
PROCES UČENÍ SEBEPOJETÍ, SEBEVĚDOMÍ

VYMEZENÍ POJMU

- „proces, v jehož průběhu a důsledku člověk mění:
 - svůj soubor poznatků,
 - mění své formy chování a způsoby činnosti,
 - vlastnosti své osobnosti a
 - obraz sebe sama,
 - své vztahy k lidem kolem sebe a ke společnosti, ve které žije...“ (Kulič, 1992, s. 32).

Proces učení

■ Širší pojetí

- Základní schopnost všech živých organismů
- Získávání individuální zkušenosti; odpověď organismu na změnu podmínek;
- Navození změny v kognitivní struktuře, nové formy chování
- Celoživotní, aktivní a tvořivý proces;
- Rozvoj schopnosti učit se

■ Užší pojetí

- Řízené učení; cílevědomé a záměrné získávání V,D,N....
- Získávání a utváření obsahů, potřebných k pochopení a interpretaci světa a vytváření způsobů a forem chování
- Cíl, motivace, zpětná vazba

■ Učení bezděčné x záměrné

Konstruktivistické pojetí učení

- Aktivní konstrukce poznání učícím se subjektem
- Interpretace nové skutečnosti (informací) na základě předchozí zkušenosti.
- Prekoncepty a práce s nimi.
- Skládání informací do smysluplných kognitivních struktur
- Učení bez aktivního objevování a ukotvení ve stávající kognitivní struktuře je neefektivní

Základní druhy učení

- Učení podmiňováním – PR, vyhasíná
 - Klasické (I. P. Pavlov)
 - Instrumentální
 - Zástupné (observační)
- Senzomotorické učení
 - Senzomotorické dovednosti
 - Dlouhodobější proces, změny v percepce a motorice
 - Trvalé
- Verbální učení – slova, paměť
- Pojmové učení – pojmy, myšlení; příklady
- Učení řešením problému – algoritmus, tvořivé myšlení
- Sociální učení – nápodoba, identifikace, soc. zpevnování

Obecné zákony učení

- Zákon opakování
- Zákon zpětné vazby
- Zákon motivace
- Zákon transferu

Podmínky (činitelé) procesu učení

■ Vnější

- Učitel a jeho přístup
- Učební látka
- Mikroklima
- Uspořádanost prostředí
- Sociální prostředí
- Ekonomické a materiální podmínky

■ Vnitřní

- Vrozené předpoklady
- Funkční stav CNS
- Motivace
- Vlastnosti osobnosti
- Styl učení
- Předchozí zkušenosti

Vliv předchozích zkušeností

■ Zákon transferu

- Pozitivní transfer – urychluje, usnadňuje učení
 - Existence společných prvků, metod,
 - Generalizace principů
- Negativní transfer (interference)- znesnadňuje, brzdí proces učení
 - Retroaktivní útlum
 - Proaktivní útlum
- Nulový, specifický, nespecifický transfer
- Podpora vzniku pozitivního transferu
 - Fixace učiva, aktivita, rozmanitost opakování
 - Postižení logických souvislostí, podobností, rozdílů

Sebesystém a učení

- Co to je?
- Jak se utváří?
- „Jáství“ a proces učení
- „Jáství“ a školní (životní) úspěšnost

DIMENZE SEBESYSTÉMU

SEBEPOJETÍ

SEBEOBRAZ

SEBEHODNOCENÍ

Kognitivní složka

sebevědomí

SEBEHODNOTÍCÍ

EMOCE

Emotivní složka

sebevědomí

ZAMĚŘENOST

Konativní složka
sebebevědomí

SEBEVĚDOMÍ

= postojová složka sebesystému,
určeno mírou sebedůvěry a aspirací

Úrovně sebevědomí

- přiměřené (přiměřená sebedůvěra, reálné cíle)
- zvýšené (vysoká sebedůvěra, náročné úkoly)
- snížené (nízká sebedůvěra, nízké cíle)

Možnosti rozvoje sníženého sebevědomí ?

Učení orientované na úspěch

- analýza příčin neúspěchu
- hodnotit individuální pokrok
- postupovat a hodnotit po malých krocích
- systém pozitivního hodnocení
- jasná kritéria pro hodnocení výkonu
- konstruktivní kritika
- pomáhat lepšímu, objektivnějšímu sebepoznání jedince
(najít oblasti možné seberealizace)

Rozvoj sebehodnocení

■ Prostředky:

- sebehodnotící formuláře, dotazníky, nedokončené věty, sebereflektivní otázky, skupinové hodnocení, portfolio

■ Pozitivní dopad:

- zvýšení sebedůvěry, převzetí zodpovědnosti za učení, metakognice, lepší sebeuvědomění

■ orientace na zvládání (x bezmoc)

= nevyhýbá se překážkám, samostatnost, volba činností umožňujících učení, lepší výsledky v učení, přesvědčení, že IQ lze rozvíjet