

Czynniki wpływające na efektywność czytania



WAŻNE !!!

Zanim zaczniesz czytać ten artykuł zajrzyj do działu „Mini-kursy” do modułu „Efektywne czytania” i wykonaj test sprawdzający Twoje obecne (początkowe) tempo czytania.

Po przeczytaniu tego artykułu i dostosowaniu się do zaleceń, Twoje tempo czytania może wzrosnąć nawet o 20% (Szkutnik – 1992)

Witamy ☺

W poprzednim artykule poruszyliśmy następujące tematy:

- problemy związane z czytaniem,
- potrzeby zwiększenia tempa przyswajania informacji,
- co to znaczy „szybkie czytanie”,
- historię szybkiego czytania,
- czy każdy może szybko czytać,
- istotę treningu efektywnego czytania,
- korzyści ze zdobycia umiejętności efektywnego czytania,
- ciekawostki związane z szybkim czytaniem.

W tym artykule zastanowimy się, jak przebiega proces czytania i jakie czynniki wpływają na jego efektywność.

Jeśli chcesz zwiększyć efektywność czytania rozpocznij systematyczną pracę w dziale „Mini-kursy” – POWODZENIA ☺

SPIS TREŚCI

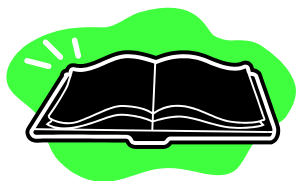
- Wstęp
- Proces czytania
 - definicja
 - fiksacja
 - rodzaje czytania
- Fazy czytania
- Pole widzenia
 - definicja
 - sposoby poszerzania pola widzenia
- Błędy czytelnicze
 - wolne tempo czytania
 - czytanie wszystkiego w jednakowym tempie
 - brak grupowania wyrazów
 - regresja
 - fonetyzacja
- Inne czynniki wpływające na efektywność czytania
- Podsumowanie



Wiemy już, że szybkie czytanie to bardzo skuteczna i efektywna metoda przyswajania informacji, przewyższająca kilkakrotnie szybkość tradycyjnego czytania, przy zachowaniu co najmniej dotychczasowego poziomu zrozumienia i zapamiętania tekstu.

Szybkie czytanie jest umiejętnością, którą każdy może osiągnąć, ale musi regularnie ćwiczyć i zmienić „złe” nawyki. Nie możemy czytać „po nowemu”, a myśleć i działać „po starymu”!

Proces czytania



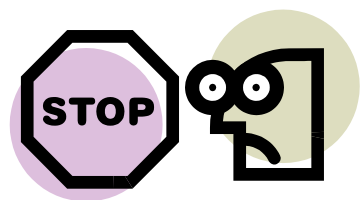
Zastanówmy się, na czym polega proces czytania.

W literaturze psychologicznej i pedagogicznej można znaleźć wiele definicji „czytania” np. kojarzenie znaków pisma danego języka z treścią tekstu, rozumienie myśli, którą chce nam przekazać autor, przyswojenie informacji zawartej w tekście, itd. Definicji może być bardzo wiele, ale żadna z nich w pełni nie odzwierciedla całej istoty procesu czytania.

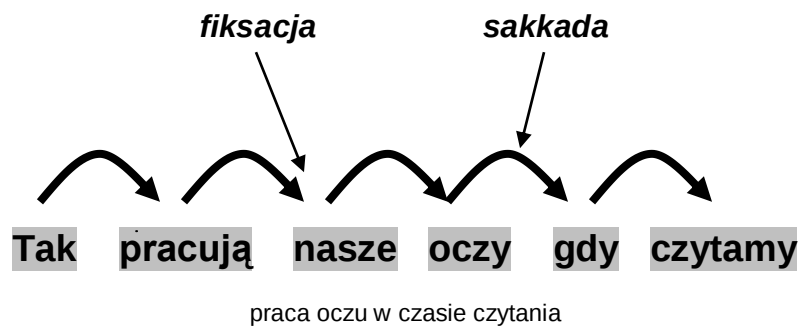
Rozróżniamy cztery sposoby percepcji podczas czytania: czytanie literowe (w początkowym etapie nauki), czytanie sylabowe (sylabizowanie charakterystyczne dla bardzo słabych czytelników), czytanie słowne, czytanie pojęciowe. To ostatnie jest często spotykane u osób czytających dużo, posiadających obszerną wiedzę i doskonałą pamięć wzrokową.

Trening szybkiego czytania ma na celu doskonalenie techniki czytania tak, by w efekcie czytać tekst w postaci grup słów lub całych pojęć.

Fiksacja



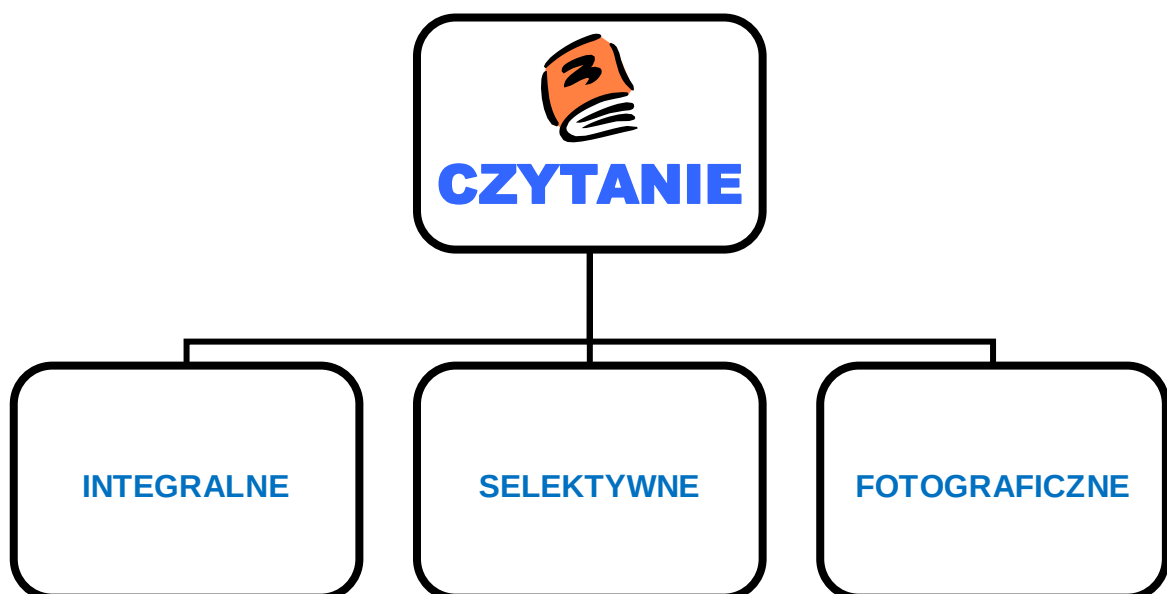
Oko nasze w czasie czytania porusza się po tekście w sposób skokowy, od słowa do słowa. Fiksacja to moment zatrzymania oka na czytany słowie lub słowach. Czytanie odbywa się właśnie w czasie fiksacji, gdyż widzimy wyraźnie wyrazy wtedy, gdy oko jest nieruchome. Sakkada to skokowy ruch oczu, w trakcie którego przenosimy wzrok z wyrazu na wyraz (lub grupy wyrazów). W tym czasie oko nie odbiera informacji; widzi bardzo nieostro. W ciągu godziny czytania oczy są w ruchu średnio tylko około 3 ÷ 4 minut. Z tego względu szybkość przesuwania oka po tekście nie ma większego wpływu na tempo czytania. To nie oczy mają poruszać się szybciej, tylko musimy zmniejszyć ilość i czas zatrzymań.



W ciągu godziny czytania oko jest w ruchu 3-4 minuty.

Rodzaje czytania

Można wyróżnić trzy rodzaje czytania:



Czytanie integralne (całościowe, werbalne) to czytanie, w trakcie którego nie pomijamy żadnego wyrazu. Metoda ta używana jest przez większość czytelników. Czytając integralnie możemy zwiększyć szybkość czytania $3 \div 5$ -krotnie, zachowując percepcję pełnego zakresu informacji w tekście. Materiał czytany metodami tradycyjnymi, przy użyciu lewej półkuli mózgowej, jest pochłaniany w sposób linearny, słowo po słowie, gdzie każde z nich jest analizowane osobno.

Czytanie selektywne (wybiórcze, interwerbalne) to czytanie, w trakcie którego pomijamy niektóre wyrazy lub grupy wyrazów. W ten sposób pobieżnie zapoznajemy się z tekstem i wyszukujemy istotne informacje. Wykorzystując tę taktykę możemy zwiększyć tempo czytania $6 \div 10$ razy, z utratą części informacji.

Czytanie fotograficzne – to proces percepcji tekstu z szybkością przekraczającą jedną stronę na sekundę. Czytanie fotograficzne jest funkcją prawej półkuli mózgowej, czyli twórczej i intuicyjnej części mózgu. Pozwala ono na „przeczytanie” książki w kilka minut. Fotografowany materiał jest absorbowany do prawej półkuli mózgowej, która wyławia z niego ogólny sens i daje generalne odczucia.

Fazy czytania



Czytanie to złożony proces, w trakcie którego dzięki pracy oczu i mózgu informacja jest dostrzeżona, zrozumiana i zapamiętana. Zaczyna się on od zjawiska fizycznego – powstania na siatkówce oka obrazów graficznych, stanowiących odbicie czytanego tekstu. Następnie, w czasie etapu fizjologicznego, następuje przesłanie nerwem wzrokowym obrazu (jako impulsu) do części korowej analizatora wzrokowego. Tu następuje spostrzeżenie znaków graficznych, czyli rozpoczyna się proces psychiczny. W dalszym przebiegu tego etapu następuje pobudzenie procesów kojarzeniowych oraz interpretacja impulsów wzrokowych.

Czas trwania tego procesu u przeciętnego czytelnika to ok. $1 \div 1,5$ sek / słowo.

Proces czytania składa się z 6 faz:

- faza dostrzeżenia – trwa średnio ok. 0,5 sek ($0,25 \div 0,75$)
- faza impulsu nerwowego – ok. 0,01 sek
- faza rozszyfrowywania – ok. 0,01 sek
- faza analizy – ok. 0,01 sek
- faza zapamiętania – ok. 0,01 sek
- faza czekania czyli wybierania następnej informacji – ok. 0,5 sek

Trening jest skierowany przede wszystkim na dwie najdłuższe fazy. Można skrócić fazę dostrzegania, zwiększając pole widzenia oraz skracając czas utrzymania oka na czytany obiekcie. Dzięki temu możemy przyjąć większą porcję wyrazów w czasie jednego zatrzymania oczu (fiksacji). Możemy również skrócić czas fiksacji. Faza czekania to czas wybierania następnej informacji. Prowadząc płynnie i rytmicznie wzrok po tekście, również i tę fazę możemy wyraźnie skrócić.

Według Tony Buzana czytanie można zdefiniować jako 7-częściowy proces składający się z następujących etapów (Buzan, 1999):

Fazy czytania według Tony Buzana:

1. **Rozpoznawanie** – czytelnik rozpoznaje litery alfabetu; etap ten zachodzi przed rozpoczęciem fizycznej czynności czytania.
2. **Asymilacja** – proces fizyczny, w trakcie którego światło odbija się od zapisanego słowa, jest przechwytywane przez oko, a następnie przez nerw wzrokowy przesyłane do mózgu.
3. **Integracja wewnętrzna** – odpowiednik zrozumienia podstawowego, odnoszący się do łączenia odczytywanych informacji z innymi, poznanymi wcześniej w trakcie lektury.
4. **Integracja zewnętrzna** – proces, w trakcie którego łączymy całą swoją dotychczasową wiedzę z tym, co aktualnie czytamy.
5. **Przechowywanie** – można go ująć metaforycznie, jako „magazyn” informacji.
6. **Gotowość i trwałość pamięci** – umiejętność wydobycia z „magazynu” tego, co jest nam w danej chwili potrzebne.
7. **Komunikowanie się** – natychmiastowe lub późniejsze spożytkowanie zdobytej informacji.

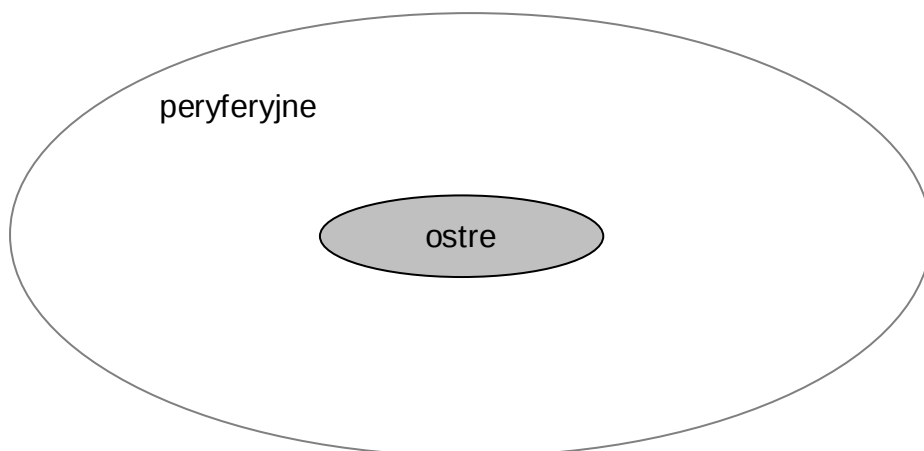
Pole widzenia



Pole widzenia to obszar widziany przez nieporuszające się oko. Największa ostrość widzenia jest w punkcie fiksacji i zmniejsza się do peryferii naszego całkowitego pola widzenia. Szerokość ostrego pola widzenia, przy odległości tekstu 35 cm od oka, wynosi ok. 7 mm. Ogólne pole widzenia jest 60-krotnie szersze i obejmuje ponad 120°. Widzenie peryferyjne staje się coraz bardziej mgliste, ale mamy możliwość dostrzec tekst w tym obszarze, a szczególnie po prawej stronie. W tym momencie rozpoczyna się proces postrzegania tekstu, zanim nasze oko znajdzie się w centralnym punkcie widzenia.

Zasięg widzenia bocznego decyduje o liczbie spostrzeganych słów w czasie jednej fiksacji. Liczba zatrzymań w wierszu zależy przede wszystkim od umiejętności wykorzystania peryferyjnego (bocznego) widzenia, które pozwala spostrzec nie tylko jedno słowo, lecz również słowa sąsiednie, a nawet całe wiersze (w tym górne i dolne), czy akapity.

schemat wielkości pola widzenia ostrego i peryferyjnego



Sposoby poszerzania pola widzenia



Zwiększenie pola widzenia możemy osiągnąć poprzez odpowiednie ustawianie tekstu: lekkie odsunięcie i ustawienie pod odpowiednim kątem (podstawka).

Jak mamy ćwiczyć poszerzanie pola widzenia? Będziemy wykonywali specjalnie przygotowane ćwiczenia w skrypcie np. piramidki, tablice Szulca, szpalty (patrz w dziale „Mini-kursy”), ale również możemy rozpocząć trening w życiu codziennym.

Przykładowe ćwiczenia:

- Obserwowanie obiektów w peryferyjnym polu widzenia i skupienie na nich uwagi – np. wpatrywanie się w jeden punkt w przestrzeni, z równoczesną próbą dostrzeżenia jak największej ilości obiektów położonych obok.
- Obserwowanie obiektów „kątem oka” – np. idziemy i jednocześnie obserwujemy wystawy sklepowe z jednej strony, następnie wracamy obserwując wystawy z drugiej strony.
- Czytanie napisów w kinie jedną fiksacją (zatrzymanie oka) – staramy się odczytać cały napis nie przesuwając wzroku wzdłuż tekstu, czyli utrzymując wzrok w środkowym punkcie linijki.
- Czytanie szpaltowe gazet – wybieramy taką gazetę, która ma szpaltę trochę szerszą niż nasze obecne pole widzenia, ustawiamy wzrok na środku szpalty i czytamy, przesuwając wzrok z góry na dół (jedną fiksacją w każdym wierszu).
- Wpatrujemy się w jedno słowo w tekście i nie odrywając wzroku, staramy się rozpoznać sąsiednie wyrazy (z prawej i lewej strony oraz nad i pod wyrazem obserwowanym).
- Zmiękczenie wzroku („parówki”) – wpatrujemy się w oddalony punkt w przestrzeni. Utrzymujemy wzrok w tym punkcie i jednocześnie wyciągając przed siebie ręce i łącząc ze sobą dwa palce (np. wskazujące). W tym momencie pojawi się obraz „trzeciego palca”, czyli „parówka”. Nie nadwierżamy wzroku, tylko patrzymy miękko. Choć obraz jest lekko „rozmyty”, to właśnie takim wzrokiem powinniśmy czytać, bo dzięki temu nie tylko zwiększamy pole widzenia, ale również nie „męczymy” oczu.

Błędy czytelnicze



Aby opanować technikę szybkiego czytania, należy uświadomić sobie jakie popełniamy błędy i co możemy zrobić, aby je wyeliminować. Czytelnik czytający wolno, tradycyjnymi metodami, często nie dostrzega swoich złych nawyków. Pozornie nie przeszkadzają mu one, ale nie wie, dlaczego czyta wolno, często z dużym wysiłkiem i niskim zrozumieniem.

Metody eliminowania lub chociaż znacznego osłabienia najczęściej popełnianych błędów są proste i skuteczne. Potrzebny jest odpowiedni, systematyczny trening, gotowość do zmiany sposobu czytania, motywacja i wiara w sukces.

Naszym zadaniem będzie uzmysłowienie sobie, jakie czynniki mają wpływ na efektywność czytania i jak możemy usprawnić ten proces.

Najczęściej popełniane błędy w czytaniu to: [wolne tempo czytania](#), [czytanie całej lektury w jednym tempie](#), [brak grupowania wyrazów](#), [regresja](#), [subwokalizacja](#).

Wolne czytanie



Czytanie w zbyt wolnym tempie to jeden z głównych błędów. Taki sposób czytania wynieśliśmy ze szkoły, gdzie często słyszeliśmy: „Czytaj wolno, a wszystko zrozumiesz i zapamiętasz”. To właśnie czytanie zbyt wolne, słowa po słowie, z częstymi powrotami (regresją) do już przeczytanych wyrazów powoduje, że nasze zrozumienie jest niskie. Czytając wolno tracimy wątek, myśli są „porwane”, przez co trudno ogarnąć sens całości. Dobrze rozwinięta technika czytania pozwala ukierunkować całą uwagę czytelnika na zrozumienie czytanego tekstu, a nie na pokonywanie technicznych trudności czytania. Ponadto czytając szybko jesteśmy maksymalnie skoncentrowani i nie nudzimy się. Powolne czytanie jest procesem wymagającym mniejszej aktywności i nasz mózg ma czas na myślenie o innych sprawach, nie związanych z lekturą. Czytamy wolniej niż myślimy. Nie wykorzystujemy wtedy w pełni możliwości naszego umysłu. Dlatego szybkie czytanie korzystnie wpływa na rozumienie.

Elastyczność czytania



Podstawowym założeniem efektywnego czytania jest jego elastyczność. Polega ona na umiejętnym doborze tempa i sposobu czytania w zależności od celu czytania oraz cech tekstu (jego trudności, złożoności i przeznaczenia). Wypracowanie nawyków „elastycznego” czytania jest jednym z warunków przyczyniających się do osiągnięcia biegłości czytania. Dokonując wyboru, zastanawiając się nad sposobem czytania, stajemy się aktywnym czytelnikiem. Taka postawa gwarantuje nam lepsze zrozumienie czytanego materiału, przede wszystkim poprzez wzrost koncentracji uwagi i zaciekawienia tekstem. Tempo czytania należy zmieniać w zależności od stopnia trudności tekstu.

Grupowanie



Jak wiemy, ruch oczu nie ma charakteru ciągłego. Oczy poruszają się skokowo, w sposób nie kontrolowany przez świadomość. Czytanie odbywa się głównie w czasie fiksacji (zatrzymań), gdyż w trakcie ruchu oka tekst widzimy bardzo nieostro.

Podczas tradycyjnego, wolnego czytania, na jeden wers prozy przypada $10 \div 15$ fiksacji, z których każda trwa $0,2 \div 0,45$ sek. Kiedy czytamy szybko, oko zatrzymuje się na tej samej linii wiersza tylko $2 \div 3$ razy (lub jeszcze rzadziej).

Ruch gałek ocznych czytelnika czytającego technikami szybkiego czytania



Aby móc grupować wyrazy, czyli przy jednym zatrzymaniu dostrzegać zbiór wyrazów, a nie pojedyncze słowa, musimy zwiększyć **pole widzenia**. Małe pole widzenia jest przyczyną wolnego tempa czytania, zmęczenia oczu i spadku koncentracji uwagi.

Częstym zjawiskiem jest również niewykorzystywanie obecnego pola widzenia, które pozwala na grupowanie wyrazów. Osoby te przenoszą wzrok z wyrazu na wyraz, bo stosują „stare” sposoby czytania i trudno jest im zmienić ten nawyk. Dzięki treningowi uda nam się przełamać istniejące bariery.

Poniższe graficzne schematy ilustrują wykorzystanie pola widzenia podczas czytania, wolnego i szybkiego.



czytanie wolne



czytanie szybkie



Przy wolnym czytaniu pola widzenia w dużym stopniu nakładają się na siebie. Czytelnik widzi ten sam fragment tekstu wiele razy. Podczas szybkiego czytania pola widzenia rozkładają się równomiernie, zazębiając się jedynie na samych końcach, gdzie widzenie jest już nieostre. O szybkości czytania decyduje ekonomiczne wykorzystanie pól widzenia.

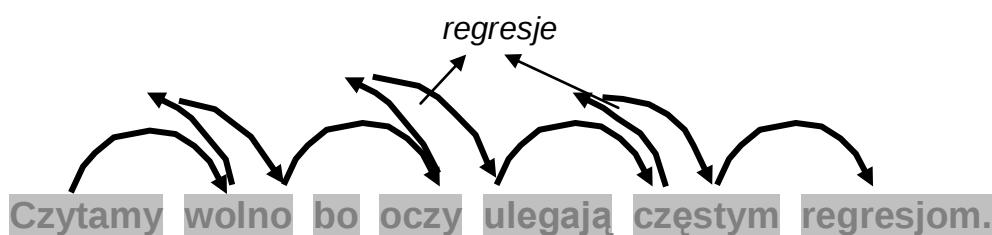
Poprzez stosowanie odpowiednich ćwiczeń możemy zwiększyć pole widzenia tak, aby w trakcie czytania jedną fiksacją obejmować co najmniej 3 ÷ 5 wyrazów. Trening powinniśmy rozpocząć od zwiększenia elastyczności mięśni oczu. Tych sześciu mięśni najczęściej nie używamy w wystarczającym stopniu.

Po treningu pole widzenia zwiększa się o 50 ÷ 100% i dzięki temu możemy zmniejszyć liczbę zatrzymań w wierszu, a tym samym wyraźnie skrócić czas czytania.

Regresje



Regresja to wsteczny ruch oczu do raz już przeczytanego tekstu. Regresji nie należy mylić z celowym powrotem do ważnych fragmentów tekstu.



Ruch gałek ocznych słabego czytelnika

Analizując pracę oczu ustalono, że istnieją dwa rodzaje regresji. [Mimowolna](#), polegająca na niekontrolowanym ruchu przy przenoszeniu wzroku do następnego wiersza lub powrót, gdy nie ogarnęliśmy całej grupy wyrazów. Drugim rodzajem jest regresja [celowa](#), gdy przeczytany tekst jest dla nas niezrozumiały. Ten sposób cofania podlega naszej woli.

Cofamy się, bo wydaje nam się, że źle przeczytaliśmy tekst lub przeoczyliśmy ważne myśli. Regresje występują z powodu niedostatecznej koncentracji uwagi, będącej następstwem np. zbyt wolnego tempa czytania. Pojawiają się wtedy myśli nie związane z tekstem. Cofamy się również wtedy, gdy przestajemy czytać płynnie i tracimy wątek, gdy w tekście pojawiają się nieznane nam słowa. Natrafiając na niezrozumiałe słowa nie powinniśmy przerywać lektury, ale starać się zrozumieć ich znaczenie z kontekstu lub zaznaczyć je, aby wrócić do nich po przeczytaniu całego tekstu.

Osoby wolno czytające mogą wykonywać w jednym wierszu od kilku do kilkunastu powrotów. „Badania wykazały, że nawet osoby czytające biegle wykonywały przeciętnie około 0,7% ruchów wstecznych w jednym wierszu.” (Szkutnik, 1992).

Powinniśmy wyrobić w sobie nawyk nie powracania do raz przeczytanego tekstu (poza powrotem celowym, który przy pewnych rodzajach lektury wydaje się nieodzowny). Ciągłe powroty przedłużają czas czytania i obniżają zrozumienie tekstu. W celu wyeliminowania regresji musimy zwiększyć tempo czytania i pozbyć się obawy przed niezrozumieniem. Trening powinniśmy rozpocząć od czytania prostych tekstów i ograniczenia do minimum cofania się do już przeczytanych fragmentów. Po pewnym czasie nabieramy większej pewności co do słuszności tej zasady w czytaniu.

Fonetyzacja



Fonetyzacja to artykułowanie czytanych wyrazów. Fonetyzację dzielimy na wokalizację (fonetyzacja zewnętrzna) i subwokalizację (fonetyzacja wewnętrzna).

Poniższy schemat przedstawia drogę przekazu informacji odczytywanego tekstu do mózgu przy fonetyzacji:



Przy szybkim czytaniu bez fonetyzacji droga jest krótsza:



Wokalizacja to wymawianie, szeptanie lub poruszanie aparatem mowy w czasie czytania cichego. Jest ona pozostałością czytania na głos. Spowalnia tempo czytania (ok. 150 słów na minutę), rozprasza uwagę, zmniejsza zrozumienie tekstu. Prosty ćwiczeniem na pozbycie się wokalizacji jest czytanie z ołówkiem między zębami, czy czytanie z otwartymi ustami.

Subwokalizacja to powtarzanie czytanych słów w myślach („głośno”). Zrozumienie czytanego tekstu następuje po usłyszeniu mowy wewnętrznej. Hamowanie subwokalizacji to trudny proces. Ćwiczenie polega na czytaniu z jednoczesnym liczeniem, mówieniem, czy śpiewaniem. Czynności te przeszkadzają nam i nie pozwalają wypowiadać w myślach przeczytanych wyrazy. Inna metoda polega na zakłóceniu centralnego ośrodka mowy w mózgu przez wystukiwanie odpowiedniego rytmu i jednoczesne czytanie.

Zdolność przepustowa kanału słuchowego jest o wiele mniejsza niż kanału wzrokowego. Wzrokowe spostrzeganie zachodzi szybciej niż słuchowe i dlatego subwokalizując, czytamy wolniej. Trudne jest przełamanie nawyku kojarzenia obrazu graficznego słowa z jego brzmieniem i postrzeganie jedynie wzrokiem. Trening prowadzący do utraty subwokalizacji jest długi i żmudny. Nie każdy czytelnik ma odpowiednią motywację, tym bardziej, że wiąże się to z okresową utratą zrozumienia. Z fonetyzacją wewnętrzną nie powinniśmy walczyć, a jedynie starać się ją ograniczyć. Subwokalizacja jest wskazana, gdy w tekście natrafiamy na trudne słowa, nazwy, wielkości liczbowe. Chcąc lepiej zapamiętać informacje, wprowadzamy je do naszego umysłu również kanałem słuchowym. Najlepszą i najbardziej naturalną metodą pozbycia się subwokalizacji jest zwiększanie tempa czytania, przy którym stopniowo tracimy fonetyzację wewnętrzną.

Inne czynniki wpływające na efektywność czytania



Na efektywność czytania ma również wpływ:

- właściwy poziom **koncentracji uwagi** – bez spełnienia tego warunku nie możemy osiągnąć zamierzonego rezultatu,
- czytanie w **odpowiednich warunkach** – zachowanie zasad higieny pracy (właściwe miejsce, pozycja robocza, oświetlenie, cisza, pora dnia, przewietrzone pomieszczenie i inne),
- **wiara** we własne możliwości – to podstawowy warunek umożliwiający osiągnięcie sukcesu w każdej dziedzinie życia,
- odpowiednia **motywacja** – to najważniejszy czynnik pomagający dojść do zamierzonego celu,
- włożenie **wysiłku i pracy** – tylko wytrwały trening może zmienić nasze stare nawyki i przyczynić się do zdobycia umiejętności szybkiego i skutecznego czytania,
- **otwartość** na nowości – zmiana sposobu czytania wymaga od nas innego, innowacyjnego spojrzenia na ten proces i przełamania wewnętrznych barier.

Podsumowanie



Stosując odpowiednie zasady i właściwy trening, każdy może opanować technikę szybkiego czytania. Należy zrozumieć na czym polega proces czytania, uświadomić sobie jakie **popęłniamy błędy** i co możemy zrobić, aby je **wyeliminować**.

Warunkiem zdobycia umiejętności szybkiego czytania jest systematyczny trening i zmiana przyzwyczajeń. To nasze „stare” nawyki czytelnicze są przyczyną zbyt wolnego tempa czytania.

Zachęcamy do rozpoczęcia treningu – naprawdę warto 😊