u>	<u>8</u>
<u>1 Proces učení, proces čtení.....</u>	<u>9</u>
<u>1.1 Vnímání.....</u>	<u>9</u>
<u>1.2 Představitost.....</u>	<u>10</u>
<u>1.3 Paměť</u>	<u>10</u>
<u>1.4 Pozornost.....</u>	<u>11</u>
<u>1.5 Funkce oka a proces čtení.....</u>	<u>11</u>
<u>2 Historie rychlého čtení.....</u>	<u>13</u>
<u>2.1 70. léta.....</u>	<u>13</u>
2.1.1 Experimentální kurs doc. MUDr. Jana Hese CSc.....	13
2.1.2 Další významné události v 70. letech.....	16
<u>2.2 80. léta.....</u>	<u>17</u>
<u>2.3 Rychlé čtení v 90.letech až po současnost</u>	<u>18</u>
<u>3 Principy rychlého čtení.....</u>	<u>19</u>
<u>3.1 Rychlost čtení v číslech.....</u>	<u>20</u>
<u>3.2 Měření rychlosti a míra chápavosti.....</u>	<u>21</u>
<u>3.3 Předpoklady k procesu zrychlování čtení.....</u>	<u>21</u>
<u>3.4 Techniky zrychlování čtení.....</u>	<u>22</u>
3.4.1 Rozšiřování zrakového rozpětí	22
3.4.2 Redukce počtu fixací	25
3.4.3 Relaxační cvičení pro uvolnění zraku	28
3.4.4 Další způsoby efektivního čtení	30
<u>3.5 Zkušenosti z kursů rychlého čtení.....</u>	<u>35</u>
<u>3.6 Vlastní experiment.....</u>	<u>38</u>
<u>4 Problematika rychlého čtení z hlediska vztahu</u>	<u>40</u>
<u>člověk-počítač.....</u>	<u>40</u>
<u>5 Úvaha nad čtením v kontextu Jana Amose</u>	<u>43</u>
<u>Komenského.....</u>	<u>43</u>
<u>Závěr.....</u>	<u>45</u>
<u>Seznam použité literatury.....</u>	<u>46</u>

Předmluva

Rychlé čtení, čtení, které někdo chápe jako povrchní záležitost, jiný jako zbytečnost, další jeho problematiku vůbec nezná. Jsou však tací, kteří úspěšně prošli tzv. kursem rychlého čtení, popř. se seznámili s technikami jeho nácviku a dnes rychlé čtení používají v každodenním životě. Mně, jako novináři a informačnímu pracovníkovi ve Výzkumném ústavu bezpečnosti práce v Praze, rychlé čtení umožňuje snadněji proplouvat mezi množstvím informací, které pro svoje zaměstnání potřebuji denně analyzovat a následovně hodnotit jejich relevanci. Prošel jsem dvěma kursy rychlého čtení a každý mi byl obrovským osobním přínosem. Nejenže jsem pozvedl svou schopnost rychleji číst, a tím efektivněji vnímat informace, ale zvláště při mé druhé zkušenosti jsem odhalil základní nedostatky v procesu učení, za což považuji zejména v intervalech přicházející nesoustředěnost, a též nestabilní motivaci, kterou jsem však již úspěšně eliminoval.

Před nástupem na Ústav informačních studií a knihovnictví jsem o problematice rychlého čtení neměl žádné povědomí, a i proto byl jeden z mých cílů pro tuto bakalářskou práci představit v souhrnné formě jeho principy, jednotlivé techniky, nácvik a použití pro ty, kteří se s nimi chtějí orientačně seznámit. V kontextu historickém jsem práci pojal díky inspiraci Janem Amosem Komenským, který tvrdil, že bez knih by neexistovala minulost. Ačkoli má rychlé čtení v Česku a Slovensku relativně krátkou historii, můžeme se zájmem sledovat jeho vývoj v souvislosti s mnoha zajímavými mezníky. Při mapování historie jsem využil i svou novinářskou praxi a vyzpovídal jsem průkopníka rychlého čtení v Čechách i na Slovensku, Ing. Davida Grubera. Abych potvrdil efektivitu rychlého čtení provedl jsem svůj vlastní experimentální kurs, jehož velmi pozitivní výsledky ve své práci prezentuji.

Tímto bych chtěl poděkovat PhDr. Richardu Papíkovi, PhD. za skvělé

nasměrování tvorby bakalářské práce a velmi příjemné a podnětné konzultace, PhDr. Anně Stöcklové za morální podporu, bez níž by tato práce nemohla vzniknout. Dále bych chtěl vyjádřit poděkování svým blízkým za jejich trpělivost, zázemí a podporu.

Úvod

Svou bakalářskou práci jsem rozdělil do pěti částí. V první části se věnuji elementární charakteristice procesu učení a procesu čtení, jejichž podmnožinou problematika rychlého čtení je. V druhé části již prezentuji historický vývoj rychlého čtení v období od 70. let do současnosti v Česku a na Slovensku. V každém desetiletí se zaměřuji na podstatné události, které významně ovlivnily jeho vývoj. Ve třetí části rozebírám podstatu rychlého čtení, jeho jednotlivé techniky nácviku spolu se znázorněním cvičení, oční gymnastiku a dále uvádím další způsoby efektivního čtení. V této kapitole dále předkládám mé zkušenosti z kursů rychlého čtení Richarda Papíka a následně dokazuji efektivitu rychlého čtení v analýze svého prvního experimentálního kursu, který jsem vedl. Ve čtvrté části přenáším rychlé čtení do počítačového prostředí resp. rozebírám aspekty čtení ve vztahu člověk počítač v závislosti na boomu počítačových, resp. informačních technologií. Hlavní pozornost věnuji problematice čitelnosti a čtivosti na počítačové obrazovce. Závěr práce patří úvaze nad dílem Jana Amose Komenského *Jak dovedně užívat knih, hlavního nástroje vzdělávání*, které reprodukuje projev Komenského ve Větší síni potocké školy, v němž posluchače, resp. čtenáře nutí k zamýšlení nad knihami a jejich správným a hodnotným využitím.

1 Proces učení, proces čtení

Proces učení utváří naši osobnost. Během něho se formují naše veškeré rozumové, charakterové a morální vlastnosti. [VÁŠOVÁ, 1980]. Je mnoho způsobů, jak nabývat stále nové poznatky, avšak kniha je jeden ze základních zdrojů lidské moudrosti.

Mým cílem není hloubkové pojednání o procesu učení, neboť se jedná o velmi spletitou a složitou oblast, nýbrž představit jeho základní charakteristiky, které jsou důležité pro proces čtení resp. problematiku racionálního čtení. Jednotlivé aspekty zmíněných charakteristik jsem se vždy snažil vztahovat k efektivním metodám příjmu informací z dokumentů.

1.1 Vnímání

Složitý duševní proces, který je u každé individuality odlišný. Pokud vnímáme informace, poznáváme. Samozřejmě vnímání ovlivňuje řada dalších faktorů, o kterých se zmíním později. Jsou to zejména paměť, pozornost, chápavost a motivace.

Při získávání nových poznatků je velmi důležitá jejich účinná absorpce. Při čtení rozlišujeme poznatky na elementární, které slouží k základnímu pochopení problematiky, poté důležité, významné, doplňující a podrobnosti

[VÁŠOVÁ, 1980].

1.2 Představivost

Při rychlém čtení, nebo při jakémkoli jiném způsobu efektivního čtení, čtenář musí mít dostatečně rozvinutou schopnost představivosti, resp. predikce. Při získávání nových informací tyto představy spojuje, z čehož následovně vznikají asociace. Nové poznatky tak vycházejí z jiných, známých.

1.3 Paměť

Pomocí paměti si nové poznatky uchováváme pro pozdější použití. Paměť má tři fáze [VÁŠOVÁ, 1980]:

- a) vštípení poznatků a zkušeností
- b) uchování v paměti
- c) vybavení si, znovu poznání

Existuje několik druhů paměti [VÁŠOVÁ, 1980]:

- 1) paměť názorná – člověk lépe adaptuje nové poznatky pomocí různých konkrétních představ, předmětů či jevů.
- 2) paměť pohybová – člověk si jednoduše vybavuje a pamatuje pohyby. Tento druh paměti převyšuje ostatní zejména u tanečníků či pohybových artistů.
- 3) Paměť slovně-logická – člověk si pamatuje poznatky na základně vlastních úsudků a analýz. Jednotlivý poznatek studuje z jeho podstaty. Všeobecně se lidem se sklonem k této paměti velmi dobře pracuje se slovy, ať už v písemné či slovy reprodukované formě.
- 4) Paměť citová – tento druh paměti je spojen hlavně s citovými prožitky spjatými s procesem poznání.

Jednotlivé druhy paměti spolu úzce souvisí a nelze říci, že by jeden existoval separovaně od druhého. V rámci kursů rychlého čtení probíhají též nácviky na zlepšování paměti.

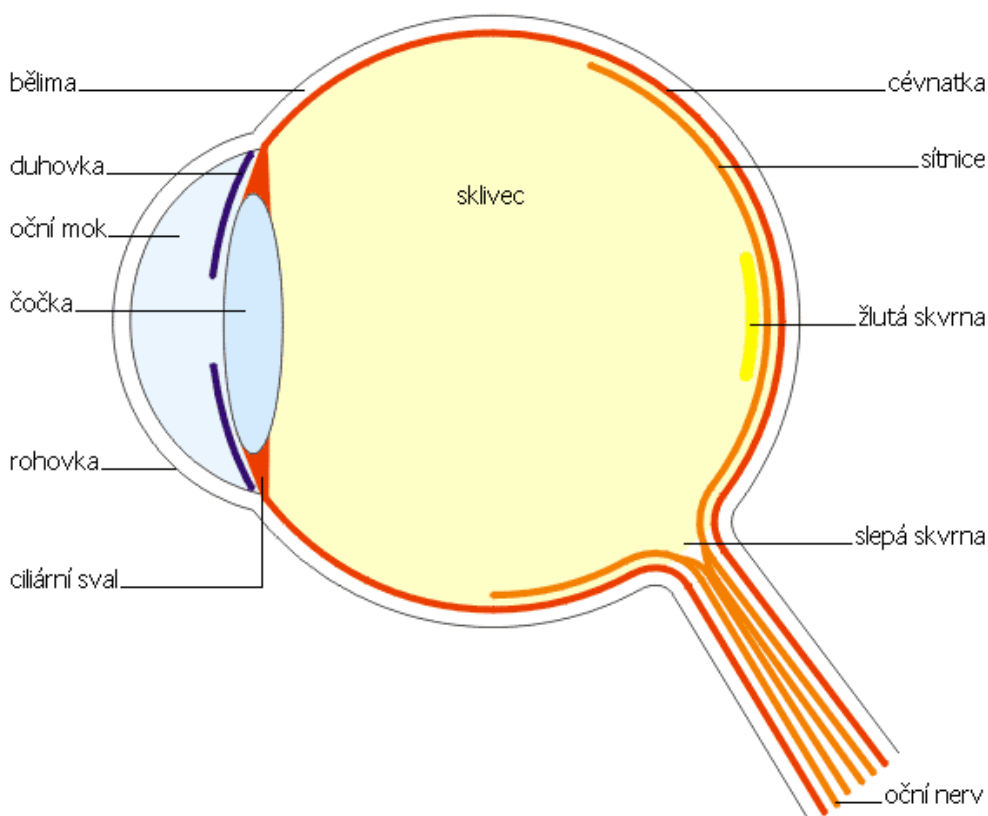
1.4 Pozornost

Pozornost můžeme chápat jako schopnost nervových buněk reagovat na nové podněty, a dále je šířit, nicméně ji též můžeme definovat jako schopnost soustředit svou mysl na určitý cíl, který jsme si vytýčili. Pro proces učení, resp. proces čtení je velmi důležitá *úmyslná pozornost* [VÁŠOVÁ, 1980], kterou zaměřujeme na konkrétní body vedoucí k získání poznatků potřebných k dosažení našeho vytouženého cíle. (např. u studentů se může jednat o udělení atestace, složení závěrečné zkoušky, studium pramenů pro diplomové práce atd.) Na rozdíl od *pozornosti bezděčné* je první jmenovaná duševně i fyzicky náročná [VÁŠOVÁ, 1980]. Velmi důležitou roli zde hraje i volní jednání.

1.5 Funkce oka a proces čtení

Zrak můžeme považovat za nejdůležitější smysl, kterým oplýváme. Okolo dvou pětín [SMETÁČEK, 1981] našeho poznání získáváme zrakem. Princip funkce oka vychází z jeho schopnosti vnímat světlo v podobě elektromagnetických vln o délce 380-760 nanometrů [PAPÍK, 1992]. Světlo, které dopadá na *sítnici*, zachytávají na ní přítomné *čípky*, což jsou buňky rozpoznávající jednotlivé barvy resp. dokáží analyzovat různé vlnové délky. [SMETÁČEK, 1981]. Těchto čípků je na sítnici asi 7 miliónů. V případě, že se pohybujeme ve tmě nebo v šeru, přebírají funkci čípků *tyčinky*. Ty jsou určeny pro zachycení sebemenšího paprsku světla, ačkoli nerozpoznají barvy. Čípky a tyčinky spojují vlákna se zrakovým nervy, které míří přímo do mozku. [SMETÁČEK, 1981].

Obr. č. 1 Řez okem



Když oko zaměřuje text, v první řadě jde od něho odražené světlo směrem k rohovce, kterou následně prostoupí, pronikne *očním mokem* až k čočce. Zde dochází k optimálnímu zaclonění duhovky [GRUBER, 1994]. Poté světlo projde sklivcem ku sítnici, kam dopadá. Rychlost světla se zde snižuje.

Při fixaci oka, resp. když se oko zaměří na nějaký předmět (v našem případě text) ze sítnice, je jeho obraz promítán do oblasti žluté skvrny. Tam udržují obraz okohybné svaly nezávisle na tom, zda se předmět hýbe či nikoli.

Jsou dva druhy fixací:

- a) volní fixace – vůlí zaměříme pozornost na určitý předmět
- b) mimovolní fixace – zafixovaný předmět drží v zorném poli

Pokud fixujeme předmět vůlí, oko po chvíli přepíná na mimovolní fixaci. I v případě, že se jedná o nepohyblivý předmět, oko vykonává mimovolní pohyby, neboť nikdy nespočine v klidovém stavu. Ty se rozdělují na :

- a) tremor – třes (drobné pohyby)

- b) drift – pomalé pohyby
- c) kmitavé pohyby – mikrosakády

Veškeré čtení se tedy odehrává na základě fixačních zastávek. Díky experimentům, které se této problematice věnovaly se zjistilo, že člověk jimi při čtení stráví 90 % svého času. [PAPÍK, 1992].

2 Historie rychlého čtení

2.1 70. léta

2.1.1 Experimentální kurs doc. MUDr. Jana Hese CSc.

Rychlé čtení se v Československu poprvé objevuje již v 60. letech minulého století, nicméně pouze ve formě několika popularizačních novinových článků např. v časopisu Metodika a technika informací

Rychlé čtení z doby 70.let 20. století je spojeno především s doc. MUDr. Janem Hesem, Csc., který se v naší republice problematikou rychlého čtení zabýval.

Pro svá skripta kursů rychlého čtení vycházel z poznatků americké a západoněmecké literatury, zejména W. Zielkeho *Schneller lesen, besser lesen* a Pitkinovo *The Art of Rapid Reading*. Na začátku 70. let J. Hes. uspořádal první kursy rychlého čtení.

První kurs se konal v červenci 1970, trval jeden týden a zúčastnilo se ho 11 osob. Jednalo se o studenty posledního ročníku gymnázia a čerstvé absolventy vysoké školy s technickým zaměřením. Výsledky kursu již tehdy byly velmi uspokojivé, nicméně J. Hes se s nimi nespokojil, neboť je nemohl učinit podrobnější. Jako hlavní důvod uvádí nedostatek zkušeností a metodické nedostatky [HES, 1975].

J. Hes šel ve vývoji rychlého čtení v Československu dále a vypracoval novou a podrobnou metodiku s přesným programem a přísnými podmínkami pro výběr účastníků kursu.

Do druhého pokusného kursu se přihlásilo opět 11 osob, většinou s věkem nad 35 let a tentokrát s různým vzděláním. Většina byla vysokoškolsky vzdělaná s technickým zaměřením, dál se účastnil jeden lékař, středoškoláci a 2 lidé se základním vzděláním. Kurs probíhal každý pátek od 16 do 18 hod. Jeho náročnost spočívala především v řadě cvičení a kontrolních testů a v době výuky, která byla na konci pracovního týdne, což se podepsalo na několika jedincích v podobě nevyvážených výsledků. Program kursu měl deset dvouhodinových lekcí, v kterých účastníci prošli 16ti speciálními cvičeními na rozšíření zrakového rozpětí a čtení kontrolních textů. [HES, 1975].

Metodika

Cíl J. Hese se zaměřil na zvýšení průměrné rychlosti čtenářů běžných textů, např. novinových článků. Apeloval na správnou čtecí techniku a rychlost, protože odhadl, že většina čtenářů čte konstantní rychlostí kvůli stereotypu, který si vytvořila během svého života. J. Hes tento stereotyp analyzoval a postupně se ho snažil měnit ku procesnímu zlepšení. U lidí ve věku od 18 do 30 let se změna jevila jako snadná, u ostatních již byl postup změny složitější.

Kurs vycházel ze cvičení na rozšíření zrakového rozpětí, což umožňovala sada speciálních cvičení, tzv. abstraktní materiál (skupiny, čísla a jejich kombinace) [HES, 1975]. Návčik probíhal s „bleskovou kartičkou“ [HES, 1975]. Tuto metodu převzal J. Hes od W. Zielkeho.

Vyjma těchto cvičení se též průběžně kontrolovala rychlost čtení na textech o různém počtu slov. Po přečtení se vždy prověřovala míra chápavosti na kontrolních otázkách. V průběhu kursu se rovněž probíraly další metodiky duševní práce, což mělo za účel částečný oddech od náročné činnosti.

Konkrétní program kursu, který trval 20 hodin (hodina 45 min), byl následující [HES, 1975]:

- 1) Úvod, obecné zásady, zjištění individuální čtecí techniky
- 2) Správné návyky čtení, návod na odstranění nesprávných návyků, návčik skupin znaků o třech písmenech, čtení textu
- 3) Zásady návčiku periferního vidění, návčik skupin o 4 a 5 znacích, čtení textu
- 4) Návčik skupin o 4, 5 a 6 znacích, zásady duševní práce, zásady návčiku periferního vidění, návčik skupin o 4,5 a 6 znacích.
- 5) Návčik skupin o 4, 5 a 6 znacích, obecné zásady pro práci s informacemi, návčik skupin, znaků a slov o 5 a více znacích, čtení textu
- 6-9) Návčik skupin znaků a slov až do 11 znaků
- 10) Čtení kontrolních textů, zopakování nejobtížnějších cvičení. Závěr - celkové vyhodnocení a doporučení pro samostatné cvičení.

Výsledky kursu

Kurs dokončilo 9 osob z 11. Když J. Hes srovnával tento kurs s prvním experimentálním, došel k závěru, že při druhém bylo složení osob méně vhodné. Jako hlavní problém viděl značný časový odstup od doby studia na škole, čímž se zafixovaly čtecí návyky, které bylo poté obtížné vyvést ze stereotypu.

Rychlost čtení se během celého kursu zvyšovala. U posledního textu rychlost dosáhla průměru 449 slov za minutu. Celkový průměr textů byl 240 slov za minutu. Ovšem v těchto průměrech se neodráží mnoho faktorů, které vycházejí z rozdílu mezi jednotlivými účastníky. Např. u jednoho čeština nebyla

mateřský jazyk a rychlost jeho čtení se zvýšila pouze o 15%. Jiní naopak dosáhli nejméně o 50% vyšší rychlosti čtení. Došlo k výraznému zlepšení ve vnímání textu.

Některé poznatky z kursu

J. Hes sumarizoval klíčové body k závěru takto [HES, 1975]:

- 1) Použitá metoda výcviku rychlého čtení se ukázala jako účinný prostředek pro racionalizaci duševní práce.
- 2) Aplikace této metody má význam zejména pro osoby mezi 20-30 lety
- 3) Metoda rychlého čtení vychází ze dvou základních momentů:
 - a) nácvik rozšíření zrakového rozpětí
 - b) psychologická stimulace posluchačů
- 4) Metoda vyžaduje sadu speciálních cvičení a kontrolních textů
- 5) Výuka je velmi náročná
- 6) Bylo by vhodné vytvořit speciální pedagogické pracoviště, které by se touto metodou podrobně zabývalo.

2.1.2 Další významné události v 70. letech

Jozef Mistrík vydal v roce 1972 kurzy rychlého čtení pro posluchače Slovenské vysoké školy technické v Bratislavě. Od této doby se rychlé čtení rozšiřuje i do dalších vysokých škol na Slovensku.

V průběhu 70. let 20. století Jozef Mistrík připravuje první slovenskou knihu rychlého čtení, která vychází v roce 1980 pod názvem *Rýchle čítanie* a věnuje se teoriím, metodám a ekonomii čtení.

V roce 1972 v tehdejší Československu vychází překlad již zmíněné knihy Wolfganga Zeilkeho z Düsseldorfu, *Čteme rychleji, čteme lépe*. Z toho díla později čerpají všichni čeští i slovenští odborníci, kteří se problematikou rychlého čtení, resp. racionálního čtení zabývají.

Doc. PhDr. Vladimír Smetáček, CSc se věnuje rychlému čtení v časopise Československá informatika. Zmiňuje ho i ve svých dílech na počátku 80. let.

2.2 80. léta

V 80. letech dostal problematiku rychlého čtení do podvědomí široké veřejnosti Ing. David Gruber. Byl první, kdo začal pořádat *soustavné* kursy v Čechách a na Slovensku. V letech 1977-1983 vedl kursy experimentální, načež se struktura kursu následovně ustanovila [GRUBER, 2006] :

- 1) Úvodní testy
- 2) Odstraňování zlovyků a osvojení si dobrých návyků (D. Gruber uvádí asi 30 schopností a dovedností)
- 3) Závěrečné testy
- 4) Rychlovyhledávání a rychlostudium
- 5) Praktické způsoby čtení (preview, scanning, skipping, skimming, studying, enjoying)
- 6) Rozvíjení racionálního čtení a rychločtení po kursu

Při dlouhé historii v pořádání kursů rychlého čtení David Gruber pracoval s velmi univerzální sociální strukturou posluchačů. V roce 1983 např. pracoval s vědeckými aspiranty Ekonomické fakulty Technické univerzity, později v letech 1986-1990 pracoval např. s lékaři, právníky, učiteli, knihovníky a se studenty českých univerzit. V rámci Univerzity Karlovy to byla filosofická fakulta či fakulta dětského lékařství. [GRUBER, 2006]

Výsledky kursů rychlého čtení Davida Grubera se vyrovnaly těm zahraničním. Statistiky dokázaly, že čtenářský výkon se ztrojnásobil ještě předtím, než se v kursu začala uplatňovat cvičení na rozšíření zrakového rozpětí aj. Po nich se výkon čtenáře stále zlepšoval.

David Gruber byl ovlivněn hned několika světovými odborníky na problematiku rychlého čtení. Osobní konzultace vedl např. s prof. Jozefem Mistríkem, ale i s Wolfgangem Zielkem, jež mu radil při sestavování struktury kursů. Jejich komunikace však kvůli tehdejším politickým poměrům probíhala pouze přes osobní korespondenci.

2.3 Rychlé čtení v 90.letech až po současnost

Rychlé čtení je v současné době v České republice zastoupeno především PhDr. Richardem Papíkem, PhD., Ing. Davidem Gruberem a též nezávislým lektorem Liborem Činkou.

R. Papík se věnuje kursům rychlého čtení zejména na akademické půdě. Na Ústavu informačních studií a knihovnictví FF UK každoročně pořádá kursy pro nové studenty ÚISK. Historie kursů rychlého čtení na ÚISK začíná na počátku 90. let. Na systematickém zařazení do učebních osnov měla hlavní zásluhu PhDr. Lidmila Vášová. V roce 1991 vedl kurs rychlého čtení na ÚISK doc. MuDr. Jan Hes Csc., v roce 1992 již kursům kormidloval R. Papík. Pozitivním zkušenostem, které jsem získal absolvováním jeho dvou kursů (v letech 2002 a 2005) , věnuji i část své bakalářské práce.

D. Gruber v současné době dokončuje šesté, zcela přepracované vydání své knihy *Rychločtení – šetřme časem*. Kniha by měla oficiálně vyjít za půl roku. Od roku 2000 do svého kursu rychlého čtení zahrnul tzv. „Dealing Daily Dose of E-mails“. Díky této metodice zvládáme s časovým efektem přemíru e-mailové korespondence, která je v současnosti každodenní záležitostí.

Na svých internetových stránkách D. Gruber provozuje službu *newsletter*. Přes e-mail informuje zájemce nejen o novinkách ze světa rychlého čtení, ale i jiných technik duševní práce.

Nezávislý školitel Libor Činka se věnuje výuce rychlého čtení jako součást celostního tréninku osobnosti. Jako vyšší stupeň rychlého čtení vyučuje tzv. *photoreading* v rámci kursu zvaný Informační Management, který umožňuje číst rychlostí až 25.000 slov za minutu.

3 Principy rychlého čtení

Rychlé čtení v současné době poskytuje neocenitelnou pomoc při orientaci v obrovském množství informací, které každodenně narůstá, aniž by došlo k redukci podstatných informací, neboť někteří čtenáři mají tendenci sklouzávat k jejich povrchnímu vnímání. Nejlépe ho definujeme pomocí charakteristiky anglického odborníka na problematiku rychlého čtení, Gorgona R. Wainwrighta: *„Rychlé čtení je technika čtení, která umožňuje při rychlosti 300-800 slov za minutu dosáhnout míru chápavosti textu až 70-80%.“* [PAPÍK, 1992]. Zrychlování procesu čtení přináší na jedné straně postupné odbourávání špatných čtenářských návyků a na straně druhé zefektivnění četby.

3.1 Rychlost čtení v číslech

Rychlost čtení z hlediska průměrného čtenáře se rozděluje do pěti základních skupin v závislosti na typu čteného textu resp. informace [ZIELKE, 1972].

Lehké čtení 250 slov za minutu

Jedná se především o jednoduché texty, jako např. je zábavná literatura, reklamní letáky, bulvární tisk aj.

Normální čtení 180 slov za minutu

Do této kategorie spadají zpravodajské články, pracovní materiály či pracovní korespondence, resp. e-mailová pošta.

Pečlivé čtení 135 slov za minutu

Řadí se sem odborná literatura s jednodušším záběrem na problematiku. Texty, které seznamují s vědními obory, avšak nezaměřují se na detailní informace z výzkumu či bádání.

Obtížné čtení 75 slov za minutu

Cizojazyčné texty, vědecké práce se složitými vzorci a čísly, technické texty (normy, směrnice, zákony)

Mimořádně obtížné texty >75 slov za minutu

Text v cizím jazyce, který není pro čtenáře obvyklý, výzkumné zprávy s neznámými vzorci.

Pokud zprůměrnujeme jednotlivé skupiny, dojdeme k rychlosti čtení 160 slov za minutu.

W.Zielke ustanovil na základě rozsáhlého pokusu s 10.000 čtenáři (různý věk a sociální vrstva) rozlišení jednotlivých typů čtenářů v závislosti na jejich rychlosti a čtenářských návycích. Čtenáři dosahovali v průměru 60% chápavosti textu.

Necvičení dospělí čtenáři (neprošli kursem rychlého čtení) – 90 až 160 slov za minutu.

Dospělí čtenáři, kteří používají své vlastní metody čtení – 200 až 250 slov za minutu.

Dospělí čtenáři se zkušenostmi z kursu rychlého čtení – 500 slov za minutu

Dokonalí čtenáři – 900 a více slov za minutu.

3.2 Měření rychlosti a míra chápavosti

Před začátkem (ale i v průběhu) nácviku technik rychlého čtení je třeba otestovat stávající rychlost čtení a pochopení obsahu textu. Využívá se k tomu speciální cvičení ve formě článku o určitém počtu slov s rozličnou tematikou. Čtenář si měří čas, za jak dlouho text zvládne přečíst a následně písemně zpracuje otázky, které se vztahují k jeho obsahu. Tím určí míru chápavosti v procentech. Procentuelní ohodnocení otázek se stanovuje podle jejich důležitosti.

Pro výpočet rychlosti čtení používáme tento vzorec [ZIELKE, 1972] :

$$\text{Rychlost čtení (počet slov za minutu)} = \frac{\text{Rozsah textu} \times 60}{\text{Doba čtení}}$$

Počet slov textu se vydělí časem, který jsme vynaložili na jeho přečtení (ve vteřinách) následně mezivýsledek vynásobíme číslem 60. Konečný výsledek nám prozradí, jakou rychlostí čteme.

3.3 Předpoklady k procesu zrychlování čtení

K úspěšnému zvládnutí technik rychlého čtení je potřebná dobrá funkčnost očí. Avšak lidé s brýlemi, kontaktními čočkami či pouze s jedním fungujícím okem mohou bez problémů kurs absolvovat, aniž by došlo ke zhoršení funkce zraku. V průměru se čtení u každého čtenáře po aplikaci cvičení rychlého čtení zlepšilo o 50 až 100% [PAPÍK, 1992].

V určité výhodě jsou čtenáři s vyšším stupněm vzdělání, neboť mají rozšířené vědomosti a chápavost textů je u nich rychlejší.

V zásadě jsou ve zrychlování procesu čtení podstatné dva momenty [ZIELKE, 1972].

- 1) Zvýšit schopnost chápání
- 2) Rychlost čtení musí být funkcí lepších čtenářských technik

3.4 Techniky zrychlování čtení

Více než 30 let vývoje kursů rychlého čtení v České republice a na Slovensku přineslo inovační přístupy, rozšířené využívání výpočetní techniky při cvičeních a samozřejmě větší možnosti při samostudiu či při výměně zahraničních zkušeností po rozmachu internetu. Elementární techniky rychlého čtení však mají stejné jádro jako na počátku.

3.4.1 Rozšiřování zrakového rozpětí

Cvičeními na rozšiřování zrakového rozpětí dosáhneme nejen toho, že budeme číst mnohem rychleji, ale náš zrak bude mít větší postřeh, zlepšilo se naše soustředění na četbu, posílíme paměť a rozvineme naši představivost. Cvičení jsou ve formě skupin čísel a znaků ve třech sloupcích.

Příklady :

5 8 6	6 6 4 5	A C D J G	E 8 V 6 A
9 7 8	7 5 8 9	R F H F B	D V 5 I B
1 9 3	1 8 7 6	M O P I U	B 2 L 3 Y
4 9 8	1 4 6 3	Q U S Y S	X 5 8 9 H
2 3 6	3 7 8 3	W D V I A	W R P 1 7

Při procvičování používáme kartičku z tvrdého papíru (např. při kurzech R. Papírka se používají děrné štítky). Papír s jednotlivými cvičeními před sebe

rovně položíme a kartičku na něj přiložíme tak, že zakryjeme skupinu znaků. Prsty lehce přiložíme na kartičku, a zároveň dlaní přidržujeme list se cvičením. Poté rychlým „škubnutím“ uděláme pohyb směry dolů-nahoru, tj. odkryjeme první skupinu znaků, avšak ihned ji zakryjeme. Tento proces by měl trvat asi 1/5 až 1/10 vteřiny [ZIELKE, 1972]. Za tento čas naše oči musí postřehnout obsah jednotlivých skupin a předat ho mozku. Velmi důležitým faktem je, aby kartičku dávaly do pohybu pouze prsty. Do tohoto procesu nesmí být zapojeno zápěstí či snad dokonce celá paže. Další chybou je odkrývání více než jedné skupiny znaků, což má za následek ukládání dolejších skupin do paměti a tím snížení efektivity cvičení.

Pokud se cvičení provádí disciplinovaně, již zanedlouho je čtenář schopen přečíst najednou 6 znaků (uspořádaných bez logiky). Samozřejmě, že toto číslo lze důsledným cvičením neustále zvyšovat, avšak mezi šesti a sedmi znaky je propastný rozdíl, který se dá překonat pouze výtrvalostí a pílí. Nicméně W. Zielke uvádí, že pokud bez problémů zachytíme 6 znaků za necelou vteřinu, pohodlně pak přečteme i část textu o 20 písmenech.

Dalším cvičením na rozšiřování zřetelnosti je kosodélník, u něhož se již pracuje s celými slovy. Pro následující příklad jsem vypracoval kosodélník, který se rozrůstá až do slova o 18 znacích, což je běžná délka slova, kterou čtenář po absolvování kursu rychle přečte.

Kosodélník na rozšiřování zřetelnosti

	moravskoslezských
	frýdecko-místecký
1	isonikotinhydrazid
2	plusquamperfektum
3	konfliktualismus
4	šedesátinásobek
5	východoněmecký
6	nejvypjatější
7	Luitpoldovci
8	potravinový
9	informační
10	peněženka
11	postupně
12	rozpětí
13	široké
14	lepší
15	brzy
	asi
	se
	?

16
17
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

Dalším velmi účinným cvičením pro rozšíření zrakového rozpětí jsou číselné tabulky. Zaměříme pozornost na střed tabulky (v našem příkladě číslo 2) asi ve vzdálenosti od 25 cm do 40 cm a počítáme od 1 do 25 resp. fixujeme dané číslice. Je důležité, abychom tabulku percipovali celistvě, tj. snažíme se udržet pozornost na zmíněné číslici 2, aniž bychom očima uhýbali do jiných míst tabulky. Při tomto cvičení dochází k bolesti očí či k pocitu „oční nemohoucnosti“. Pokud cvičení čtenář nedokončí po 90 vteřinách, je vhodné proces nácvičku přerušit a po chvíli opět pokračovat.

Číselná tabulka:

13	1	8	23	17
25	15	7	16	9
3	12	2	11	18
22	4	20	6	24
14	21	5	19	10

3.4.2 Redukce počtu fixací

Mnozí se ještě dnes domnívají, že oko při procesu čtení postupně klouže po písmenech a na přečtení každého z nich připadá stejný čas. Je tomu však úplně jinak. Proces čtení funguje na principu fixačních bodů, tj. oko se zastaví na textu, přečte si ho a skočí na další fixační bod. Pokud oko nestihne přečíst vše, co bylo v jeho zorném poli, snaží se vybrat to nejdůležitější, co se dá označit jako „nová informace“.

Obr. č. 2 Oko skáče v textu na takovémto principu:



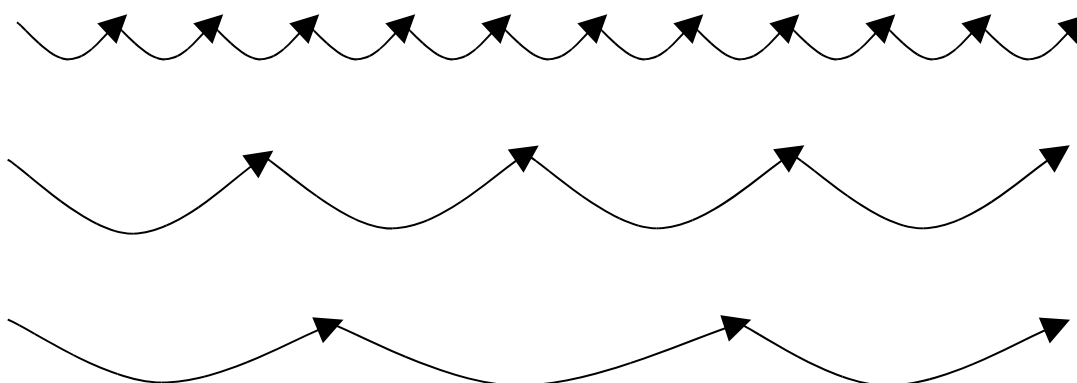
Číslice 1 až 8 jsou fixační body, kde se oko vždy zastaví a po přečtení skočí na další.

Z tohoto hlediska se od sebe odlišují čtenáři délkou fixačního skoku resp. rychlostí čtení.

Necvičený čtenář čte strojový řádek na 7-9 fixací. Jedna fixace trvá asi 1/6 vteřiny. Pokud je čtenář dovednější, tak mu jedna fixace zabere méně. Např. pokud čte rychlostí 4 fixace v jednom řádku (15 písmen) za 1/3 sekundy, čte rychlostí asi 500 slov za minutu. Pokud zvládne přečíst stejný řádek jen se 3 fixacemi, zvýší se jeho rychlost čtení na 600 slov za minutu [MISTRÍK, 1980].

Následující grafy rozdělují čtenáře na skupinu pomalých, středně rychlých a velmi rychlých čtenářů. Pokud čtenář cvičí nácviky zrychlování čtení, jeho zastávky na fixačních bodech budou stále více sporadickéjší.

Obr. č. 3 Fixační zastávky pomalého, středně rychlého a velmi rychlého čtenáře



Průměrný čtenář tedy na řádku fixuje 7-krát až 9-krát. Pokud již prošel cvičeními na rozšíření zrakového rozpětí, může začít s redukcí fixací a snažit se dostat na tři fixace.

Při cvičení na redukcí fixací se snaží čtenář proběhnout všechny skupiny co nejrychleji, a zároveň je všechny fixovat. Směr cvičení tentokrát neprobíhá od shora dolů, nýbrž jako u normální četby, zleva doprava po řádcích dolů. Při procesu cvičení se měří čas. Po nácviku je vhodné dovednost ihned použít v normálním textu. (viz následující příklad)

Příklad na redukci fixací:

vyhodila	sanatorium	Donaldovi
zakotvil	nerozbitné	francouzština
bouřlivá	kosatka	podmořský
normality	mlčenlivost	zašpinění
historie	restaurace	Mongolsko
melancholik	prvohory	lukostřelba
Lovecraft	mnichovo	hradiště
novinařina	mistrovství	neslyšitelnost

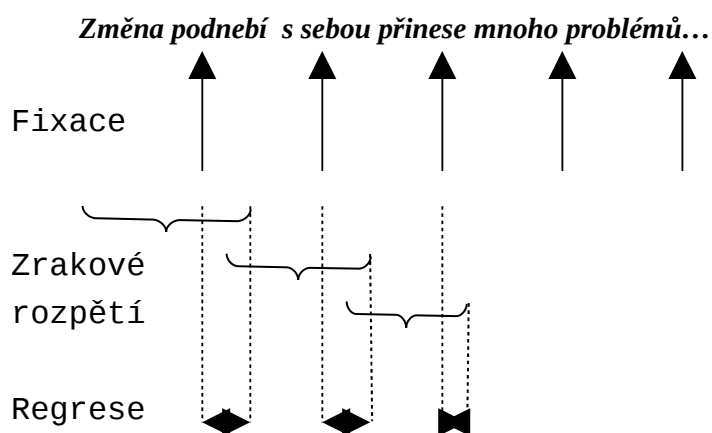
Mezi další cvičení, která zredukuje počet fixací, je „schodiště“. Čtenář sbíhá textem jako po schodech opět, jak nejrychleji dovede.

Příklad cvičení „schodiště“:

dohromady
relaxování
roztroušená
neodolatelná
Kleopatra
hadovitost
prehistorie
objektivita
superčtení

Předchozí cvičení se rovněž dá aplikovat na potlačení regresních pohybů. Regrese znamenají pro čtenáře zbytečné vrácení se v textu a zároveň narušení soustředěnosti, resp. pozornosti. Nové myšlenky jsou náhle přerušeny návratem na předešlý fixační bod, a tím nastává zlom v procesu myšlení. Plynulost je přerušena.

Obr. č. 4 Příklad regresí



3.4.3 Relaxační cvičení pro uvolnění zraku

Cvičení, která byla doposud popsána, mají ve čtenáři potlačit staré a špatné čtecí návyky, které si během života utvořil. Dlouholeté špatné čtení způsobuje čtenáři při nácviu nových metod obrovskou námahu pro oči, ač zefektivnění procesu čtení ze začátku nevnímá. Špatné návyky se během počátečních cvičení projevují několika faktory :

- a) brzký pokles výkonu
- b) nesoustředěnost
- c) únava
- d) velká spotřeba času

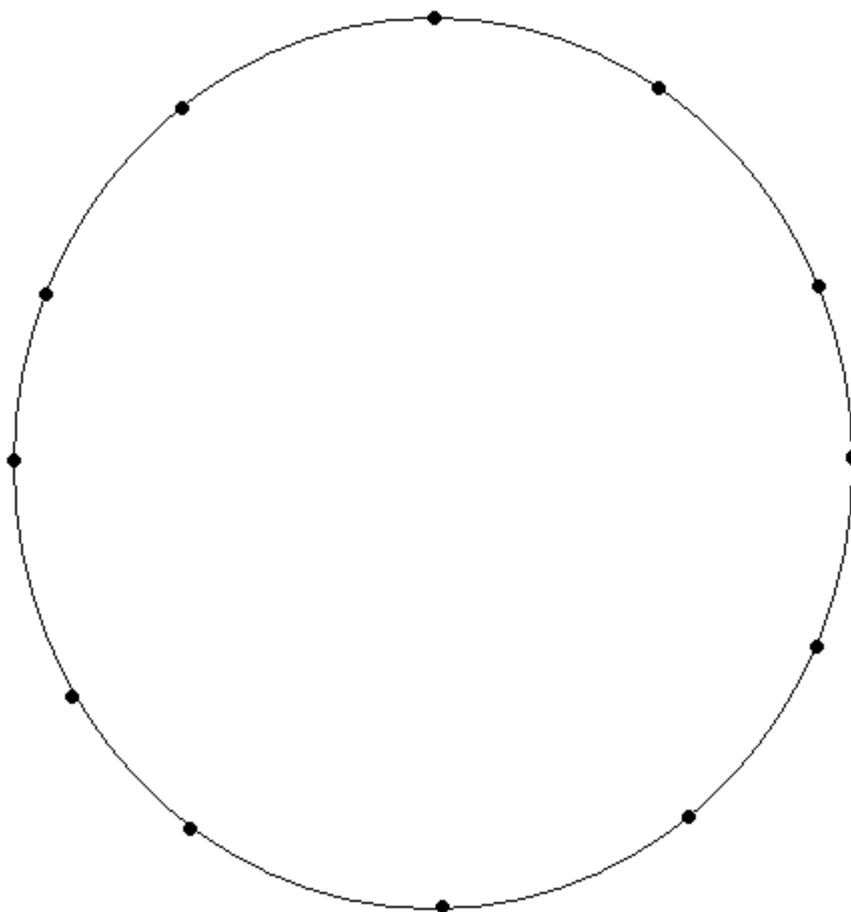
Vyjmenované faktory nás vedou k závěru, že toto čtení je neekonomické a značně neúčinné. Zároveň musíme podotknout, že i v případě správných návyků při čtení dochází k únavě a poklesu výkonnosti. To však vyplývá z dlouhé a pečlivé soustředěnosti při jednostranném zatížení.

Nezbytností se v tomto případě stává tzv. oční gymnastika [ZIELKE, 1972]. Jedná se o sadu relaxačních cvičení, která používají i oční lékaři, aby mírnili či dokonce úplně potlačili nemoci zraku.

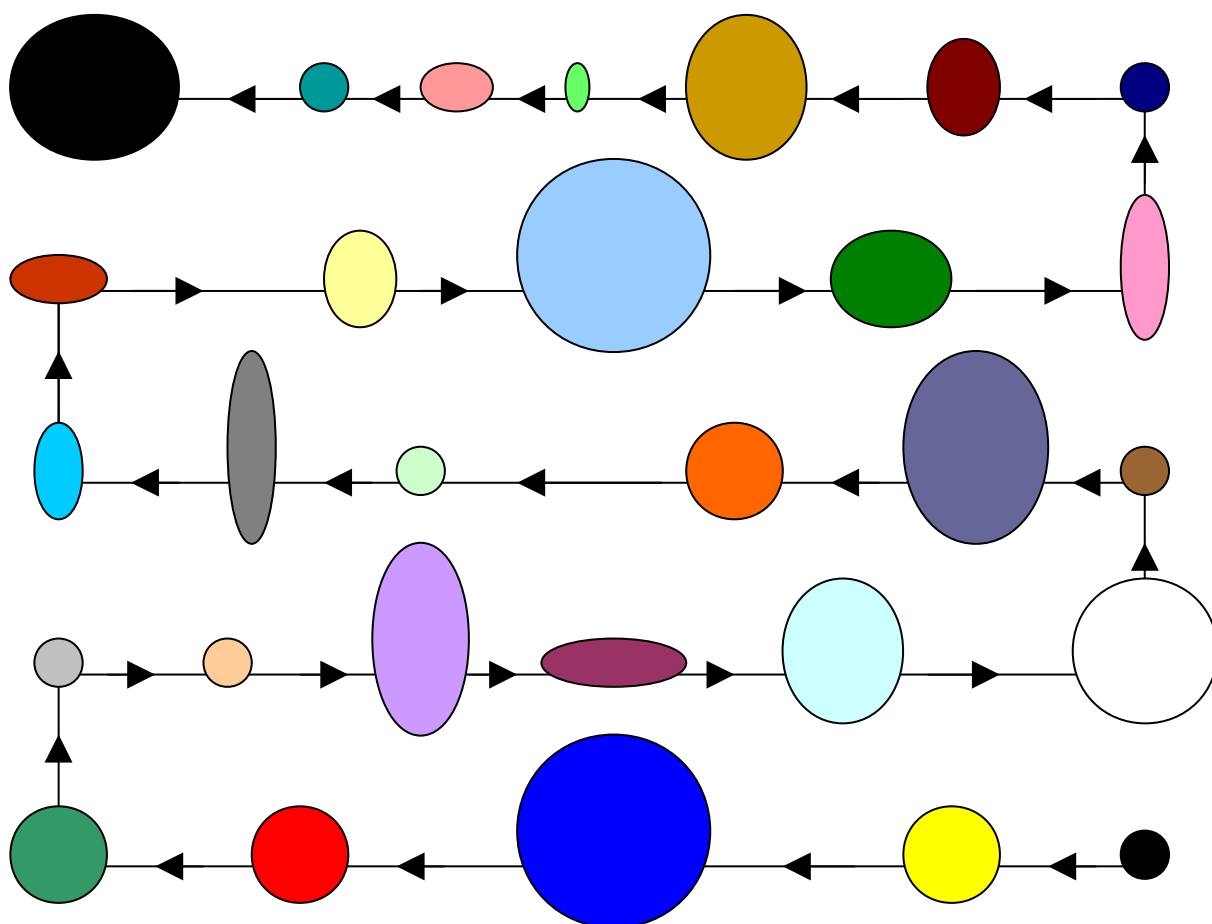
Při nábviku technik rychlého čtení či při samotné četbě bychom měli dbát na časté kratší pauzy, kdy necháme náš zrak relaxovat. Důležité je to zejména, když čteme text dlouho ze stejné vzdálenosti a pro náš zrak je již písmo rutinní. Současně musíme očím ulevit od neustále pohybu zleva doprava. Oční gymnastika může být prováděna pomocí několika následujících příkladů.

- 1) Na několik minut zavřeme oči a zakryjeme je oběma rukama. (tento typ relaxace je vhodný zejména tehdy, když pracujeme s velmi obtížným textem, který je navíc psán drobným písmem)
- 2) Sledujeme dění kolem nás v jiné vzdálenosti, než čteme text. Můžeme se rozhlížet po místnosti či z okna.
- 3) Máme k dispozici některé grafické pomůcky, jejichž pozorováním našemu zraku ulevujeme. Mohou to být např.

Obr. č. 4 Po této kružnici kloužou oči z bodu na bod v obou směrech



Obr. č. 5 Při tomto oddechovém cvičení sledují oči čtenáře šipku a u jednotlivých kruhových objektů registrují barvu.



Pro oční gymnastiku platí pravidlo, že trvá nanejvýš 1 až 1,5 min. (vyjma relaxace, kdy jsou oči zakryté dlaněmi. Tento typ oddechového cvičení můžeme praktikovat 3-4 minuty.) Pokud se však při kterémkoli z uvedených způsobů oční gymnastiky objeví nepříjemné či bolestivé pocity, musí se pokaždé přestat.

3.4.4 Další způsoby efektivního čtení

V dnešní době, kdy zdrojem informací nejsou jen klasické knihy, časopisy či jednotlivé články, ale hlavně informace v elektronických zdrojích v rámci sítě internet, potřebujeme vnímat pouze podstatné informace. Ty musíme odlišit od těch redundantních (nadbytečných) [PAPÍK, 1992]. Následující metody čtení se svým pojetím liší od podoby rychlého čtení, nicméně vycházejí z jeho podstaty.

Informační čtení

Zejména při odborné činnosti se setkáváme s mnoha dokumenty, které je třeba nastudovat a následně použít. Již při rešerších si můžeme usnadnit naši námahu a eliminovat ty dokumenty, které nejsou k našemu tématu relevantní. Využijeme informační čtení.

Informačním čtením se velmi rychle dostaneme k podstatě dokumentu tím, že ho čteme rámcově. Abychom se rychle seznámili s pojetím knihy, strukturou a rozsahem záběru námi požadované oblasti, zaměříme pozornost na tyto části dokumentu:

- a) Titulek (v odborné sféře vesměs věcný)
- b) Jméno autora
- c) Anotace (základní informační obsah, který většinou nalezneme na záložce obalu knihy, v úvodu článku či elektronického dokumentu.)
- d) Tiráž (z údajů v tiráži např. poznáme, jak úspěšné je dílo)
- e) Bibliografie

Samotnou knihu též charakterizuje kvalita papíru, velikost a typ písma, ilustrace, grafy. Kvalitu obsahu můžeme vysledovat i z poznámek pod čarou, které mnohdy obsahují cennější informace, než hlavní text.

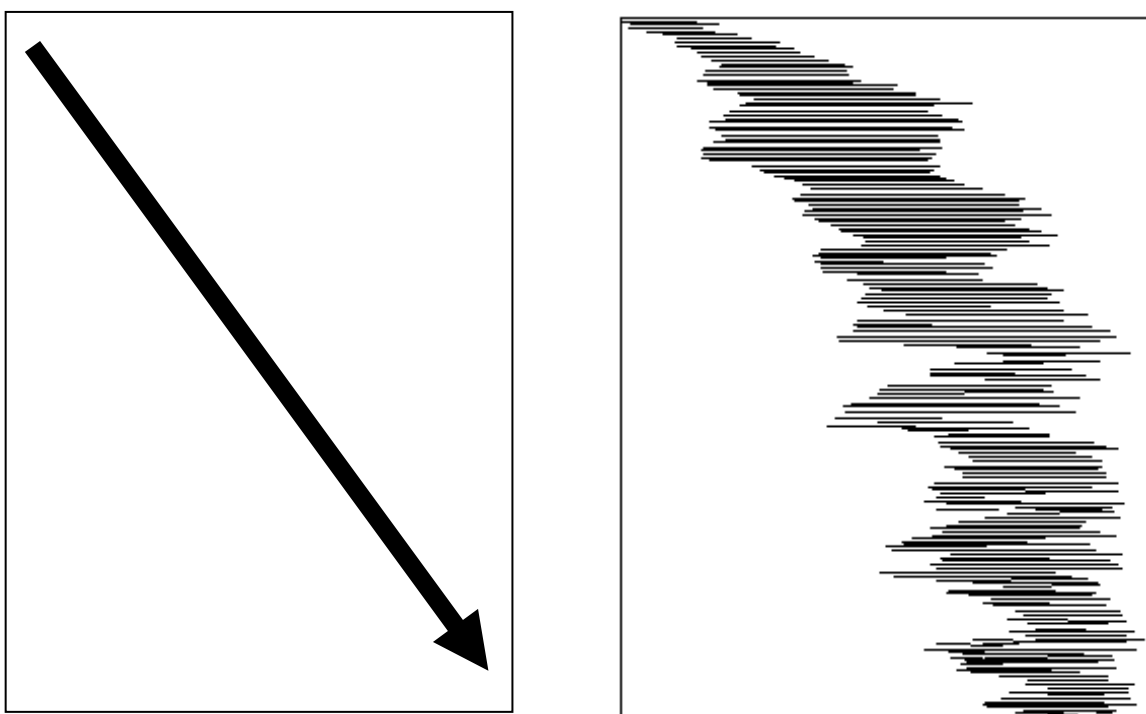
Kurzorické čtení

Kurzorické čtení (název vychází z latinského slova *cursus*, což v překladu znamená tok, běh, směr) se řadí mezi velmi rychlé typy čtení. Někteří čtenáři tímto způsobem čtení dosahují rychlostí 1000 někdy až 2000 slov za minutu. Narozdíl od informačního čtení, které spíše dokument celistvě představuje, kurzorické čtení umožňuje vysokým tempem zjišťovat obsah jednotlivých pasáží, které jsou v ohnisku čtenářova zájmu. Další rozdíl mezi těmito typy čtení je v jeho směru. Kurzorickým čtením se čte od začátku do konce, na rozdíl od čtení informačního, kdy se čte od konce na začátek.

Odborná veřejnost tento typ čtení označuje jako *diagonální*, popř. se používá anglický ekvivalent *skimming* (v nejnovějších česko-anglických slovnících se tento termín překládá jako *rychlé čtení*, nicméně slovo původně v kontextu znamená *přelétající*).

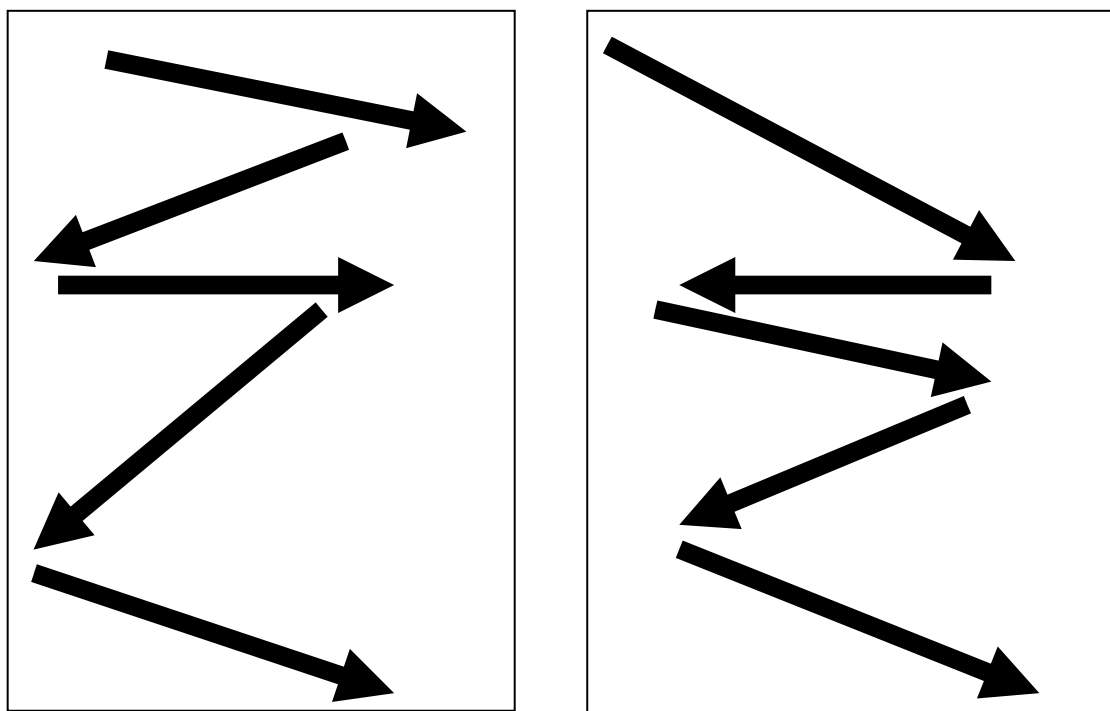
Postup kurzorického čtení je takový, že čtenář pročítá text diagonálně od horního levého rohu stránky směrem do dolního, pravého rohu, a přitom z každé řádky zachytává nějaké informace. Oči si při tomto procesu čtení vytvářejí v textu výseč, která opisuje diagonálu. Ta ovšem nemá přesný směr ani šířku, neboť slova nemají stejnou délku. Čtenář musí zároveň používat svou představivost, aby dokázal sestavit základní osu obsahu celého textu. Při kurzorickém čtení nesmí docházet k pohybům hlavy. V pohybu jsou pouze oči, které při diagonálním směru musí být schopny měnit zřetelnost v závislosti na obsahu textu.

Obr. č. 6 Příklad pohybu očí při kurzorickém čtení:

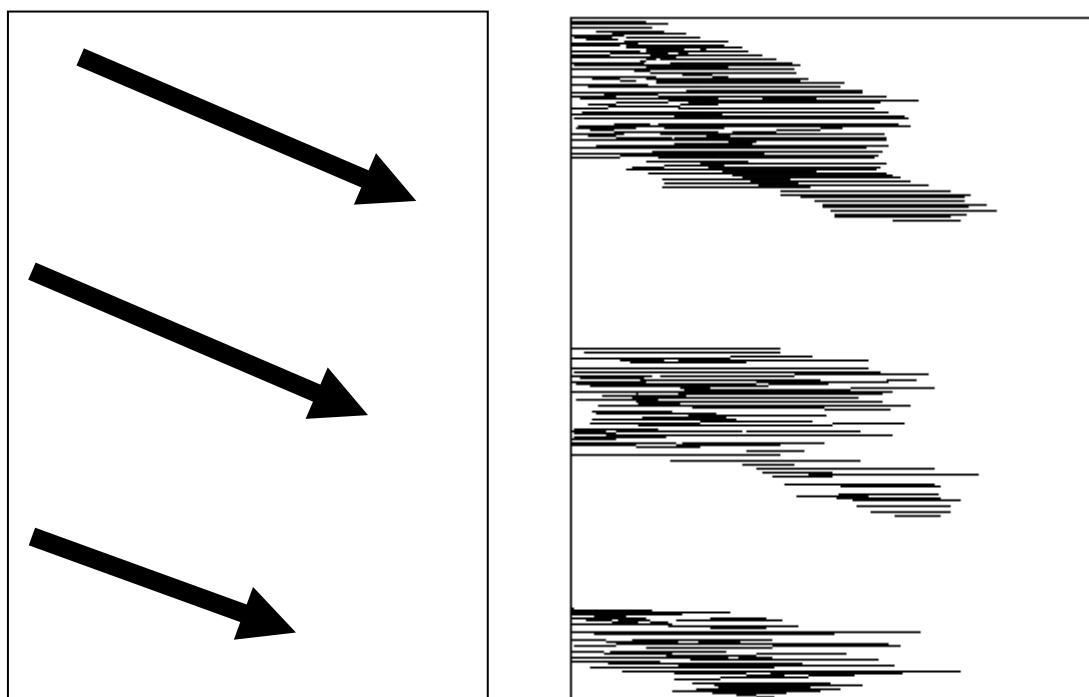


Směr pohybu očí při kurzorickém čtení a vpravo výseč, kterou si zrak tvoří při pohybu. Je možné, že oči někdy odbočí ještě dále mimo výseč, což je dáno výskytem nějaké důležité informace, která se v určité větě nachází.

Obr. č. 8 Další pohyby očí při kurzorickém čtení:



Obr. č. 7 Příklad ostrovů informací :



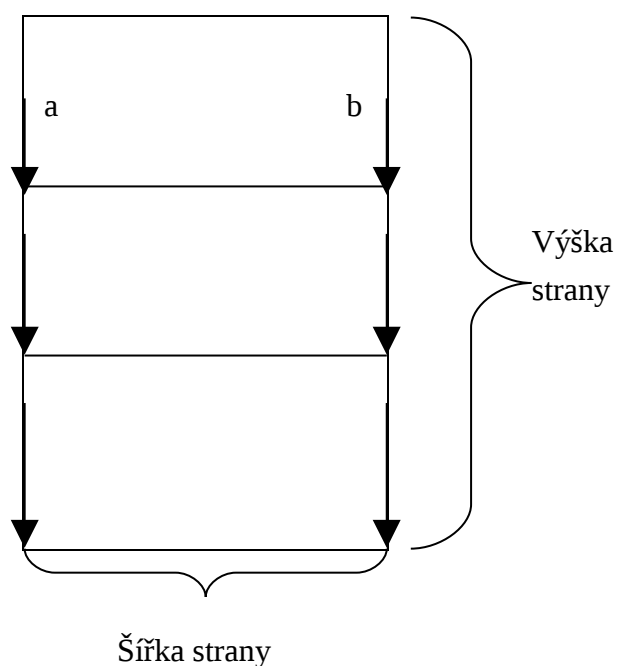
Další možností je tvorba „informačních ostrovů“ (viz obr. č. 8). Čtenář opět fixuje text diagonálním způsobem, avšak ve chvíli, kdy narazí na, pro něj, bezvýznamnou pasáž, přeruší výseč a začíná v levé části nový úsek.

Výběrové (selektivní) čtení

Výběrové čtení můžeme zařadit mezi informační a kurzorické čtení. Uplatňuje se tehdy, kdy se chce čtenář seznámit a vyčlenit nejzásadnější a nejdůležitější pasáže v textu. Selektivní čtení probíhá obrovskou rychlostí a čtenář musí mít perfektní představivost, aby odhadl, který text je redundantní. Současně musí odhadovat smyslový vývoj podstatných částí textu.

Fixace oka pojmají nejen horizontální směr, ale i vertikální. Čtenář si okem dělí text na celé bloky, aby poté četl shora dolů a fixoval řádek zleva doprava. Na následujícím obrázku je zobrazen proces výběrového čtení.

Obr. č. 9 Metoda výběrového čtení



Při tomto extrémně rychlém orientačním čtení čtenář musí též vnímat členitost textu. Čím je text členitější, tím má stále vyšší hodnotu [MISTRÍK, 1980]. Jedná se o takové elementy jako např. typ písma, mezititulek, řádkování, odstavce, pasáže psané kurzívou, přímé řeči, číslovaná fakta, věty s vykřičníkem atd. Méně členité texty pozbývají hodnoty.

Pokud čtenář přistoupí k dokumentu s úmyslem použít selekce při čtení, musí si před začátkem vytvořit určitý rozvrh, resp. strategii při čtení. Jde zejména o stanovení cílů a předmětu hledání v dokumentu. Výběrové čtení se užívá hlavně při studiu, kdy se student seznámí s obsahovou stránkou textu a klíčovými pasážemi a následným opakováním analyzuje získané poznatky. Při opakování se již však používá čtení statarické.

Statarické čtení

Tento typ čtení je opakem výběrového, resp. kurzorického čtení. Slovo *statarický* odvozujeme z latinského slova *status* čili stát, zastavení apod. Znamená to, že při statarickém čtení čtenář text prochází pomalu, s přestávkami a jednotlivé části textu pečlivě analyzuje. Již jsem zmínil, že tento typ čtení se používá při studiu, ale také rovněž při úvahách nad textem nebo posuzování určité problematiky z několika různých úhlů pohledu.

Rozdíl mezi statarickým a kurzorickým spočívá v chápání slova fixace. Při kurzorickém čtení může čtenář fixovat řádek za méně než jednu sekundu, při čtení statarickém takový řádek může číst nekonečně dlouho. To však nevyplývá z lenosti či nechuti pokračovat v textu dále, ale z dynamiky čtení. Při kurzorickém čtení oko provádí jednotlivé fixace, při čtení statarickém jde o hloubkovou analýzu.

Při jednotlivých analýzách čtenář musí udržovat stálou pozornost na vysoké úrovni. Pro proces zapamatování se zejména při statarickém čtení používají následující techniky:

- a) Vpisování osobních názorů čtenáře do dokumentu. Ty poté slouží jako orientační body při jednotlivých opakováních.
- b) Pořizování excerpt jako vyčerpávající formy obsahové stránky dokumentu.

3.5 Zkušenosti z kursů rychlého čtení

Absolvoval jsem dva kursy rychlého čtení (2002, 2005) pod vedením R. Papíka v rámci výukových osnov na Ústavu informačních studií a knihovnictví ve výcvikové středisku Albeř u Nové Bystřice. Oba kursy se konaly v rozmezí tří dnů. Dopoledne vždy od 9:00 do 12:00 a odpoledne od 13:30 do 17:00. Oba kursy měly velmi podobnou strukturu, nicméně budu se věnovat zejména poznatkům z prvního kursu rychlého čtení.

Struktura kursů:

Úvod do problematiky

První měření rychlosti čtení

Jednalo se o text o zhruba 220 slovech, při němž jsem u obou kursů na počátku četl rychlostí 185 slov za minutu. Chápavost textu se pohybovala na hranici 60 %.

První test je velmi náročný na zrak a pozornost. V mém případě rapidně snížily výkon regrese. Ihned po testu jsem pocítil obrovskou únavu a tlak v očích, ačkoli i dnes netrpím žádnou zrakovou vadou či postižením.

Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí

Jak jsem již zmínil při kursech R. Papíka se pro cvičení používá děrný štítek, který je svým tvarem a typem papíru ideální. Návky se prováděly nejdříve v delších intervalech, které se poté zkracovaly. Cvičení se skládala nejprve ze skupin po třech číslicích, poté po třech písmenech. Uspořádání bylo postupně složitější. Poslední den již probíhal nácvik skupin po šesti znacích včetně mezer. Přejchod na skupinu o sedmi znacích by vyžadoval intenzivnější kurs s pečlivým nácvikem i po jeho absolvování.

Snižování počtu fixací a regresí

Pro redukci fixací a regresí se cvičily zejména pyramidy, kterými se zjišťovala i šířka rozpětí. Na konci kursu jsem četl na jednu fixaci slovo o 20 znacích. Toto číslo a vyšší se vesměs objevovalo i u ostatních účastníků kursu. „Schodiště“ se aplikovala vždy těsně před průběžným testem rychlosti, protože oči poté měly tendenci k mnohem rychlejší absorpci informací.

Průběžné testy rychlosti

Postupnými nácviky jednotlivých cvičení se zvyšovala i rychlost čtení. Cvičení se lišila v tématické stránce a v délce slov. Zhruba v polovině kursu se stanovil limit pro přečtení textu na 1 minutu a 15 sekund. Text se četl lehčeji a stupňovala se schopnost oddělovat redundantní informace od relevantních, což mělo za následek procentuálně vyšší chápavost.

Oční gymnastika

Při pauzách mezi cvičeními a testováním probíhala oddechová cvičení, spojená též s cvičeními na zlepšování paměti a pozornosti.

Myšlenkové mapy

Velmi důležitou pomůckou při rychlém čtení pro následné zaznamenání si klíčových slov, resp. idejí, je myšlenková mapa. R. Papík ji též na svých kurzech osvětluje. Nejlépe do středu papíru se napíše ústřední téma, a poté se rozvíjí „pavučina“. Myšlenkovou mapu bych též nazval jako „osobní brainstorming“.

Při tvorbě mapy se rozvíjí schopnost predikce, a zároveň se evokuje schopnost souvisejících asociací.

Závěrečný test

Po absolvování velkého množství cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí, snižování počtu fixací a regresí jsem poslední testovací text přečetl rychlostí 526 slov za minutu. V roce 2005 to bylo rychlostí 490 slov za minutu. U obou výsledků jsem též dosáhl 80% chápavosti.

Shrnutí

Před prvním kursem rychlého čtení v roce 2002 jsem neměl tušení o této problematice. Velmi mě zaujala a podnítila můj zájem o sepsání její historie na našem území. Z hlediska efektivity se rychlost mého čtení zvýšila cca. o 300 %

a navíc jsem získal zkušenosti s dalšími metodami racionálního čtení. V období mezi oběma kursy jsem využíval zejména rychlou orientaci v textu a následnou hloubkovou analýzu. Bohužel nemohu využívat myšlenkové mapy, neboť nemám kreativní grafické schopnosti a finální výtvar se spíše mění v chaotické obrazce.

3.6 Vlastní experiment

Pro svou bakalářskou práci jsem provedl svůj první experimentální kurz rychlého čtení, který potvrzuje efektivitu i při krátké, avšak intenzivní aplikaci jednotlivých cvičení. Jedinou účastnicí kurzu byla učitelka 1. stupně základní školy, věk 52. let. Kurs proběhl i navzdory zrakové vadě, kterou účastnice eliminovala obrylením. Během kursu jsme došli k poznatku, že je nutná návštěva očního lékaře, neboť stav zraku se od její poslední návštěvy zhoršil. První den kurs probíhal od 9:00 do 11:30, a poté pokračoval od 13:00 do 14:30, druhý den již pouze od 9:00 do 12:00.

Kurs proběhl na základě této struktury:

- 1) Obecné seznámení s problematikou rychlého čtení
- 2) Úvodní test
- 3) Aplikace sad cvičení na rozšíření zrakového rozpětí, snižování fixací a regresí a oční gymnastika
- 4) Průběžné testy
- 5) Závěrečný test

Pro účely kursu jsem použil cvičení W. Zielkeho, R. Papíka a D. Grubera. Při nácviku si účastnice stěžovala na bolest očí a neschopnost rozpoznat zvláštní znaky. (např. Ě,ě,Ů,ů,đ,ŷ). V průběhu se též objevovaly zlovyky jako ukazování si tužkou a přeříkávání si obsahu cvičení šepem, které ovšem po mém zásahu vymizely. Počáteční rychlost 163 slov za minutu byla kompenzována 70procentní chápavostí. Po několika cvičeních se však i rychlost zvyšovala (viz. tabulka na další straně), nicméně účastnice pociťovala únavu. Stav se zlepšil po relaxačních cvičeních pro oči, které však musely být delšího intervalu.

Cvičení technik rychlého čtení se ukázaly, byť v menší, ale intenzivní formě, velmi účinné, což je i důkaz, že intenzita je pro výuku rychlého čtení lepší, než sporadické nácviky v několika týdnech, kdy nedojde k řádnému navnámání

problematiky. Účastnice po týdnu sdělila, že všechny druhy textu se jí čtou mnohem lehčeji.

Výsledky vlastního experimentálního kurzu

Č. př.	Počet slov v textu	Čas v sekundách	Počet slov/min.	Chápavost
1	217	80	163	70
2	226	95	143	90
3	215	95	136	95
4	460	90	306	97
5	385	75	308	70
6	485	100	291	95
7	468	90	312	96

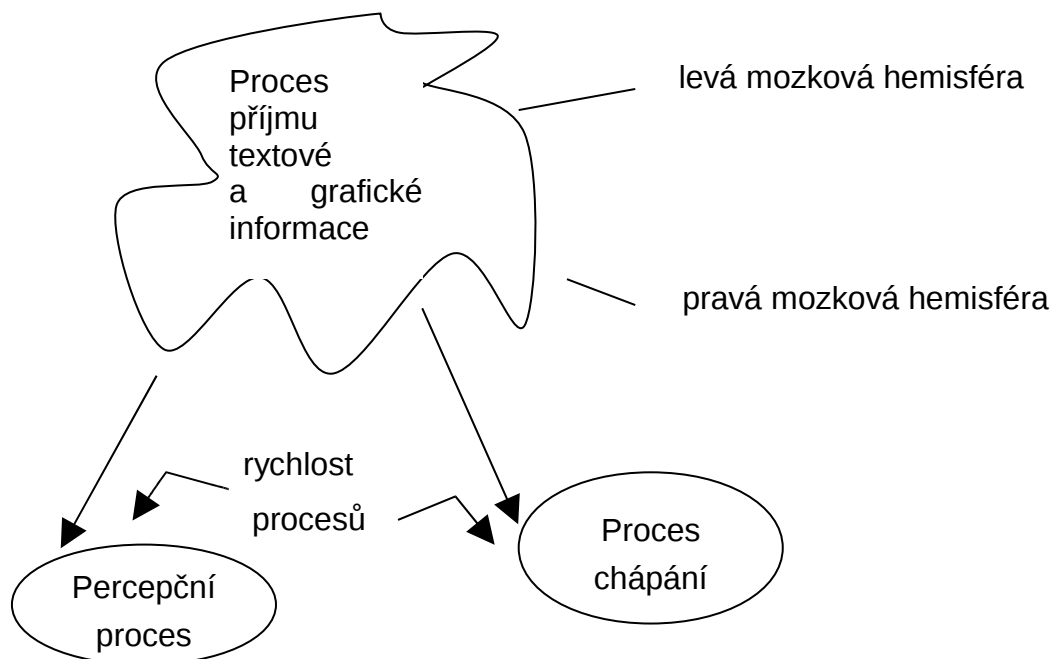
4 Problematika rychlého čtení z hlediska vztahu člověk-počítač

V popředí globálního zájmu dnes stojí internetové rozhraní World Wide Web, v němž se zejména v posledních letech zpracovává text do podoby digitálních dokumentů. Děje se tak díky extrémně rychlému rozmachu počítačových, resp. informačních technologií. S ním se rovněž dostává do masové pozornosti problematika Human-Interaction Computer (HCI), tedy *vztah člověka a počítače*, ačkoli se jí odborníci věnují více než 40 let. Od 90. let vstupuje do hry pravidlo A. Dillona, že proces čtení se přesouvá z prostoru papíru na obrazovku počítače, z čehož se v současnosti, ale i v budoucnosti progresivně vyvíjí použitelnost webovských stránek, které jsou nejvíce využívány.[PAPÍK, 1992] .[DILLON, 1988] Termín *usability* měří uživatelskou zkušenost, když nastává vzájemná reakce s rozhraním, software a dalšími systémy. Všeobecně podává informaci o tom, jak snadno a s jakou efektivitou se s daným systémem seznámil, či z něho navnímal poznatky.

V centru pozornosti odborníků, kteří se zabývají procesem čtení, jsou v závislosti na HCI čtivost a čitelnost. Rozsáhlými výzkumy a experimenty v minulosti se dospělo k několika zajímavým závěrům.

Čtení textu z počítačové obrazovky je pomalejší, méně přesné, mnohem únavnější a snižuje míru chápavosti, což vyplývá z vizualizací obrazových dat, které oko fixuje mnohem rychleji, než právě text. R. Papík předvedl a znázornil problematiku rychlosti vyhodnocení textu a vizualizace na model percepce a chápání informací při čtení Ville Vittaniemiho (viz. obr. č. 10)

Obr. č. 10 Model percepcce a chápaní informace



Čtivost souvisí s obsahovou stránku dokumentu a čitelnost s formální úpravou textu [PAPÍK, 1992], přičemž první z termínů souvisí s pochopením poznatků a druhý s jejich vnímáním při procesu čtení. Ovlivňují ji tři faktory [PAPÍK, 1992]:

- a) vlivy stylistické – členitost textu, vyhraněnost stylu, novum v podání textu, vytažení elementárních informací a další podobné faktory, které čtenářovi zpříjemní život. Na druhé straně negativními činiteli může být časté užívání cizích slov, rutinní používání holých syntaxí atd.
- b) technické a výtvarné vlivy – typ, velikost a barva písma, řádkování, formát (menší formáty jsou mnohem čtivější)
- c) subjektivní vlivy – je velmi důležité mít čtený text přiměřené osvětlený, při četbě též raději pobývat v klidném prostředí.

Čitelnost prozradí, zda nám optické podmínky dovolí bez problému číst a vnímat informace. V závislosti na závěrech odborníků o menší schopnosti čtení

z počítačové obrazovky je dnes on-line dostupné velké množství materiálů, které se zabývají optimalizací webových stránek za účelem uživatelské spokojenosti.

Text by neměl figurovat na příliš kontrastním či členitém pozadí. Tvorba přístupných webových stránek též předpokládá eliminaci nevhodných pozadí textu a kombinací červené a zelené barvy. S těmi mají problém zejména barvoslepí lidé.

Výrazná barva pozadí způsobuje na webu téměř 100procentní nečitelnost.

Podobně je na tom i nekontrastní barva písma.

Příliš členité pozadí čitelnosti je rovněž pro text nevhodné.

Lidé, kteří špatně rozlišují barvy, mají s touto kombinací problémy

Černá barva je vyhledávaným pozadím pro různé typy stránek. Nicméně pokud by se jednalo např. o sbírku textů, tak je volba černé barvy nevhodná. Působí při čtení větší námahu a následnou únavu.

Na Ústavu informačních studií a knihovnictví se dají vyzorovat související diplomové a bakalářské práce . Jako příklad uvádím díla Hany Herodesové (*Výzkum oční kamerou jako nástroj na zkoumání percepce informací z prezentací firem na internetu*), Martiny Součkové (*Aspekty vztahu člověk-počítač s důrazem na uživatelské rozhraní*) a Martina Vaňu (*Vizualizace informací ve vyhledávání informací*). Do budoucna se na ÚISK plánuje otevření semináře či přednášky, které se problematiky HCI budou týkat.

5 Úvaha nad čtením v kontextu Jana Amose Komenského

Český teolog, pedagog a spisovatel, Jan Amos Komenský, přinesl pro svět vzdělávání mnohé. Hodnota čtení resp. knih, jako studnic moudrosti, byla předmětem jeho přednášky na počátku jeho prací ve Větší síni potocké školy. Konala se 28. listopadu 1650. Závěrem této práce bych chtěl představit jeho úvahy a své poznatky v rámci upotřebení knih, které jsou obsaženy v díle *Jak dovedně užívat knih, hlavního nástroje vzdělávání*.

Již na začátku své činnosti Komenský poukazoval na nedostatečnost aplikace kvalitní literatury zvláště ve školách, a též na omezené služby tehdejších knihoven. Před žáky v potocké síni prezentoval několik stěžejních myšlenek o bohatství, které čtením člověk získává.

Ten, kdo chce být vzdělaný, musí si knih vážit nad všechno hmotně cenné materiálně, jako zlato a drahé kamení [KOMENSKÝ, 1970]. Komenský předeslal, že pokud se oddáme bohatství knih, naše soukromé zlato a drahé kamení budeme mít ve formě vědomostí a poznatků. Již tehdy oslavuje zrak jako nejcennější nástroj, kterým se můžeme vzdělávat. Celou úvahu následně rozvinul: „*A k ničemu by nebyly oči, kdyby se nebylo nač dívat, k ničemu by nebyl čich, kdyby nebylo vůní, k ničemu by nebyly uši, kdyby nebylo zvuků. A k ničemu by nebyl rozum, kdyby nebylo pokrmů moudrosti, které poskytují dobré knihy, plné dobrých pravidel, příkladů, mravů, zákonů a náboženství.*“ [KOMENSKÝ, 1970]. Kniha pro něj představovala záchranu vzdělanosti, neboť by podle něj bez knih neexistovala žádná minulost, z které bychom mohli čerpat zkušenosti pro naši budoucnost.

Číst pro Komenského znamená úspěšné hledání pokladu, protože pokud bychom knihy vlastnili, bylo by to, jako bychom ukryvali zakopaný poklad. Tím, že knihy čteme, tento poklad dříve nebo později vykopeme [KOMENSKÝ, 1970]. V dnešní době by asi nebylo moc dobře aplikovatelné doporučení Komenského číst většinu knih, nicméně číst ty nejlepší z nich je podstatné pro náš další rozvoj. Nesouhlasil bych s tímto význačným myslitelem v názoru, že nejdříve je potřebné číst knihy věcné, než slovné. Pro náš duševní rozvoj a

zejména představivost je nutné číst knihy krásné. To, co nám dává smysl a chuť číst knihy věcné, vychází z naší vypěstované představivosti, kterou získáme zejména četbou krásné literatury. Samozřejmě, že pro získávání poznatků není potřeba dodávat, že odborná literatura je jejich kostrou.

Knihy podle Komenského nelze ukládat do pouhé paměti, neboť ji považuje za vítr, který ihned poznatky pouští a ztrácí.[KOMENSKÝ, 1970].Uchovávat informace, které čtenář získal čtením, lze nejlépe pomocí výpisků. Ty, vedle lepších se paměti, zvyšují rovněž pozornost. Komenský pro excerpci doporučuje vést si čtenářský deník, do kterého se mohou ukládat nejenom striktně věci načtené, ale i slova a myšlenky druhých, vlastní úvahy i polemiky. Postupným zaplňováním prázdných listů se vytváří čtenářova vlastní encyklopedie. Komenský hovoří v této části o formě dnešních myšlenkových map zakládající se na psaní hesel pro lepší orientaci v problematice, kterou se čtenář zabývá.

Čtením se člověk stává bohatším a lepším, není nic, co by ho mohlo o vědomosti připravit. Není nikdo, kdo by mu mohl sebrat jeho nabytou moudrost. Komenský závěrem svého projevu pronesl: *„Kdo chce jíst jádro, musí rozlousknout ořech. A kdo se chce zmocnit zakopaného pokladu, musí kopat.“* [KOMENSKÝ, 1970].

Závěr

Práce o aspektech rychlého čtení vznikala na základě stěžejních děl předních odborníků na jeho problematiku, a to zejména Jozefa Mistríka, Richarda Papíka a D.Grubera. Metodologické jádro rychlého čtení jsem čerpal též z překladu světové „klasiky“ *Čtete lépe, čtete rychleji*. Nejcennější částí této práce považuji svůj experimentální kurs, v němž jsem mohl shrnout dosavadní zkušenosti a poznatky v této oblasti, ačkoli mohl probíhat pouze v krátké době sice s velkou intenzitou. To považuji zároveň za největší minus práce, jelikož analýza experimentu mohla být mnohem detailnější.

Ačkoli v současné době míří trend rychlého čtení k on-line výuce přes globální síť internet přes mnoho vesměs placených portálů, chci touto prací zdůraznit důležitost tradičních metod a nutnost neustále sledovat vývoj v oblasti technik duševní práce,

Dalším poznatkem je eventualita zavést cvičení rychlého čtení již na základní školy, ačkoli je zde velmi možná snížená pozornost a motivace při jejich nácviu. Účastnice mého experimentálního kursu, která učí na základní škole 1. stupeň, uvedla, že některé metody cvičení by zcela určitě pomohly dětskému čtenáři k rychlejšímu rozvoji rychlého čtení. Tato idea je velmi zajímavým námětem pro další zkoumání a diskuzi.

Rychlé čtení by mělo pro čtenáře ze všech sfér znamenat především zjednodušení a zároveň zefektivnění procesu přijímání informací z dokumentů, V budoucnosti, kdy se odhaduje jejich několikanásobný nárůst oproti současnému stavu, se rychlé čtení pravděpodobně stane nedílnou výzbrojí každého člověka, který staví své intelektuální hodnoty právě na informacích.

Seznam použité literatury

1. *Cetros* [online]. Praha : Libor Činka, [2004] , únor 2006 [cit. 2006-08-09]. Dostupný z WWW: <<http://cetros.cz/>>.
2. DILLON, A.; MACKNIGHT, C.; RICHARDSON, J. Reading from the paper versus reading from the screen. *Comput. Journal*, 1988, roč. 31, č. 5, s. 457-464.
3. DILLON, Andrew, GABBARD, Ralph . Hypermedia as an Educational Technology : A Review of the Quantitative Research Literature on Learner Comprehension, Control, and Style . *Review of Educational Research* [online]. 1998, vol. 68, no. č.3 [cit. 2006-08-10], s. 322-349.
4. Elektrokulogram. *ČVUT : fakulta biomedicínského inženýrství* [online]. 2003 [cit. 2006-07-25]. Dostupný z WWW: <<http://www.fbmi.cvut.cz/f/courses/laboratorni-uloha-12-elektrokulogram/189.pdf>>.
5. GRUBER, D. *Kdo to má všechno číst?! : učebnice racionálního čtení a důležitých technik duševní práce pro kursy i samouky*. 1. vyd. Ostrava : Gruber – TDP, 1991. 278 s.
6. GRUBER, D. *Šetřme časem! : rychločtení a umění koncentrace*. 5. vyd. Praha : Management Press, 2000. 182 s.
7. GRUBER, D. *Sbírka cvičení k racionálnímu čtení : pomůcka pro základní kurs a pro další zdokonalení po jeho absolvování*. Ostrava : Dům techniky ČSVTS. 1985. s. 140.
8. GRUBER, D. *Racionální čtení a studium*. Praha : CVČM – A-PULS. 1990, s. 116. ISBN 80-900089.
9. *Firma GRUBER-TDP* [online]. Ostrava : David Gruber, 2003 , březen 2006 [cit. 2006-08-06]. Dostupný z WWW: <<http://www.gruber.cz/>>.
10. HERODESOVÁ, Hana. *Výzkum oční kamerou jako nástroj na zkoumání percepce informací z prezentací firem na internetu* . Praha, 2003. 91 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Ústav informačních studií a knihovnictví. Vedoucí diplomové práce PhDr. Richard Papík, PhD.
11. HES, J. *Metoda Rychlého čtení : zkušenosti s její aplikací*. *Československá informatika*. 1975, roč. 17, č. 6, s. 176-180.
12. HES, J. *Rychlé čtení*. Pardubice : Dům techniky ČSVTS, 1987, s 46.
13. KOMENSKÝ, J. A. *Jak dovedně využívat knih, hlavního nástroje vzdělání*. Praha : Statní pedagogické nakladatelství, 1970. 30 s.

14. KOMENSKÝ, J.A. *Didaktika to jest umění umělého vyučování*. Praha : I.L. KOBRA, 1926. 316. s.
15. MISTRÍK, J. *Rýchle čítanie*. 1 vyd. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1980. 112. s.
16. Mind Tools [online portál]. Mind Tools Ltd, c1995 [2006-07-16].
Dostupný z: <<http://www.mindtools.com/>>
17. SpeedReading.com [online portál]. RocketReader, c 2005 [2006-08-11].
Dostupný z: <<http://speedreading.com/>>
18. PAPÍK, Richard. *Naučte se číst!* Praha : Grada, 1992. 181 s. ISBN 80-85424-93-2.
19. PAPÍK, Richard. *Využití metody rychlého čtení v odborné přípravě informačních pracovníků a uživatel*. Praha, 1990. 120 s. Vedoucí diplomové práce PhDr. Lidmila Vášová.
20. PAPÍK, Richard. Vyhledávání informací II. Uživatelské rozhraní a vlivy oboru "human-computer interaction". *Knihovnická revue* [online]. 2001, č. 2 [cit. 2006-08-18], s. 81-90. Dostupný z WWW: <<http://knihovna.nkp.cz/NKKR0102/0102081.html>>. ISSN 1214-0678.
21. PAPÍK, Richard. Rychlé a racionální čtení jako prostředek zvyšování efektivity příjmu a zpracování textové informace. *Konjunktura.cz* [online]. 2003, č. 2 [cit. 28-12-2005].
Dostupný z WWW: <<http://www.konjunktura.cz/index.php3?w=art&id=923&rub=480&s=>>.
22. SMETÁČEK, V. *Informační potřeby a jejich optimální uspokojování*. Praha : Ústřední knihovna – Oborové informační středisko pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, 1990. 152 s.
23. SMETÁČEK, Vladimír. *Lidé a informace*. Ilustrace Jiří Běhounek, Eva Smrčinová, Jiří Tesař. 1. vyd. Praha : Albatros, 1981. 337 s.
24. SOUČKOVÁ, Martina. *Aspekty vztahu člověk-počítač s důrazem na uživatelské rozhraní*. Praha, 2003. 89 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Ústav informačních studií a knihovnictví. Vedoucí diplomové práce PhDr. Richard Papík, PhD.
25. VAŇO, Martin. *Vizualizace informací ve vyhledávání informací*. Praha, 2004. 128 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Ústav informačních studií a knihovnictví. Vedoucí diplomové práce PhDr. Richard Papík, PhD.
26. VÁŠOVÁ, Lidmila. *Čtenáři a uživatelé informací*. 1. vyd. Praha : SPN. 1980, 194 s.
27. ZIELKE, W. *Čtete rychleji, čtete lépe*. 1. vyd. Praha : Institut řízení, 1972. 180 s.

28. *Yarousch : studium SZŠD* [online]. [2004] , 23.7. 2006 [cit. 2006-08-02]. Dostupný z WWW: <<http://www.yarousch.cz/>>.

29. ZIELKE, W. *Jak číst rychleji a lépe*. 2. vyd. Praha : Svoboda, 1988. 168 s.