

»MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2016«

33. SREČANJE

NLP-jem BREZ VESOLJCEV V ŠOLI

Raziskovalno področje: psihologija

Raziskovalna naloga

Avtor: AJDA AUGUSTINOVIČ

Mentor: NATALIJA AUGUSTINOVIČ, GORDANA ŠOBER

Šola: OŠ LUDVIKA PLIBERŠKA MARIBOR

Maribor, januar 2016

»MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2016«

33. SREČANJE

NLP-jem BREZ VESOLJCEV V ŠOLI

Raziskovalno področje: psihologija

Raziskovalna naloga

Maribor, januar 2016

KAZALO VSEBINE

POVZETEK.....	5
1 UVOD.....	6
1.1 Predstavitev raziskovalnega problema.....	6
1.2 Predstavitev namena in ciljev.....	6
1.3 Predstavitev hipotez.....	8
1.4 Metodologija	8
2 PREDSTAVITEV NLP-ja.....	9
2.1 Pojem nevrolingvističnega programiranja	9
2.2 Zavedno in nezavedno.....	10
2.3 Notranja stanja	10
2.4 Prepričanja.....	10
2.5 Motivacija in motivatorji	12
2.6 Modeliranje uspešnih posameznikov	13
2.7 Um in telo sta en sistem	13
3 REZULTATI ANKETE	14
3.1 Predstavitev vzorca	14
3.2 Predstavitev rezultatov ankete	14
4 REZULTATI EKSPERIMENTA.....	20
5 INTERPRETACIJA REZULTATOV	22
6 ZAKLJUČEK.....	23
7 DRUŽBENA ODGOVORNOST	26
8 UPORABLJENA LITERATURA	27
9 PRILOGE	28
9.1 Priloga 1: Anketni vprašalnik	28
9.2 Priloga 2: Navodila za eksperiment	30

Kazalo tabel

Tabela 1: VŽN ob začetku raziskovanja	7
Tabela 2: Primerjava motivacije z begom in motivacije usmerjene k cilju.....	12
Tabela 3: Predstavitev vzorca	14
Tabela 4: Notranja stanja učencev skupine 1 ob učenju.....	14
Tabela 5: Notranja stanja učencev skupine 2 ob učenju.....	15
Tabela 6: Prepričanja učencev skupine 1 pred testi.....	16
Tabela 7: Prepričanja učencev skupine 2 pred testi.....	17
Tabela 8: Prepričanje o lastni uspešnosti.....	19
Tabela 9: Iz napak se učim.....	19
Tabela 10: Posnemanje je neprimerno	19
Tabela 11: Povezava telesa in notranjega stanja	20

Kazalo grafičnih prikazov

Grafični prikaz 1: Notranja stanja učencev skupine 1 ob učenju	15
Grafični prikaz 2: Notranja stanja učencev skupine 2 ob učenju	15
Grafični prikaz 3: Prepričanja učencev skupine 1 pred testi	17
Grafični prikaz 4: Prepričanja učencev skupine 2 pred testi	18
Grafični prikaz 5: Rezultati eksperimenta s prvim navodilom.....	20
Grafični prikaz 6: Rezultati eksperimenta z drugim navodilom	21

POVZETEK

V raziskovalni nalogi s pomočjo bralno-učne strategije VŽN raziskujem pisne vire ter iščem odgovore na zastavljena vprašanja o nevrolingvističnem programiranju (NLP). Pojasnjujem kakšno vlogo imajo prepričanja pri našem uspehu, kakšna notranja stanja dosegamo ob učenju in kako ta vplivajo na nas, kako se motiviramo za uspeh in ali je res, da posnemanje ni vedno slabo. Ugotovljeno preverjam s pomočjo ankete, v katero zajamem učence dveh osnovnih šol in si odgovarjam na vprašanje ali obstaja razlika med notranjimi stanji in prepričanji uspešnih in manj uspešnih učencev. Z izvedenim eksperimentom potrjujem povezavo med telesno držo in notranjim stanjem. Raziskovalno nalogo strnem z ugotovitvami raziskovanja in razvijam predvideno novo spoznanje, ki se nanaša na idejo o vključitvi NLP-ja v pouk s pomočjo de Bonovega orodja CORT 1, PNZ.

1 UVOD

1.1 Predstavitev raziskovalnega problema

Sem uspešna učenka osnovne šole, športnica, prostovoljka in tudi drugače živahna najstnica. Zraven tega pa imam tudi kar nekaj lastnosti, ki me ovirajo pri učinkovitem doseganju ciljev. Ena izmed takšnih je tudi neučinkovito upravljanje s časom. Ko se izgubim v času, me mama pogosto vpraša, če sem z mislimi v vesolju. Ob iskanju poti, kako premagati izzive, sem naletela tudi na NLP. Neznani leteči predmet, ki me bo pripeljal iz vesolja v tukaj in zdaj? Ne, NLP kot nevrolingvistično programiranje. Odločila sem se, da ga raziščem in najdem poti, kako si z njim lahko pomagam. In če bo pomagal meni, bo pomagal tudi drugim »vesoljcem« v šoli.

1.2 Predstavitev namena in ciljev

Namen raziskovalne naloge je raziskati NLP in opozoriti na povezanost jezika in uma. S tem želim pomagati nam, mladim, k osebni odličnosti. S pomočjo bralne učne strategije VŽN, ki je zaporedje miselnih korakov pri predelavi besedila, sem raziskala, kakšno vlogo imajo prepričanja pri našem uspehu, kakšna notranja stanja dosegamo ob učenju, kako se motiviramo za uspeh, kako naše telo vpliva na naša notranja stanja in ne nazadnje ali je res, da posnemanje ni vedno slabo.

Cilj mojega raziskovanja je dokazati, da lahko z uporabo znanj in tehnik NLP-ja premagamo izzive in dosegamo osebno odličnost, kar pomeni, da postanemo najboljša različica sebe.

Raziskovanja nevrolingvističnega programiranja (NLP) sem se lotila s pomočjo preučevanja pisnih virov, metode dedukcije in analize ter sinteze.

Tabela 1: VŽN ob začetku raziskovanja

V- kaj že vem	Ž- kaj želim izvedeti	N- kaj sem se naučil
<p>1. O NLP-ju sem že slišala in vem, kaj pomeni kratica.</p> <p>2. Mislim, da z NLP-jem lahko vplivamo na uspešnost pri učenju.</p> <p>3. O stvareh imamo različna prepričanja.</p> <p>4. Ob istih dogodkih se različno počutimo. Na počutje lahko vplivamo.</p> <p>5. Na naše učenje ne vpliva samo to, česar se zavedamo.</p> <p>6. Jezik je povezan z našim umom.</p> <p>7. Posnemanje med učenci ni zaželeno.</p>	<p>1. Natančnejšo, razdelano, definicijo NLP-ja.</p> <p>2. S katerimi elementi NLP-ja lahko vplivamo na uspeh pri učenju?</p> <p>3. Kako so naša prepričanja povezana s šolskim uspehom?</p> <p>4. Kaj je notranje stanje? Kakšna so notranja stanja, povezana z našimi uspehi? Ali lahko na notranja stanja vplivamo in kako?</p> <p>5. Pomen nezavednega in zavednega za naše delovanje?</p> <p>6. Kako lahko jezik uporabimo kot motivator? Ali obstajajo različne vrste motivacije?</p> <p>7. Kaj pomeni pojem modeliranje uspešnih posameznikov?</p>	

1.3 Predstavitev hipotez

Zaradi obširnosti snovi, ki jo zajema NLP, sem se osredotočila na razmišljanje o prepričanjih, notranjih stanjih, telesni drži in vplivu na um ter modeliranju, kot tehniki za doseganje osebne odličnosti.

Moje hipoteze so:

1. Učenci tretje triade osnovne šole, ki imajo povprečje pridobljenih ocen v lanskem šolskem letu višje od 4,8, imajo manj omejujočih prepričanij kot učenci tretje triade osnovne šole, ki imajo v lanskem šolskem letu povprečje pridobljenih ocen nižje od 3,6.
2. Učenci tretje triade osnovne šole, ki imajo povprečje pridobljenih ocen v lanskem šolskem letu višje od 4,8, imajo ob učenju bolj pozitivna notranja stanja kot učenci tretje triade osnovne šole, ki imajo v lanskem šolskem letu povprečje pridobljenih ocen nižje od 3,6.
3. Telesna drža vpliva na notranje stanje človeka.
4. Učenci tretje triade osnovne šole so prepričani, da je posnemanje uspešnih posameznikov neprimerno.

1.4 Metodologija

Raziskovanja nevrolingvističnega programiranja (NLP) sem se lotila s pomočjo preučevanja pisnih virov, pri čemer sem uporabila bralno učno strategijo VŽN, metode dedukcije in analize ter sinteze. Ugotovljeno sem preverjala s pomočjo ankete, v katero sem zajela učence tretje triade dveh osnovnih šol. Opravila sem tudi eksperiment, v katerem sem preverjala vpliv telesne drže na notranje stanje. Raziskovalno nalogo sem zaključila s prikazom rezultatov ankete ter ob pomoči de Bonovega orodja CORT 1, PNZ, razmišljala o novem spoznanju, ki se je nanašalo na idejo o vključitvi NLP-ja v pouk.

2 PREDSTAVITEV NLP-ja

2.1 Pojem nevrolingvističnega programiranja

» NLP je kratica za nevrolingvistično programiranje. Pojem je sestavljen iz več pomenov in sicer:

N kot nevrologija oziroma preučevanje postopkov v možganih,

L kot lingvistika, ki je študij jezika in raziskuje, kako ta vpliva na nas,

P kot programiranje oziroma kako se motiviramo ali razvrščamo svoja dejanja, da dosežemo zastavljen cilj.« (Schwarz, Schweppe, 2005, st. 13.)

» NLP se ukvarja s tem, kako jezik v najširšem pomenu besede vpliva na potek procesov v možganih, ali z drugimi besedami, kako programiramo svoje možgane.« (Prav tam, st. 14)

»NLP je umetnost in znanost osebne odličnosti« (O' Connor, Seymour, 1996, st. 21)

»NLP je vpliv jezika na naš um, misli in vedenje« (Prgič, brez letnice, 1. Modul, st. 4)

NLP se je razvil v zgodnjih 70-tih letih. Začetnika sta bila Richard Bandler, ki je matematik, terapevt in računalniški strokovnjak, in John Grinder, ki je priznan lingvist. Oba sta se zanimala za psihoterapijo in sta pričela z modeliranjem treh znanih strokovnjakov na tem področju. Modeliranje pomeni, da opazujem in raziskujem strategije, vedenja, prepričanja uspešnih ljudi in jih posnemam z namenom, da bi tudi sam dosegel odličnost.

V NLP-ju obstajajo temeljna izhodišča, ki zagotavljajo uspešno in osebno odlično življenje. Omenila bom le tiste, ki jih bom vključila v raziskovanje povezanosti šolske uspešnosti in uporabe jezika. (Po Prgiču, brez letnice, 1. Modul, st. 11.)

Telo in um sta en sistem in nenehno vplivata drug na drugega.

Ni napak, so samo povratne informacije.

Modeliranje uspešnih ljudi vodi k odličnosti. (Prav tam, brez letnice, 1. Modul, st. 11.)

2.2 Zavedno in nezavedno

Zavedni um ali zavedno je tisto, česar se zavedamo v tem trenutku, na kar usmerimo pozornost. Zavedni um analizira, načrtuje in razmišlja. Sem spadata tudi kratkoročni spomin in moč volje. Vendar zavedno predstavlja le 10 % naših dejanj, misli in občutkov. Nezavedni um ali naše nezavedno je vse tisto, kar naredimo brez razmišljanja. K nezavednemu sodi dolgoročni spomin, čustva in občutki, navade, odvisnosti, vzorci v odnosih, nehotene telesne funkcije, kreativnost ter intuicija. Zdi se, da je to del, ki ima res pravi nadzor oziroma kontrolo. (po Prgič, brez letnice, 1. Modul, st. 60. -63.)

»Pomembno spoznanje je, da je verjetno zavestni učni proces v veliki meri precenjen in da se učenje zgodi veliko hitreje skozi precej širše, čiste kanale v primerjavi z ozkim zavednim kanalom, zato je najbolj učinkovito učenje učenje skozi izkušnjo.« (Prgič, brez letnice, 1. modul, st. 59.)

2.3 Notranja stanja

»Notranje stanje je stanje našega bitja v vsakem trenutku in je rezultat naše fiziologije, misli in čustev.« (Prgič, brez letnice, 1. modul, st. 62.) Notranja stanja se nenehno spreminjajo. Naše osnovno notranje stanje je tisto, v katerem se počutimo najbolj doma, torej je to kombinacija naših misli in čustev, na katere smo se navadili. Čeprav pogosto mislimo, da so notranja stanja povzročena z zunanjimi dogodki, je resnica, da notranja stanja kreiramo sami. To spoznanje nam daje moč, saj lahko svoje notranje stanje, kadar nam to ne pomaga k uresničitvi ciljev, tudi spremenimo. Dobra stanja za učenje so radovednost, zanimanje, pozitivno razburjenje in pričakovanje. Če se dolgočasimo, čutimo tesnobo, jezo, sovražnost, potem je naša zmožnost učenja zmanjšana.

2.4 Prepričanja

Prepričanja so pravila, po katerih živimo. S prepričanji dajemo stvarjem pomen in smisel, so sodbe o tem, ali je nekaj resnično ali ne. Prepričanja niso dejstva, čeprav jih pogosto tako razumemo. Prepričanja imamo o drugih ljudeh, o sebi, o tem, kaj je mogoče in kaj ne, o

odnosih in še marsičem. Prepričanja predstavljajo tako priložnost kot oviro za to, kar smo sposobni narediti.

»Vedno ravnamo v skladu s svojim prepričanjem. Veliko naših prepričanj je zmotnih, ker temeljijo na zmotnih predstavah o nas samih. Prepričanja o nas samih izvirajo iz naših lastnih izkušenj, iz izkušenj, ki jih opazujemo pri drugih, iz besednega prepričevanja in čustvenega in telesnega počutja« (Prgič, brez letnice, st. 18).

Če se navežem še na razmišljanje o ciljno usmerjeni motivaciji. Vse, s čimer se srečamo, lahko sprejmemo kot pozitivno. Poznamo tudi pregovor, da je kozarec lahko napol poln ali pa napol prazen. Besede vedno sprožijo asociacije. Pozitivne besede krepijo našo motivacijo in prav tako pozitivna prepričanja pripeljejo do pozitivnih besed, ki si jih govorimo. Kadar razmišljamo, vzpostavimo notranji dialog. Ni mogoče o nečem razmišljati brez tega, da slišimo v glavi besede.

Zanimiv je tudi eksperiment, ki ga je izvedla Jane Elliot, s katerim je dokazala, kako močno vplivajo na našo uspešnost naša prepričanja. Jane Elliot je učiteljica 3. razreda, ki je leta 1968 izvedla eksperiment, ki je poimenovan modrooki/rjavooki. Z njim je želela poučiti učence o rasizmu, hkrati pa je dokazala že omenjeno. Prvi dan preizkusa je odločila, da so modrooki učenci boljši od rjavookih, imeli so tudi privilegije in bili deležni posebnih pohval, ob tem je rjavooke učence podcenjevala. Učence je konec dneva ocenjevala s testom in modrooki so dosegli boljše rezultate. Naslednji dan je skupini zamenjala in rjavookim je bilo povedano, da so uspešnejši in boljši. Konec dneva so na istem ocenjevanju rjavooki znatno izboljšali svoj rezultat, modrooki pa so ga poslabšali.

Vir: <http://www.todayifoundout.com/index.php/2013/07/jane-elliott-and-the-blue-eyed-children-experiment/>, pridobljeno 24.11.2015

Tri temeljne oblike prepričanj so:

1. Prepričanja o pomenu dogodkov in stvari.
2. Prepričanja o tem, kaj je vzrok in kaj posledica.
3. Prepričanja o tem, kaj je pomembno in kaj je najpomembnejše.

Po Prgiču, brez letnice, 4. modul, st. 3)

Omejujoča prepričanja v veliki meri določajo naše občutke in dejanja. Iz teh občutkov tudi izhajajo. Poznamo tri področja omejujočih prepričanj:

1. Iz občutka brezupa izhajajo prepričanja, da ne verjamemo, da je mogoče doseči cilj.
2. Iz občutka nemoči izhajajo prepričanja, da je cilj mogoče doseči, vendar ta oseba cilja ne more doseči.
3. Iz občutka lastne nevrednosti pa izhaja prepričanje, da je cilj mogoče doseči, vendar si ta oseba ne zasluži, da bi cilj dosegla. (Po Prgiču, brez letnice, 4. modul, st. 4)

Za uspeh potrebujemo spodbujajoča, pozitivna prepričanja. Obstaja rek, ki pravi, da če verjamemo, da nam bo uspelo, ali pa verjamemo, da nam ne bo uspelo, imamo prav.

Pomembno je, da se zavedamo, da so prepričanja stvar izbire, in da so bistvena sestavina uspeha prepričanja, ki dovoljujejo uspešnost.

2.5 Motivacija in motivatorji

Osredotočila se bom na dve vrsti motivacije, o katerih govorita Schwarz in Schweppe. Na motivacijo, ki je usmerjena k begu, torej proč od problema, in motivacijo, usmerjeno k cilju. Obe vrsti motivacije sta smiselni in upravičeni. Dobro je, da motivacijo usmerjeno k begu, dopolnimo s ciljno usmerjeno motivacijo. Preden od česa bežimo, je dobro vedeti, kam gremo in kaj si želimo. (Po Schwarzu, Schweppeu, 2005, st. 52-57)

Uporabno je vedeti, kako se soočamo z izzivi, kadar smo motivirani ciljno ali pa usmerjeni k begu. Ponekod se pojavlja tudi poimenovanje ciljni in problemski okvir.

Tabela 2: Primerjava motivacije z begom in motivacije usmerjene k cilju

Motivacija usmerjena k cilju	Motivacija usmerjena k begu
Kaj želim?	Kaj je problem?
Kako bom vedel, kdaj sem dosegel cilj?	Kakšen problem imaš?
Ali sem kdaj že dosegel, kaj podobnega?	V čem je problem/ težava?
Katere vire že imam, da mi pomagajo pri doseganju tega cilja?	Kdo je kriv za to?
Kaj je naslednji korak?	Kaj sem/si narobe naredil?
	Kaj je vzrok, da ta problem ni rešen?

(Prgič, brez letnice, 1. modul, st. 76,77)

2.6 Modeliranje uspešnih posameznikov

»Kot človeška bitja smo vsi naravno nadarjeni učenci.« (O' Connor, 1996, st. 249) Modeliranje je pravzaprav bistvo NLP-ja, pravijo, da je študij odličnosti. Pomembno je torej razmišljati, kaj počnejo uspešni ljudje. Kako dosežejo svoje izide? Kako počnejo stvari? V čem je pomembna razlika, od katere je odvisen uspeh? Modeliramo lahko prepričanja, fiziologijo in strategije. (Po O' Connor, st. 251- 253)

»Modeliranje lahko poenostavljeno definiramo kot metodo opazovanja in ustvarjanja uporabnih opisov določene spretnosti.

Omogoča nam, da hitreje osvojimo nova znanja ali visoko raven določene veščine. Sloni na predpostavki, da ima vsaka izkušnja strukturo in da je spretnosti posameznikov možno kopirati, torej opisati v obliki, ki je primerna za prenos na druge, ki se teh spretnosti lahko naučimo.« Vir: <http://www.nlpi.si/modeliranje>, pridobljeno dne 1. 12. 2015

Med bolj zanimivimi projekti modeliranja je projekt BMW-ja, ki je v Angliji angažiral NLP eksperte za analizo veščin 1% svojih najuspešnejših prodajalcev in nato skozi sistem delavnic posredoval nova spoznanja vsem na področju prodaje. Po besedah vodilnih v BMW-ju je projekt večkratno presegal pričakovanja. Vir: <http://www.nlpi.si/modeliranje>, pridobljeno dne 1. 12. 2015

2.7 Um in telo sta en sistem

Vsaka celica našega telesa konstantno posluša naš notranji dialog.

Deepag Chopra

Med umom in telesom se nenehno izmenjujejo informacije na različnih ravneh. Na eni strani jih izkusimo kot misli in čustva ter se na fizični ravni prenašajo kot električni impulzi po telesu.

»Različne drže telesa vzbudijo spomin na določene trenutke in tako prikličejo ali vzbudijo občutke. V telo je vcepljen spomin.« (Schwarz, Schweppe, 2005, st. 84)

3 REZULTATI ANKETE

3.1 Predstavitev vzorca

Anketirala sem 138 učencev dveh osnovnih šol. Zajela sem dve skupini učencev. Prvo skupino so predstavljali učenci 6., 7., 8., in 9. razreda, ki so imeli v lanskem šolskem letu povprečje pridobljenih ocen nižje od 3,6 in drugo skupino učenci 6., 7., 8., in 9. razreda, ki so imeli v lanskem šolskem letu povprečje pridobljenih ocen višje od 4,8.

Tabela 3: Predstavitev vzorca

Povprečje ocen	Nižje od 3,6 (skupina 1)	Višje od 4,8 (skupina 2)
število	51	87

3.2 Predstavitev rezultatov ankete

Rezultate sem prikazala v dveh skupinah. Skupino učencev 6., 7., 8., in 9. razreda, ki so imeli v lanskem šolskem letu povprečje pridobljenih ocen nižje od 3,6, sem poimenovala skupina 1 in skupino učenci 6., 7., 8., in 9. razreda, ki so imeli v lanskem šolskem letu povprečje pridobljenih ocen višje od 4,8, sem poimenovala skupina 2.

Tabela 4: Notranja stanja učencev skupine 1 ob učenju

Čustvo:	Vedno	%	Redko	%	Nikoli	%
dolgčas	18	35 %	32	63 %	1	2 %
zanimanje	11	22 %	33	64 %	7	14 %
radovednost	16	31 %	23	45 %	12	24 %
napetost	13	25 %	20	40 %	18	35 %
tesnoba	4	8 %	21	41 %	26	51 %
pričakovanje	17	33 %	27	53 %	7	14 %
sproščenost	15	30 %	23	45 %	13	25 %
jeza	9	18 %	25	49 %	17	33 %

Grafični prikaz 1: Notranja stanja učencev skupine 1 ob učenju

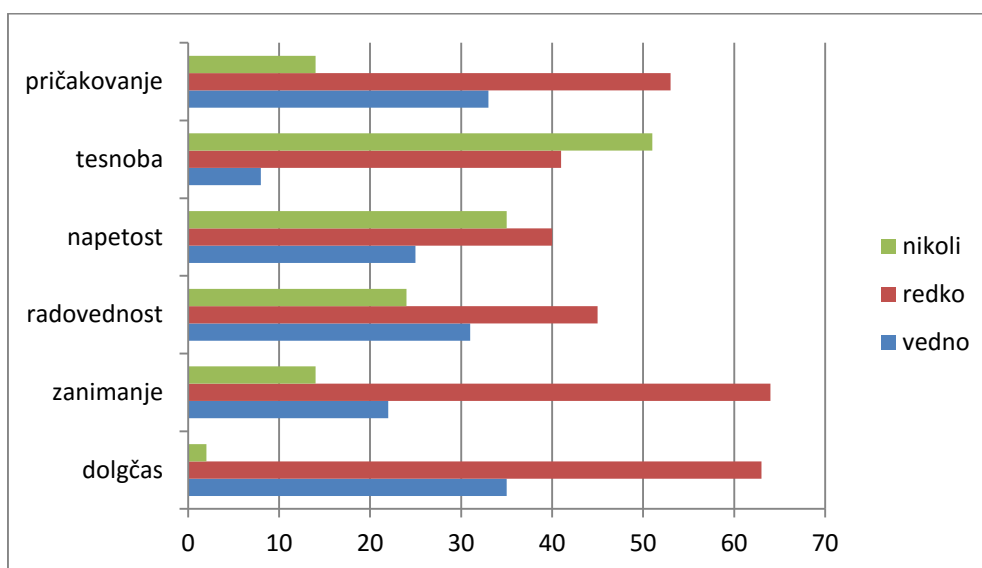
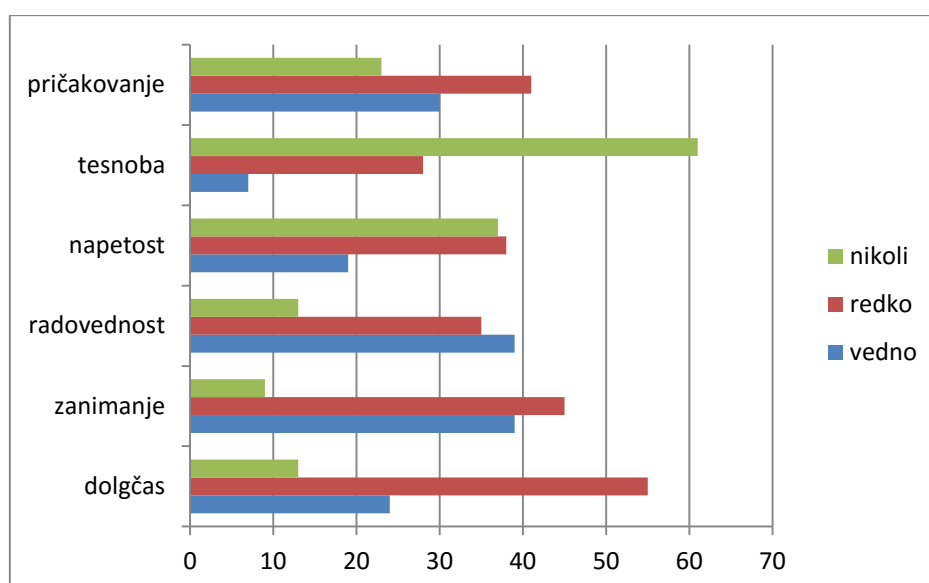


Tabela 5: Notranja stanja učencev skupine 2 ob učenju

Čustvo:	Vedno	%	Redko	%	Nikoli	%
dolgčas	21	24 %	55	63 %	11	13 %
zanimanje	34	39 %	45	52 %	8	9 %
radovednost	34	39 %	35	40 %	11	13 %
napetost	17	19 %	38	44 %	32	37 %
tesnoba	6	7 %	28	32 %	53	61 %
pričakovanje	26	30 %	41	47 %	20	23 %
sproščenost	34	39 %	32	37 %	21	24 %
jeza	9	10 %	27	31 %	51	59 %

Grafični prikaz 2: Notranja stanja učencev skupine 2 ob učenju



V tabelah 2 in 3 so prikazana notranja stanja, ki jih učenci doživljajo ob učenju. Zanimivo opažanje je, da v skupini manj uspešnih učencev le 2 % nikoli ne občutita dolgčasa, v skupini uspešnih učencev je ta odstotek 13 %. Višji je tudi odstotek uspešnih učencev, ki občutijo zanimanje (39 %), radovednost (39 %) in sproščenost (39 %). Opazna je razlika tudi v visokem procentu uspešnih učencev, ki ob učenju nikoli ne občutijo jeze, ki je 59 %, takih je v skupini manj uspešnih učencev le 33 %. Iz prikazov je razvidno, da ima skupina učencev, ki ima povprečje pridobljenih ocen v lanskem šolskem letu nižje od 3,6, več notranjih stanj, ki jih lahko ocenimo kot negativna oziroma neustrezna stanja za učenje.

Tabela 6: Prepričanja učencev skupine 1 pred testi

Moja misel:	vedno	%	redko	%	nikoli	%	skupaj
Vem, da znam.	13	25 %	34	67 %	4	8 %	51
Vem, da bom dobil vprašanja, ki jih znam.	17	33 %	21	42 %	13	25 %	51
Nikoli mi ne uspe.	9	18 %	27	53 %	15	29 %	51
Učiteljica vedno sestavi tako težke teste.	19	37 %	26	51 %	6	12 %	51
Jaz sem uspešen.	13	25 %	29	57 %	9	18 %	51
Vem, da mi bo uspelo.	21	41 %	25	49 %	5	10 %	51
Nisem imel dovolj časa za učenje.	7	14 %	30	59 %	14	27 %	51
Joj, kako me je strah.	25	50 %	13	25 %	13	25 %	51
Doma bodo jezni, če bom dobil slabo oceno.	28	55 %	18	35 %	5	10 %	51
Če ne bom znal, se bom moral bolje naučiti.	33	65 %	15	29 %	3	6 %	51
Dovolj sem se učil.	10	19 %	33	64 %	8	16 %	51
Z lahkoto se bom spomnil vsega, česar sem se naučil.	15	29 %	28	55 %	8	16 %	51
Vse bom pozabil.	7	14 %	29	57 %	15	29 %	51
Vedno dobim težjo skupino testa.	14	27 %	15	30 %	22	43 %	51

Grafični prikaz 3: Prepričanja učencev skupine 1 pred testi

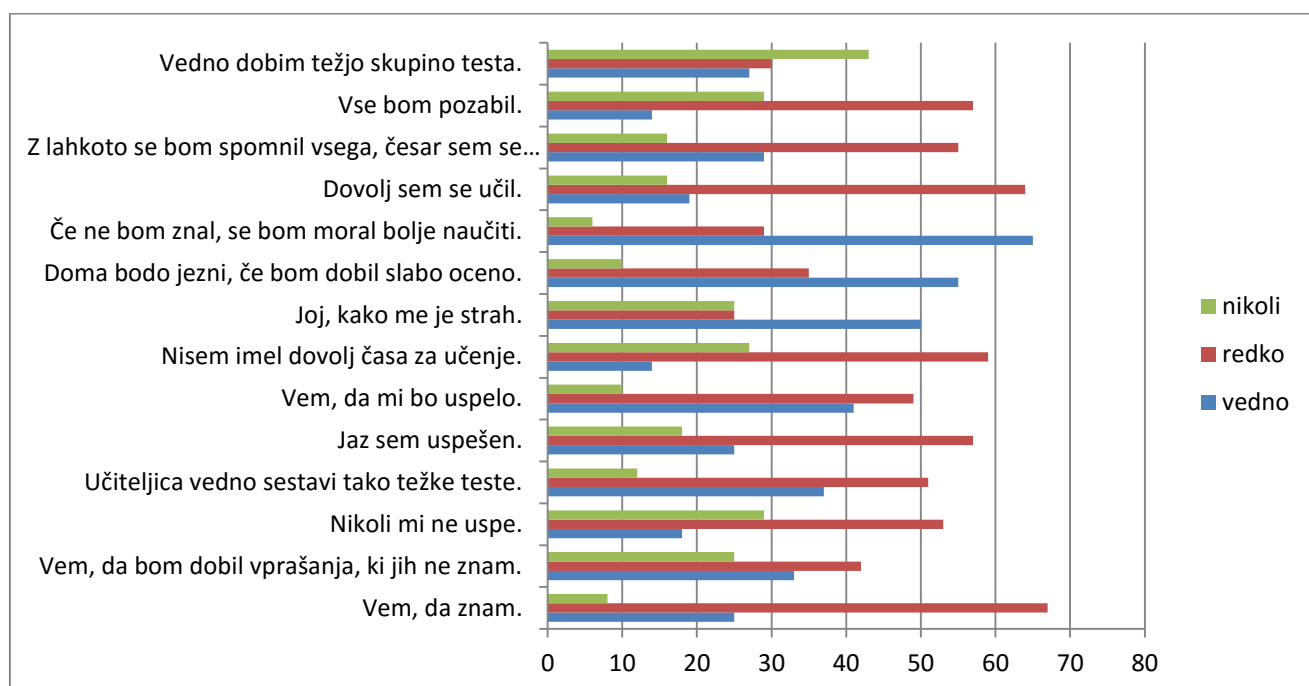
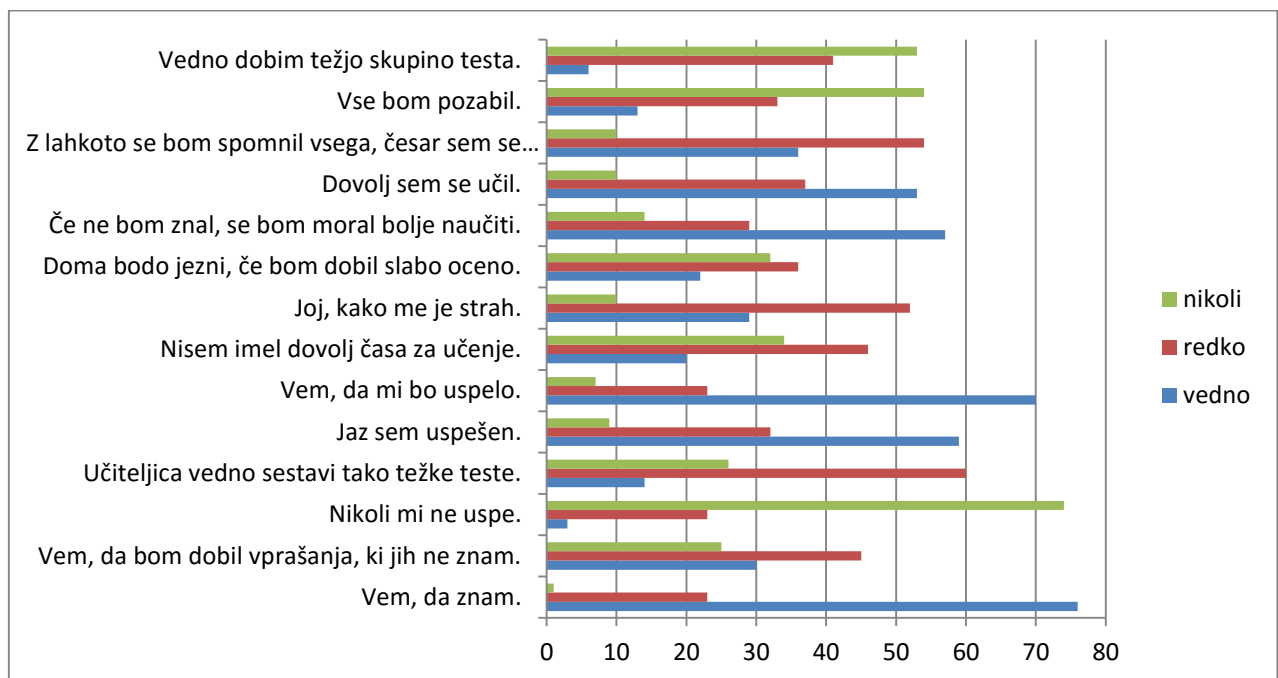


Tabela 7: Prepričanja učencev skupine 2 pred testi

Moja misel:	vedno	%	redko	%	nikoli	%	skupaj
Vem, da znam.	66	76 %	20	23 %	1	1 %	87
Vem, da bom dobil vprašanja, ki jih znam.	26	30 %	39	45 %	22	25 %	87
Nikoli mi ne uspe.	3	3 %	20	23 %	64	74 %	87
Učiteljica vedno sestavi tako težke teste.	12	14 %	52	60 %	23	26 %	87
Jaz sem uspešen.	51	59 %	28	32 %	8	9 %	87
Vem, da mi bo uspelo.	61	70 %	20	23 %	6	7 %	87
Nisem imel dovolj časa za učenje.	17	20 %	40	46 %	30	34 %	87
Joj, kako me je strah.	25	29 %	45	52 %	17	10 %	87
Doma bodo jezni, če bom dobil slabo oceno.	28	22 %	31	36 %	28	32 %	87
Če ne bom znal, se bom moral bolje naučiti.	50	57 %	25	29 %	12	14 %	87
Dovolj sem se učil.	46	53 %	32	37 %	9	10 %	87
Z lahkoto se bom spomnil vsega, česar sem se naučil.	31	36 %	47	54 %	9	10 %	87
Vse bom pozabil.	11	13 %	29	33 %	47	54 %	87
Vedno dobim težjo skupino testa.	5	6 %	36	41 %	46	53 %	87

Grafični prikaz 4: Prepričanja učencev skupine 2 pred testi



Zbrani podatki, kažejo, da imajo učenci, ki imajo povprečje pridobljenih ocen v lanskem šolskem letu nižje od 3,6, veliko več omejujočih prepričanj, ki so vezana na njihovo učenje, učne sposobnosti, priklic znanja ter ocenjevanje. Le 25 % jih pred ocenjevanjem pomisli, da znajo, takih je v drugi skupini učencev kar 76 %. Da jim nikoli mi uspe, pomisli kar 33 % učencev prve skupine in le 3 % druge skupine. Kar 50 % vseh anketiranih prve skupine je pomislilo, da jih je strah. V drugi skupini je bilo teh za 21 % manj. Prav tako je bilo kar 53 % učencev druge skupine pred ocenjevanjem prepričanih, da so se dovolj učili. V prvi skupini je bilo teh učencev le 19 %. Zanimivo pa je, da je kar 33 % učencev prve skupine razmišljalo, da bodo dobili vprašanja, ki jih znajo. V drugi skupini je bilo teh učencev za 3 % manj. Morda je to povezano z načinom učenja in tem, da so učenci prve skupine upajo, da bodo dobili vprašanja, ki jih znajo, saj vedo, da ne znajo vsega. Zanimivo je tudi, da je le majhna razlika med skupinama, ko razmišljajo o priklicu znanja. Prva skupina pa je za 7 % bolj pogosto prepričana, da bodo dobili težjo skupino testa.

Tabela 8: Prepričanje o lastni uspešnosti

Skupina	Tokrat nisem uspel (%)	Nikoli mi ne uspe (%)
Skupina 1	67 %	33 %
Skupina 2	89 %	11 %

Ocenjujem, da imata obe skupini visok odstotek tistih, ki ob neuspehu verjamejo, da jim ni uspelo le tokrat. Odstotek učencev, ki menijo, da jim nikoli ne uspe je za 22 % višji v prvi skupini.

Tabela 9: Iz napak se učim

Skupina	Ob napaki obupam (%)	Iz napak se učim (%)
Skupina 1	12 %	88 %
Skupina 2	23 %	67 %

Presenečena sem nad rezultatom, ki kaže, da je kar 21 % več učencev prve skupine prepričanih, da se iz napak učijo. Zanimivo bi bilo vedeti, kako uspešno je njihovo učenje iz napak, saj dosegajo slabše rezultate kot učenci, ki v večjem številu ob napakah obupajo. Morda na rezultat vpliva tudi to, da druga skupina doživlja manj neuspehov in so zato nad njimi takoj pripravljene obupati. Kljub temu pa sta obe skupini v veliki meri prepričani, da se iz napak učimo.

Tabela 10: Posnemanje je neprimerno

Skupina	Posnemanje je neprimerno (%)	Posnemanje je primerno (%)
Skupina 1	61 %	39 %
Skupina 2	67 %	33 %

Pri tem vprašanju ni velikih razlik v odgovorih obeh skupin. Več kot 60 % vseh vprašanih v obeh skupinah odgovarja, da bi ob ogledu dobrega govornega nastopa sošolca, razmišljalo, kaj naj naredijo drugače, da bodo tudi oni pripravili tako dober govorni nastop. Zanimivo je, da bi kljub temu za 6 % več učencev iz učno manj uspešne skupine posnemalo dober govorni nastop.

4 REZULTATI EKSPERIMENTA

V eksperimentu je sodelovalo 116 učencev predmetne stopnje osnovne šole. Učenci so dobili ustno podana natančna navodila.

- a) Vstani, spusti glavo navzdol, ramena potisni naprej, napni trebušne mišice, narahlo pripri oči, spusti spodnjo ustnico navzdol. Sedaj pomisli na nekaj lepega, veselega, prijetnega.

Sedaj odgovori, ali ti je uspelo pomisliti na nekaj veselega, lepega, prijetnega. Odgovor obkroži pod številko 1.

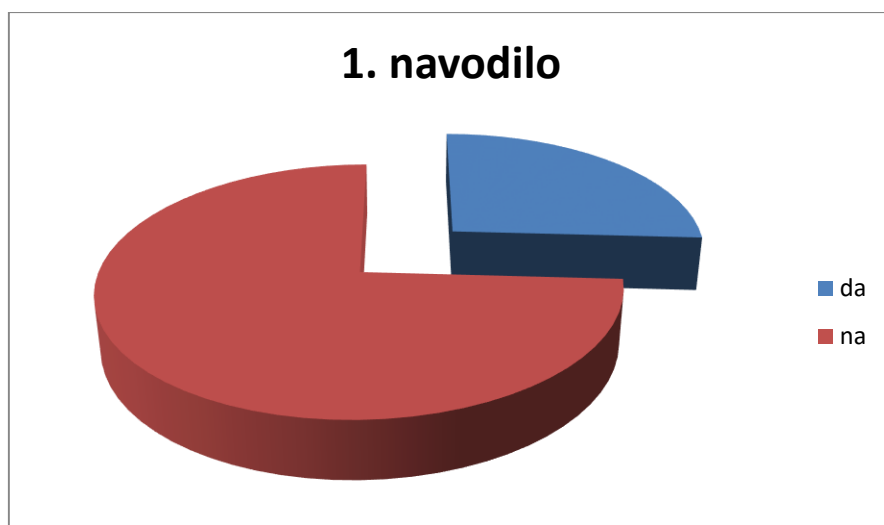
- b) Sedaj sprosti trebušne mišice, glavo dvigni navzgor, ramena potisni nazaj, odpri oči, ustne koticke zavijaj navzgor. Sedaj pomisli na nekaj lepega, veselega, prijetnega.

Sedaj svoj odgovor napiši pod številko 2.

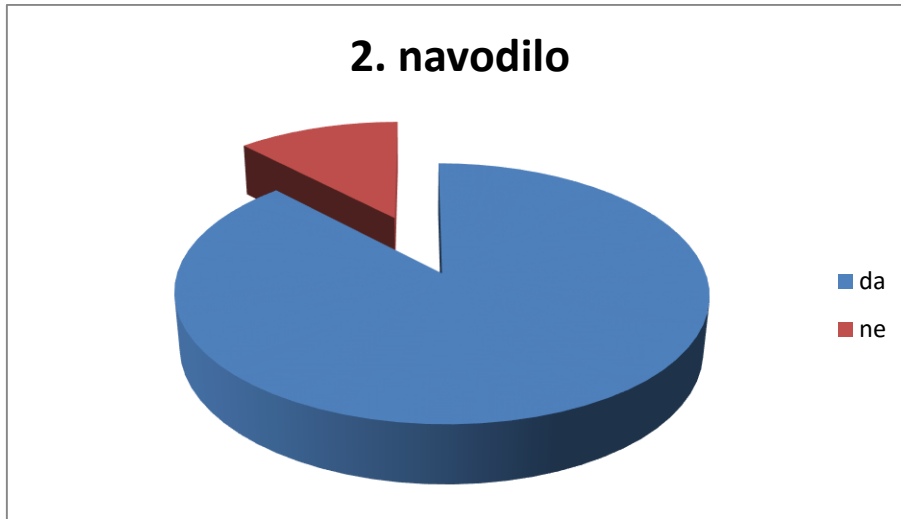
Tabela 11: Povezava telesa in notranjega stanja

	da		ne		skupaj	
1. navodilo	30	25,8 %	86	74,2 %	116	100%
2. navodilo	102	87,9 %	14	12,1 %	116	100%

Grafični prikaz 5: Rezultati eksperimenta s prvim navodilom



Grafični prikaz 6: Rezultati eksperimenta z drugim navodilom



Rezultati eksperimenta so potrdili, da telesna drža vpliva na naše notranje stanje. Učenci so pri prvem navodilu kar v več kot 74 % odgovorili, da niso mogli pomisliti na nekaj lepega, veselega, prijetnega. Opazila sem, da je nekaterim izmed učencev ob izvajanju eksperimenta šlo na smeh. Menim, da je to razlog, da je kljub vsemu 25,8 učencev obkrožilo da. Pri drugem navodilu je zato odstotek tistih, ki so obkrožili da, še toliko višji. Le 12,1 odstotkov učencev je obkrožilo odgovor, da niso mogli pomisliti na nekaj lepega, veselega, prijetnega.

5 INTERPRETACIJA REZULTATOV

Potrdila sem 1. hipotezo, da imajo učenci tretje triade osnovne šole, ki imajo povprečje pridobljenih ocen v lanskem šolskem letu višje od 4,8, manj omejujočih prepričanj, kot učenci tretje triade osnovne šole, ki imajo v lanskem šolskem letu povprečje pridobljenih ocen nižje od 3,6.

Razlogov za šolsko (ne)uspešnost veliko. Eden izmed faktorjev pa so tudi naša prepričanja. Omejujoča prepričanja torej še znižujejo šolsko uspešnost. Dobljeni rezultat se sklada z omenjeno raziskavo Jane Elliot.

Prav tako sem potrdila 2. hipotezo, ki pravi, da imajo učenci tretje triade osnovne šole, ki imajo povprečje pridobljenih ocen v lanskem šolskem letu višje od 4,8, ob učenju bolj pozitivna notranja stanja kot učenci tretje triade osnovne šole, ki imajo v lanskem šolskem letu povprečje pridobljenih ocen nižje od 3,6.

V pisnih virih je navedeno, da je ustrezno notranje stanje pomemben sestavni del naše učne uspešnosti, ker je nezavedni del našega učenja mnogo močnejši in vplivnejši kot nezavedni del.

Z eksperimentom sem potrdila tudi 3. hipotezo, ki pravi, da telesna drža vpliva na notranje stanje človeka.

Učenci so ob telesni drži, ki je značilna za veselo notranje stanje človeka, lahko pomislili na nekaj lepega, veselega, pozitivnega, česar v telesni drži, ki je značilna za žalostno notranje stanje človeka kar v 74,2 % niso mogli narediti.

Žal sem potrdila tudi 4. hipotezo, ki pravi, da so učenci tretje triade osnovne šole prepričani, da je posnemanje uspešnih posameznikov neprimerno.

Zanimivo je, da se spomnim, da sem velikokrat slišala stavek *ne ponavljaj za drugimi*. Morda tudi zato menimo, da je opazovanje drugih in posnemanje tega, kar počnejo, slabo. Menim, da je pomembna tudi kreativnost, vendar je dokazano, da je učenje od uspešnih posameznikov uspešen način za doseganje odličnosti.

Ocenjujem, da bi lahko izboljšala izvedbo eksperimenta, saj sem opazila, da so učenci neresno izvajali navodila in jim je ob izvedbi šlo na smeh. Menim, da je to zelo vplivalo na rezultat.

6 ZAKLJUČEK

Ob raziskovanju pisnih virov, sem odgovorila na zastavljena vprašanja in dopolnila tabelo VŽN.

V raziskovalni nalogi sem ugotovila, da je razlika med notranjimi stanji učencev glede na učni uspeh. Učenci z višjim povprečjem ocen imajo ob učenju več pozitivnih notranjih stanj, kot so radovednost, zanimanja in sproščenost ter manj negativnih notranjih stanj, kot sta dolgčas in jeza. Le majhna pa je razlika, ko govorimo o stanju tesnobe, napetosti in pričakovanja.

Prav tako sem ugotovila, da ima skupina učencev z višjim povprečjem ocen manj omejujočih prepričanj kot skupina učencev z nižjim povprečjem ocen v lanskem šolskem letu. Sklepam, da omejujoča prepričanja vplivajo tudi na notranja stanja učencev in posledično na uspeh.

Ob iskanju vzorca za izvedbo ankete, sem ugotovila, da je malo učencev, ki imajo povprečje pridobljenih ocen nižje od 3. Zaradi tega, sem morala dvigniti mejo vrednosti pridobljene ocene na 3,6.

S potrditvijo 3. hipoteze sem potrdila, da telesna drža vpliva na naše notranje stanje. Če se učenci tega zavedajo, to lahko s pridom izkoriščajo pred spraševanji, govornimi nastopi, ocenjevanji oziroma kadar koli občutijo telesno stanje, ki ni prijetno in jih ovira pri izkazovanju znanja.

Glede na potrditev hipoteze, da učenci menijo, da je posnemanje uspešnih posameznikov neprimerno, bi bilo potrebno učence opozoriti na učenje s pomočjo opazovanja. To se da predstaviti z modeli iz športa ali drugih uspešnih zgodb. Učence bi lahko opozorili na opazovanje strategij uspešnih posameznikov. In če upoštevam spoznanja povezana s prepričanji in notranjimi stanji, bi lahko zajeli modeliranje v najširšem pomenu.

S pomočjo pisnih virov, ankete in eksperimenta sem prepričana, da bi orodja in posamezni elementi NLP-ja pomagali učencem pri doseganju boljšega učnega uspeha ter soočanju s stresom ob ocenjevanju.

S pomočjo de Bonovega orodja CORT 1, PNZ, sem razmišljala o novem spoznanju, ki se je nanašalo na idejo o vključitvi NLP-ja v pouk v obliki izbirnega predmeta.

Kratice PNZ je kratica za Pozitivno, Negativno in Zanimivo.

P – pozitivno, kar mi je všeč pri ideji

- vsi učenci, bi imeli možnost spoznati stvari, ki bi jim pomagale v šoli,
- učenci bi dosegali boljše uspehe,
- učenci bi se opremili z znanji za življenje,
- učenci bi spoznali, da imajo nadzor nad svojimi notranjimi stanji in bi sprejemali večjo odgovornost za svoje vedenje in lasten uspeh,
- učenci bi postali bolj samozavestni.

N - negativno, kar mi ni všeč pri ideji

- izbirni predmet ne bi bil potrjen s strani Ministrstva za šolstvo in šport,
- izbirnega predmeta ne bi izbrali vsi učenci,
- izbirnega predmeta ne bi ga ponujale vse šole in zato ne bi imeli vsi enakih možnosti,
- šola bi morala poslati učitelje na izobraževanja, a za to ne bi bilo denarja,
- ko bi postali učenci uspešni, bi se želeli vpisati še vsi drugi in ne bi bilo prostora za vse učence,
- nekdo bi lahko začel NLP uporabljati za manipulacijo z ljudmi.

Z - zanimivo pri ideji

- zanimivo bi bilo izmeriti napredek pri učencih, ki bi eno šolsko leto obiskovali ta izbirni predmet in s tem pripraviti poglobljeno raziskovalno nalogo,
- zanimivo bi bilo primerjati uspešnost učencev, ki so eno leto obiskovali izbirni predmet in tistih, ki ga niso obiskovali,
- zanimivo bi bilo vedeti, kaj o tem menijo učitelji,
- lahko bi organizirali NLP krožek,
- usposobili bi učence, ki bi pripravljali delavnice za učence (podobno kot vrstniški mediatorji),

- NLP vikend izven šole.

7 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Mladi bomo oblikovali okolje, družbo in tudi svet, v katerem živimo. Pomembno je, da raziskujemo, se učimo, smo ustvarjalni in iščemo nove poti, kako postati najboljša različica sebe. S to spremembo vplivamo na celotno družbo in vanjo vnašamo vrednote, ki jih gojimo sami. S tem ko sem radovedna, učenje postane raziskovanje. Naloga mi je pomagala, da sem se naučila raziskovati sistematično, načrtovano. Z nalogo sem pokazala, da znam odgovorno izpeljati idejo od začetka do konca in se iz svojih napak učiti ter sem pripravljena, da bom kot odrasla prinesla svoj košček k razvoju družbe.

8 UPORABLJENA LITERATURA

Pisni viri:

- O'Connor, J., Seymour J. (1996). Spretnosti sporazumevanja in vplivanja: uvod v nevrolingvistično programiranje, Založba Sledi, Žalec
- Schwarz, A., Schweppe R.P. (2005). Moč podzavesti, Nevrolingvistično programiranje, Mladinska knjiga, Ljubljana
- Prgič, J. (brez letnice). Kar hočem, to zmorem, Priročnik, ki dopolnjuje izkustveni trening »šola osebne odličnosti«, Svetovalno izobraževalni center MI
- Prgič, J. (brez letnice). Študijsko gradivo za NLP Praktika, 1. modul in 4. modul, Svetovalno izobraževalni center MI

Spletni viri:

- <http://www.nlpi.si/modeliranje>, pridobljeno 1. 12. 2015
- <http://www.todayifoundout.com/index.php/2013/07/jane-elliott-and-the-blue-eyed-children-experiment/> pridobljeno 24.11.2015

9 PRILOGE

9.1 Priloga 1: Anketni vprašalnik

Pozdravljen, prosim te za pomoč pri pripravi raziskovalne naloge. Pozorno preberi vprašanja in zapiši svoj iskren odgovor. Hvala za pomoč in tvoj čas.

1. Preberi trditve in vstavi križec v ustrezno kolono.

Ob učenju občutim:

Čustvo:	vedno	redko	nikoli
dolgčas			
zanimanje			
radovednost			
napetost			
tesnobo			
pričakovanje			
sproščenost			
jezo			

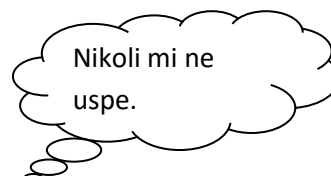
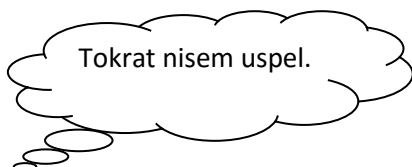
2. Preberi trditve in vstavi križec v ustrezno kolono.

Preden začnem pisati test, si mislim:

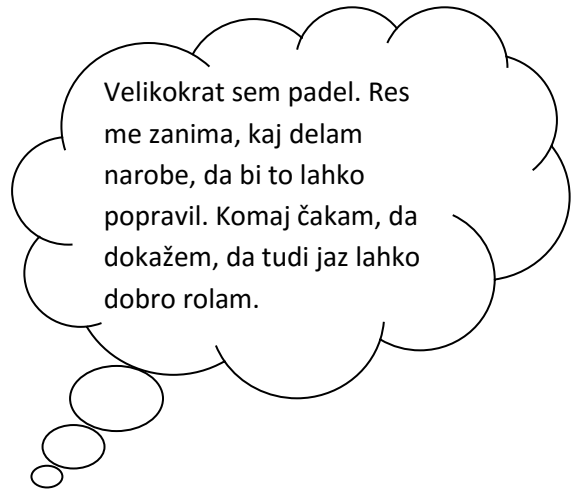
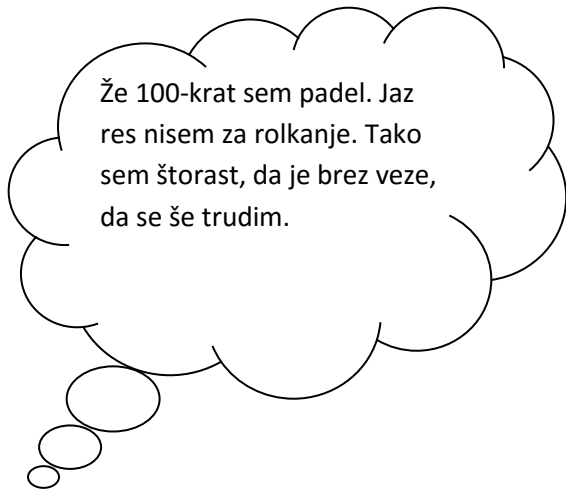
Moja misel:	vedno	redko	nikoli
Vem, da znam.			
Vem, da bom dobil vprašanja, ki jih znam.			
Nikoli mi ne uspe.			
Učiteljica vedno sestavi tako težke teste.			
Jaz sem uspešen.			
Vem, da mi bo uspelo.			
Nisem imel dovolj časa za učenje.			
Joj, kako me je strah.			
Doma bodo jezni, če bom dobil slabo oceno.			
Če ne bom znal, se bom moral bolje naučiti.			
Dovolj sem se učil.			
Z lahkoto se bom spomnil vsega, česar sem se naučil.			
Vse bom pozabil.			
Vedno dobim težjo skupino testa.			

3. V vsaki situaciji obkroži misel (oblaček), ki bi jo najprej pomislil.

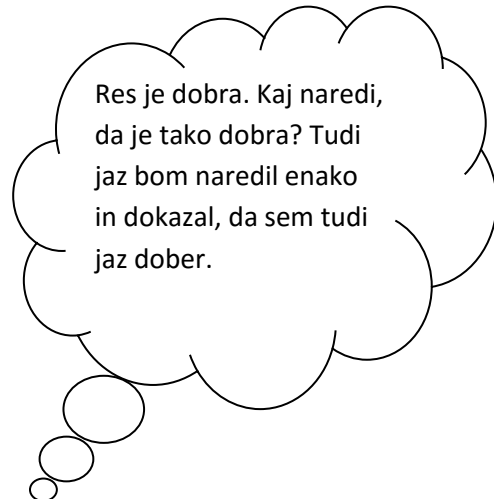
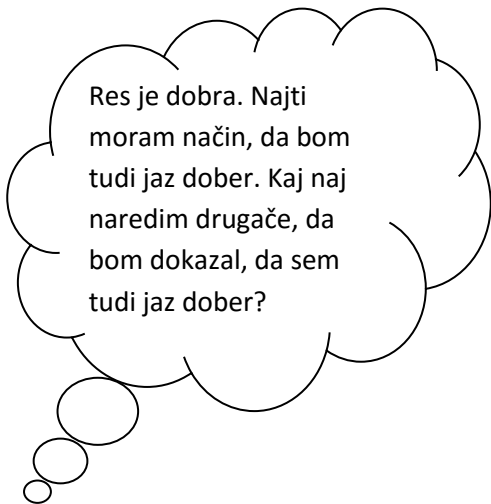
a) Učitelj vrne teste in dobil si slabšo oceno, kot si jo pričakoval.



b) Učiš se voziti z rolko in že večkrat si padel.



c) Sošolka je zelo dobra pri pripravi govornih nastopov.



Hvala za tvoj čas in iskrene odgovore!

9.2 Priloga 2: Navodila za eksperiment

Pozdravljeni, sem sedmošolka. Pripravljam raziskovalno nalogo in vas prosim, če mi pri tem pomagate. Prosila vas bi, da me dobro poslušate, sledite mojim navodilom in se postavite v točno tak položaj, kot vam ga bom opisala. Ko boste postavljeni, vam bom dala navodilo in sicer, da pomislite na nekaj lepega, veselega, prijetnega. Če vam bo to uspelo, vas prosim, da na lističu pod številko 1 obkrožite da, če ne pa obkrožite ne. Ni važno, kaj obkroži tvoj sošolec, vsak naj prosim obkroži to, kar velja zanj. Nato bomo nadaljevali in se postavili v nov položaj. Pa začnimo.

Torej, natančno sledi navodilom. Postavi se v točno tako držo, kot jo opisujem

- a) Vstani, spusti glavo navzdol, ramena potisni naprej, napni trebušne mišice, narahlo pripri oči, spusti spodnjo ustnico navzdol. **Sedaj pomisli na nekaj lepega, veselega, prijetnega.**

Sedaj odgovori, ali ti je uspelo pomisliti na nekaj veselega, lepega, prijetnega. Odgovor obkroži pod številko 1.

- b) Sedaj sprosti trebušne mišice, glavo dvigni navzgor, ramena potisni nazaj, odpri oči, ustne koticke zavijaj navzgor. **Sedaj pomisli na nekaj lepega, veselega, prijetnega.**

Sedaj svoj odgovor napiši pod številko 2.

<p style="text-align: center;">V</p> <p style="text-align: center;">Kaj že vem?</p>	<p style="text-align: center;">Ž</p> <p style="text-align: center;">Kaj želim izvedeti?</p>	<p style="text-align: center;">N</p> <p style="text-align: center;">Kaj sem se naučil?</p>
<p>1. O NLP-ju sem že slišala in vem, kaj pomeni kratica.</p> <p>2. Mislim, da z NLP-jem lahko vplivamo na uspešnost pri učenju.</p> <p>3. O stvareh imamo različna prepričanja.</p> <p>4. Ob istih dogodkih se različno počutimo. Na počutje lahko vplivamo.</p>	<p>1. Natančnejšo, razdelano, definicijo NLP-ja.</p> <p>2. S katerimi elementi NLP-ja lahko vplivamo na uspeh pri učenju?</p> <p>3. Kako so naša prepričanja povezana s šolskim uspehom?</p> <p>4. Kaj je notranje stanje? Kakšna so notranja stanja, povezana z našimi uspehi? Ali lahko na notranja stanja</p>	<p>1. NLP je kratica za nevrolingvistično programiranje. Pojem je sestavljen iz več pomenov, in sicer:</p> <p>N kot nevrologija oziroma preučevanje postopkov v možganih, L kot lingvistika, ki je študij jezika in raziskuje, kako ta vpliva na nas. P kot programiranje oziroma, kako se motiviramo ali razvrščamo svoja dejanja, da dosežemo zastavljen cilj.</p> <p>2. S pozitivnimi notranjimi stanji, spodbujajočimi prepričanja, z modeliranjem uspešnih posameznikov in s ciljnimi pristopom k reševanju težav.</p> <p>3. Za uspeh potrebujemo spodbujajoča, pozitivna prepričanja. Pomembno je, da se zavedamo, da so prepričanja stvar izbire in da so bistvena sestavina uspeha prepričanja, ki dovoljujejo uspešnost.</p> <p>4. Notranje stanje je stanje našega bitja v vsakem trenutku in je rezultat naše fiziologije, misli in čustev. Čeprav pogosto mislimo, da so notranja stanja povzročena z zunanjimi dogodki, je resnica, da notranja stanja kreiramo sami. To spoznanje nam daje moč, saj lahko svoje</p>

	vplivamo in kako?	notranje stanje, kadar nam to ne pomaga k uresničitvi ciljev, tudi spremenimo. Dobra stanja za učenje so radovednost, zanimanje, pozitivno razburjenje in pričakovanje. Če se dolgočasimo, čutimo tesnobo, jezo, sovražnost, in s tem je naša zmožnost učenja zmanjšana. Notranja stanja lahko spremenimo že samo s spremembo fiziologije.
5. Na naše učenje ne vpliva samo s tem, česar se zavedamo.	5. Pomen nezavednega in zavednega za naše delovanje?	5. Zavedni um analizira, načrtuje in razmišlja. Sem spadata tudi kratkoročni spomin in moč volje. Vendar zavedno predstavlja le 10 % naših dejanj, misli in občutkov. Nezavedni um ali naše nezavedno je vse tisto, kar naredimo brez razmišljanja. K nezavednemu sodi dolgoročni spomin, čustva in občutki, navade, odvisnosti, vzorci v odnosih, nehotene telesne funkcije, kreativnost ter intuicija. Zdi se, da je to del, ki ima res pravi nadzor oziroma kontrolo.
6. Jezik je povezan z našim umom.	6. Kako lahko jezik uporabimo kot motivator? Ali obstajajo različne vrste motivacije?	6. Obstaja motivacija, ki je usmerjena k begu, torej proč od problema, in motivacija, usmerjeno k cilju. Obe vrsti motivacije sta smiselni in upravičeni. Ko izrečemo cilj, ga povemo, kot da smo ga že dosegli, govorimo v sedanjiku.
7. Posnemanje med učenci ni zaželeno.	7. Kaj pomeni pojem modeliranje uspešnih posameznikov?	7. Pomembno je razmišljati, kaj počnejo uspešni ljudje. Kako dosežejo svoje izide? Kako počnejo stvari? V čem je pomembna razlika, od

		katere je odvisen uspeh? Modeliramo lahko prepričanja, fiziologijo in strategije.
--	--	---