

Psychické stavy, ktoré podmieňujú efektívnosť učenia a vyučovania

PEDAGOGICKÁ A ŠKOLSKÁ PSYCHOLÓGIA



Afektívne činitele učenia - úzkosť, sebapoňatie extroverzia/introverzia

Motivácia a motív

Potreby

Postoje

Záujmy

Morálne normy a hodnoty

Obranné mechanizmy

Stres žiaka

Tréma

Stres učiteľa

úzkosť

- ▶ ***Úzkosť je nepríjemný emočný stav s telesnými príznakmi, ktorého príčiny nie je možné presnejšie definovať. Intenzita je rôzna, od mierneho nepokoja až po stav paniky.***
- ▶ mierny stupeň môže byť pri učení užitočnou pomocou
- ▶ príliš mnoho úzkosti môže učenie tlmiť a brániť mu

- ▶ strach zo zlyhania
- ▶ interpersonálneho napätia medzi žiakom a učiteľom
- ▶ z časovej tiesne
- ▶ a bežného skúšania

Sebapoňatie

- ▶ deti s vysokým sebavedomím sústavne podávajú lepší výkon než deti s rovnakými schopnosťami, no so zníženým sebavedomím
- ▶ volia si vyššie ciele, prejavujú menšiu potrebu chválenia dospelými, menej bývajú odrádzané neúspechom a realistickejšie hodnotia svoje schopnosti
- ▶ vysoká sebadôvera sa javí do značnej miery ako dôsledok pozornosti, povzbudzovania, praktických prejavov lásky a demokratického prístupu zo strany rodičov
- ▶ Učiteľ - poskytuje príležitosti k úspechu, povzbudzuje ich, keď sa musia vyrovnávať s neúspechom

Motivácia a motív

- ▶ **Motivácia** vyjadruje procesuálnu stránku zamerania a energetizácie správania
- ▶ **motív** je vnútornou príčinou správania.
- ▶ Motívy sú dispozície, ktoré vzbudzujú, udržujú a zaciľujú správanie na dosiahnutie určitého cieľa
- ▶ Motívy:
- ▶ **Vedomé/nevedomé**
- ▶ **spoločenské (sociálne)/individuálne (osobné)**

Pardelov hypotetický model štruktúry motivácie

- ▶ **úroveň aktivácie** → potreba, pud, potencionálna hodnota, snaha
- ▶ **úroveň smerovosti** → postoj, záujem, hodnotová orientácie, životná cesta
- ▶ **úroveň cieľovosti** → vôľa, presvedčenie, svetonázor, ašpirácie

Dva základné modely motivácie

- ▶ **model nedostatku** → konanie človeka je motivované pocitom prázdna, nedostatku, ktorý musí byť zaplnený (pocit hladu, smädu)
- ▶ **model vybitia** → k uspokojeniu dochádza pri vybití, uvoľnení napätia

1. princíp motivácie

► princípy rovnováhy

pri nerovnovážnom stave organizmu vzniká napätie



2. princíp motivácie

- ▶ **princíp dominancie** – ak je viac pohnútok, prevládne najsilnejšia z nich



3. princíp motivácie

- ▶ **princíp percepcie cieľa** – v procese motivácie dochádza k dominancii zamerania na valenciu cieľového objektu a nie na stav vlastného organizmu

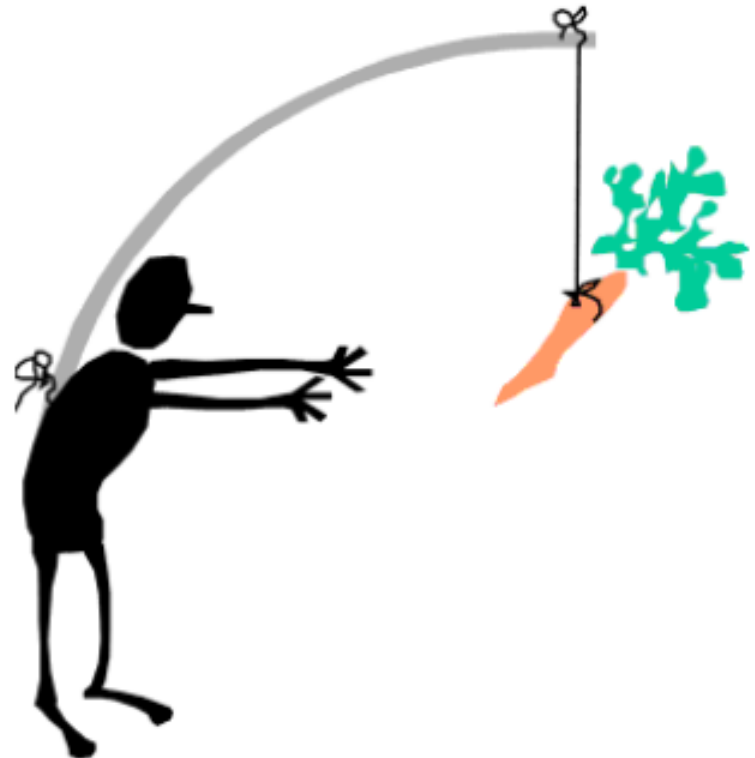


4. princíp motivácie

- ▶ **princíp druhotného posilnenia** – združované podnety získavajú pozitívne alebo negatívne valencie ako druhotné „odmeny“ alebo „tresty“



- ▶ Vedomá motivácia
- ▶ Nevedomá motivácia
- ▶ Intrinzická (Vnútoraná)
- ▶ Extrinzická (vonkajšia)



Motivácia v škole

- ▶ usmernenie žiaka k želanému cieľu, k životnej ceste, o vypracovanie pozitívnej motivácie ku vzdelaniu a k práci, formovanie žiaka
- ▶ dobrí žiaci sú viac motivovaní k úspechu a výkonu
- ▶ pri tých istých schopnostiach možno dosiahnuť rozličné výsledky práve vďaka motivácii
- ▶ najdôležitejšia je **perspektívna** motivácia, motivácia do budúcnosti; nájsť zmysel života, ciele, ideály; vypracovať si taktiku a stratégiu na dosiahnutie cieľa a nepodliehať negatívnym myšlienkam

Podpora motivácie v škole

- ▶ dobrý prospech,
- ▶ prekonanie prekážok a ťažkostí,
- ▶ snaha dosiahnuť úspech,
- ▶ túžba po lepších výkonoch,
- ▶ úspešné sebarozvíjanie,
- ▶ zvyšovanie sebadôvery,
- ▶ zvyšovanie pocitu vlastnej ceny,
- ▶ povzbudzovanie, zvedavosť,
- ▶ podnecovanie tvorivosti

Demotivácia v škole

- ▶ nechúť zaoberať sa určitými činnosťami, nechúť do učenia, lenivosť
- ▶ nepríjemné zážitky, obavy, konflikty, frustrácia, stres, nuda, strach, rôzne nedostatky,
- ▶ tréma, slabá vôľa,
- ▶ učebná činnosť je slabo spojená s osobnosťou žiaka,
- ▶ výhrady voči vyučujúcemu,
- ▶ nespokojnosť s výsledkami v škole,
- ▶ sebahodnotenie, nesamostatnosť, uzavretosť,
- ▶ zlé sociálne podmienky, smrť blízkeho človeka, strata majetku, zlá atmosféra v rodine
- ▶ poníženie,
- ▶ nesprávna voľba,
- ▶ nízke IQ, zlý zdravotný stav

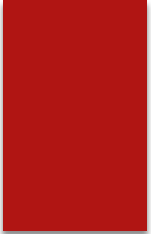
Potreby

- ▶ základný druh motívu
- ▶ nedostatok niečoho, čo je pre život daného jednotlivca nevyhnutné

- ▶ **Potreby:**
 - a) **primárne** → spoločné so zvieratami; potreba spánku, potravy, vzduchu, nežnosti, slobody atď.
 - b) **sekundárne** → vznikajú na základe primárnych potrieb v interakcii s prostredím, u človeka v procese socializácie

Potreby











Maslowova pyramída



Sebaaktualizácia

- ▶ **sebaaktualizácia a sebarealizácia** -
Vychádzajú z potreby osobnostného
rastu, sú vyššie ako jednoduché
fyziolog. alebo sociálne potreby.
Spôsobujú **pocit vlastnej ceny a
sebaúcty** - človek cíti, že niekam patrí.

Znaky sebarealizovaných ľudí

- ▶ vnímajú dobre skutočnosť a znášajú neistotu;
- ▶ prijímajú seba i ostatných takých, akí sú;
- ▶ sú spontánni v myslení a v správaní;
- ▶ zameriavajú sa viac na problém než na seba;
- ▶ majú dobrý zmysel pre humor;
- ▶ sú vysoko tvorivý;
- ▶ odolávajú spoločenským tlakom;
- ▶ záleží im na prospechu ľudstva;
- ▶ vysoko si cenia základné životné zážitky;
- ▶ majú hlboko uspokojujúce medziludské vzťahy;
- ▶ život nazerajú objektívne



ašpirácia

- ▶ Osobný aktivačný činiteľ a súvisí s potrebou sebarealizácie
- ▶ Smerovanie k istým hodnotám, vytýčených vo svojich cieľoch, plánoch
- ▶ **Ašpiračná úroveň** – ak šprintér dosiahol čas v minulej súťaži 10 s. a predtým 10,5 s. bude chcieť v budúcnosti dosiahnuť čas pod 10.

= úroveň budúceho výkonu v známej úlohe, ktorú sa jedinec oboznámený s úrovňou svojho predchádzajúceho výkonu rozhodne dosiahnuť

Postoje

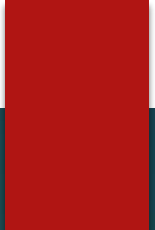
- ▶ Tendencia reagovať kladne/ záporne v danej situácii
- ▶ Obsahuje hodnotiace, emotívne a konatívne aspekty
- ▶ Máme ustálené postoje k rodičom, partnerským vzťahom, k výchove detí, fajčeniu a pod.

Záujmy

- ▶ snaha zaoberať sa určitými predmetmi alebo činnosťami
- ▶ Záujem charakterizuje **výberovosť** a **snaha po aktívnom kontakte s predmetom záujmu**
- ▶ Stabilizujú sa spravidla v prvých dvoch dekádach života
- ▶ Rozdiely ovplyvňuje pohlavie, skúsenosť, výchova, kultúrna príslušnosť.
- ▶ Stálosť záujmov je všeobecne relatívna, pričom sú značné individuálne rozdiely.

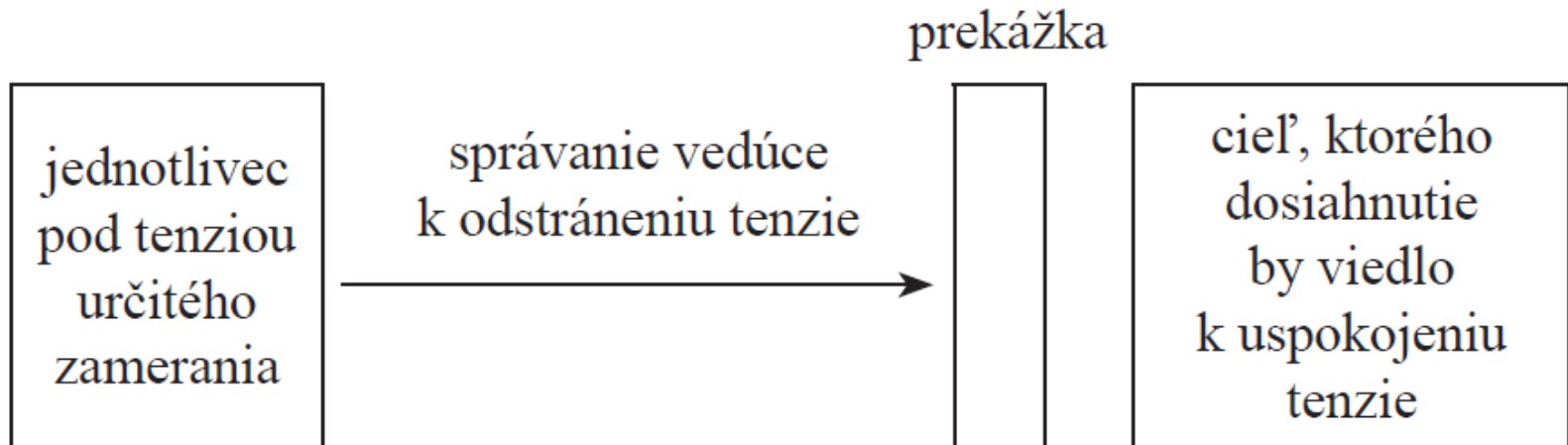
Konflikty

- ▶ O **konfliktovej situácii** hovoríme, ak:
- ▶ u žiaka dochádza k vnútornému rozporu medzi dvoma či viacerými tendenciami k protichodným formám správania alebo konania
- ▶ u žiaka vznikne tendencia k určitému konaniu alebo správaniu, ktorá sa však nemôže realizovať.

- 
- ▶ **Frustráciou** = psychický stav, ktorý vzniká v dôsledku **neuspokojovania potrieb** človeka alebo zabraňovania určitého cieľa. Stupeň odolnosti voči frustrácii sa nazýva **frustračná tolerancia**.
 - ▶ **Deprivácia** je psychický stav vznikajúci z **nedostatku uspokojovania základných potrieb človeka alebo dosahovania určitých cieľov**. Ide o stav, keď sú životne dôležité biologické alebo psychické potreby uspokojované dlhší čas iba na úrovni alebo pod úrovňou existenčného minima. Na prvom mieste stojí psychická deprivácia v detstve, napríklad nedostatok lásky a bezpečia v predškolskom veku znamená vážne ohrozenie celého ďalšieho vývinu osobnosti.
 - ▶ **Stres** je stav vznikajúci v dôsledku **veľkej psychickej alebo fyzickej záťaže organizmu**, ktorý smeruje k znovunadobudnutiu ohrozeného rovnovážneho stavu.

Nemožnosť uspokojiť potreby = frustrácia

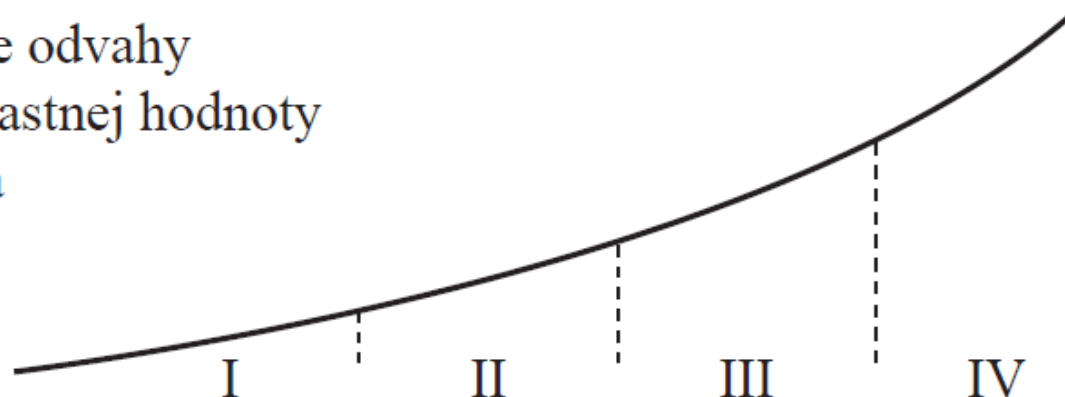
- stav jedinca, ktorý pri smerovaní k cieľu naráža na prekážku.



Správanie človeka vo frustrujúcej situácii

- správať sa submisívne t. j. nie je schopný akcie,
- prekonať prekážku,
- obísť prekážku,
- hľadať náhradný cieľ,
- stiahnuť sa zo situácie fyzicky alebo vo fantázii.

I – napätie
II – zníženie odvahy
III – kríza vlastnej hodnoty
IV – neuróza



Millerova koncepcia konfliktu – riešenie konfliktu

- ▶ 1. **Tendencia priblížiť sa** k cieľu je tým silnejšia, čím je subjekt bližšie k cieľu = **gradient približovania**.
- ▶ 2. **Tendencia vzdialiť sa** od miesta alebo predmetu, ktorému sa vyhýbame je tým silnejšia, čím je subjekt k nemu bližšie = **gradient vyhýbania**.
- ▶ 3. **Sila vyhýbania** vzrastá s blízkosťou rýchlejšie, ako vzrastá sila približovania. Inými slovami gradient vyhýbania je strmší ako gradient približovania. od zlého utekáme rýchlejšie, než sa približujeme k dobrému.
- ▶ 4. Sila približovania a vyhýbania závisí od **silu pudu**, ktorý je ich základom.

Činitele školy, vyvolávající konflikty

medzi zdroje konfliktových situácii patria:

- ▶ negatívne osobnostné črty učiteľa,
- ▶ neurotizujúce vlastnosti učiteľa,
- ▶ vzájomná alebo jednostranná antipatia medzi učiteľom a žiakom,
- ▶ nadmerné požiadavky na žiaka,
- ▶ nesprávne ohodnotenie a cit krivdy u žiaka,
- ▶ neschopnosť učiteľa vytvoriť priaznivú sociálnu atmosféru v triede

Typ žiaka vyvolávajúceho konflikty

- ▶ žiak, ktorý sa akýmkoľvek spôsobom **odlišuje od priemeru**, sa veľmi často dostáva v triede do výnimočného postavenia, v ktorom sa **bud' izoluje od spolužiakov** alebo hľadá iné, často **nevhodné formy uplatnenia**
- ▶ **neoblúbený alebo odmietaný žiak** hľadá spôsoby, ako podnietiť záujem spolužiakov o svoju osobu (dary, peniaze, sladkosti); no často je pozornosť, ktorú takto získa, krátkodobá;
- ▶ stáva sa, že **žiak vyvoláva dojem**, akoby **o začlenenie do kolektívu ani nestál**; býva to len póza alebo neurotická reakcia, maskujúca jeho potrebu byť spolužiakmi uznaný a kladne hodnotený

Obranné mechanizmy

- ▶ a) **riešenie konfliktu** → odstránenie ťažkostí a prekážok brániacich dosahovaniu cieľa a obnovenie narušenej rovnováhy
- ▶ v záujme zachovania duševného zdravia je dôležité, aby sa **konflikty neponechávali bez riešenia**
- ▶ b) **reakcia na konflikt** → psychický stav, správanie alebo konanie jednotlivca, ktorý sa usiluje dosiahnuť úspech vytýčením si iného cieľa, pričom sa konflikt bezprostredne nerieši
- ▶ sprievodným znakom reakcií na konflikt je zvýšené emocionálne napätie a nevhodné správanie žiaka

Krátkodobý frustračný obranný mechanizmus



- ▶ **extrapunitívna** reakcia – príčina frustrácie sa hľadá v druhých ľuďoch (extrém – vražda)
- ▶ **intropunitívna** reakcia – príčina sa hľadá v sebe samom (extrém – samovražda),
- ▶ **impunitíva** reakcia – príčina frustrácie sa pripisuje nevyhnutným okolnostiam, odpadá teda otázka „viny“ (Rosenzweig)



Dlhodobé obranné frustračné mechanizmy

- ▶ **rezignácia,**
- ▶ **kompenzácia,**
- ▶ **racionalizácia,**
- ▶ **identifikácia,**
- ▶ **únik,**
- ▶ **projekcia,** (prenos vlastných potlačených pocitov, impulzov na iné osoby, činnosti, veci)
- ▶ **sublimácia,**
- ▶ **potláčanie,**
- ▶ **somatizácia,**
- ▶ **stereotypizácia**

Stres

- ▶ = **psychický stav človeka, ktorý je buď priamo ohrozovaný alebo ohrozenie očakáva** a pritom nie je presvedčený, že jeho obranná reakcia proti nepriaznivým vplyvom bude dostatočne silná.
- ▶ Stresová odpoveď má slúžiť k riešeniu situácie mobilizovaním všetkých síl organizmu.
- ▶ **Pozitívny** – rozochvetie pri očakávaní kladne emocionálne nabitej udalosti. Zlepšuje výkon a tvorivosť
- ▶ **Negatívny** – je používaný pre nepriaznivé situácie. V bežnej komunikácii je slovo stres vždy negatívne
- ▶ **Špecifický** – úmyselne vyvolaný, prichádza po ňom uvoľnenie – adrenalínové športy

Rebríček stresorov

- ▶ smrť manžela/ky, smrť blízkeho člena rodiny 100
- ▶ rozvod 73
- ▶ strata zamestnania 70
- ▶ rozpad manželstva 65
- ▶ väzenie 63
- ▶ ľahšia choroba 53
- ▶ svadba 50
- ▶ odchod do dôchodku 45
- ▶ choroby blízkej osoby 44
- ▶ tehotenstvo 40



- ▶ narodenie dieťaťa 39
- ▶ zníženie príjmov 38
- ▶ smrť priateľa 37
- ▶ zmena zamestnania 36
- ▶ manželský spor 36
- ▶ odchod dieťaťa z domu 29
- ▶ nové zamestnanie 28
- ▶ konflikt s nadriadeným 23
- ▶ zmena bydliska 20
- ▶ zmena rytmu spánku 15
- ▶ dopravný priestupok 10



Stres žiaka

- ▶ žiak nie vždy rozumie preberanému učivu, pretože sa v ňom stretávajú detské naivné teórie, prekonceptie pojmov so školským výkladom učiva
- ▶ žiak má problémy so zvládnutím oficiálneho, predpísaného kurikula
- ▶ žiak má však tiež problémy so socializáciou: ako obstať v triede medzi spolužiakmi, ako uspieť v styku so staršími a silnejšími, ako sa vyrovnáť s rôznorodými učiteľskými osobnosťami, ich rozdielnymi požiadavkami
- ▶ žiak je nútený riešiť úlohu presahujúcu jeho možnosti
- ▶ žiak je nútený riešiť úlohu tempom, na ktoré nestačí
- ▶ žiak sa musí stýkať s učiteľom, ktorý voči nemu zaujal negatívny postoj
- ▶ žiak musí obstať pri konfliktoch so spolužiakmi
- ▶ žiak sa musí vyrovnáť s tým, že ho spolužiaci považujú za neoblúbeného a súčasne za niekoho, kto nemá žiadny vplyv na dianie v triede

Stres žiaka

- ▶ zriedka sa objavujú stresory označované ako nečakané traumy (sudden traumas)
- ▶ stresovou môže byť aj situácia, ktorú si jednotlivec praje, no ona nenastáva
- ▶ žiak býva v škole i mimo nej vystavený pôsobeniu psychosociálneho stresu; môže reagovať dvoma spôsobmi: obrannou reakciou alebo zvládacou reakciou (vedomé adaptovanie sa na stresor)
- ▶ dôležité dimenzie zvládania stresu: funkcie, ktoré jednotlivec plní, jeho ciele, metódy používané pri zvládaní záťaže, orientácie jeho reagovania na záťaž a podstata riadiacich procesov

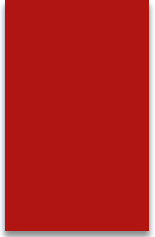
Tréma

- určitý druh **duševného stavu** **emočného rázu**, ktorý sa vyznačuje zvýšeným citovým napätím, vzrušivosťou a zvýšenou psychovegetatívnou dráždivosťou, situačným strachom, nedostatkom sebadôvery a citom neistoty z očakávania frustrácie, respektíve obáv zo zlyhania, neúspechu, prípadne blamáže (O. Kondáš)



tréma

- ▶ Tréma sa objavuje **pred zamýšľanou činnosťou alebo v jej priebehu**, ak sa pozornosť zacieli na niektorý zo stresujúcich činiteľov alebo na predvídané prekážky.
- ▶ **Mierna tréma** môže byť aj **kladným aktivizujúcim činiteľom**, ale pri vystupňovaní záporne vplýva na telesný i duševný výkon.
- ▶ Odstraňuje alebo **zmierňuje sa** najmä **získavaním kladných skúseností, úspechov v činnosti, v priaznivej atmosfére, posilňovaním odvahy, rozvíjaním schopnosti vedieť ovládať svoje city, vedieť odvrátiť pozornosť od rušivých činiteľov**



▶ Nezabudnite **13.11.2011**

▶ O 8,30 prvá skupinka

▶ O 9,30 druhá skupinka

Test z Pedagogickej psychológie – prednášky 1 až 6

Prajem príjemné učenie

Ďakujem za pozornosť!