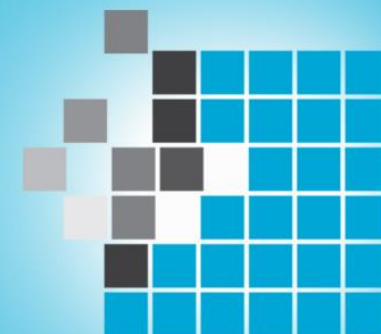




# KONFERENCJA BADANIA W EDUKACJI

Warszawa, 19-20 października 2015 r.



**Ludmiła Rycielska**  
**dr Radosław Kaczan**  
**Wychowawca**  
**- nauczyciel emocji i relacji**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



EDUKACYJNA  
WARTOŚĆ  
DODANA

IBE



*entuzjaści*  
*edukacji*

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOLECZNY





# Czy to do mnie pasuje?

1. Łatwo się rozpraszam.
2. Trudno mi jest pozbyć się złych nawyków.
3. Mówię niewłaściwe rzeczy.
4. Odmawiam robienia pewnych rzeczy, które są złe dla mnie, nawet jeśli można się dobrze przy tym bawić.
5. Potrafię oprzeć się pokusom.
6. Ludzie mówią, że mam żelazną samodyscyplinę.
7. Przyjemności i zabawa czasem odciągają mnie od skończenia pracy.
8. Robię rzeczy, które są przyjemne przez chwilę, a potem tego żałuję.
9. Czasami nie jestem w stanie powstrzymać się od zrobienia czegoś, nawet jeśli wiem, że to coś złego.
10. Często zachowuję się bez rozważenia innych opcji.





# Skala samokontroli

**High Self-Control Predicts Good Adjustment,  
Less Pathology, Better Grades, and  
Interpersonal Success**

**June P. Tangney**

George Mason University

**Roy F. Baumeister**

Case Western Reserve University

**Angie Luzio Boone**

George Mason University

- ✓ *10- item Self Scoring Self- Control Scale* autorstwa June Tangney
- ✓ adaptacja polska: Ludmiła Rycielska, Anna Michałowska



# Samokontrola

Jak uczniowie sami regulują swe impulsy związane z **uwagą oraz emocjami i zachowaniami**, w sytuacji gdy bieżące pokusy konkurują z trwale cenionymi celami.

np. czy wybrać emocjonującą grę na komputerze czy nudne ćwiczenie; dać się porwać złości i uderzyć kolegę, który okłamał mnie czy wyjaśnić sytuację podczas rozmowy w sposób opanowany

Samokontrola wymaga robienia **samodzielnie** tego co jest najlepsze w dłuższej perspektywie w obliczu kuszącej, nagłej nagrody, reakcji czy przyjemności.

np. zjeść natychmiast jedną piankę (ang. *marshmallow*) czy poczekać i później dostać dwie pianki





zjaści  
acji

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





# Silna samokontrola

- ✓ przewiduje lepsze wyniki kształcenia uczniów
- ✓ uczniowie lepiej regulujący swoją uwagę, emocje i zachowanie otrzymują lepsze oceny od nauczycieli oraz lepsze wyniki testów standaryzowanych
- ✓ przewiduje lepsze kompetencje społeczne, lepsze relacje zarówno z dorosłymi jak i rówieśnikami



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



EDUKACYJNA  
WARTOŚĆ  
DODANA

IBE



entuzjaści  
edukacji

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





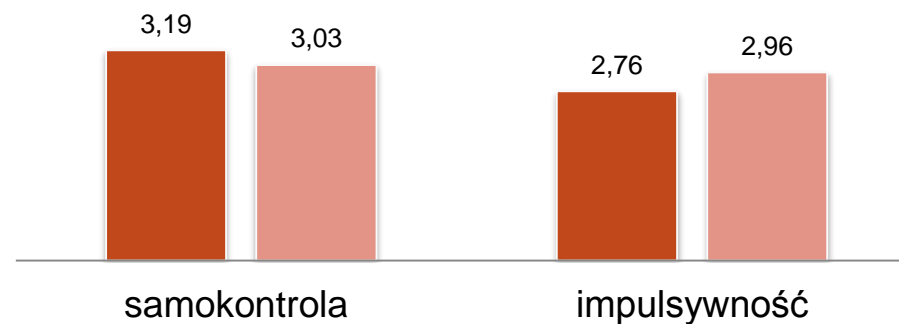
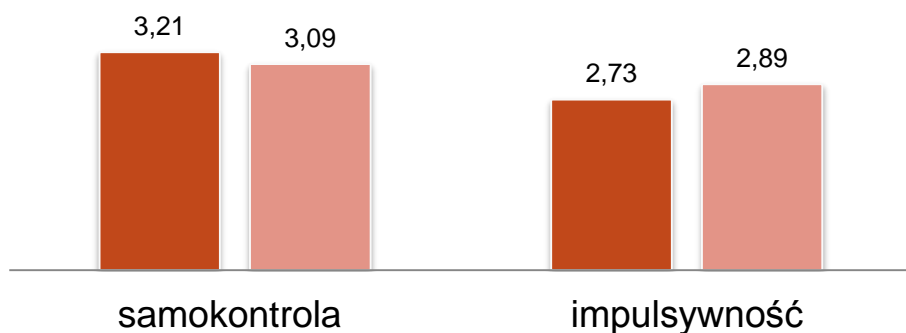
# Znaczenie samokontroli

■ 6 klasa SP

■ Gimnazjum

■ wieś i małe miasto

■ duże miasto



## 6 klasa SP

	pamięć operacyjna	przełączanie przestrzenna	wzrokowa pamięć przestrzenna
impulsywność	-,114*	-,098*	-0,091
samokontrola	,134**	,113*	,105*

## Gimnazjum

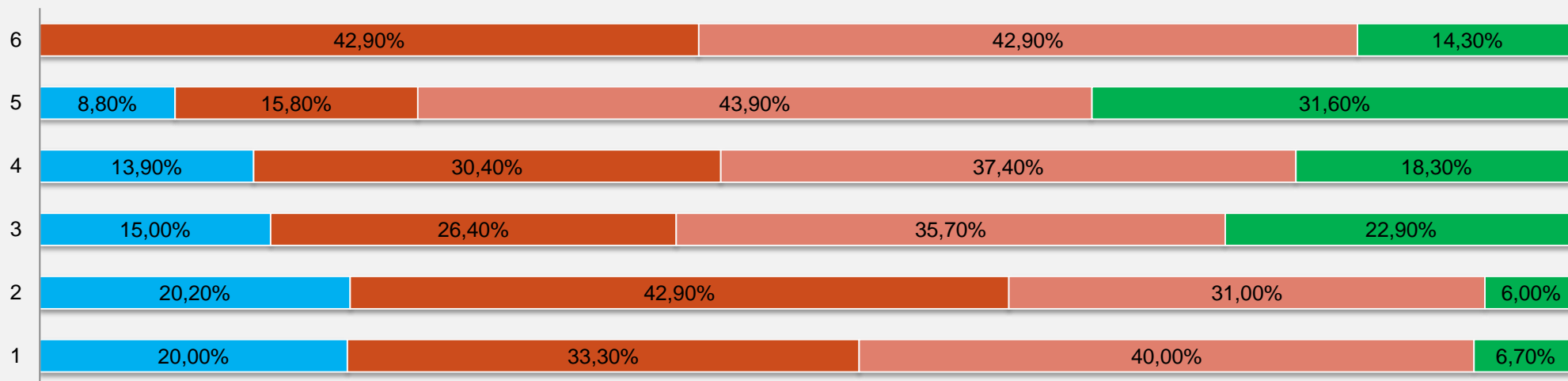
	pamięć operacyjna	przełączanie	wzrokowa pamięć przestrzenna
impulsywność	-0,041	-0,032	-0,029
samokontrola	,076**	,063*	0,047



# Znaczenie samokontroli w szkole – oceny z matematyki

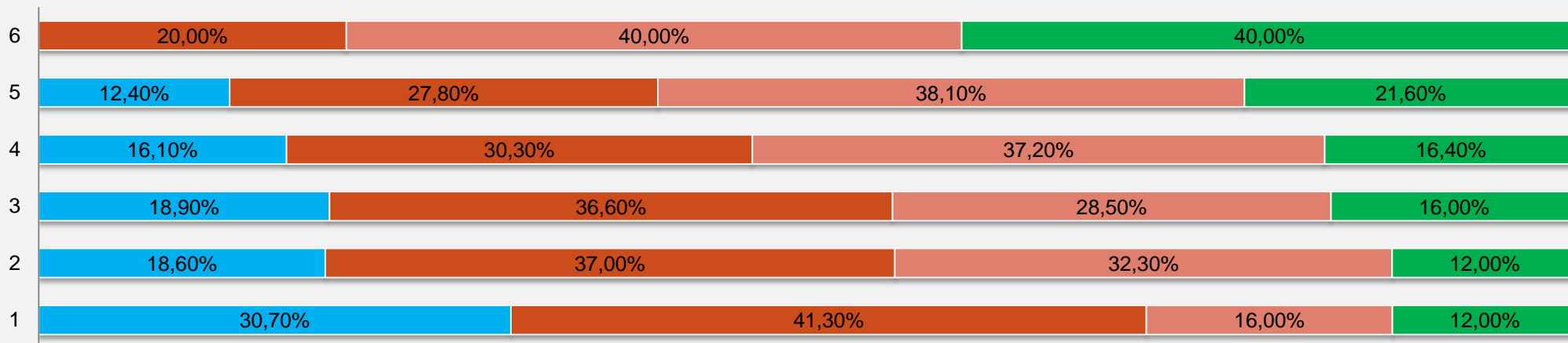
## Klasa 6 SP

■ niska samokontrola   ■ 2,48 - 3,12   ■ 3,13 - 3,77   ■ wysoka samokontrola



## Gimnazjum

■ niska samokontrola   ■ 2,48 - 3,12   ■ 3,13 - 3,77   ■ wysoka samokontrola



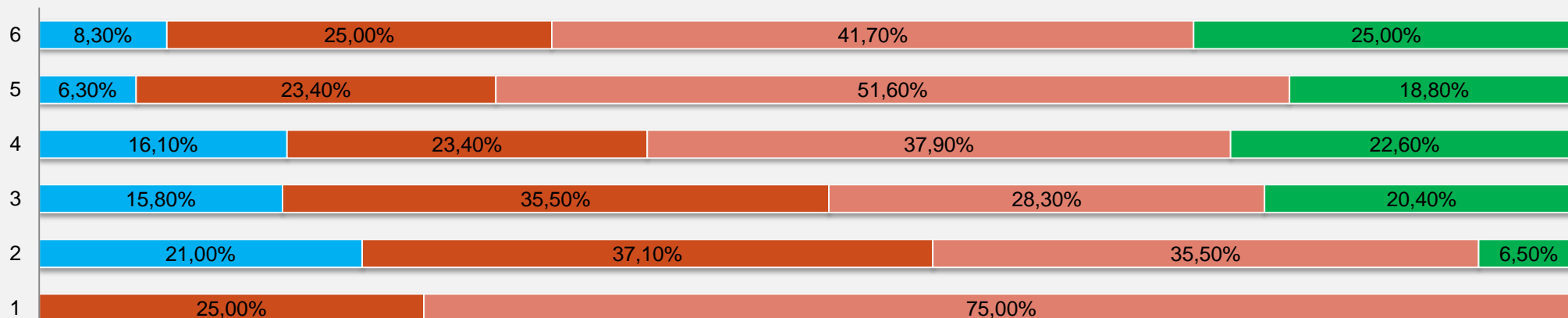




# Znaczenie samokontroli w szkole – oceny z języka polskiego

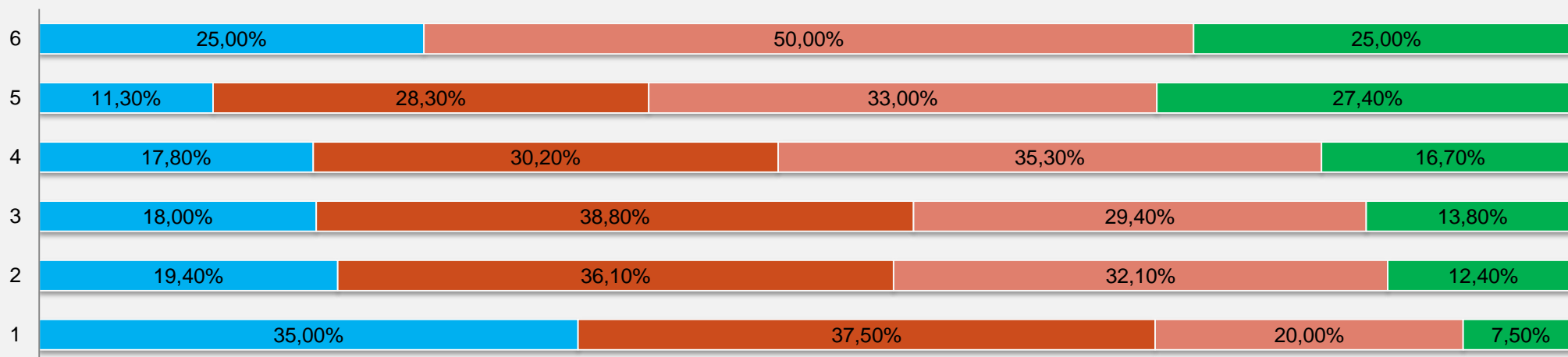
## klasa 6 SP

■ niska samokontrola ■ 2,48 - 3,12 ■ 3,13 - 3,77 ■ wysoka samokontrola



## Gimnazjum

■ niska samokontrola ■ 2,48 - 3,12 ■ 3,13 - 3,77 ■ wysoka samokontrola





# Silna samokontrola a emocje

- ✓ przewiduje lepsze kompetencje społeczne, lepsze relacje zarówno z dorosłymi jak i rówieśnikami
- ✓ koreluje z niższym poziomem palenia, spożywania alkoholu i używania narkotyków
- ✓ ma związek z lepszym zdrowiem fizycznym
- ✓ dodatkowo w dzieciństwie przewiduje lepszy dobrostan w dorosłości w tym: wysokość zarobków, większe oszczędności, lepsze psychiczne i fizyczne zdrowie (na podobny poziomie jak inteligencja i SES rodziny)





# Samokontrola w różnych kontekstach

- ✓ **w szkole** (uwaga na lekcjach, przedrzeźnianie nauczyciela)
- ✓ **nauka poza szkołą** (sprawdzanie dwa razy rozwiązane zadania, zapomnienie przygotowania czegoś na lekcje)
- ✓ **pozaszkolne obszary życia** (wykonywanie obowiązków domowych, granie na komputerze bez zgody rodziców)

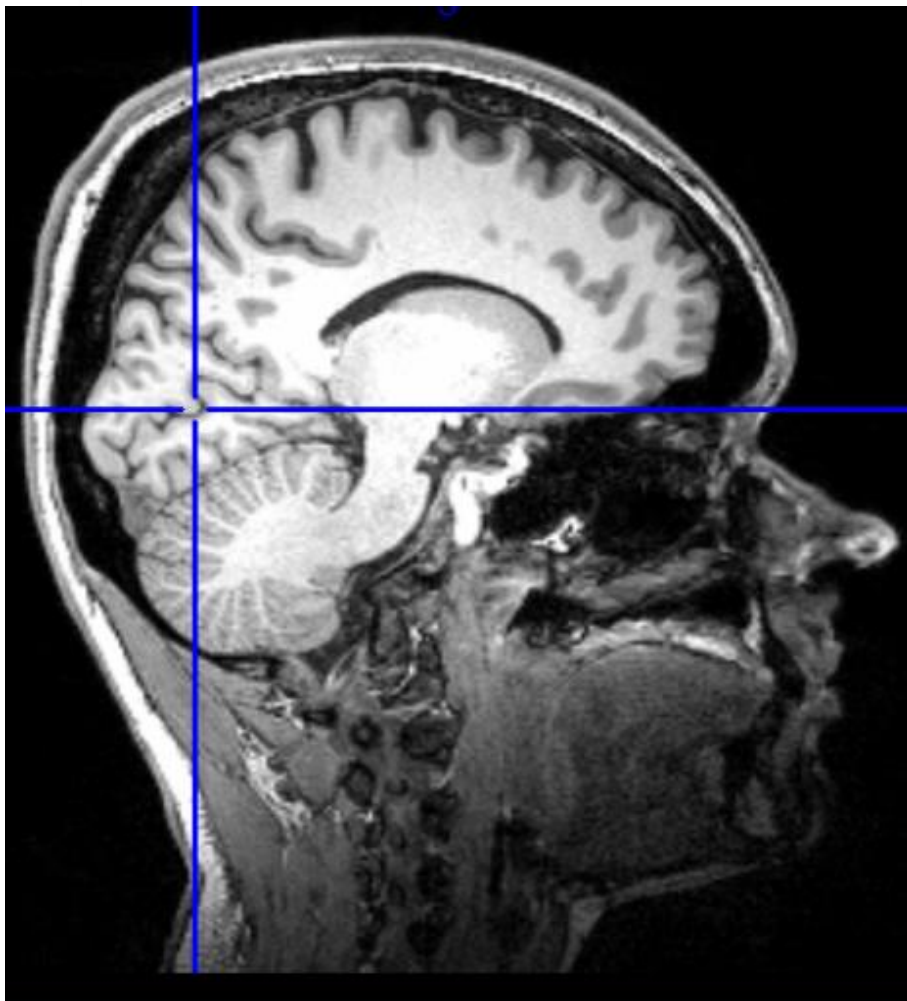
**Uczniowie, którzy wykazują silną samokontrolę w danym obszarze**

*np. odrabiają pracę domową na czas*

**mogą jednocześnie nie kontrolować swego zachowania w innej sytuacji**

*np. wszczynać bójki na przerwach czy odzywać się niegrzecznie do nauczyciela.*

# Ćwiczenie samokontroli



Chociaż ogólnie samokontrola poprawia się wraz z wiekiem uczniów, to nauczyciele chętnie podejmują się wzmocnienia uczniów w tym obszarze.

Ale im wcześniejsza interwencja nauczyciela, tym lepiej.



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



EDUKACYJNA  
WARTOŚĆ  
DODANA



entuzjaści  
edukacji

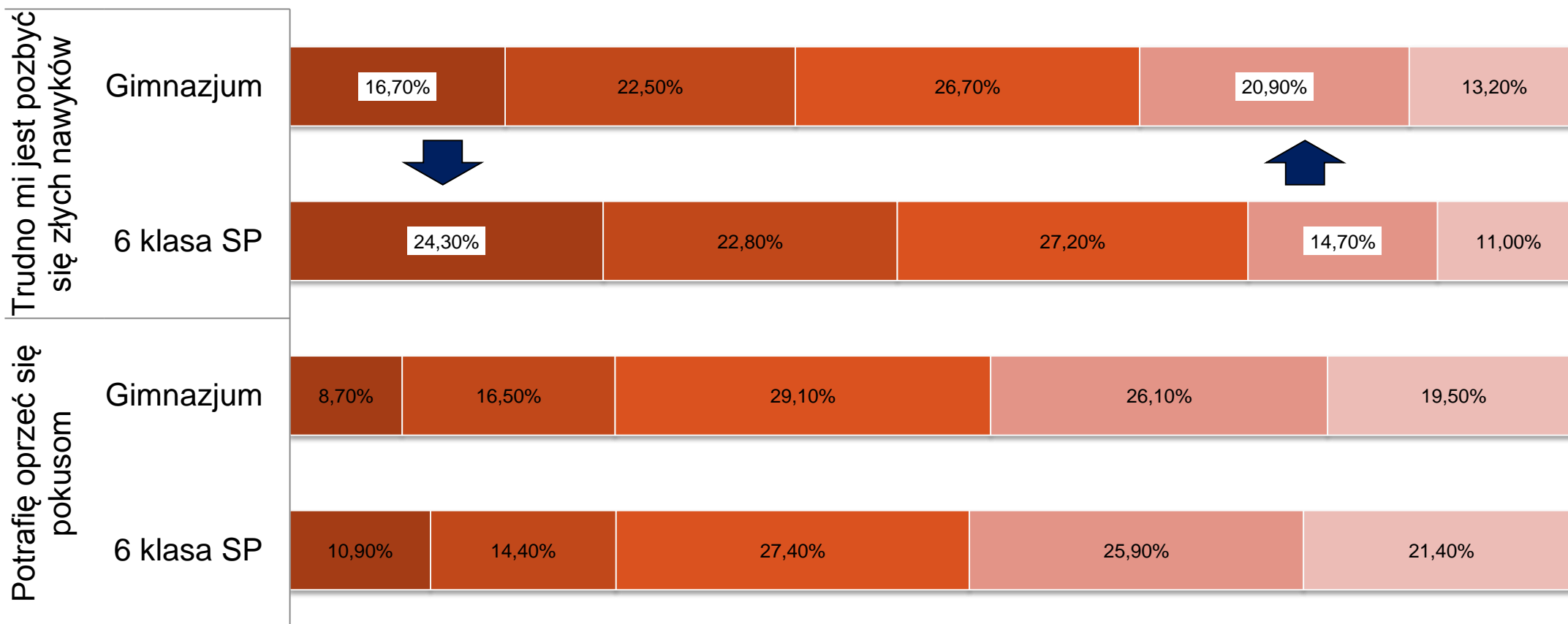
UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





# Samokontrola i impulsywność

- Zupełnie do mnie niepodobne
- Niezbyt podobne do mnie
- Do pewnego stopnia podobne do mnie
- W dużym stopniu podobne do mnie
- Bardzo do mnie podobne







# Strategie wzmacniania samokontroli



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





# 5 grup strategii wzmacniania samokontroli

## TYP STRATEGII

- 1) wybór sytuacji
- 2) zmiana sytuacji
- 3) ćwiczenie uwagi
- 4) przeformułowanie poznawcze
- 5) zmiana reakcji

## PRZYKŁADY

Uczenie się w bibliotece, a nie w domu.

Odłożenie komórki poza zasięgiem wzroku  
np. w plecaku.

Śledzenie wzrokiem nauczyciela.

Traktowanie błędów jako informacji, a nie jako krytykę.

Głębokie oddychanie.



# Przykładowe techniki

- ✓ nie teraz, lepiej później
- ✓ „jeżeli, to” : autopilot
- ✓ reinterpretacja poznawcza





## nie teraz, lepiej później

Odsuwanie bliskich pokus jak najdalej w czasie i przestrzeni oraz przybliżaniu (w wyobraźni) odległych konsekwencji

*Odejdę od komputera, żeby pouczyć się angielskiego. Jeśli tego nie zrobię, to nie będę mogła dogadać się z kolegami na obozie językowym.*

*Piotrek denerwuje mnie tak, że mam ochotę mu przyłożyć. Lepiej pójdę na drugie piętro.*



## Jeżeli, to

Plany „jeżeli- to” automatyzują samokontrolę. Taki plan trzeba przygotować z wyprzedzeniem i przećwiczyć go. Im częściej uczeń ćwiczy takie plany, to sprawiają, że samokontrola nie wymaga wysiłku.

*Chcę zrozumieć dobrze całki przed jutrzejszą klasówką.*

*Jeśli mój przyjaciel napisze, że chce pójść do teraz kina, to mogę popatrzeć na książkę do matematyki i powiedzieć „Nie, nie mogę, uczę się”.*



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



EDUKACYJNA  
WARTOŚĆ  
DODANA

IBE



entuzjaści  
edukacji

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY







# Reinterpretacja poznawcza

Negatywne skutki impulsywnego zachowania są czasem abstrakcyjne i odległe w czasie, a nie natychmiastowe i pewne. Dlatego uczeń powinien zreinterpretować odległe konsekwencje tak, by uczynić je konkretnymi i wyobrazić sobie przyszłość jakby rozgrywała się tu i teraz.

*Jeśli będę uciekał z lekcji polskiego, to otrzymam złą ocenę na koniec roku i mogę nie zdać do II klasy.*



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



EDUKACYJNA  
WARTOŚĆ  
DODANA

IBE



entuzjaści  
edukacji

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





# Plan wychowania

Samokontrola wymaga robienia **samodzielnie** tego co jest najlepsze w dłuższej perspektywie w obliczu kuszącej, nagłej nagrody, reakcji czy przyjemności.

- ✓ uczniowie sami inicjują proces samoregulacji, a nie nauczyciele
- ✓ samokontrola rozwijana jest u uczniów w dobrze zorganizowanej klasie, w której uczniowie są zachęceni i uczeni przez nauczycieli jak wyćwiczyć samokontrolę
- ✓ uczniowie podporządkowujący się zasadom ze strachu przed nauczycielem lub karą nie będą w stanie rozwijać samokontroli samodzielnie



# Plan uczenia i wzmacniania umiejętności samokontroli

**Kompetencja samokontroli może być wzmacniana poprzez zdobycie wiedzy na jej temat i rozwijania umiejętności.**

1. Przekazanie wiedzy na temat funkcjonowania mózgu- różnice między ludźmi i plastyczność
2. Opis strategii wzmacniania umiejętności samokontroli w różnych obszarach.
3. Uczniowie powinni być uczeni, że samokontrola emocji i zachowań jest wzmacniana poprzez strategiczne unikanie, a nie tłumienie niechcianych impulsów.
4. Ćwiczenie samokontroli w kontekście nauki różnych przedmiotów np. przy okazji omawiania lektur, wydarzeń historycznych czy rozwiązywania zadań z chemii oraz budowania różnych relacji w szkole, a nie tylko podczas godzin wychowawczych.
5. Rozpoznanie obszarów ćwiczenia samokontroli przez samych nauczycieli- realne przykłady zachowań (modelowanie).



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



EDUKACYJNA  
WARTOŚĆ  
DODANA

IBE



entuzjaści  
edukacji

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

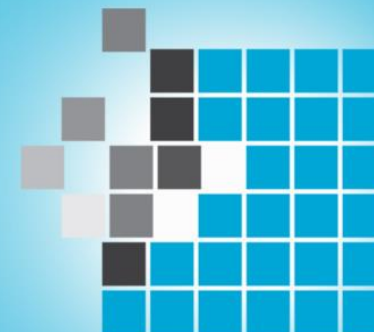


# KONFERENCJA BADANIA W EDUKACJI

PODSUMOWUJĄCA PROJEKTY SYSTEMOWE:

**BADANIE JAKOŚCI I EFEKTYWNOŚCI EDUKACJI ORAZ  
INSTYTUCJONALIZACJA ZAPLECZA BADAWCZEGO**

**ROZWÓJ METODY EDUKACYJNEJ WARTOŚCI DODANEJ  
NA POTRZEBY WZMOCNIENIA EWALUACYJNEJ  
FUNKCJI EGZAMINÓW ZEWNĘTRZNYCH**



Warszawa, 19-20 października 2015 r.

*Projekty współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego*

**Instytut Badań Edukacyjnych**

ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa

tel.: (22) 241 71 00, e-mail: [ibe@ibe.edu.pl](mailto:ibe@ibe.edu.pl)

[www.ibe.edu.pl](http://www.ibe.edu.pl)



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**IBE**



EDUKACYJNA  
WARTOŚĆ  
DODANA

**IBE**



*entuzjaści  
edukacji*

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

