

PSYCHOLOGICKE A EMOČNE FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE PROCES EDUKÁCIE

PETER MAJLÁTH - MARIÁN DĚD

PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL FACTORS INFLUENCING THE EDUCATIONAL PROCESSES

ABSTRAKT:

Tento príspevok zobrazuje tému psychologických a emocionálnych faktorov, ktoré ovplyvňujú vzdelávacie procesy. Existuje mnoho faktorov, ktoré ovplyvňujú proces osvojovania si nových zručností a jazykové vzdelávanie dospelých je pomerne zložitá záležitosť a učiteľ musí mať skúsenosti aj v oblasti vhodného mentálneho prístupu, aby vedel študentov podnietiť k čo najlepším výsledkom. možné. Okrem stručnej histórie tento článok poskytuje stručný prehľad najužitočnejších metód výučby jazykov pre dospelých, ale aj praktické príklady osvedčených postupov, ktoré je možné použiť s cieľom maximalizovať výsledky a zároveň minimalizovať úsilie.

Kľúčové slová: psychológia, emočný stav, vzdelávací proces, hormóny

ABSTRACT:

This paper depicts the topic of psychological and emotional factors that influences the educational processes. There are many factors in that influences the process of acquiring new skill and language education of adults is rather a complex issue and the teacher needs to be experienced also in the field of appropriate mental approach to be able to encourage the students to achieve the best results possible. Apart from the brief history this paper provides a brief overview of the most useful methods of language teaching to adults but also practical examples of best practices to be used with an aim to maximise the results while minimising the efforts.

Key words: psychology, emotional state, education process, hormones,

PSYCHOLÓGIA V EDUKÁCII

Psychológia v edukácii sa datuje až k prvopočiatkom filozofie a vzdelávania. Už Platón skúmal dôležitosť psychológie v učení sa a svoje učenie založil na schopnosti prijímať a osvojovať si nové poznatky a pred aplikovaním do reálneho života posúdiť ich morálnu hodnotu a prínos spoločnosti. Neskôr Aristoteles definoval základy rozlišovania skutočnosti a domnienok, asociácií a vplyvov okolia a podobnosti vs. rozdielnosti. Neskôr učenci definovali proces učenia sa a rozdielne vplyvy na pamäť a napredovanie, najmä kládli dôraz na zlepšovanie procesov a zvyšovanie efektivity. Obdobie stredoveku sa psychológia sústreďovala skôr na poznanie človeka a dajú sa sem datovať aj snahy o

definovanie a pochopenie ľudskej podstaty a hľadanie ľudskej duše avšak najmä počas obdobia temna aj na boj s neznámym a honom na čarodejnice a preto radikálne objavy boli často sprevádzané strachom a odsudzovaním. Napriek nepriazni u inkvizície sa formovali prvé myšlienky o “psyché” = duši, či myslí.

Za otca modernej psychológie je považovaný jeden z osvieteneckých filozofov, horlivý zástanca slobody a slobodného prejavu, John Locke. Študoval súvislosti medzi poznatkami, metódami, spôsobmi, uchovávaním a rozvíjaním znalostí a ich súvislosti s ľudskou dušou/psychikou, či vedomím. Položil základy nielen filozofie ale aj vzdelanosti, štúdia, uchovávanía znalostí a osobnej identity, ako aj hranice ľudského poznania. Študoval aj rozdiely vo vierovyznaní a filozofii a snažil sa presadiť zásady tolerancie a slobody.

Za zakladateľa vzdelávacej psychológie je považovaný Johann Herbart, ktorý skúmal motiváciu a dôvody vytrvania pri vzdelávaní. Taktiež definoval štruktúru učenia sa ako a, definovanie čo sa treba naučiť b, identifikovaním zdrojov c, učením sa d, tréningom e, aplikovaním naučeného a opakovaním.

Ako moderného priekopníka psychológie vzdelávania v praxi učenia sa by sme mohli označiť Máriu Montessori, ktorá učila deti nemajetnej vrstvy a aj preto efektivitu využila naplno a definovala základy zážitkového učenia sa v praxi na konkrétnych príkladoch, flexibilne aplikujúc metódy výučby na konkrétnych princípoch najmä starostlivo vnímajúc pozornosť detí a ich záujem a koncentráciu. Pojem flexibility a slobody v učení sa sa tak stretol so záujmom a mal za následok dlhšiu a hlbšiu koncentráciu. Vplyv multisenzorickej názornosti mal za následok hlbší vnem a dlhšiu pamäťovú stopu.

Medzi moderných priekopníkov vplyvu psychológie vo vzdelávaní patrí aj Howard Gardner, profesor Harvardskej Univerzity, ktorý definoval rôzne druhy inteligencie ako: a) verbálnu, b) vizuálno-priestorovú c) logicko-matematickú, d) pohybovú - kinestetickú alebo atletickú d) interpersonálnu, e) intrapersonálnu, e) sociálno-emočnú, f) hudobnú a umeleckú a h) naturalistickú inteligenciu

Teóriou štruktúrálnej psychológie vo vzdelávaní sa zaoberajú aj nasledovné 3 okruhy a) behaviorizmus, ktorý skúma vplyv výchovy na výsledky a schopnosti vzdelávania sa ako kolektívne, tak aj jednotlivu, b) kognitivismus, ktorý mapuje najmä ako sa znalosti a vedomosti prijímajú, ukladajú, osvojujú a vyvolávajú z pamäte. Vedci skúmajúci kognitivismus skúmajú súvislosti aj vo fyzikálnej, neurónovej, nervovej, telesnej a emočnej rovine. Z ich skúmania pochádzajú aj výsledky výskumov o funkčnom mapovaní mozgu, jeho centier a neuroplasticite. C) konštruktivismus skúma procesy akými si osvojujeme poznatky, akými podnetmi sa zapisujú do pamäte a aké zážitky majú vplyv na proces učenia sa a jeho efektivitu a aplikovateľnosť.

SOCIÁLNA PSYCHOLÓGIA

“Sociálna psychológia je veda o človeku v sociálnych súvislostiach jeho života. Medzi tieto sociálne súvislosti môžeme zaradiť ďalších jednotlivcov, sociálne skupiny, davy a masové hnutia, spoločenské, hospodárske a politické pomery, kultúru, médiá a pod. Táto veda sa zaoberá tým, ako takéto sociálne súvislosti pôsobia na ľudskú osobnosť (vlastnosti, postoje, názory atď.), vývoj a rozvoj, správanie a jednanie, výkony, kondíciu a zdravotný stav, začleňovanie sa a príslušnosť k ostatným. Zároveň sa zameriava na skúmanie toho, ako sa človek s týmito sociálnymi súvislosťami vyrovnáva, mení ich, podlieha im. Cieľom sociálnej psychológie je práve pomoc človeku vyrovnat sa s nimi.” (Bartnák 2015)

V našom pozorovaní sa sociálna psychológia v prostredí výučby prejavovala výrazne a mnohí jednotlivci sa nechali ovplyvňovať názormi iných. Obyčajne sa dá veľmi jednoznačne pozorovať vplyv a segmentácia študentov podľa ich nastavenia na vedenie, či naopak na mentalitu nechať sa viesť. Teoretický predpoklad, že vlastnosť preberať na seba vedenie skupiny by bola pripisovaná znalejším a vzdelanejším jedincom, avšak v praxi sme často pozorovali pravý opak. Jedinci s horšími študijnými výsledkami ako aj všeobecným prehľadom často mali oveľa výraznejšie sociálne schopnosti a vplývali na okolie dynamickejšie ako študenti s komplexnejšími akademickými zručnosťami. Ich názor aj myšlienkové pochody boli obyčajne viac pertraktované a je časté, že skupina sa prispôbi ich preferenciám. Často jedinci s nižšou schopnosťou argumentácie dokázali pôsobiť na skupinu a ovplyvňovať správanie a výkony. V niektorých extrémnych prípadoch boli dokonca inhibíciou progresu a niekedy bolo náročnejšie vyrovnat sa rušivým elementom v štúdiu, keďže ich mentálne nastavenie obyčajne nesmerovalo k rozširovaniu vzdelania akademickým úsilím ale skôr boli nastavení na hľadanie kratšej cesty a možnosti vyhovieť bez potreby štúdia. Opačným protipólom sa obyčajne stávali introvertnejšie ladení študenti, ktorí, si uvedomovali opodstatnenosť vzdelávania a tréningu na dosahovanie výsledkov. Zaujímavým pozorovaním bolo vnímať ako sa zvyšok skupiny pridáva k jednej alebo druhej polarite.

Otázka prečo študenti vnímali menej úspešných študentov ako vodcovské typy a naopak názor vzdelanejších frekventantov ostal často nevypočutý v mojej praxi bola dlho nezodpovedaná. Štúdiom psychologických vplyvov som začal pozorovať ako súvisí akademický rozhľad a sebavedomie jedinca a formuloval som teóriu, že menej vzdelania často súviselo s vyšším sebavedomím. Túto teóriu potvrdili zo svojej praxe aj mnohí kolegovia a klienti. Odpoveďou a vedeckým výskumom sa potvrdila aj v praxi a touto témou sa zaoberali aj vedci Dunning a Kruger a formulovali DK efekt.

MENTÁLNA PRÍPRAVA

Mentálna príprava je často kľúčom k úspechu. Prípravu a tvrdú prácu, či čas strávený duševnou prípravou študenta alebo športovca, či umelca verejnosť nevidí. Vnímajú výkony na javisku alebo medaily na stupienkoch víťazov. Na psychickú prípravu je treba koncentráciu, sebavedomie a dôveru vo vlastné schopnosti. Cieľavedomým prístupom a tvrdým tréningom a fyzickou ale najmä aj mentálnou prípravou sa niekedy dá nahradiť aj vrozený talent. Či už ide o šport, živé vystúpenie alebo akúkoľvek udalosť, byť správne mentálne pripravený je kľúčom k zvládnutiu čohokoľvek a dosiahnutiu úspechu vo vytýčených cieľoch.

K mentálnej príprave patrí aj ovládanie emócií ako strach, úzkosť, nechut' a podobne. Ak v sebe rozpoznáme negatívne emócie je potrebné byť k sebe úprimný. Ak vieme identifikovať emócie a pocity z roviny nevedomej nekompetencie ich môžeme v sebe nájsť a pomenovať a vedomou kompetenciou na nich pracovať. Mentálne silný človek efektívne pracuje so svojím vnútorným rozpoložením, keďže mnohé emócie dokážu byť inhibíciou úspechu a niekedy nám parasympatický nervový systém navolí "obranu" napríklad zmeravením a to môže mať neblahé následky na výkonnosť.

Mentálna príprava je zvládnuteľná aj rôznymi technikami dýchania. Schopnosť ovládať dýchanie môže výrazne zlepšiť emócie aj výsledky úsilia. Rýchlosť a hĺbka dýchania jednak odhaľuje mentálny stav a je indikáciou napätia, strachu alebo naopak uvoľnenia a pohody, ale dá sa ním, priam zázračne, zmeniť psychologické rozpoloženie a dokonca aj zdravotný stav. Ak dokážeme ovládať alchýmiu dýchania (rýchlosť, hĺbka, intenzita, nádych a výdych nosom alebo ústami) dokážeme efektívne pripraviť svoje telo na výkony ale aj naopak dostať psychiku opäť pod kontrolu. V anglosaskej kultúre sa pri výraznom strese odporúča dýchanie do papierového vrečka. Niektorí tréneri aplikujú vplyvy frekvencie a hĺbku dychu na dosiahnutie rôznych fyziologických vplyvov a medzi populárne metódy dychových cvičení patrí pranayama, Wim Hofova metóda, holotropné dýchanie, či metóda breathwork. Pri efektívnom postupe sa mozog zaplavuje potrebnými hormónmi a nastavuje telo na potrebný výsledok. Nabudenie alebo upokojenie.

HORMÓNY OVPLYVŇUJÚCE MENTÁLNE ROZPOLOŽENIE MOZGU

Nielen mentálne rozpoloženie ale aj výkonnosť a emočný stav podvedome ovládajú hormóny. Na ich činnosť obyčajne nemáme vplyv ale vhodným tréningom dokážeme mozog ovplyvňovať aj chemicky sekréciou tých hormónov, ktorých želaný výsledok chceme. Základnými hormónmi s výrazným vplyvom na náš mentálny stav sú:

Dopamín ako neurotransmitter nás dokáže mentálne "odmeňovať" za výkon, ktorý sme podali. Jednoducho na základe jeho sekrécie sa cítime blažene. Avšak tento hormón je vysoko návykový. Uvoľňuje sa napríklad aj pri satisfakcii za "páčik" (angl. Like) na sociálnych sieťach a aj pri konzumácii nikotínu alebo alkoholu. Preto sa závislosti formujú nielen na drogách ale aj na

socializácii cez digitálne sociálne siete. Iné zážitky pri ktorých sa dopamín vylučuje je podmanivá vôňa, alebo hudba, nákupy a zadováženie komodít, sexuálne zážitky a iné pôžitky ako napríklad cukor, káva, drogy a pod. Je vysoko návykový. Nedostatok dopamínu spôsobuje únavu, nespavosť a nechutenstvo.

Endorfín je peptid podobný morfínu a vylučuje ho hypotalamus. Jeho primárnou úlohou je utlmiť stres a bolesť. Tiež zvyšuje sebadôveru, radosť, či potešenie. Preto niekedy pri enormnom zaťažení jedinec nepocituje bolesť v danom momente výkonu. Bolesť a únava sa objavia až po výkone. Tento hormón spôsobuje pohodu, opojenie a pocit bezpečia a šťastia. Sekréciu urýchľuje ťažká, fyzická aktivita konzumácia čokolády a niektoré drogy. Tiež je vysoko návykový.

Kortizol je steroid a tvorí sa v nadobličkách pri stresovej záťaži. Je zodpovedný za tvorenie adrenalínu a v tele znižuje zápal a pomáha liečiť alergie a kožné reakcie. Stresová záťaž a následná sekrécia kortizolu môže zvýšiť glukózu v krvi, rozpumpovať srdce a svaly a pripraviť telo na útek alebo boj. Je inhibítorom pohody a pokoja ale aj dlhodobej pamäte, kreativity, trávenia, libida a imunitného systému, keďže tieto telesné funkcie pri primárnom ohrození nie sú život ohrozujúce a preto všetka dostupná telesná energia je smerovaná do fyzického tela.

Oxytocín je peptid a tvorí ho hypotalamus pri fyzickom kontakte. Hrá kľúčovú sociálnu rolu pri vyhľadávaní partnera, vytváraní a udržiavaní partnerstiev, rozmnožovaní sa, pôrode ale najmä pri vytváraní trvácnych sociálnych väzieb. Tvorí sa najmä keď sa cítime byť súčasťou kolektívu, či užitoční pre iných. Navodzuje pocit dôvery, vernosti, spolupatričnosti, blaženosti, satisfakcie, uvoľnenia a pohody. Negatívnym vplyvom môže byť naivita a prehnaná dôvera. Zvýšiť sekrécia môžeme stimulovaním držaním sa za ruky, dotykom, masážou, objatím, hladením (hoci aj domáceho zvieratka).

Melatonín je hormón ktorý sa tvorí v epifýze a je primárne zodpovedný za pocit bdlosti a ospalosti (nie únavy). Preto sa niekedy môže použiť pri nespavosti alebo náhlej zmene časového pásma. Spôsobuje pocit blaženosti a utlmuje telesné reakcie.

Serotonín je hormón, ktorý sa tvorí v tráviacom systéme a pomáha vytvárať väzby vnútri komunity, navodzuje pocity pokoja, stabilizuje náladu, potláča úzkosť a zlepšuje spolunažívanie. Serotonín ako dôležitý neurotransmitter je zodpovedný za prenos vzruchov medzi bunkami v nervovom systéme a reguluje intenzitu prenosu a umožňuje učenie sa, fyziologický procesy, termoreguláciu, rozpoznávanie a spoznávanie ako aj pamäť. Jeho nedostatok môže spôsobovať migrény, zábudlivosť, výkyvy nálady, depresiu, bipolárnu poruchu a pod.

T3 a T4 sú hormóny štítnej žľazy ovládajúce teplotu, metabolizmus, trávenie a pocit hladu, distribúciu zdrojov.

VPLYV HORMÓNOVEJ SEKRECIE NA VÝSLEDKY ŠTUDENTOV

Schopnosť dospelého študenta zvládať jazykovú prípravu je ovplyvnená nielen limbickým systémom, najmä amygdalou, ktorá vysiela nervovej sústave signály ovplyňujúce emočný stav, schopnosť racionálneho uvažovania, zápis aj vyvolanie pamäťovej stopy a v neposlednom rade aj rad telesných funkcií ako napríklad trávenie, imunitné reakcie a pod. Sympatický a parasympatický nervový systém ovplyvňuje mnohé telesné funkcie, najmä však emócie a reakcie.

Aby sme dokázali lepšie porozumieť tvorbe hormónov a ich vplyvu na fungovanie telesných systémov pozorovali sme vplyv aktivít rôzneho druhu na vplyv správania sa a výsledky edukačných aktivít.

Utvorili sme dve skupiny. Jednu referenčnú, ktorá sa učila tradične tj bez výrazných zásahov do klasického vyučovacieho procesu. Druhá skupina bola alternatívna skupina, ktorá mala časť vyučovacieho procesu venovanú mentálnej a telesnej príprave, ktorá čo najviac využívala vedecké predpoklady o vplyve hormónov na emočný stav tj aj na sympatický a parasympatický nervový systém.

Aktivity sa líšili podľa požadovaného vplyvu. Pôvodné tézy kde sa na základe pôvodných vedeckých výskumov predpokladalo, že ukončovaním rozpracovaných aktivít sa znížila úroveň stresu (sekrécia noradrenalinu) a zároveň sa zvýšila sekrécia dopamínu a študenti, ktorí boli za aktivity ešte navyše často chválení vykazovali oveľa vyššie známky spokojnosti a pokoja a ľahkosti v učení ako študenti motivovaní strachom.

Študenti s ktorými sme na začiatku aj na konci každého dňa počas celého trvania intenzívneho dvanásťdňového kurzu precvičovali holotropné dýchanie, meditáciu, fyzické aktivity ako strečing, jóga, ľahké precvičenie na mieste, sekréciu oxytocínu ske podporovali vzájomým telesným kontaktom ako objatie hladkanie morčat'a vo vyššej miere vykazovali známky pokoja a rýchlejšieho napredovania ako referenčná vzorka študujúca rovnako intenzívne avšak bez dodatočnej mentálnej alternatívnej podpory. Obedy a prestávky na občerstvenie boli obohatené technikou mentálnej koncentrácie všímvosti (Mindfulness).

Výdrž, dôvera, pocit bezpečia, pozornosť a potreba prestávok bola takisto výrazne priaznivejšia. Úrovne napredovania a subjektívne pozorovanej následnej spokojnosti ako aj objektívne potvrdenými výsledkami - vyššie tempo štúdia, lepšia koncentrácia, schopnosť reagovať, ochota k dobrovoľným aktivitám a úlohám a najmä lepšie finálne výsledky - tj vyššie namerané výsledné skóre testov aj verbálnych aktivít.

Teoretické poznatky o vplyve hormónov na napredovanie boli potvrdené v praxi a subjektívne aj objektívne overené a potvrdil sa súvis medzi vplyvom vylučovania hormónov s pozitívnym dopadom a napredovaním, ochotou k aktivitám, dochvíľnosti, dochádzke a najmä celkovým výsledkom.

Každá zručnosť sa dá naučiť a čím viac ju trénujeme tým viac získavame kontrolu nad jej zvládnutím a každá chyba môže slúžiť ako zdroj ponaučenia. Pocit zlyhania nie je na mieste ak sa niečo nedarí, kým si novú zručnosť osvojujeme. Pocit zlyhania je pozostatkom ľudskej psychiky nastavenej na schopnosť kolektívneho prežitia a strápnenie sa pred blízkymi mohlo mať za následok vylúčenie zo skupiny, čo mohlo byť ohrozením prežitia. Preto naše podvedomie bdie nad názormi a mienkou iných avšak v modernej dobe je takmer úplne irelevantný. Každý robí chyby a môže sa z nich poučiť. Preto ak napríklad pri verejnom vystúpení pociťuje interpret trému a obavy zo zlyhania, môže trénovať navodenie stavu bezpečia pred aj počas výkonu.

Rôznym mentálnym nastavením počas osvojovania si a trénovania novej zručnosti sa môže vyvinúť pocit buď tvrdej práce a odporu a nechute pokračovať a následne sa musí preklenúť silou a odhodlaním, alebo v študentoch vzbudíme vôľu pokračovať, pretože si novú zručnosť obľúbia a prirodzene chcú pokračovať. Takéto zanietenie sa dá nazvať vášňou a motivuje ďaleko viac ako akékoľvek tlačenie silou.

O tom, že mentálna príprava patrí do každodenného života performerov svedčí aj fakt, že mnoho verejne aktívnych športovcov, umelcov, rečníkov a pod trénujú mentálny kouči zo zahraničia aj domáci. A konferencie a verejné prednášky o mentálnom nastavení a psychologickom pozadí sa organizujú ako na akademickej pôde, tak aj v biznisovej, komerčnej aj súkromnej sfére.

VHODNE SPÔSOBY EDUKÁCIE DOSPELÝCH

Ako som uviedol vyššie, každý vek má svoje špecifiká. Pre detský mozog je typické bezproblémové absorbovanie nových podnetov a schopností, pre dospelých zväčša vyššia schopnosť mentálnej vedomej a disciplinovanej samostatnej práce a u seniorov je to najmä sebazpoznanie a skúsenosti. Aby sme čo najlepšie využili čas, ktorý študent venuje učeniu sa je dobré si byť vedomý týchto špecifikácií a sústrediť pozornosť na to čo funguje v danom veku najvhodnejšie, avšak s použitím techník, ktoré sa môžu osvedčiť v inom veku ak ich vhodným spôsobom zakomponujeme do výučbového procesu.

Napríklad malé dieťa si ľahko osvojuje zatiaľ nepoznané, tak je vhodné sústredovať pozornosť pedagóga práve na tento spôsob, avšak výuku obohatiť tak aby udržal pozornosť detí vždy o malý kúsok dlhšie ako by deti samotné (tj bez motivácie) vydržali prirodzene a zároveň im klásť množstvo otázok, čo im najviac pomáha v učení a neprestajne pozorovať ich reakcie s ohľadom na mentálnu aktivitu, ktorú vykonávajú a porovnávať s výsledkami, ktoré pri nej dosahujú.

U dospelých je vhodné sústrediť úsilie okrem učenia sa na lekciu aj na samoštúdium, keďže vnútorná motivácia a odhodlanie dospelých je silnejšie ako u detí, keďže si jasnejšie uvedomujú za akým účelom sa vzdelávajú a aj fakt, že vzdelávanie je v ich vlastnom záujme, vzhľadom na ciele vytýčené nimi samotnými. Inými slovami, netreba tak veľa pracovať s motiváciou ako s deťmi. Oproti nim však

dospelí majú jeden výrazný hendikep a tým je už sa neučia otvorenou myslou, tak ako v detstve a práve tento fenomén je dobré čo najviac simulovať tým, že ich navedieme do stavu zmennej reality - do tranzu, inými slovami nájdeme aktivitu alebo tému, ktorá ich zaujme natoľko, že proces vzdelávania im bude potešením a stratia pojem o čase či situácii mimo učebne. V mojej praxi sa mi tento spôsob učenia osvedčil najviac a najlepšie tj najefektívnejšie, výsledky som dosahoval práve vďaka nemu a ukážkovou spätnou väzbou, a pre mňa najvyššou poctou, je keď sa študent prekvapí, že už je koniec lekcie a čas im ubehol prekvapivo rýchlo. Je to znak toho, že sa mi podarilo ich vtiahnuť hlboko do témy a vplyvom cudzieho jazykového prostredia učiť ich podvedomé stimuly, lebo práve tam by sa schopnosť plynulu komunikovať mala ukladať.

Ak totiž jedinec komunikuje z vedomej mysle tj sústreďuje sa na rovinu gramatiky, logiky, či analytiky stále ešte neprekročil fázu 3 a ešte stále sa nachádza v úrovni vedomej kompetencie, čo v praxi znamená, že sa na komunikáciu musí vedome sústreďovať, čo mu veľmi pravdepodobne bude spôsobovať komplikácie ak bude potreba sústreďovať sa na viac vedomých kompetencií; napríklad hovoriť cudzím jazykom a súčasne šoférovať, alebo hovoriť cudzím jazykom a súčasne premýšľať nad stratégiou rokovacieho procesu aby pre firmu vyjednal čo najlepšie podmienky a pod.

Čím viac sa klientovi darí zotrvať v stave zmeného vedomia tým väčšia bude pravdepodobnosť, že sa vo vzdelávaní bude pohybovať v úrovni 4 tj nevedomej kompetencii a bude komunikovať aj v cudzom jazyku rovnako automaticky ako v rodnom bez potreby analyzovať gramatiku, či prekladať si slová cez materinský jazyk.

Asi neexistuje nikto, kto by sa niekedy v živote neučil cudzí jazyk. A každý isto zažil aj rôzne spôsoby ako sa k jazyku dostať. Často veľkým rozdielom môže byť okrem zdrojov, ktoré jedinec používa a obsahu, ktorému sa venuje je aj samotný edukátor. Sú vyučujúci, ktorí svoju prácu ovládajú komplexne a to nielen v teoretickej ale aj praktickej rovine. To znamená, že dokáže nielen odborne a fundovane poskytovať výklad a klásť otázky na overenie pochopenia, ale je schopný študenta zaujať a plne motivovať a uviesť relevantné príklady z praxe, tak aby sa preberaná látka čo najviac odzrkadlila v relevancii študentských potrieb a dokázal si teoretické vedomosti osvojiť formou zážitku už priamo na výučbe a neskôr overil v praxi. Skúsený školiteľ dokáže nasimulovať situáciu s ktorou sa študent určite stretne a v tejto prípravnej fáze mu dokáže poskytnúť dostatok potrebných skúseností už vopred a zodpovedať otázky ešte počas výučby, takže v situácii keď študent zažije reálnu potrebu naučeného už je na túto situáciu patrične pripravený.

V jazykovom vzdelávaní je táto schopnosť tiež veľmi potrebná a skúsený lektor má vo svojej praxi neustále pripravené reálne príklady z praxe a vie ich poskytnúť v príhodný okamih. Navyše vedome vyhľadáva situácie, kde by mohol frekventantom ozrejmiť situácie s ktorými sa reálne neskôr srtretnú a na konkrétnych príkladoch vyjadriť rozdiely a podobnosti kažej preberanej látky. Niektoré situácie

zrejme navždy ostanú iba v teoretickej rovine a preto je dôležité ich prediskutovať aspoň počas prípravy.

Skvelý lektor dokáže ísť ešte ďalej a dokáže svojich študentov nielen naučiť látku, ale ich aj naučí ako sa učiť a maximalizuje ich zánietenie, tak aby pracovali samostatne aj mimo lekcií. Výraznou pomocou je ak napríklad od počiatku cielene vytvára jazykové prostredie v cudzom jazyku a postupuje od známeho k neznámemu s cieľom osvojiť si priamo koncept v cudzom jazyku a vytvoriť si tak nové mozgové synapsie v jazykovom centre reči prislúchajúcemu danému cudziemu jazyku. Inak povedané študent si nevytvára zdvojenú terminológiu k jednému konceptu ale vytvára si priamo nové jazykové centrum, oddelené od pôvodného tj materinského jazyka ako aj od centier iných cudzích jazykov, ktoré sa už učil alebo sa učí. Preto vhodný spôsob ako sa učiť je memorovať slovnú zásobu s konkrétnym príkladom z praxe.

Zoznam bibliografických odkazov

- BAČOVÁ, V.: Súčasný smery v psychológii. Veda, 2009
- BARTÁK, J.: Aktuální problémy vzdělávání a rozvoje zaměstnanců v organizacích. Univerzita Jana Amose Komenského, 2015
- BENEŠ, M.: Andragogika. Grada, 2008
- BREZINKA, W.: Filozofické základy výchovy. Zvon, 1996
- CURTISS P. R.: WARREN P. W., The Dynamics of Life Skills Coaching. RTS, 1973
- DISPEZA, J.: You are the Placebo. Hay House, 2014
- DISPENZA, J.: Breaking the Habit of Being Yourself. Hay House, 2016
- DYER G.: Advertising as communication. London: Routledge, 1990
- ĎURIČ L. – HOTÁR, V.S. – PAŠKA, P. – PAJTINKA, L. a kol.: Výchova a vzdelávanie dospelých – Andragogika. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2000
- FEJGIN, O.: Co dokáže podvědomí. Eugenika, 2012
- GOLEMAN, D., Emocionálna inteligencia. Bratislava : Citadella, 2017, I
- HONZÁK, R.: Prvouka psychosomatiky. Vyšehrad, 2017
- JIRÁSEK, I.: Zážitková pedagogika. Portál, 2019
- KOSOVÁ, B. – KASÁČOVÁ, B.: Základné pojmy a vzťahy v edukácii. PF UMB, 2009
- KRYSTOŇ, M.: Základy andragogiky. UMB B. Bystrica, 2018
- LINN, S.: Consuming kids: the hostile takeover of childhood. New York: The New
- MÁČAJOVÁ, M., 2012. Používanie mozgu v biodromálnom meradle a v kontexte emócií. In Grant Journal
- PALÁN, Z. – Langer, T.: Základy andragogiky. Univerzita Jana Amose Komenského, 2008
- PÁLAN, Z.: Výkladový slovník vzdělávání dospělých. DAHA, 1997
- PANT, H.: Advertising and Media. Jaipur. India: ABD Publishers, 2007
- PETLÁK, E.: Příčiny a prejavy devalvačného správania žiakov voči učiteľom. IRIS, 2018
- PERHÁČ, J. – PAŠKA, P.: Dospelý človek v procese výchovy. Stimul, 1995
- PETRÁŠOVÁ, M.A. – PRAUSOVÁ, I. – ŠTEPÁNEK, Z.: Mentorink. Portál, 2014
- PRÚCHA, J. – VETEŠKA, J.: Andragogický slovník 2. Grada publishing, 2014
- PRUSÁKOVÁ, V.: Základy andragogiky I. Gerlach Print, 2005
- REMIŠOVÁ, A. a kol.: Dejiny etického myslenia. Kaligram, 2008
- ŘIČAN, P.: Vývojová psychologie. Grada Publishing, 2014
- ROSENTHAL, R.: Pygmalion in the Classroom. Crown House, 2003
- RUMBLE, G.: The Planning and Management of Distance Education. Croom Helm, 1992

ŠERÁK, M.: Zájmové vzdělávání dospělých. Portál, 2005

ŠPAJDEL, M., JURÁSZOVÁ, K. I., Vzťah emócií a kognície z hľadiska teórie kognitívneho zhodnotenia. In Ostinum, 2012,

ŠVEC, Š.: Základné pojmy v pedagogike a andragogike. Iris, 2002

ZAJÍC, P.: Zážitkovosť a modálna semiotika. Univerzita Konštantína Filozova v Nitre

<https://www.direktor.sk/sk/casopis/manazment-skoly-v-praxi/vplyv-emocii-na-edukaciu.m-548.html>

<https://www.pnas.org/content/116/29/14677>

<https://www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prohecy.html>

<https://www.health.harvard.edu/mental-health/the-power-of-the-placebo-effect>

https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/The_nocebo_response

<https://www.britannica.com/science/Dunning-Kruger-effect>

<https://www.freemymind.uk/blog.wayne-dyer-thought-before-sleep.php?>

<https://www.thethirdwayofvolution.com/peope/view/frantisek-baluska>

<https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/brain-waves>

<https://psychology.northwestern.edu/people/faculty/core/profiles/mark-beeman.html>

<https://drexel.edu/coas/faculty-research/faculty-directory/John-Kunios/>

<https://www.bcbl.eu/en>

<https://pni.princeton.edu/faculty/uri-hasson>

<https://www.news-medical.net/news/20190206/Beta-wave-control-in-Perkinsons-diseased-brain-could-be-a-potential-therapy.aspx>

<https://www.sciencedierect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/brain-waves>

<https://www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html>

<https://www.herrmann.com.au/what-is-whole-brain-thinking/>

<https://www.kyoto-u.ac.jp/en/archive/prev/research/forefronts/archives/matsuzawa>

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1905590117>

Kontakt:

Mgr. PETER MAJLÁTH, MBA.

NEWTON UNIVERSITY

Tomášikova 22, Bratislava

peter.majlath@newton.university

PhDr. Mgr. MARIÁN DĚD, PhD., MBA, LL.M

NEWTON UNIVERSITY

Tomášikova 22, Bratislava

marian.ded@newton.university