

TANULJUNK MEG TANULNI

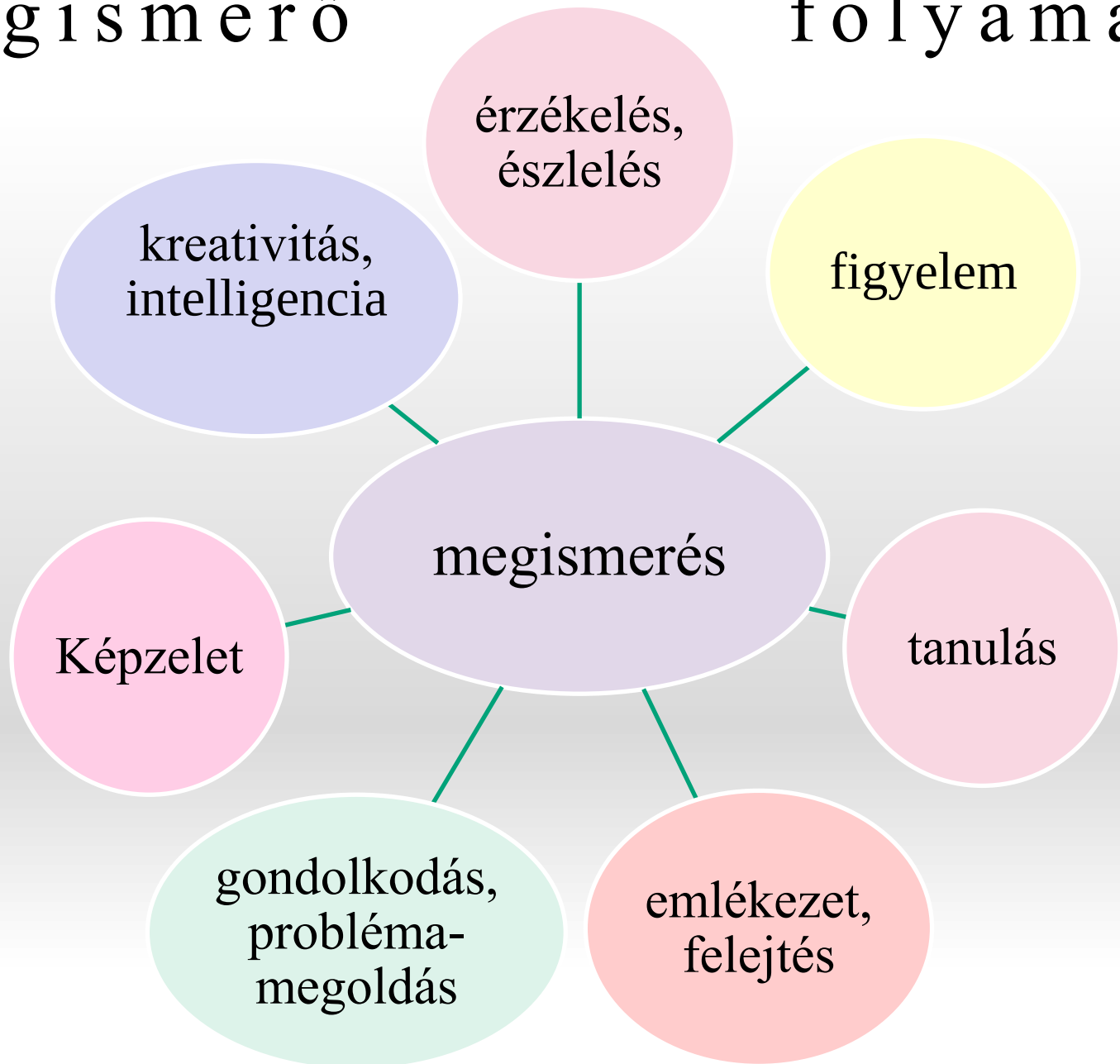


TANULÁSMÓDSZERTANI
KURZUS



A kognitív/ megismerő

folyamatok



A FIGYELEM



A FIGYELEM TAPUSAI,
SAJÁTOSSÁGAI,
FIGYELEMFÓKUSZÁLÁS



1



8

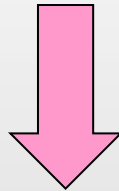


A figyelemre irányuló kísérletek



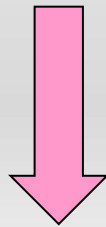
Ingerek közötti szelektálás, tudatunknak egy meghatározott tárgyra vagy jelenségre történő irányultsága, koncentráltsága.

I. 1871- Jevons

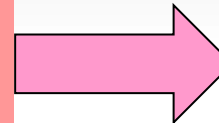


II. 1935 - Stroop

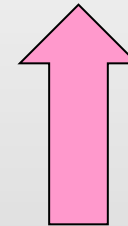
KÉK	ZÖLD
ZÖLD	SÁRGA
SÁRGA	KÉK
PIROS	PIROS
KÉK	SÁRGA
ZÖLD	PIROS
PIROS	SÁRGA



III. 1953 – Cherry: a figyelem multimodalitása



Dichotikus hallgatási helyzet

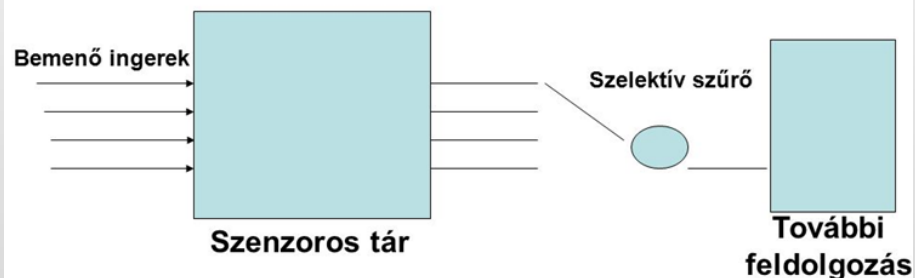


„Koktélparti helyzet”

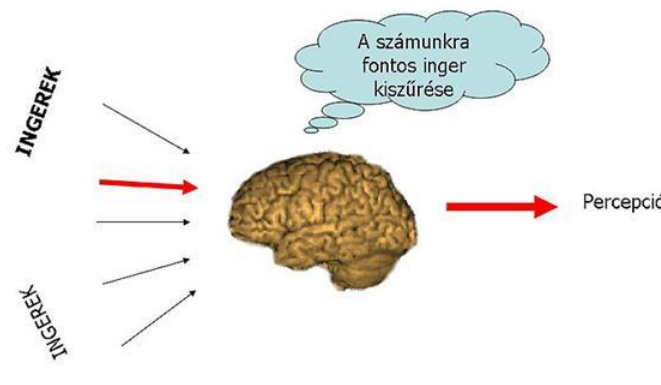
Kapacitásmodell - Kahnemann

Broadbent: a figyelem szűrő modellje

Broadbent figyelmi szűrő modellje



Mi a figyelem???

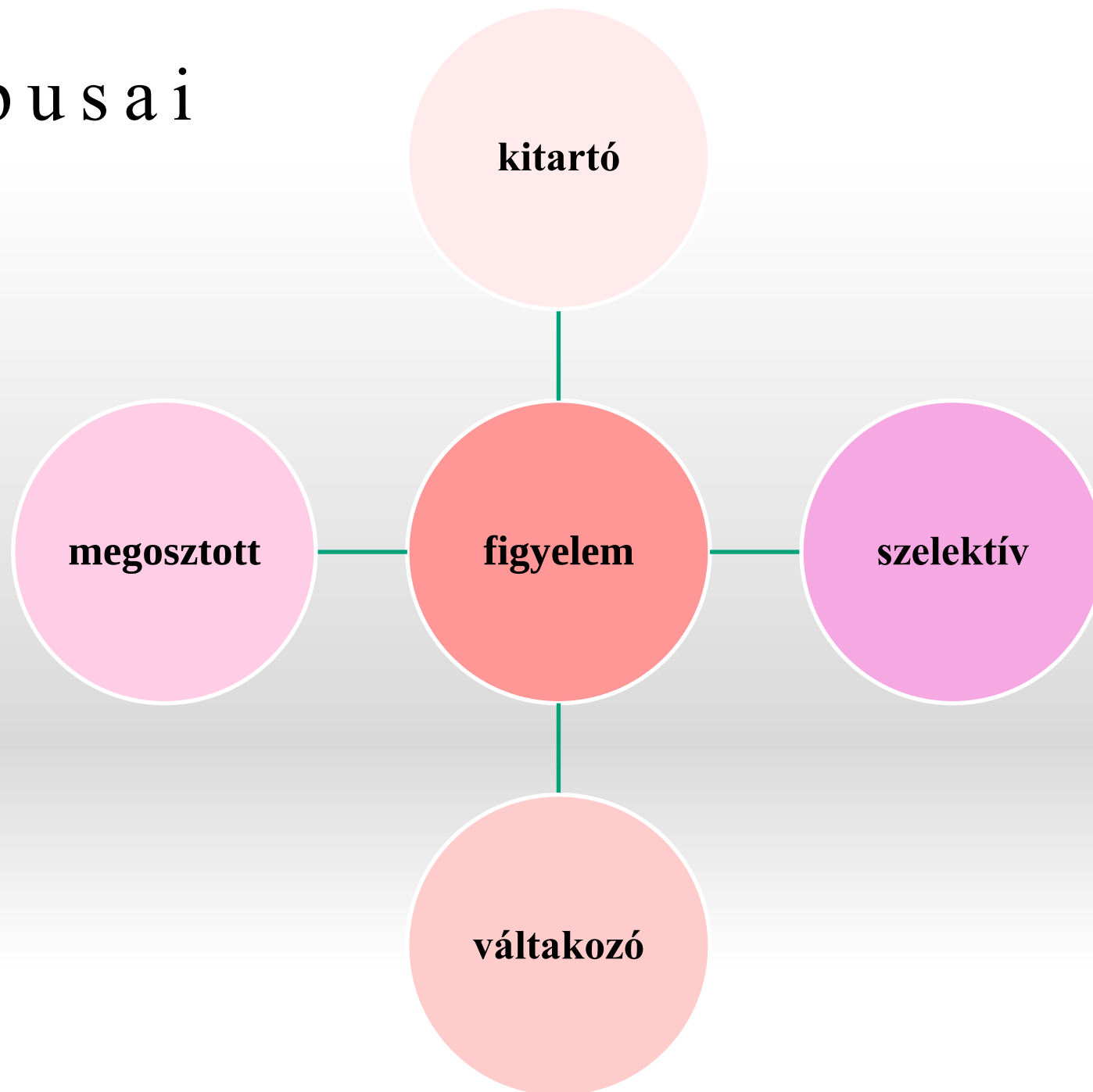
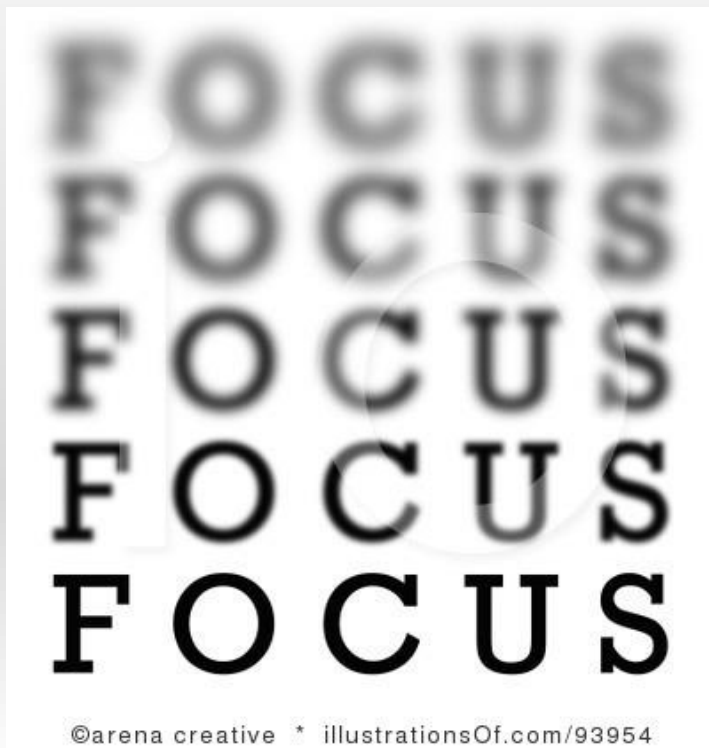


Mindig egy adott figyelmi kapacitással rendelkezünk (ennek mennyisége pl. függ aktuális állapotunktól), ezt tudjuk megosztani tevékenységek között

Az automatikus és kontrollált cselekvések eltérő mértékű erőfeszítést igényelnek

⇒ gyakorlás, tapasztalás révén a kontrollált cselekvések automatikussá válhatnak (pl. autóvezetés, gépírás, annak megtanulása révén)

A figyelem típusai



A figyelem típusai

I. Tudatos erőfeszítés függvényében



$$\frac{10}{9} - \frac{6}{9} =$$

Szándékos/
akaratlagos
figyelem

Spontán/
akaratlan
figyelem

Automati-
kus
figyelem

Kitartó
figyelem =
éberség

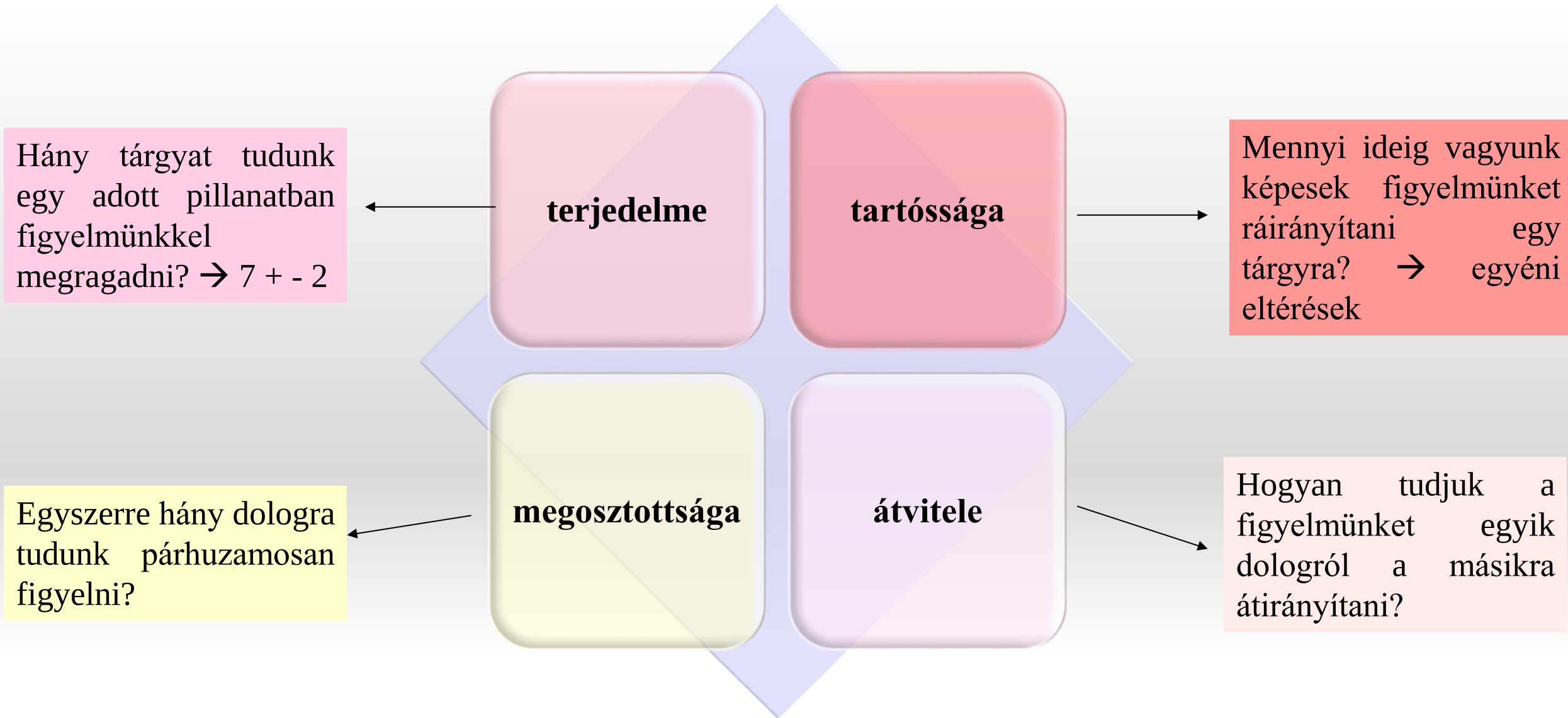


II. Az információ forrása szerint

Belső

Külső

A figyelem sajátosságai



A szelektív figyelem

Kognitív **Valahol** képességeink **a** egyik **Mátra** leglátványosabb **egyik** jelensége **sűrű** az, **erdejében** hogy **a** ki **II.** tudunk **világháborúban** szűrni **valaki** egy **eldugott** üzenetet **sok** egy **aranyat.** másiktól. **Bár** Ezt **több** úgy **tucat** csináljuk, **szerencsevadász** hogy **meg** figyelmünket **akarta** olyan **már** jelzőingerekre **szerezni,** irányítjuk, **eddig** mint **nem** a **sikerült** betűtípus, **nekik.** vagy a betűszín.





copyright (c) 1999 Daniel J. Simons. All rights reserved.



A classic British drawing room scene featuring a murder. A man in a dark suit lies face down on a patterned rug, with a pool of blood visible. Several people are gathered around: a man in a grey overcoat on the left, a police officer in a dark uniform and hat, a woman in a pink dress and hat, a man in a tuxedo, a woman in a dark dress and white apron, and a person in a full black bear costume on the right. The room is decorated with a large potted plant, a vase of red flowers, a chandelier, and various framed pictures and plaques on the wall.

WHODUNNIT?

A "nem figyelési vakság" → a figyelem önkéntelen
váltása

Figyelmetlenségi/ észlelési vakság

- A nyilvánvaló ingert gátoljuk azért, mert másra figyelünk



Változási vakság

- A változást hagyjuk figyelmen kívül, azért mert másra figyelünk



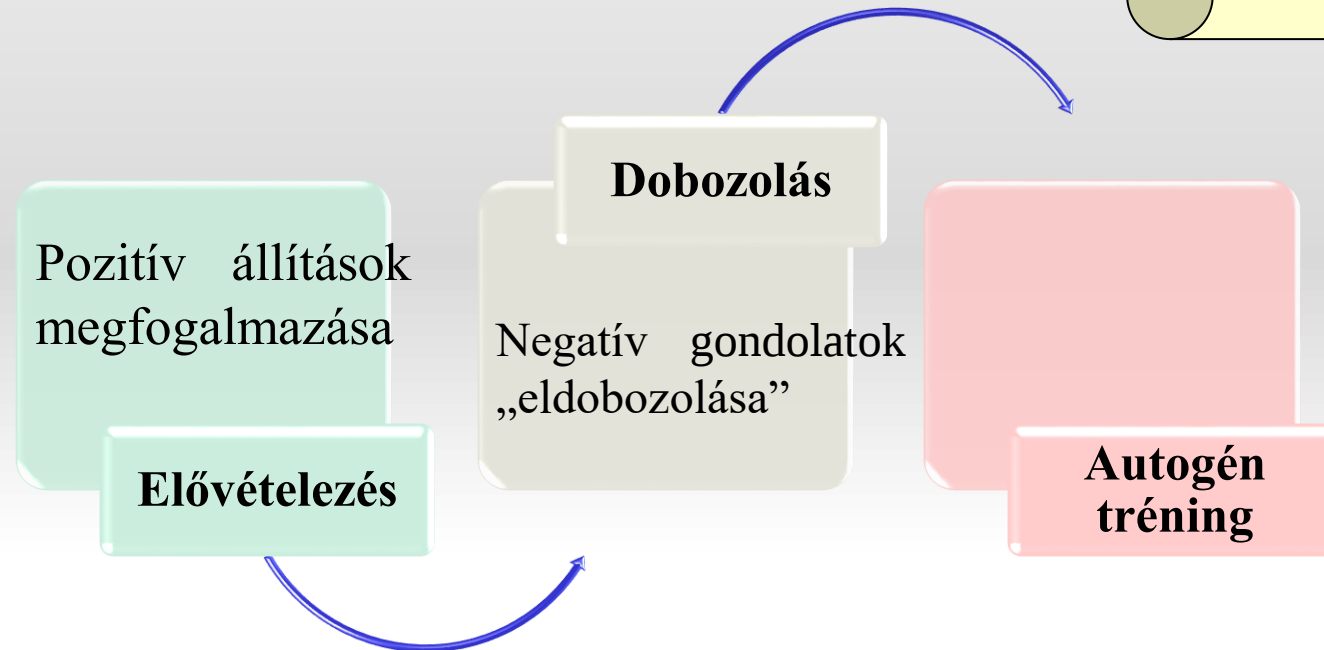
A figyelemfókuszálás

A zavaró ingerek
kizárása

„A belső valóság,
amit magadnak
megteremtesz, fogja
meghatározni a
teljesítményedet”.

/Dr. Lénárt Ágota/

***„MINDEN
FEJBEN DŐL
EL”.***



Általános figyelemzavar

Fejlődésileg nem megfelelő a figyelem terjedelme, koncentrálási nehézségek mutatkoznak, nehezen megy a figyelem fenntartása, és könnyen elterelhető.

- **szórakozottság, szétszórtság,**
- **erős és egyirányú koncentráció (figyelem megtapadása),**
- **dekoncentrálttság,**
- **csapongás**

Figyelemfáradás

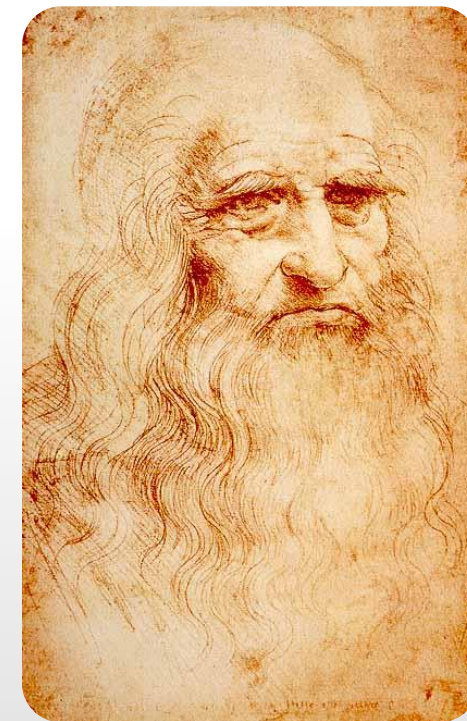
A figyelem terjedelmének zavar

A figyelem tartósságának zavar

A figyelem megoszthatóságának zavar

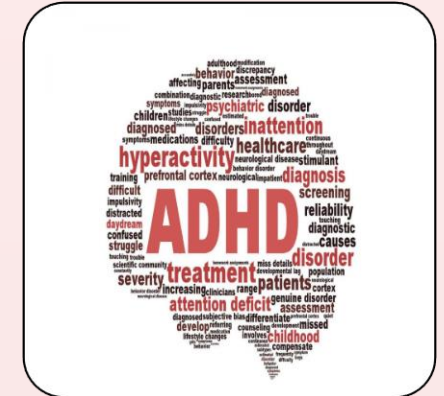
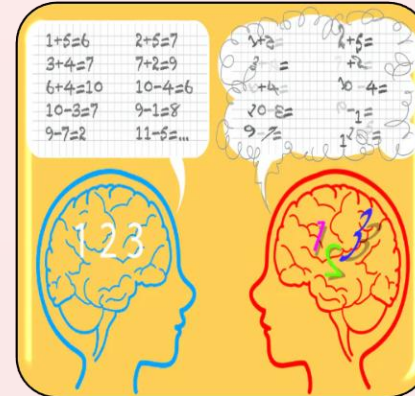
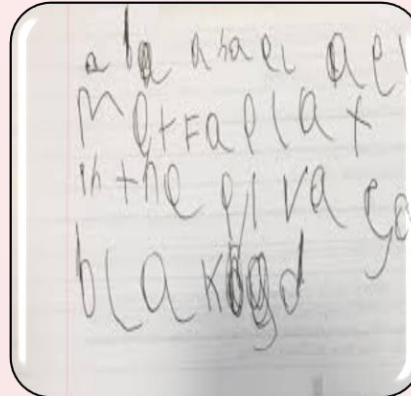
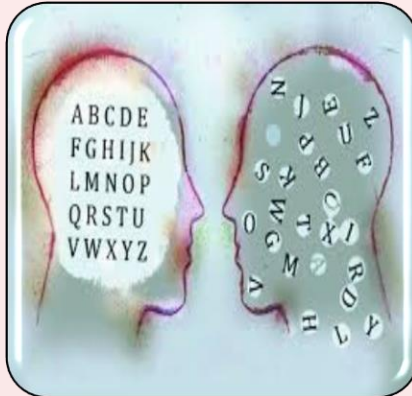
A figyelem átvitelének zavar

A figyelem impulzivitásának zavar



Leonardo da Vinci

A fgyelem zavarai



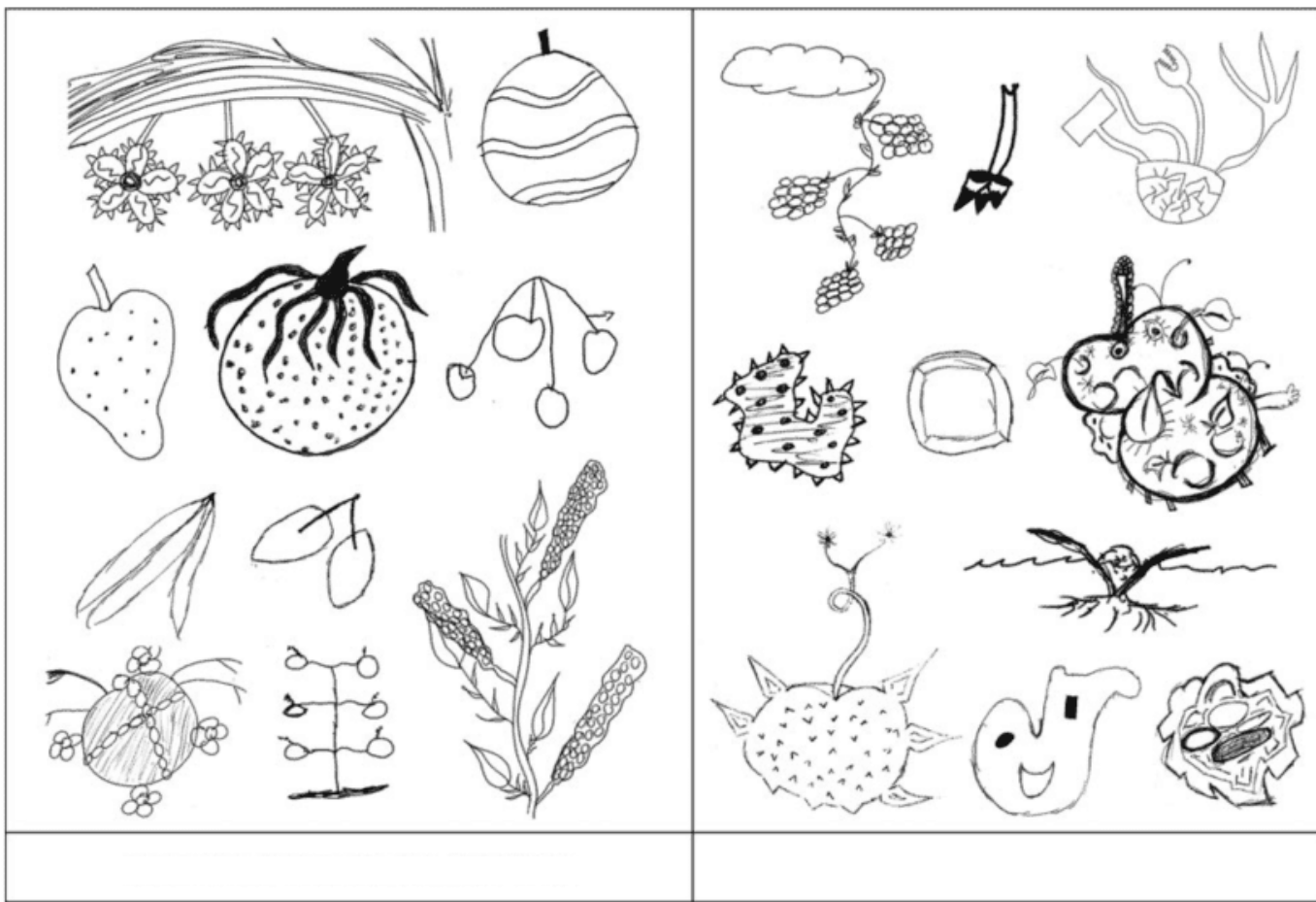
Hiperaktivitás

Dyslexia

Dysgraphia

Discalculia

**ADHD =
figyelem-
hiányos
hiperaktivitás
zavar**



Holly White: A figyelemhiányos elme könnyebben kitöri az általános felfogás állította kereteket, és túllép a megszokott határain.

Figyelmi tesztek

Szék-lámpa teszt

Név: _____ Kur: _____ Dátum: _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60
 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80
 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100
 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120
 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140
 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160
 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180
 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200
 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220
 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240
 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260
 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280
 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300
 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320
 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340
 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360
 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380
 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400
 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420
 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440
 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460
 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480
 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500
 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520
 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540
 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560
 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580
 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600
 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620
 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640
 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660
 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680
 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700
 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720
 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740
 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760
 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780
 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800
 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820
 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840
 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860
 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880
 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900
 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920
 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940
 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960
 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980
 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

Pieron- féle figyelmi teszt

PIÉRON

Sorszám: _____

Név: _____ Születési dátum: _____

Anyja neve: _____ Tesztidő: _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60
 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80
 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100
 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120
 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140
 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160
 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180
 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200
 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220
 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240
 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260
 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280
 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300
 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320
 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340
 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360
 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380
 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400
 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420
 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440
 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460
 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480
 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500
 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520
 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540
 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560
 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580
 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600
 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620
 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640
 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660
 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680
 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700
 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720
 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740
 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760
 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780
 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800
 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820
 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840
 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860
 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880
 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900
 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920
 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940
 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960
 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980
 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

n = T% =

A FIGYELEM

BARÁTAI		ELLENSÉGEI
nyitottság	↔	fásultság
lelki nyugalom	↔	lelki problémák
összeszedettség	↔	szétszórtság
tudatosság	↔	ösztönösség
szorgalom	↔	lustaság
érdeklődés, kíváncsiság	↔	közünyösség, nemtörődömség
kipihentség	↔	fáradtság
jó hangulat	↔	rossz hangulat (szomorúság, idegesség)
szándék, akarat(erő)	↔	akaratgyengesség

A SZEMÉLYISÉG TORZULÁSAI



KAREN HORNEY, DSM-V

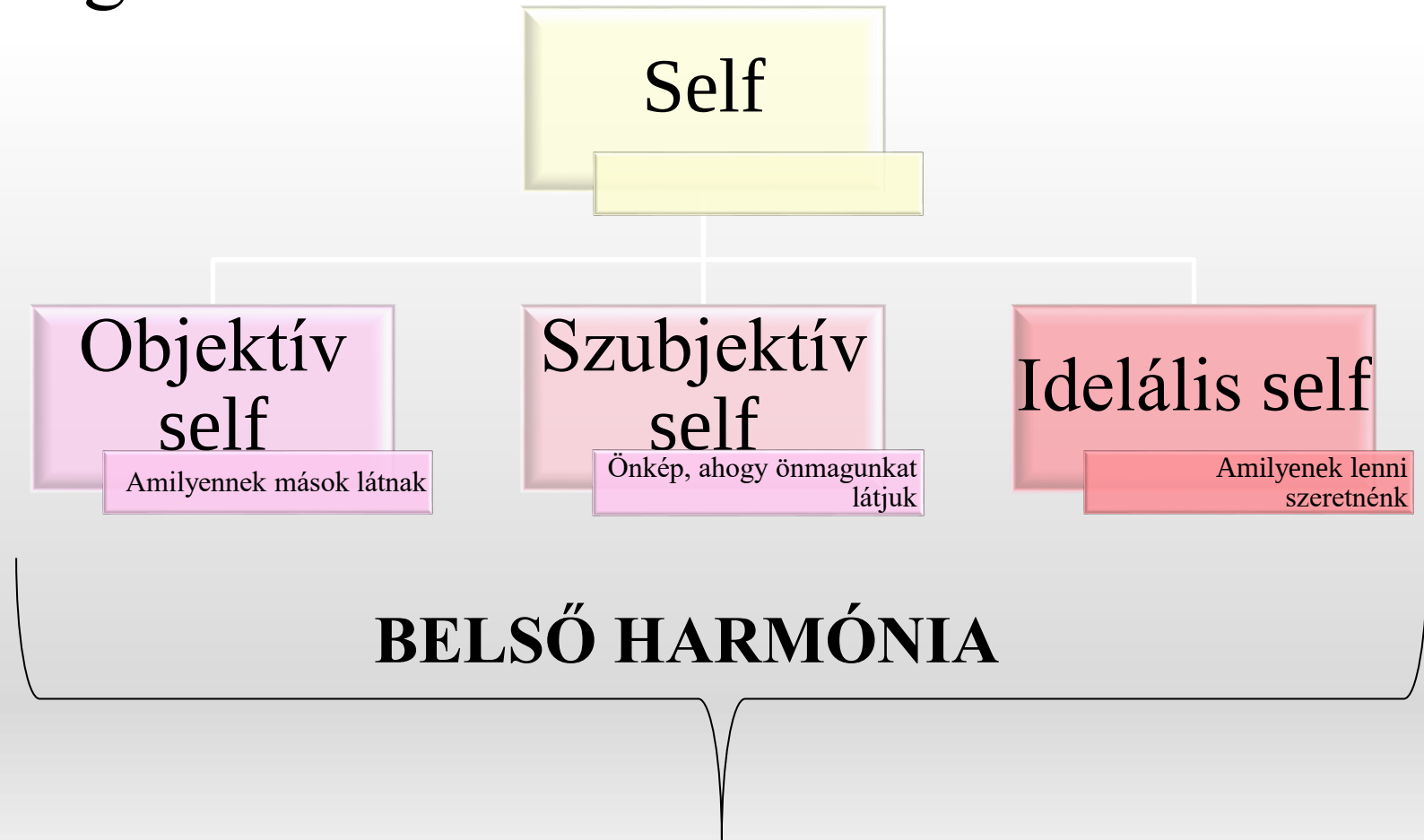


A személyiség



Karen Horney

A felnőtt személyisége a személy és a környezet interakciójának eredményeképpen alakul ki.



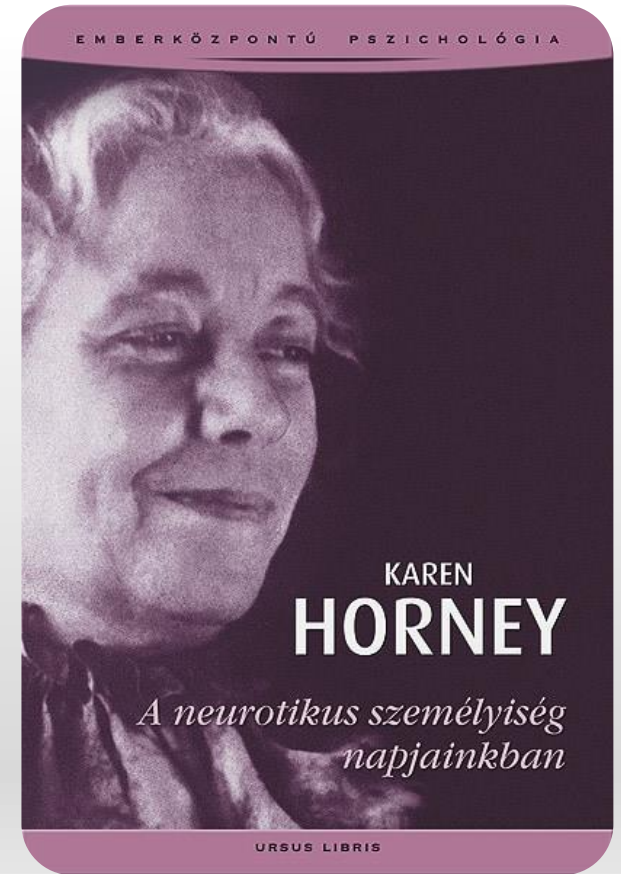
Patológias állapot: Ennek a harmonikus viszonynak különféle torzulásai, zavarai

Horney szerint a személyiségtorzulás egy személy kapcsolatának megváltozása önmagával és/ vagy másokkal.

Önelégült/ alázatos

Agresszív/ kiterjedt

Elszigetelt/ lemondott



„Bármire képesek vagyunk, csak hogy elkerüljük a szorongást vagy annak érzését”

A személyiség torzulásai/zavarai

A személyiség torzulásai a személyiség olyan tartós és kóros magatartásbeli és érzelmi megnyilvánulásai, amelyek jelentősen eltérnek a társadalmi, kulturális és viselkedésbeli elvárásoktól.

A személyiségben ezek az eltérések hosszan, az egyén akár egész élete során fennállhatnak.

A személy viselkedés- és reagálásmódja gyakran észrevehetően eltér az egészséges reagálásmódoktól.

1. Elsősorban érzelmi szférát, az indulatok kontrollját érintik, és a szociális beilleszkedés területén mutatkoznak meg
2. Az egyén önmagához és másokhoz való viszonya diszharmonikus, állandó feszültséget hordoz
3. Gyakran nem rendelkezik empátiás képességgel
4. A zavar szituációtól független, a helyzetek széles skáláján megmutatkozik
5. A többség nem kér magától segítséget



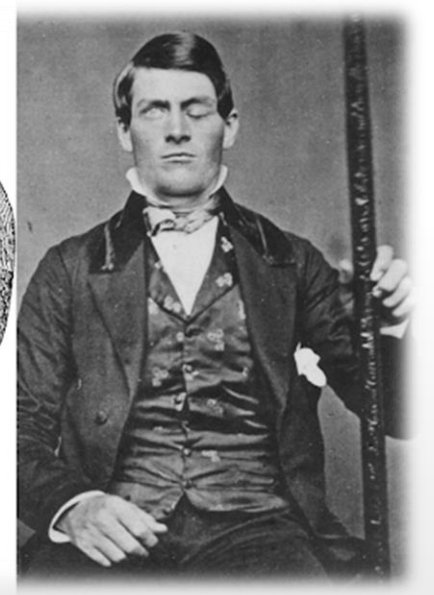
Elsődleges
személyiségzavar

- Genetikailag vagy a szocializáció során megalapozott komplex magatartászavar

Másodlagos
személyiségzavar

- Normál személyiségfejlődés során valamilyen behatás következtében kialakuló személyiségváltozás

A torzulás lehetséges okai



Phineas Gage

Agyi károsodásra visszavezethető

Testi betegséggel kapcsolatos

Toxikus eredetű

1. **Szenvedélykeltő szerek okozta személyiségváltozás** (pl.: idült alkoholizmus)
2. **Gyógyszerek okozta személyiségváltozás**

Pszichiátriai betegségek okozta

Reaktív/ „élmények” okozta

- Amotivációs szindróma
- Emocionális parkinsonizmus

**ÉLMÉNYREAKTÍV
SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS**

DSM-V: Kategóriák



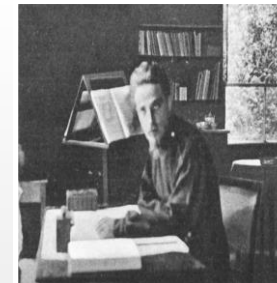
A cluster – A FURCSA, KÜLÖNC

- Paranoid személyiségzavar
- Szkizotípiás személyiségzavar
- Szkizoid személyiségzavar



B cluster – A DRAMATIKUS

- Borderline személyiségzavar
- Nárcisztikus személyiségzavar
- Hisztrionikus személyiségzavar
- Antiszociális személyiségzavar



C cluster – AZ ELKERÜLŐ,

- Obszesszív-kompulzív zavar
- Elkerülő, szorongásos zavar
- Dependens személyiségzavar

A CLUSTER: a különc, a furcsa

- Ezek az emberek bizalmatlanságuk, visszahúzódásuk miatt magányos munkakörben, például - erdész, könyvtáros - működnek
- Az emberi érintkezés sokszor félelmetes a számukra - emiatt titkolózók, bizalmatlanok, „befagyasztott” érzelmi élet, gyenge kapcsolatkészség jellemzi őket. Nagyrészt képtelenek a másik emberre figyelni, reagálni rájuk.
- Hűvösek, tartózkodóak, legtöbbször örömtelenül, egyhangúságban élik le az életüket. Életvitelük akkor problémamentes, ha az emberi közösség elfogadja furcsaságukat, ha mégsem, és a beilleszkedésüket forszírozza, akkor a kényes egyensúly megbillen, és súlyosabb pszichiátriai betegség alakulhat ki.
- Életvezetési csődöt jelent az alkalmazkodási, önérvényesítési képtelenségük. Hajléktalanok közt nem ritkán találhatók



B CLUSTER: a dramatizáló

• Az orvosi rendelőkben sűrűn megforduló betegek vagy az ügyeletet éjszaka felriasztó, az öngyilkossággal fenyegetőző betegek között igen nagy valószínűséggel találhatunk olyan személyiségzavaros beteget, aki csak akkor nyugszik meg, ha személyes érdeklődést, odafigyelést tapasztal.

• üresség-és szorongásélményük készteti őket arra, hogy kontaktust keressenek, hogy akut veszélyérzetüket csillapítsák, amit családjuk képtelen biztosítani számukra.

1. Bordeline személyiségzavar

2. Antiszociális személyiségzavar

3. Hisztrionikus személyiségzavar

4. Nárcisztikus személyiségzavar

Nem szeret

Nem szorong

Nem tanul a hibáiból

1. instabil kapcsolatok,
2. impulzív magatartás,
3. hangulati ingadozás,
4. indulati kontroll hiánya,
5. visszatérő öngyilkossági fenyegetés vagy kísérlet,
6. identitásbizonytalanság,
7. krónikus ürességérzés,
8. egyedüllét elkerülésének kísérletei,
9. átmeneti paranoid vagy disszociatív tünetek.



C CLUSTER: a szorongó, elkerülő

Az olyan személyiségű emberek, akiknek a klinikai képében a kényszer, a szorongás a vezető tünet, amit különbözőképpen hárítanak.

1. Obszesszív – kompulzív zavar



1. Rendszeretet
2. Takarékoság
3. Makacsság

2. Elkerülő, szorongásos zavar



3. Dependens személyiség- zavar



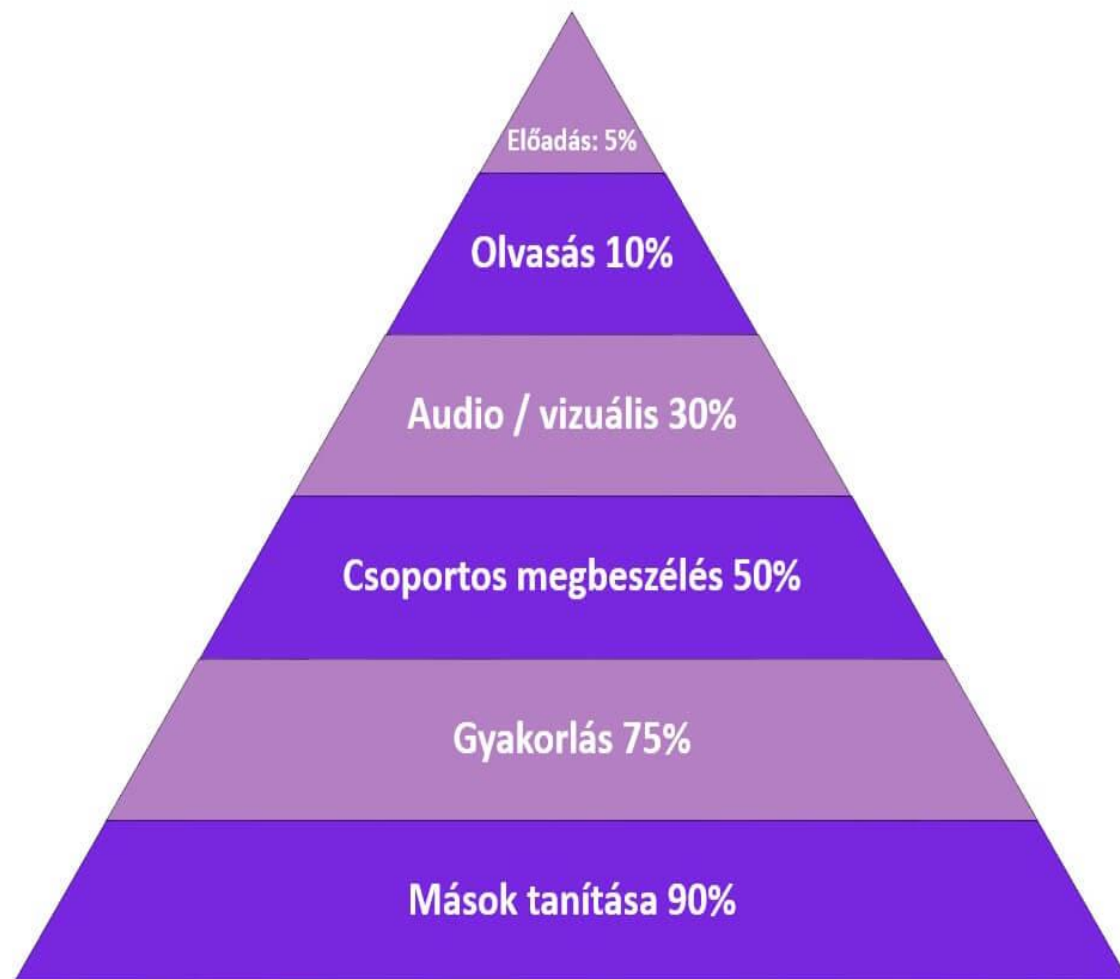
A kényszeres személyiség jegyei

<i>Enyhe formában</i>	<i>Intenzív formában</i>
Megbízható	Makacs
Kitartó	Merev
Óvatos	Határozatlan
Gondos	Elveszik a részletekben
Hangulata stabil	Emóciószegény, humortalan
Merev szabálytartó	Vakbuzgó
Törvénytisztelő	ítélkező, bíráló

A TANULÁS

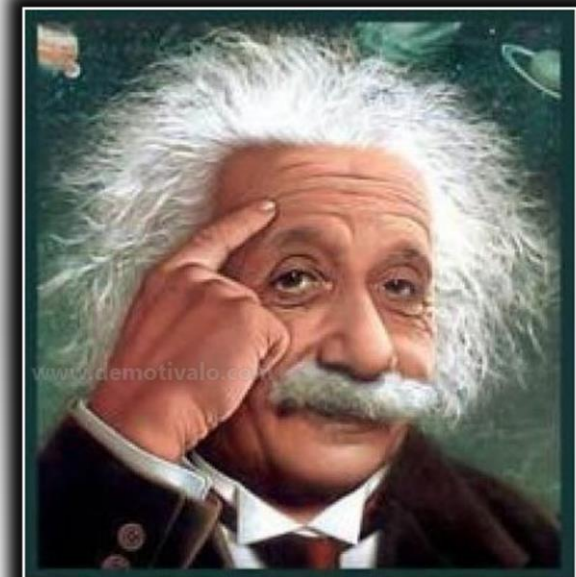


A tanulási piramis



"TELL ME AND I FORGET,
TEACH ME AND I MAY REMEMBER,
INVOLVE ME AND I LEARN."

~ BENJAMIN FRANKLIN



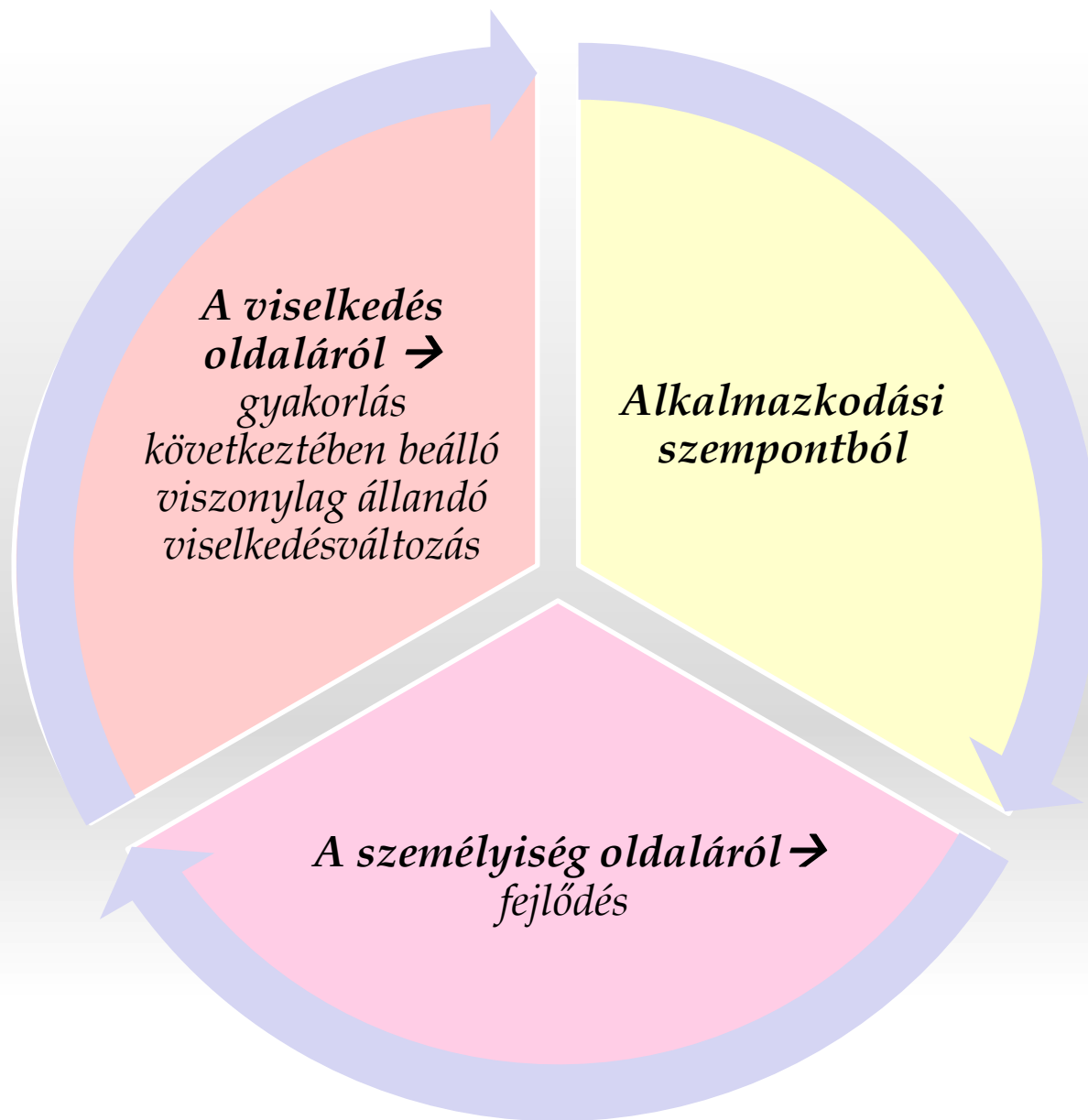
A TANULÁSRA VALÓ
KÉPESSÉG

Olyan ajándék amit csak kevés faj kapott. Élje vele!

A tanulás pszichológiai meghatározása



A tanulás pszichológiai meghatározása

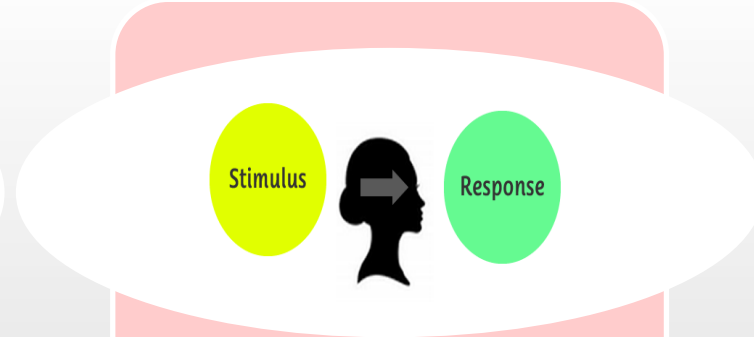


A tanulás tárgya



Verbális tanulás

A környezetről, annak jellemzőiről, összefüggéseiről, kapcsolatrendszeréről alakulnak ki ismereteink.



Nem verbális tanulás

Behaviorizmus = inger-válasz pszichológia

A tanulási folyamatok



Mozgástanulás

- helyváltoztató mozgás (pl.: járás, futás)
- helyzetváltoztató mozgás (pl.: fejenállás)
- manipulációs mozgás (pl.: origami)

Perceptuális/ észlelési tanulás

Verbális tanulás

Pl.: mondóka
megtanulása



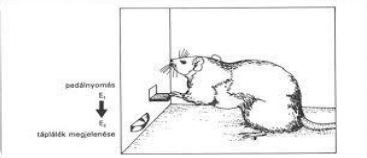
A tanulás formái



- Automatikus
- Félig automatikus
- Nem automatikus



Imprintig (korai bevéződés)



Habituáció vs. szenzitizáció



Asszociatív tanulási formák

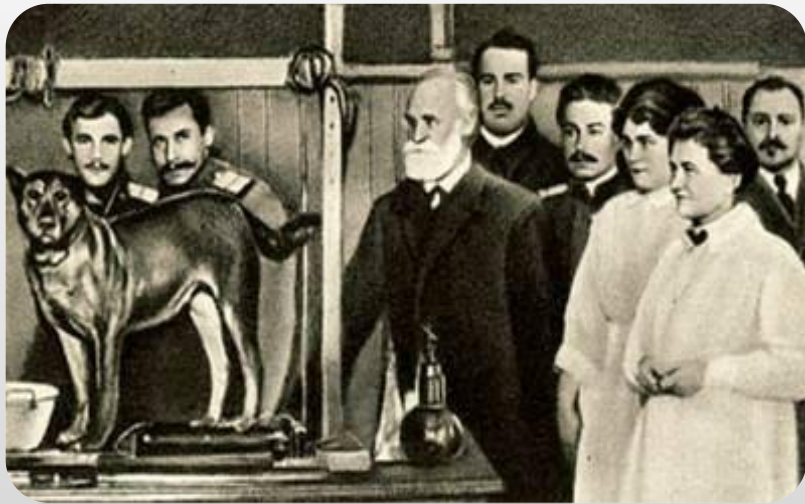
- Klasszikus kondicionálás
- Operáns kondicionálás



Komplex tanulás (belátásos tanulás)

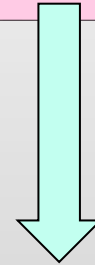
Szociális tanulás

A klasszikus kondicionálás



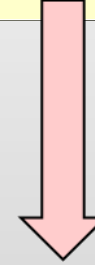
Ivan Pavlov kutyákkal végzett kísérlete

Feltétlen
reflex



Velünk születettek, akaratunktól függetlenül működnek, ingerspecifikusak, azaz adott inger hatására automatikusan kiváltódik (pl. Pavlov kísérletében a kutya táplálékra adott nyáleválasztása)

Feltételes
reflex



Akaratunktól függően működnek és tanulás révén alakulnak ki (Pl. Pavlov kísérletében a fényjelzés megjelenésére adott nyáleválasztás).

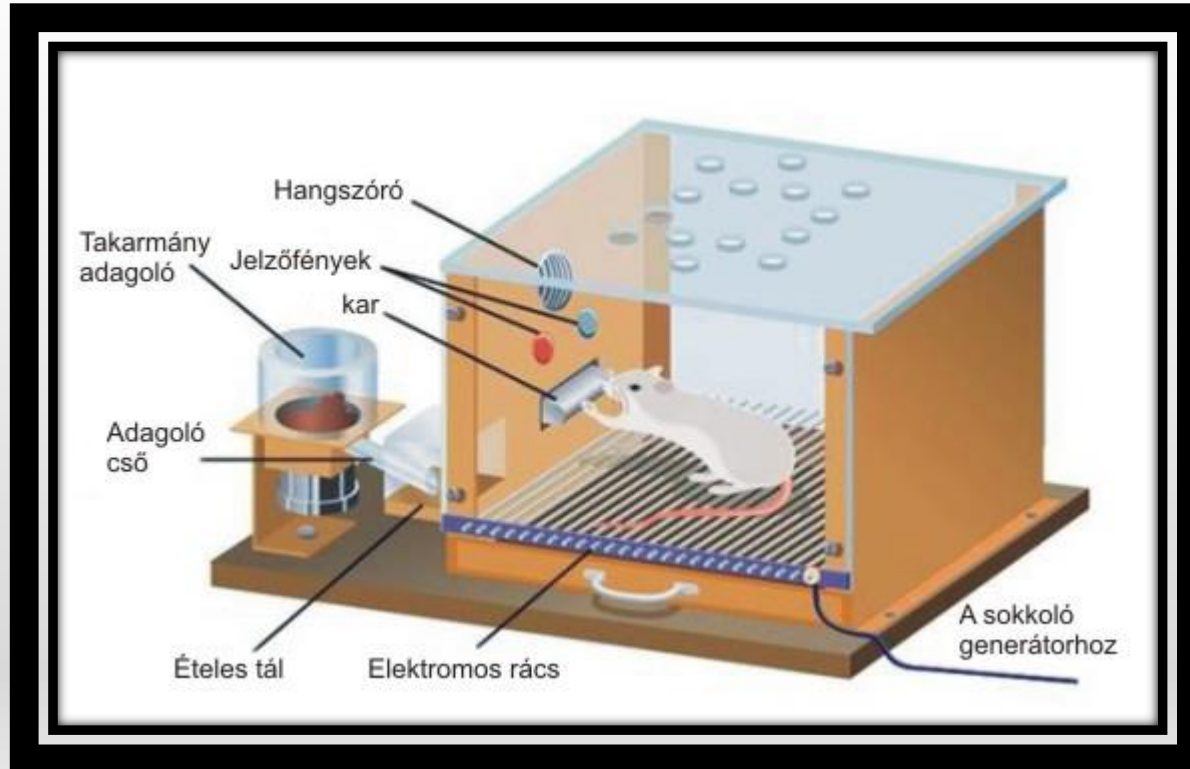
A klasszikus kondicionálás fő jelenségei

Másodlagos kondicionálás

Az a folyamat, amikor a feltételes ingerrel együtt megjelenő inger, elnyeri annak jelző értékét és ennek következtében egyedül is képes lesz a feltételes válasz kiváltására.



Az operáns kondicionálás



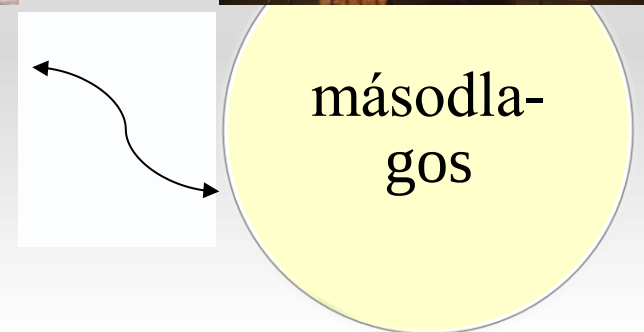
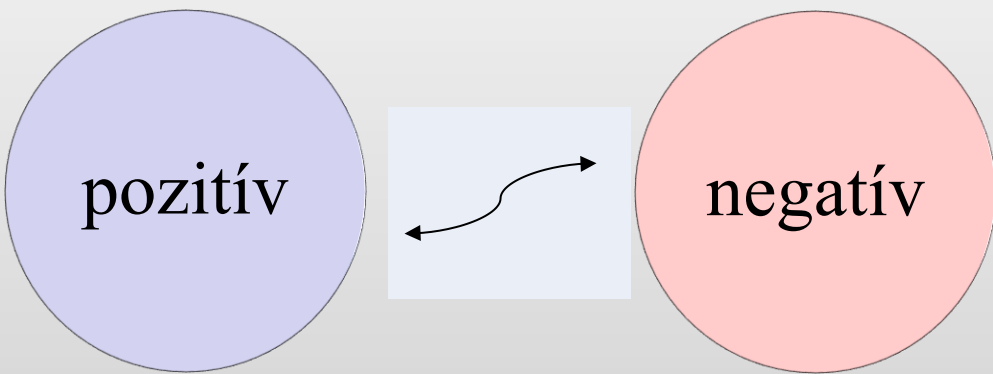
Thorndike és Skinner → Skinner box

Thorndike effektus:
Azok a viselkedések, amelyeket pozitív megerősítés (jutalom) követ, később sokkal nagyobb valószínűséggel jelennek meg, mint azok amelyeket negatív megerősítés (büntetés) követ.

Skinner → formálás → oktatás

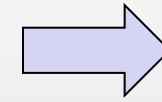
A megerősítés, mint kulcsfogalom

Megerősítésnek nevezünk minden olyan eseményt, amely egy adott válasz megjelenési valószínűségét növeli.



Látens tanulás $\leftrightarrow$ perceptuális tanulás

A **látens/lappangó tanulás** során a tanulási folyamatot nem kíséri a viselkedés látható megváltozása, hanem az csak a későbbiek során jelenik meg.



Azt a tanulási folyamatot nevezzük **perceptuális/ észlelési tanulásnak**, amely során az ismételt észlelés következtében az észlelésben változás következik be.

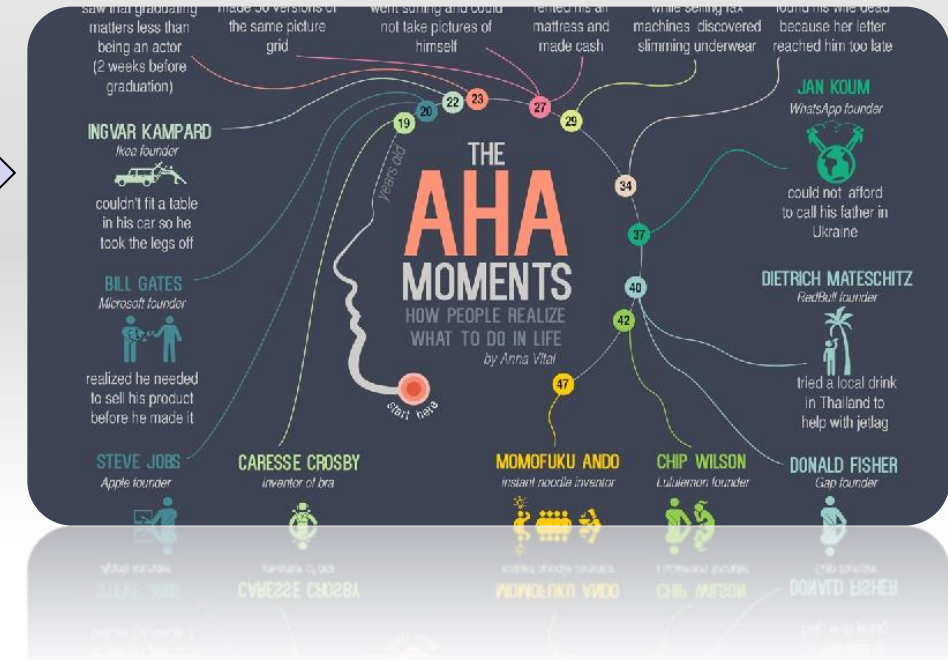
A komplex tanulás

Kognitív pszichológia → a világ egyes tárgyait és eseményeit mentálisan reprezentáljuk (leképezzük) és ezután ezeken a mentális reprezentációkon hajtunk végre műveleteket és nem a valóságos világban. A mentális reprezentációk az ingerek és események közötti asszociáción túl a világ komplexebb eseményeire is vonatkozhatnak. → A komplex tanulás több, mint asszociációképzés.



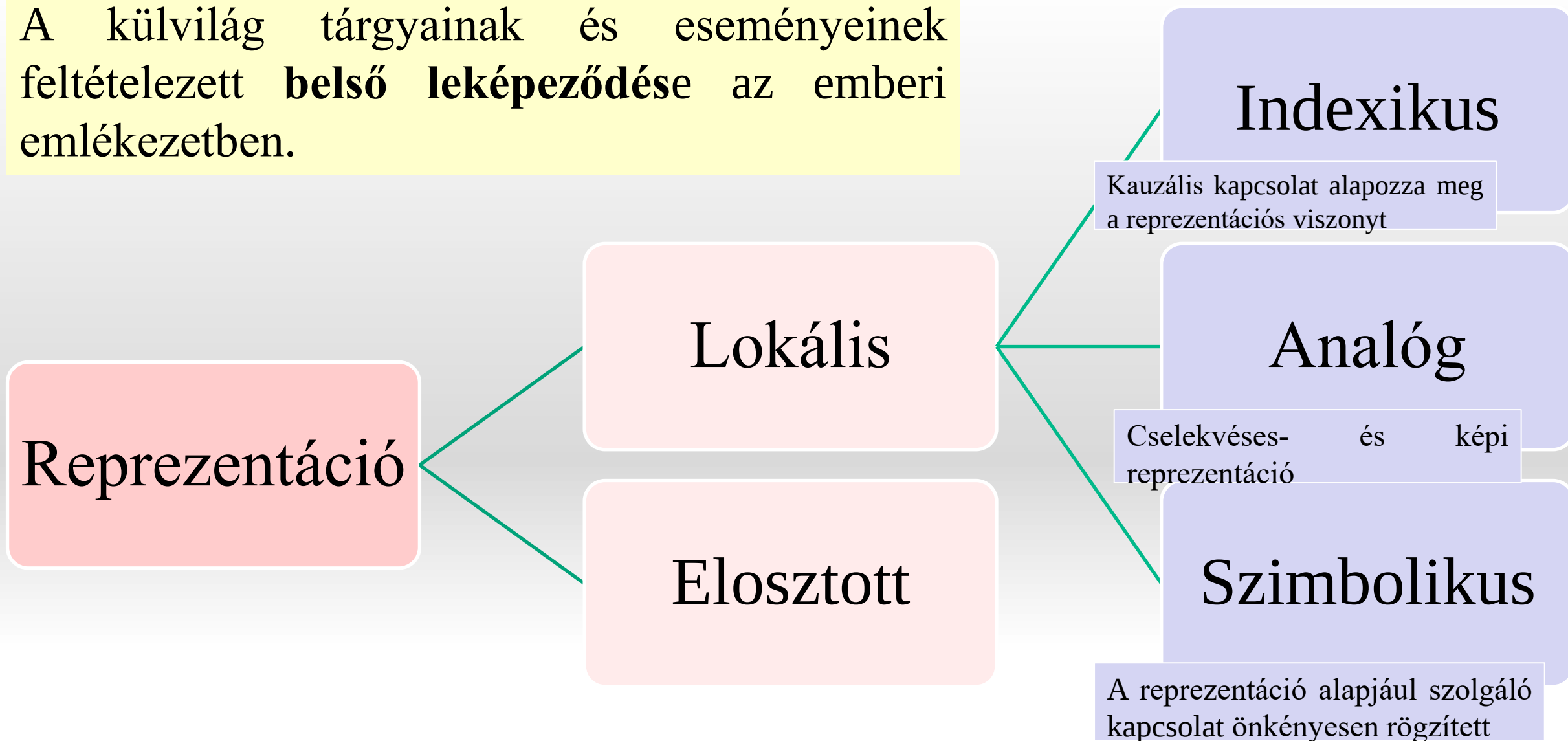
Belátásos tanulás

Wolfgang Köhler
csimpánzokkal
végzett kísérlete



A mentális reprezentáció

A külvilág tárgyainak és eseményeinek feltételezett **belső leképeződése** az emberi emlékezetben.

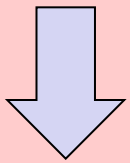


A szociális tanulás

Miller és Dollard
elmélete



Az a folyamat, amely által az egyének olyan tudásra, képességekre tesznek szert, amely alkalmassá teszi őket arra, hogy különböző csoportoknak és a társadalomnak többé-kevésbé hasznos tagjaivá váljanak.



Szocializáció = a személyiség fejlődésének társadalmi vetülete

formái

interiorizáció

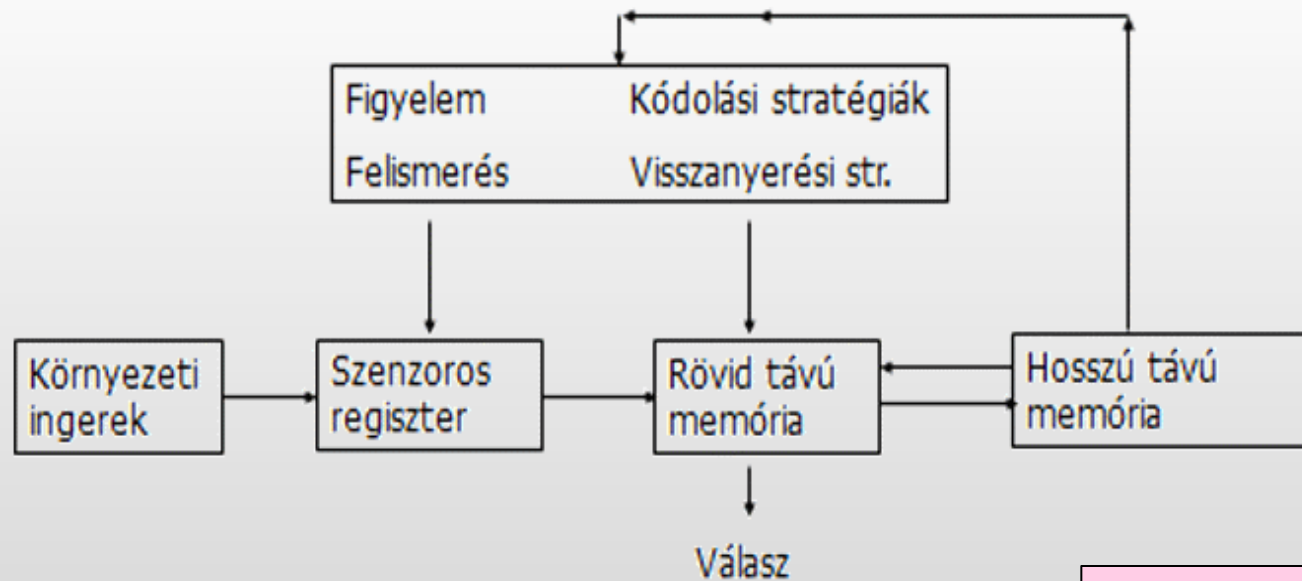
identifikáció

modellkövetés

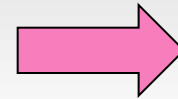
utánpótlás



A tanulás információfeldolgozási modellje



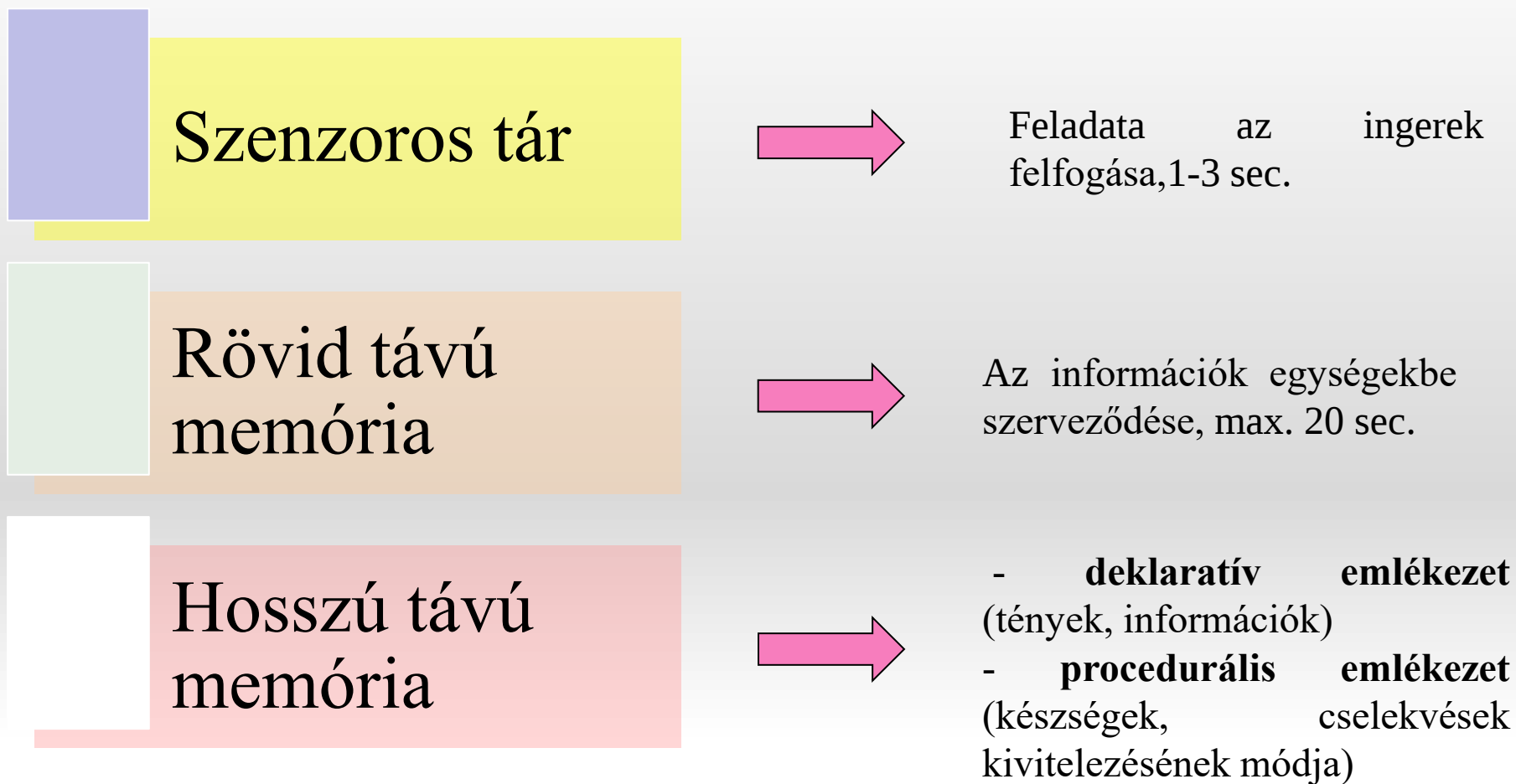
A tanulást a bevésési, tárolási és előhívási folyamatokkal, valamint a memóriatárak struktúrájával írja le.



Három memóriatár

1. Szenzoros
2. Rövid távú
3. Hosszú távú

A tanulás információfeldolgozási modellje



A memorizálás és a megértés három dimenziója

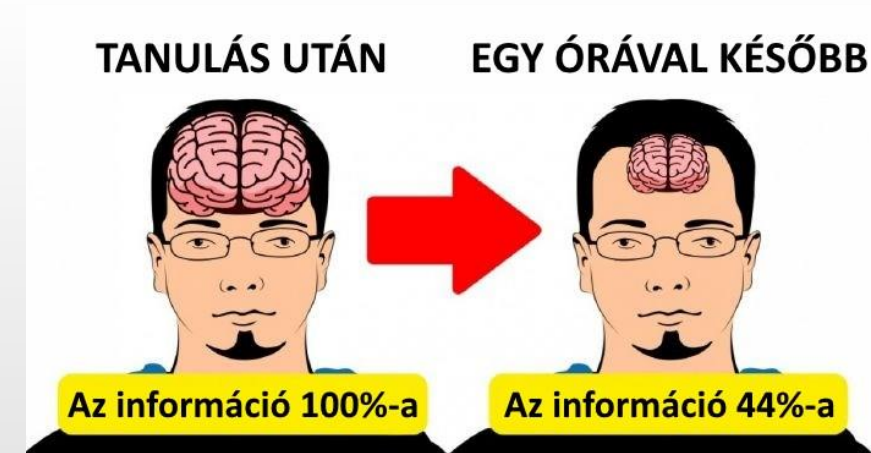
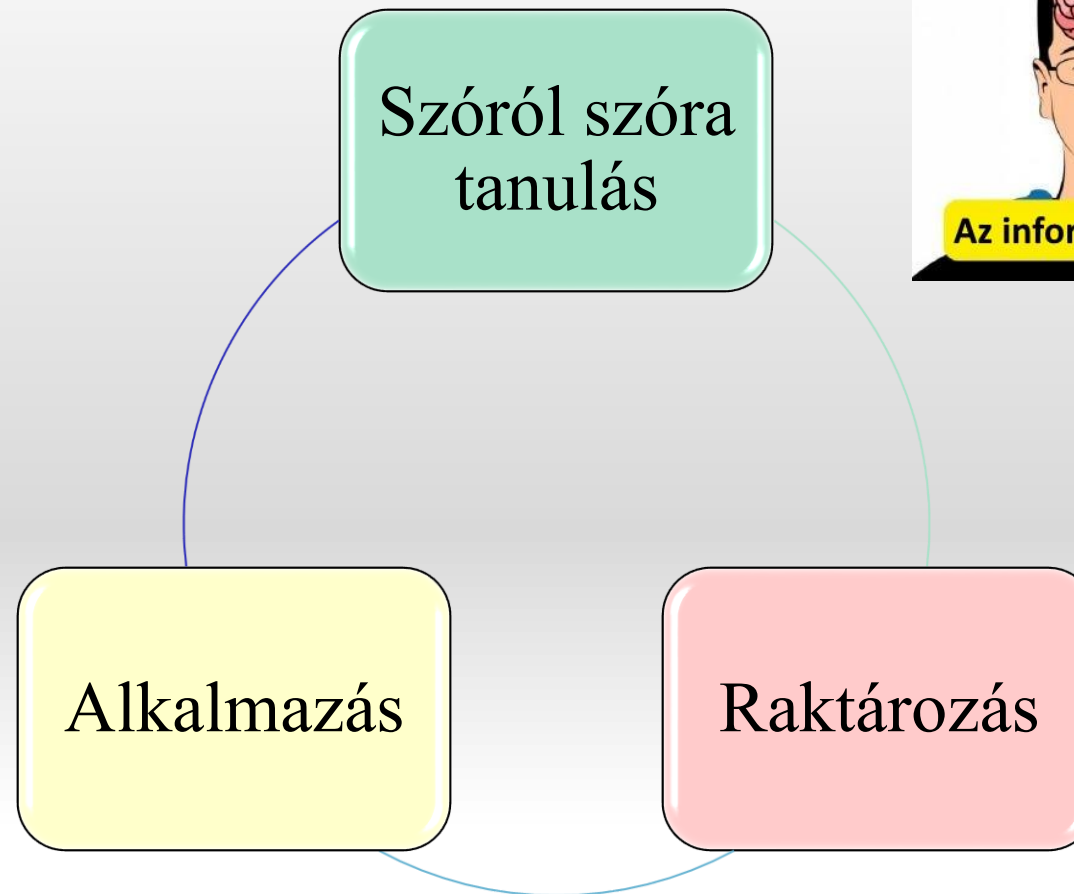
Időközönkénti ismétlési technika

A GYORS MEMORIZÁLÁSHOZ:

1. ismétlés - rögtön tanulás után
2. ismétlés - 15-20 perc múlva
3. ismétlés - 6-8 óra múlva
4. ismétlés - 24 óra múlva

HOSSZÚ TÁVÚ MEMORIZÁLÁSHOZ:

1. ismétlés - rögtön tanulás után
2. ismétlés - 20-30 perc múlva
3. ismétlés - 1 nap múlva
4. ismétlés - 2-3 hét múlva
5. ismétlés - 2-3 hónap múlva

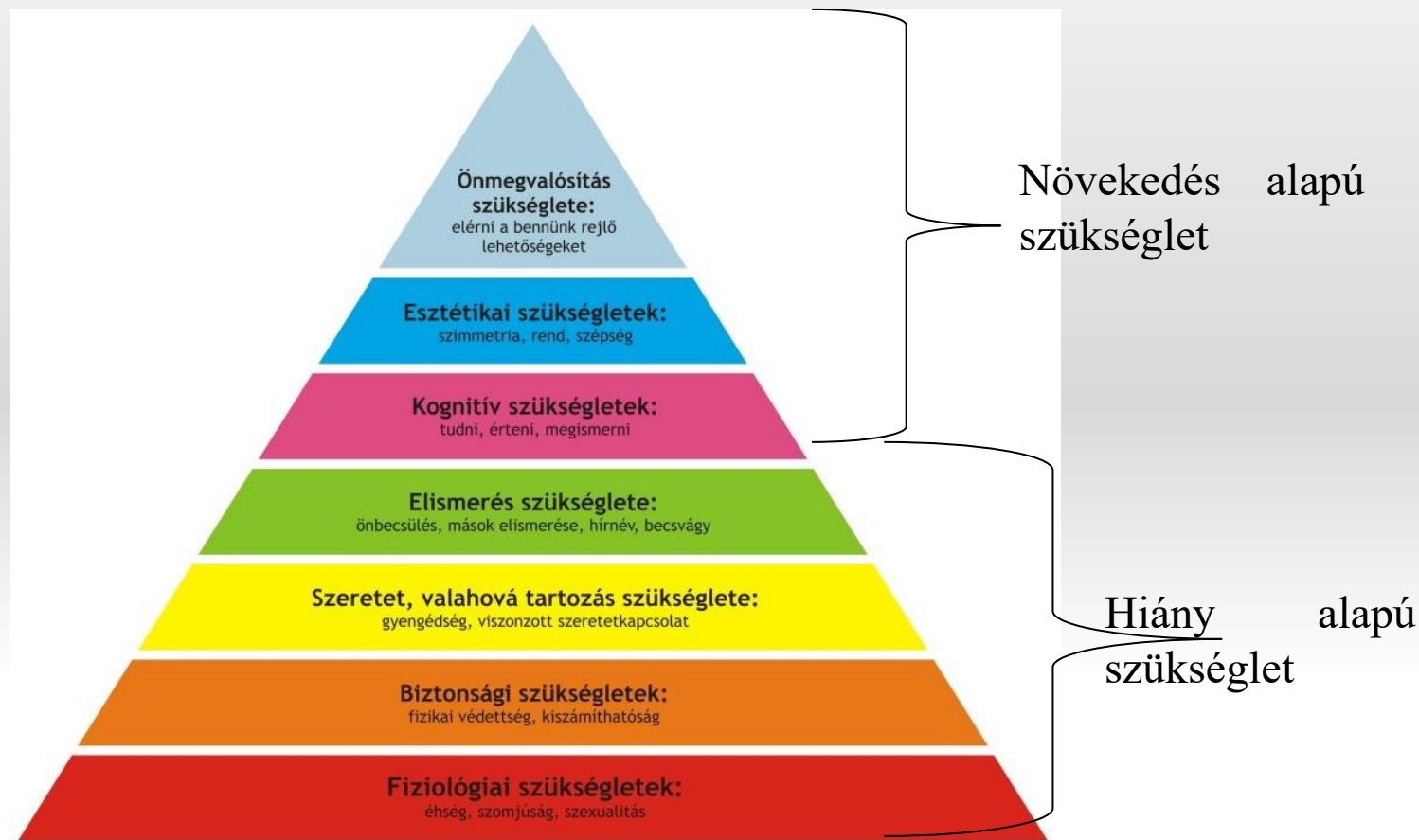


A tanulás humanisztikus elméleti modellje

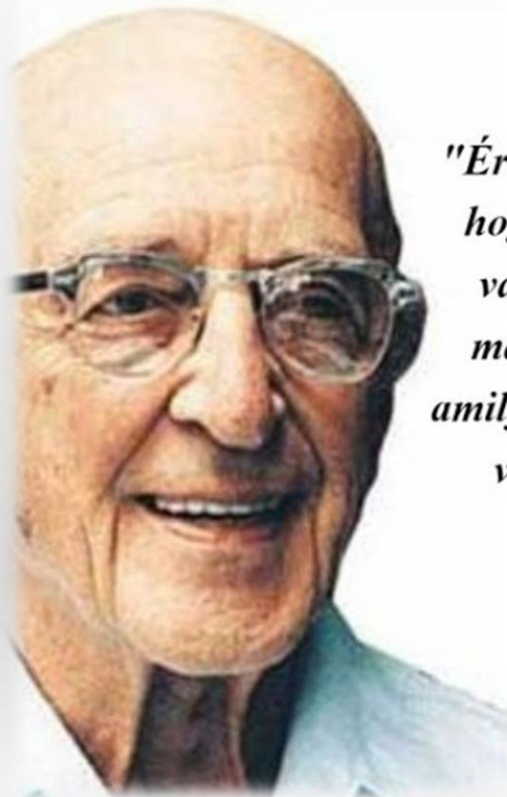
A tanulók iskolával, tanulással, pedagógusokkal, önmagukkal kapcsolatos vélekedéseit, érzelmeit, valamint a személyiség fejlődését helyezte fókuszba. →

Az ember eredendően jó, és ha a környezet optimális, a fejlődés is megfelelő lesz.

Abraham Maslow
Maslow piramis



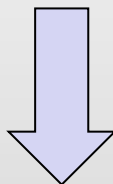
A tanulás humanisztikus elméleti modellje



*"Érdekes paradoxon,
hogy amikor képes
vagyok elfogadni
magam olyannak,
amilyen vagyok, akkor
válok képessé a
változásra."*

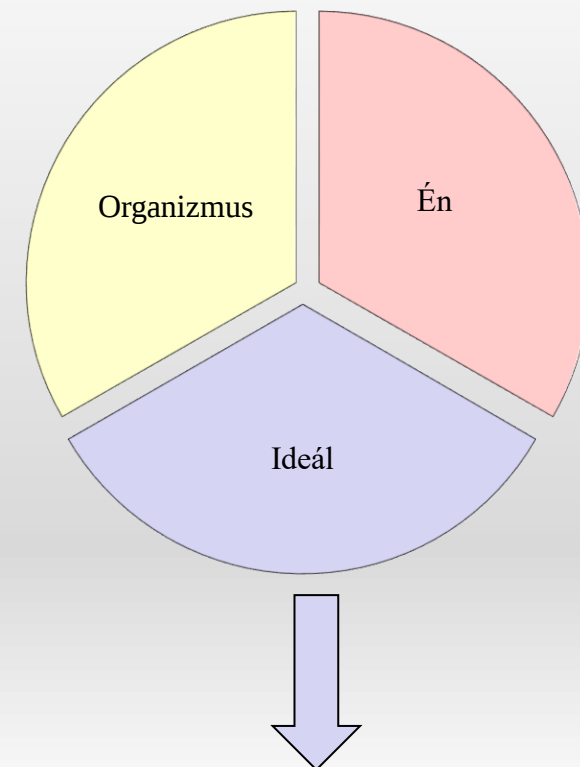
Carl Rogers

Rogers → kliensközpontú
(személyközpontú) megközelítésének
mintájára írta le a tanulóközpontú
oktatást.



**A sikeres oktatás alapfeltétele a pozitív,
elfogadó és támogató légkör, amely a
személyiség kibontakozásának az alapját
teremti meg.**

Az oktató *facilitál*, megteremti a fejlődéshez
szükséges feltételeket.

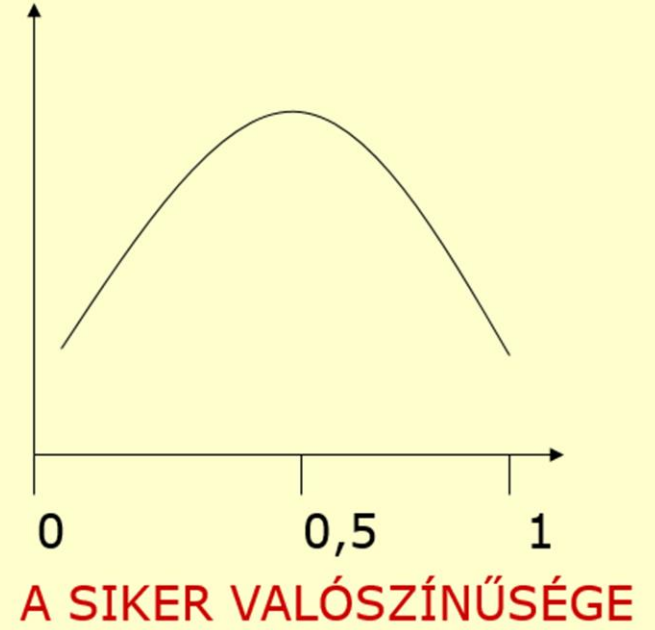


Inkongruencia élmény

A teljesítménymotiváció

Az a vágy, hogy jól, sőt még jobban végezzük dolgainkat, hogy örömet leljünk abban, hogy legyőzzünk bizonyos akadályokat. *A siker elérésére irányuló diszpozíció.*

A MOTIVÁCIÓ
ERŐSSÉGE



A siker incetnív értéke

sikerorientáció



kudarckerülés

rögzült tudat

fejlődő tudat

GROWTH MINDSET

Is Freedom

Persevere in the face of failures
Effort is required to build new skills
Find inspiration in others success
Embrace challenges
Accept criticism
Desire to learn
Build abilities

FIXED MINDSET

Is Limiting

Avoid challenges Give up easily
Threatened by others success
Desire to look smart
Effort is fruitless
Ignore feedback
Fixed abilities



Carol Susan Dweck

A tanulási motiváció



Internalizált



Intrinsic



Extrinsic

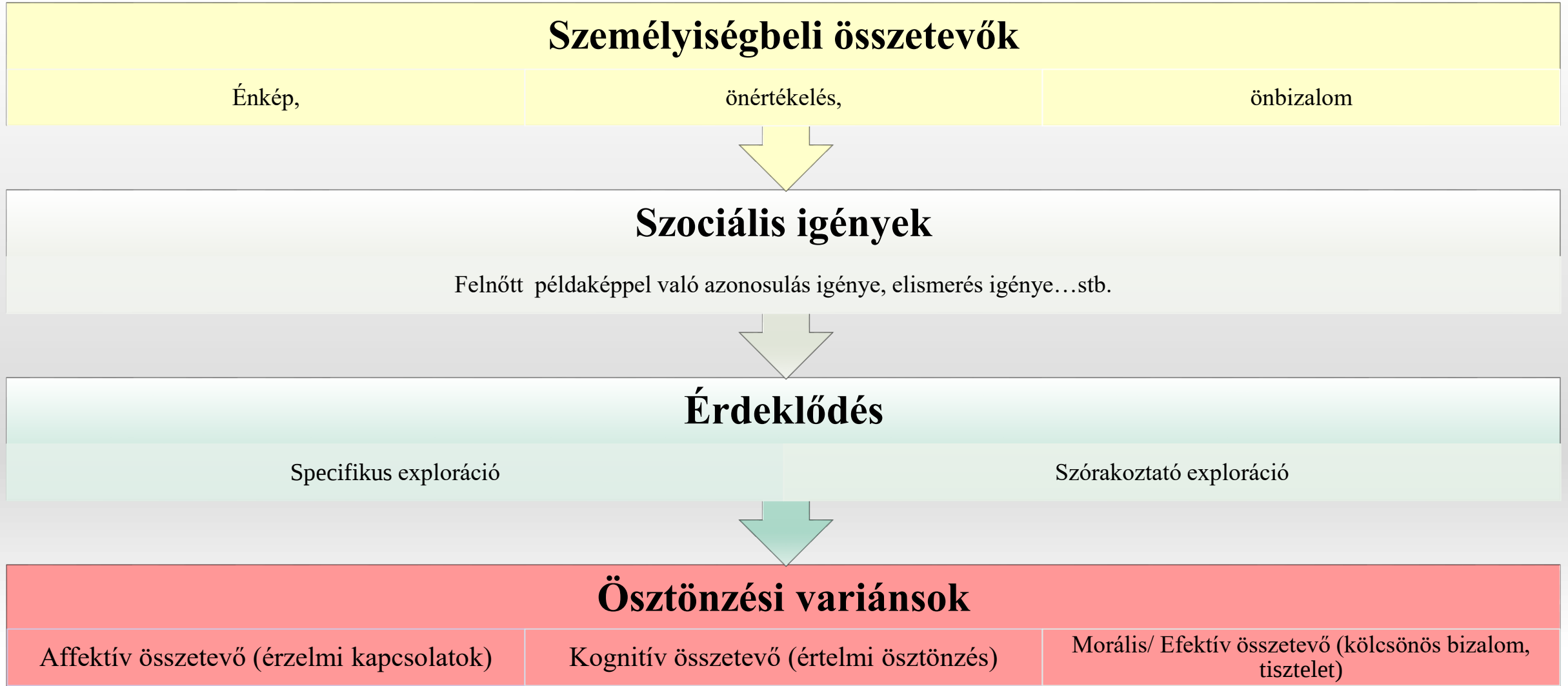
Ha nem szeretnél
senki **tanulni**,
senki sem segíthet.

Ha elhatároztad,
hogyan **tanulni** fogsz,
senki sem fog tudni
megállítani. -Anonymous

Melyik lépcsőfokon tartasz ma?



A tanulási motivációt befolyásoló tényezők



A tanulási stratégiák



Anders Ericsson
A 10000 órás szabály

Ahhoz, hogy valaki mesteri szinten űzzön valamit, körülbelül 10.000 órányi gyakorlásra van szüksége.

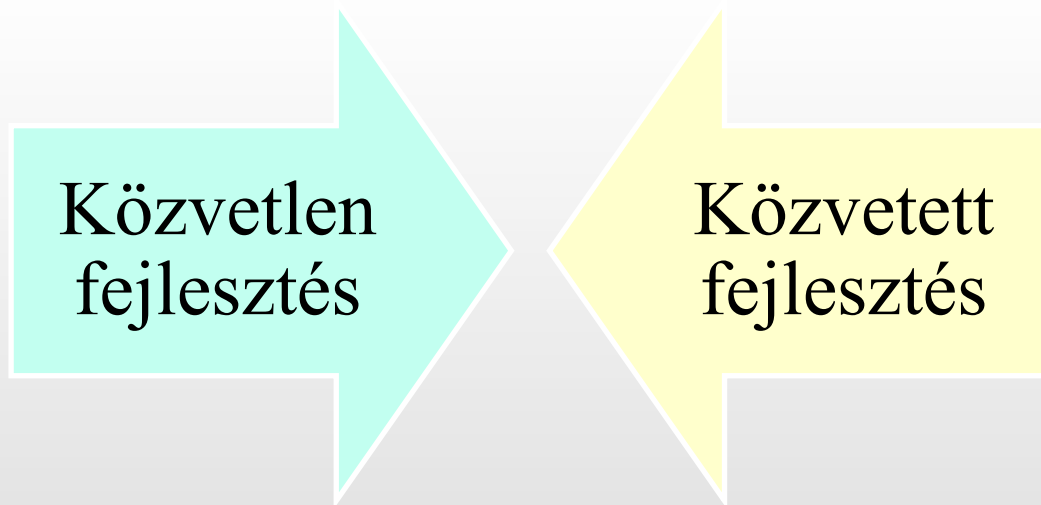
Mélyreható

Reprodukáló

Szervezett



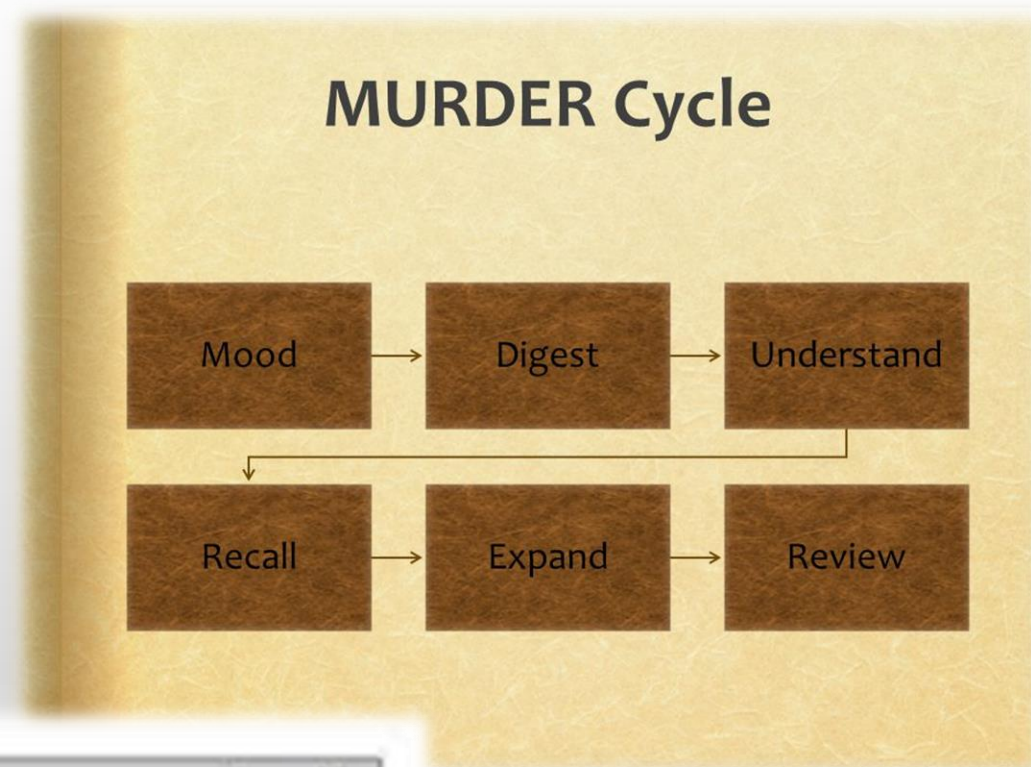
A tanulási stratégiák fejlesztése



IPOO- MODELL



MURDER MODELL



A tanulási stílusok

Verbális

A szavak az
erősségeik

Vizuális

Képek, ábrák
segítségül
hívása

Muzikális

Különböző
hangok,
zenék, dalok
segítségül
hívása

Fizikális

Testbeszéd,
mutogatás

Logikai

A matematika,
a logika
szabályainak
alkalmazása

Melyik a Te módszered?

Szociális

Csapatban

Szolidáris

Egyedül

Kombinált

Kettő vagy
több
kombinációja

A tanulás ergonómiai feltételei

Érzelmileg
biztonságos

Stimuláló és
energiagazdag

Ösztönző,
pozitív

Aktív



A tanulás eredményessége

angol szakcikk szerint - Dr. Attila Schögl hivatkozása, 2000.

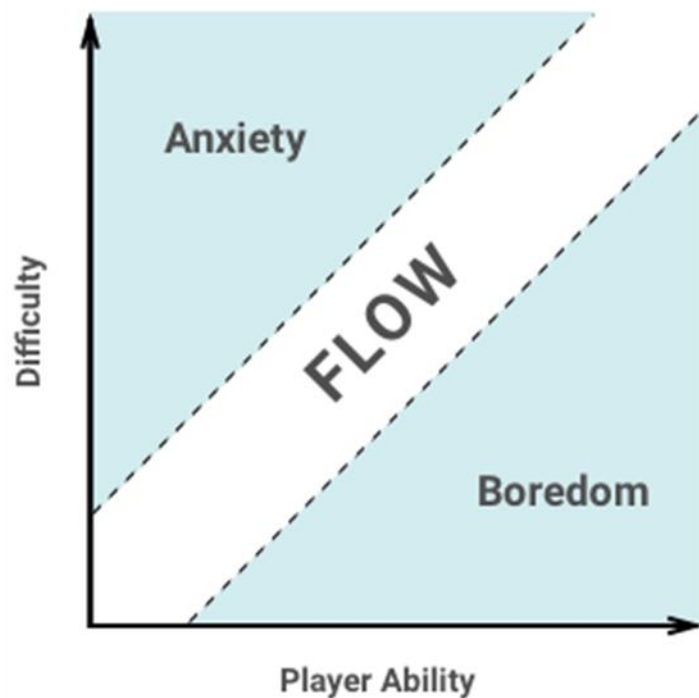
- érdekeltség 25%
- a jó tanulási módszer 33%
- intelligencia 15%
- egyéb tényezők 27%



2

3

A szorongás



Debilizáló
szorongás

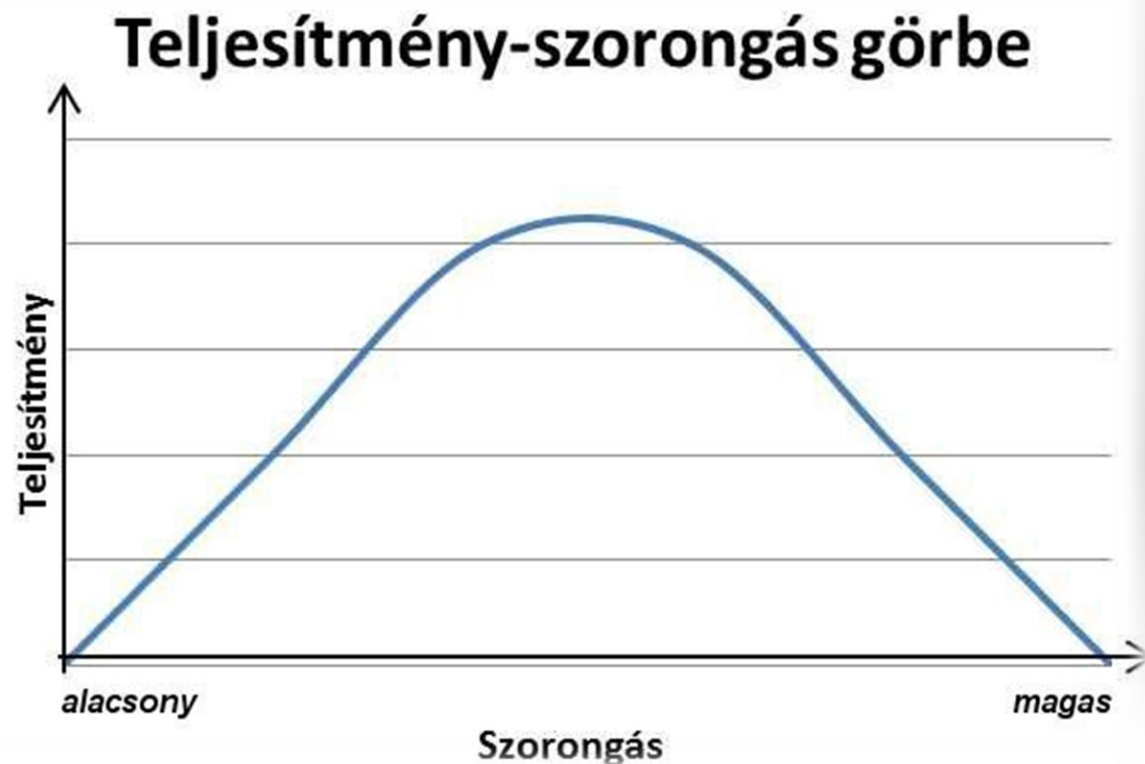
Negatív hatással van
a teljesítményre,
rontja a tanulási,
folyamatot, blokkoló
hatással bír.



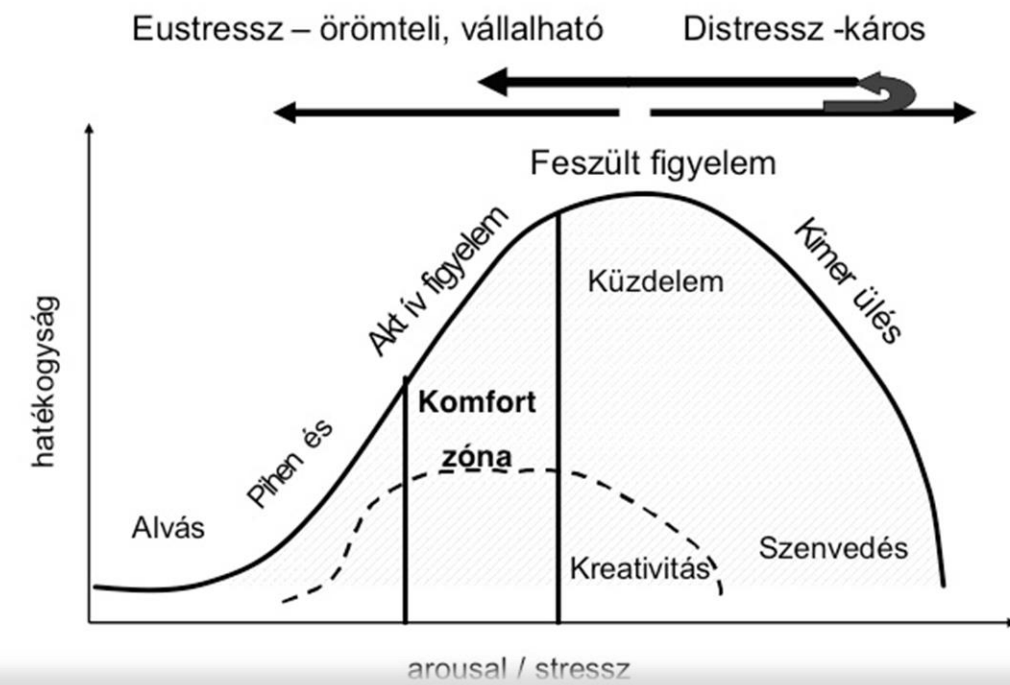
Facilitáló
szorongás

Pozitív hatással van
a teljesítményre,
serkenti a tanulást

A szorongás és a teljesítmény



A Yerkes-Dodson törvény Arousal



A coping = megküzdés



Támogatást
kereső formák

broken

Érzelmi alapú

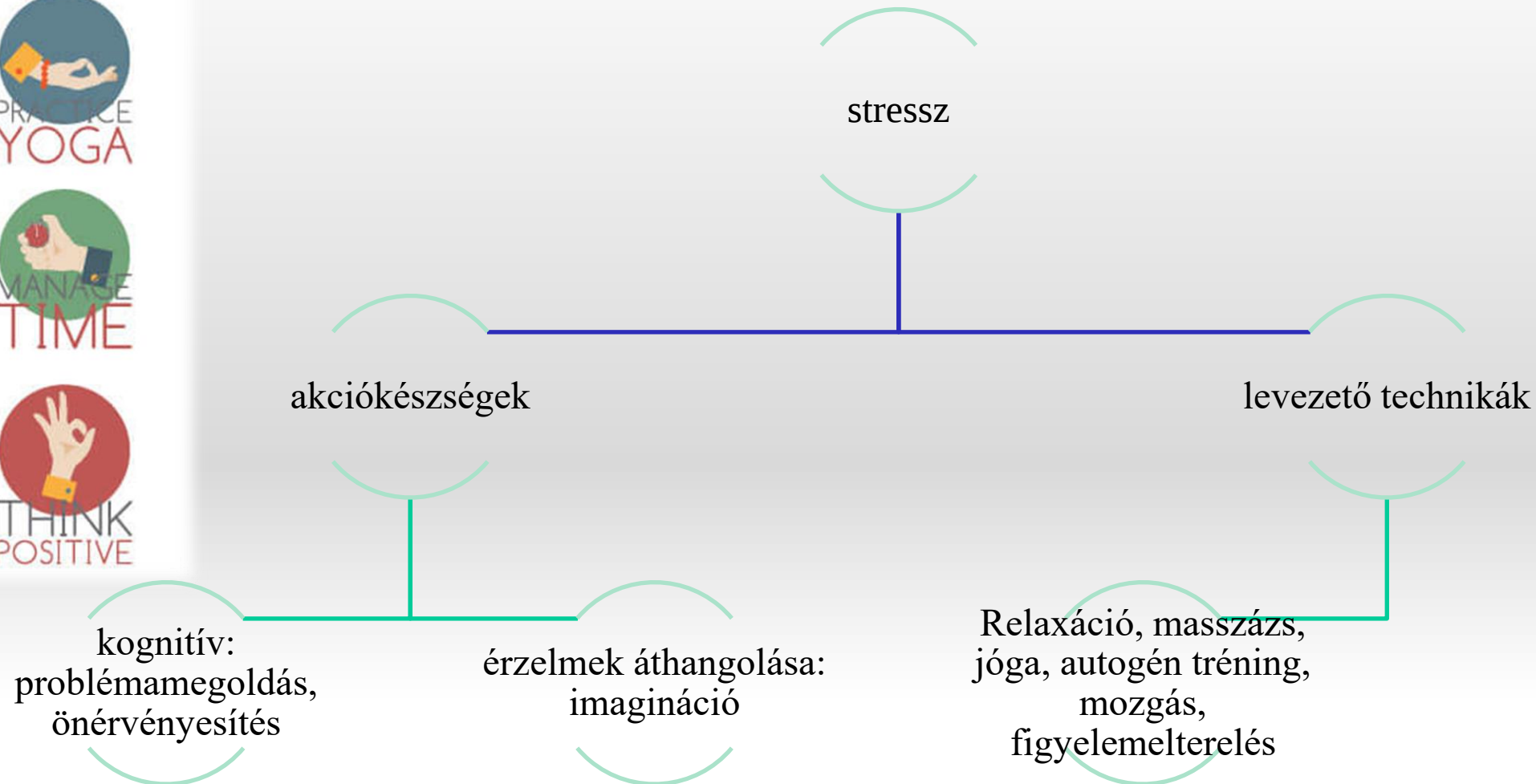


Problémamegoldó



A stressz kezelésének lehetséges módjai

9 WAYS TO MANAGE STRESS



EMLÉKEZET & FELEJTÉS

AZ EMLÉKEZÉS
ALAPFOLYAMATAI, AZ
EMLÉKEZÉS TÍPUSAI, AZ
ELŐHÍVÁST SEGÍTŐ TÉNYEZŐK



AZ EMLÉKEZET



„Emlékezés: fantázia és éber tudat együttesen” /Immanuel Kant/

Az emlékezet a szervezet azon képessége, hogy eltároljon, megőrizzen és előhívjon információkat és élményeket.

Képessé tesz a múlt élményeit, tárgyait, jelenségeit megőrizni tudatunkban és újra látva, hallva, érezve azokat felismerni vagy csupán az emlékképekre támaszkodva előhívni azokat.

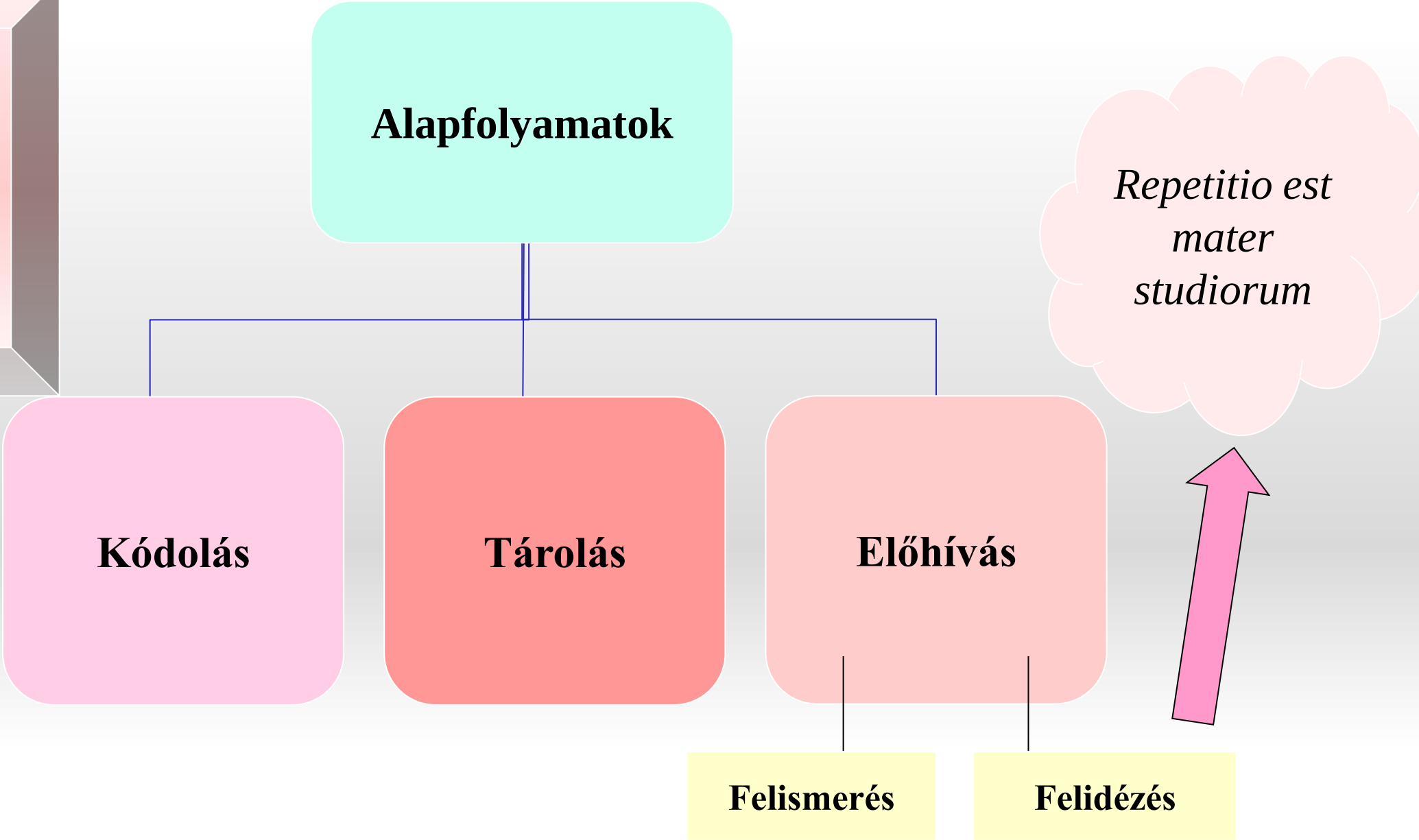


A z e m l é k e z é s a l a p f o l y a m a t a i

Balogh László:

1. A háromszori átolvasás módszere
2. Részekre bontás, tömörítés
3. Ismétlés

Alapfolyamatok



```
graph TD; A[Alapfolyamatok] --> B[Kódolás]; A --> C[Tárolás]; A --> D[Előhívás]; D --> E[Felismerés]; D --> F[Felidézés]; E --> G((Repetitio est mater studiorum)); F --> G; G --> H[↑];
```

The diagram illustrates the basic processes of memory. At the top is a light blue box labeled 'Alapfolyamatok'. A vertical line descends from it, branching into three horizontal lines that lead to three boxes: 'Kódolás' (pink), 'Tárolás' (red), and 'Előhívás' (light red). From 'Előhívás', two vertical lines lead down to 'Felismerés' and 'Felidézés' (both yellow). A large pink arrow points upwards from these two boxes towards a pink cloud on the right containing the Latin phrase 'Repetitio est mater studiorum'.

Kódolás

Tárolás

Előhívás

Felismerés

Felidézés

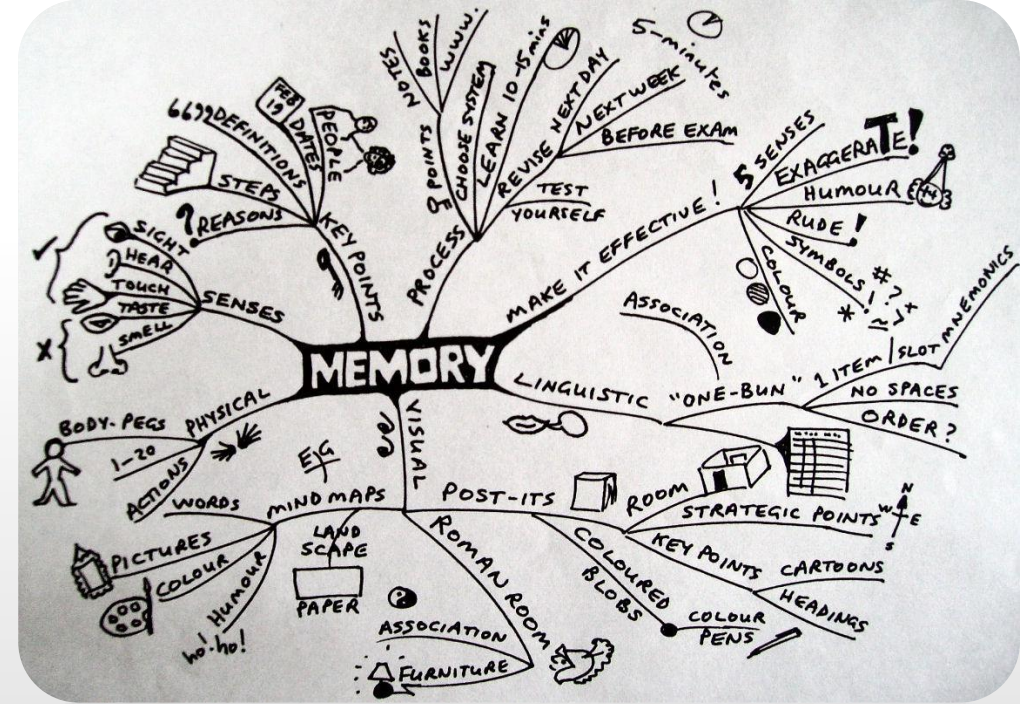
*Repetitio est
mater
studiorum*

*Repetitio est
mater
studiorum*

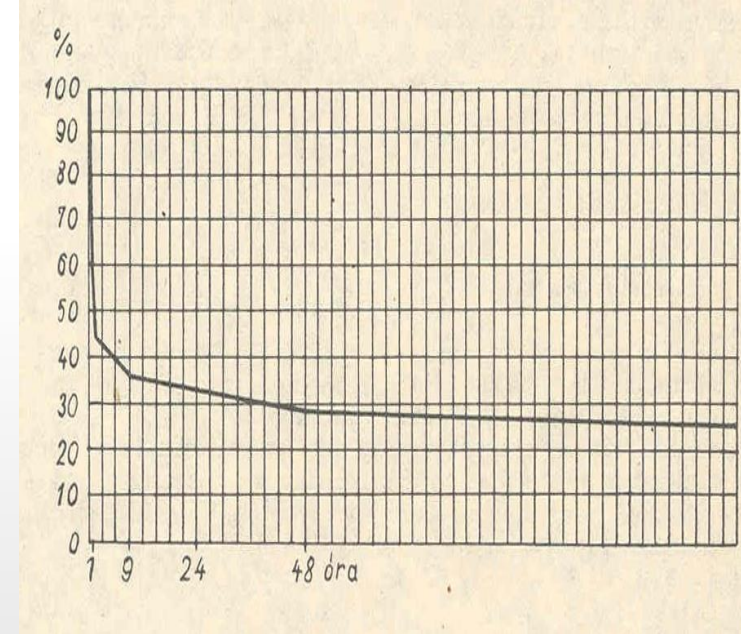
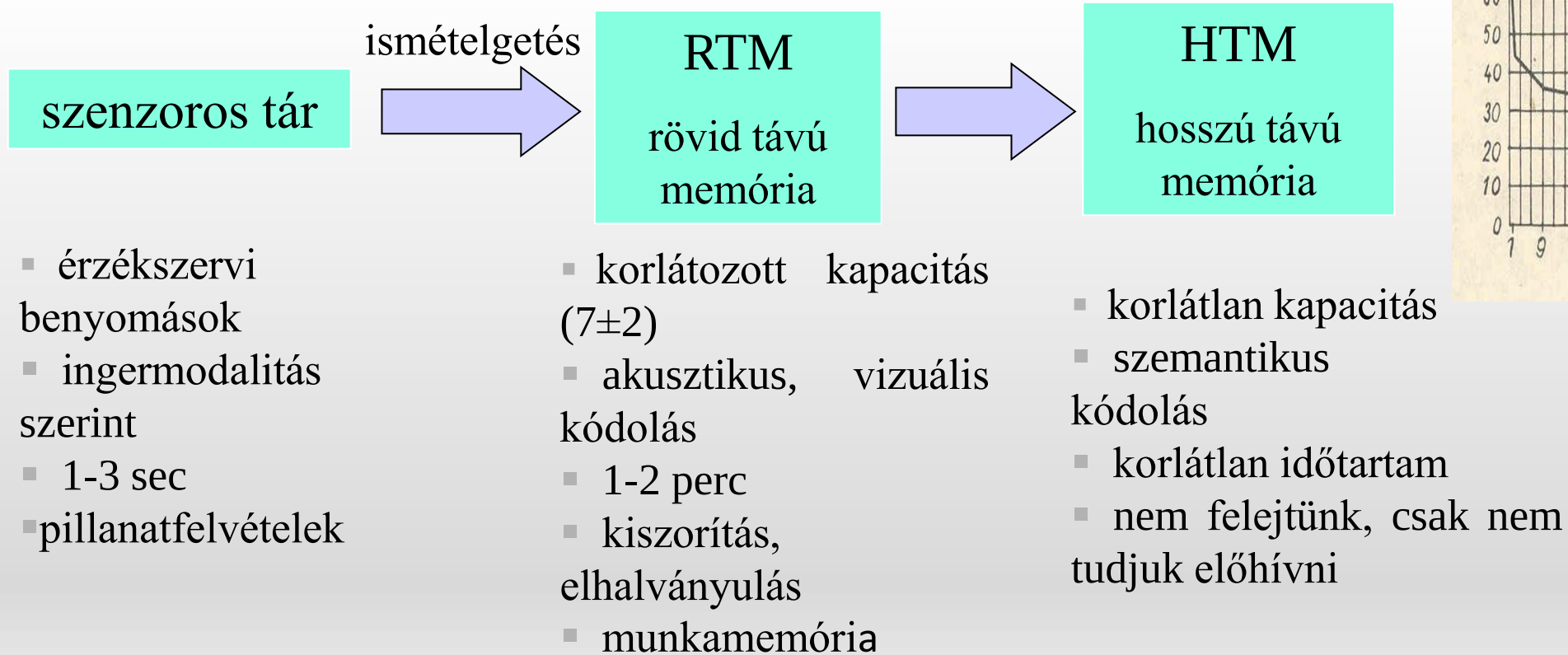
Fenntartó ismétlés

Szándékos tanulás

Elaboratív ismétlés



Emlékezeti tárák



Az emlékezet típusai

Tudatos
előhívás

**Explicit/Deklaratív
emlékezet**

Szemantikus

- A világról (**általános szemantika**) és önmagunkról (**személyes szemantika**) való tudás

Epizodikus

- Esemény-emlékeztet
- önéletrajzi emlékezet

Az
előhívás
nem
tudatos

**Implicit/ Non-
deklaratív emlékezet**

Készségek, szokások, érzelmi
– és viselkedési válaszok

„Mentális
időutazás”

**Epizodikus és szemantikus emlékezet
összehasonlítása** (Tulving & Markovitsch, 1998)

Epizodikus	Szemantikus
Emlékezés	Tudás
Múltra irányul	Jelenre irányul
Autonoetikus tudatosság	Noetikus tudatosság
Tartalmaz szemantikus tudást	Nem tartalmaz emlékezést
Fejlődésileg később	Fejlődésileg hamarabb
Sebezhetőbb (sérülések, kor)	Kevésbé sebezhető
Nagy mértékben függ a frontális lebeny működésétől	Kisebb mértékben függ a frontális lebeny működésétől
Humánspecifikus	Nem csak az emberre jellemző

A szemantikus emlékezet



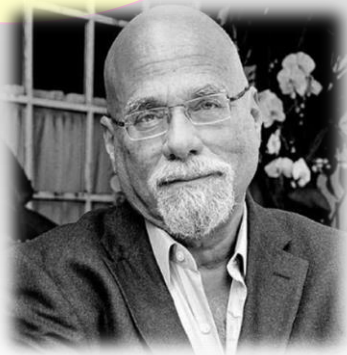
I. Sémakoncepció

1932

Az emberek a már meglévő struktúrák (sémák) alapján emlékeznek új dolgokra

1977

Társas életünkben megjelenő sztereotip helyzetekre vonatkozó tudásunk, egyfajta elvárás-készlet, melyek megkönnyítik a gondolkodást ezen helyzetekben.

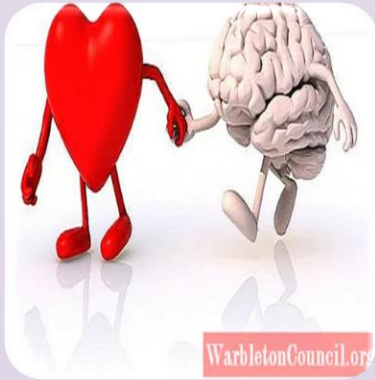


II. Forgatókönyv-elmélet

III. Dinamikus memória

Azon élmények halmaza, amelyek az idő múlásával és a megértési folyamatok során állandóan változnak

Az érzelmek hatása az emlékezetre



Ismételgetés

Villanófény-
emlék /
Vaku-
emlékezet

Hangulat
kongruencia

Szorongás
okozta
interferencia

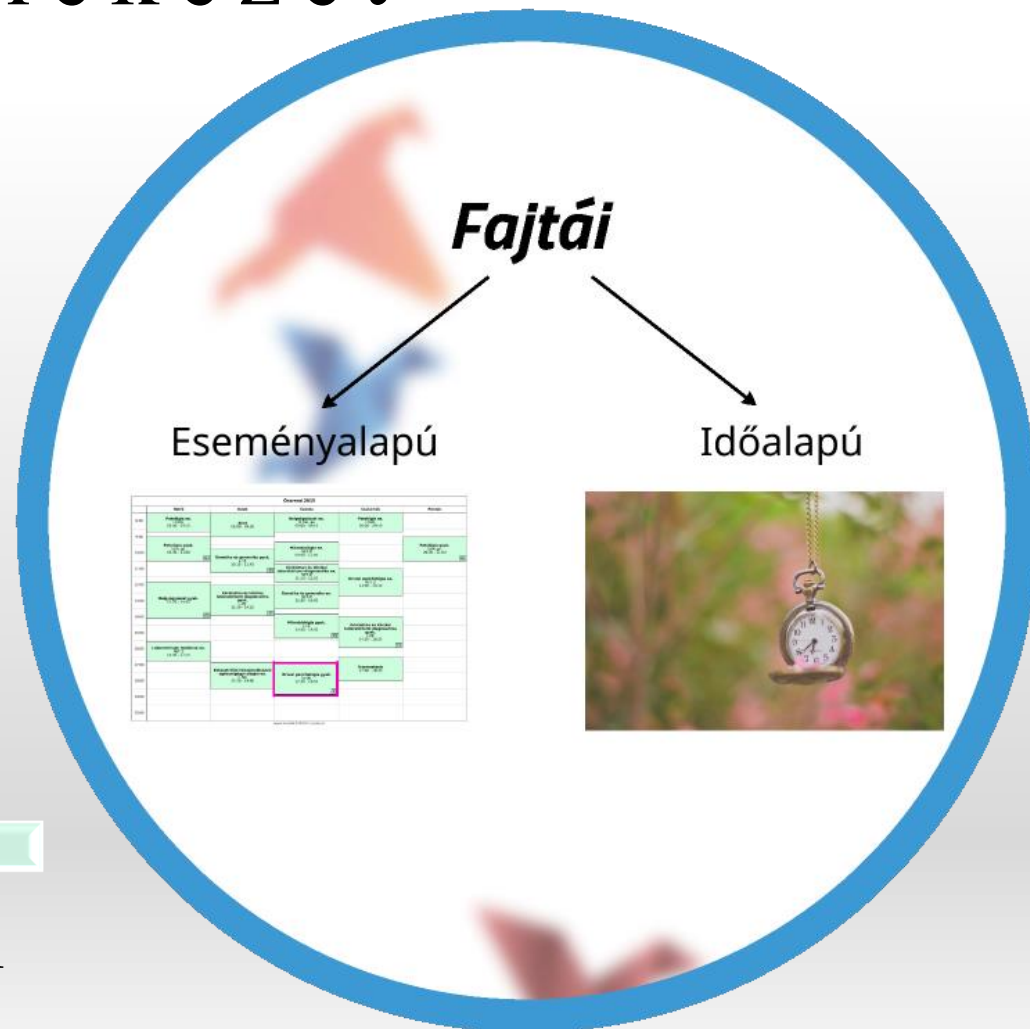
Prospektív emlékezet

Az a képességünk, amely lehetővé teszi, hogy egy szándékot megőrizzünk, felelevenítsük, és a jövő egy adott időpontjában és kontextusában kivitelezzük.

Pl.: hazafelé menet be kell mennem a boltba

önindított

mások által
generált



Az emlékezeti előhívást segítő

Pontosság és megértés

Minél mélyebben dolgozzuk fel az adott ismeretanyagot, annál többre emlékszünk belőle

+ előzetes ismereteink rendszerébe integrálás

Ismétlés, szervezés



Kontextus hatás

Az előhívást segíti, ha az ugyanolyan körülmények között történik, mint ahogy a kódolás történt

Hipermnézia ↔ amnézia



*Jill Price- a világon az első
hipermnéziás személy*

Hipermnézia az önéletrajzi emlékek abnormálisan erős megléte a tudatban



Az **amnédia** az emlékezeti funkciók kisebb vagy nagyobb mértékű, átmeneti vagy tartós sérülése.

Poszt-traumatikus
amnédia (PTA)

Retrográd amnédia

Anterográd amnédia

Pszichogén amnédia

Disszociatív amnédia

Poszthipnotikus amnédia

Gyermekekori amnédia

Globális amnédia

Mnemotechnikai módszerek

Az emlékezet hatékonyságát növelő eljárások

1. **Helyek módszere:** szó-listák tanulására alkalmas
2. **Kulcsszó-módszer:** jól alkalmazható idegen szavak tanulásánál
3. **Memoriterek, mozaikszavak alkotása:** pl. olvaszd: Otília vasalót adott szombaton Dinának.
4. **Rímalkotás:** a megtanulandó szavakból rímet, verset alkotása, pl. „Elöttem van Észak, hátam mögött Dél, balra a nap nyugszik, jobbról pedig kél”.
5. **Képzeletbeli összekapcsolás:** két vagy több szó egyesítése egy közös, élénk képzeleti képben. Pl. cinke és mag: A cinke magot eszik.
6. **Mondatalkotás:** Pl. ha az E-G-H-D-F, a kotta öt vonalának ábécés neveit kell megjegyezni alulról felfelé, g-kulcs esetén: „Este gitározik három derűs fickó”.
7. **Memóriafogas:** a megjegyzendő dolgokat „felakaszthatod” egy jól ismert kampóra (fogasra).
8. **Szókártya**



A PQRST módszer

Preview

Áttekintés

Question

Kérdés

Read

Olvasás

**Self-
recitation**

Felmondás

Test

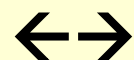
Ellenőrzés



Emlékezeti torzítások

A múltat a jelennek megfelelő módon rekonstruáljuk ↔ a múltat a jelennel összeütköző módon rekonstruáljuk

Konzisztencia hatás



átváltási hatás

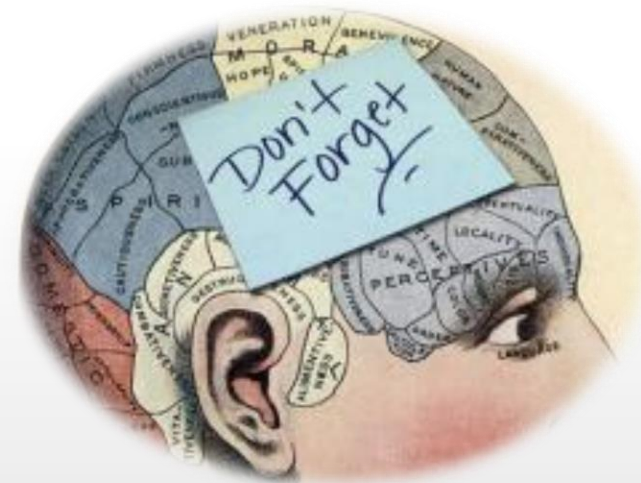
Retrospektív hamisítás

A külső befolyás hatása

A magabiztosság csapdája

A téves emlékezet effektus

Minél jobban megbízunk egy személyben, annál inkább meg fogunk bízni az emlékeiben



Emlékezetünk „trükkjei”

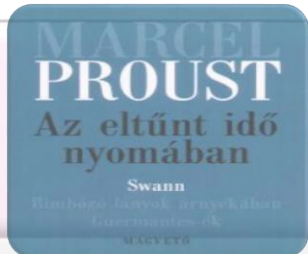
Proust-effektus

Reminiszcencia-effektus

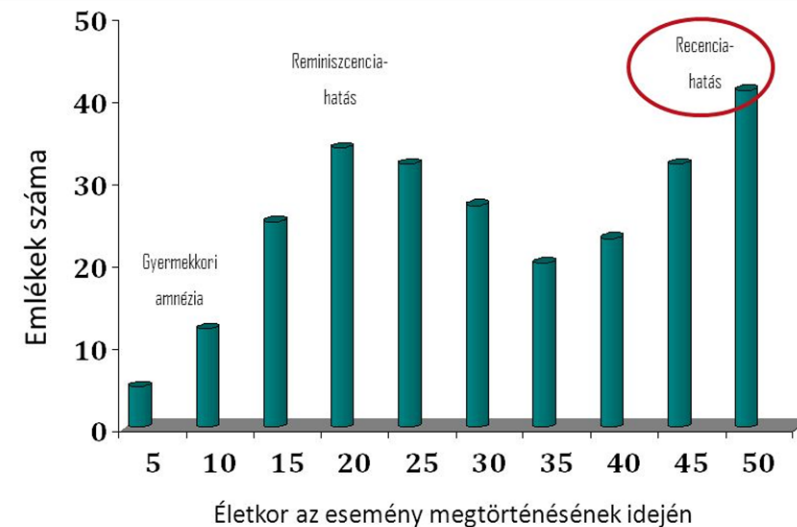
Recencia effektus

Mandela-effektus

Téves- emlékezet effektus



„életgörbe”



A felejtés

Az emlékezetben tárolt információk (ingerek, élmények, gondolatok, viselkedés, mozgásválaszok, érzelmi reakciók) **előhívásának részleges vagy teljes hiánya**, az emlékenyom eltűnése, elhalványulása, blokkolása.



A teljes idő hipotézis

A megtanult mennyiség közvetlen függvénye a tanulásra szánt idő mennyiségének

Elosztott gyakorlás

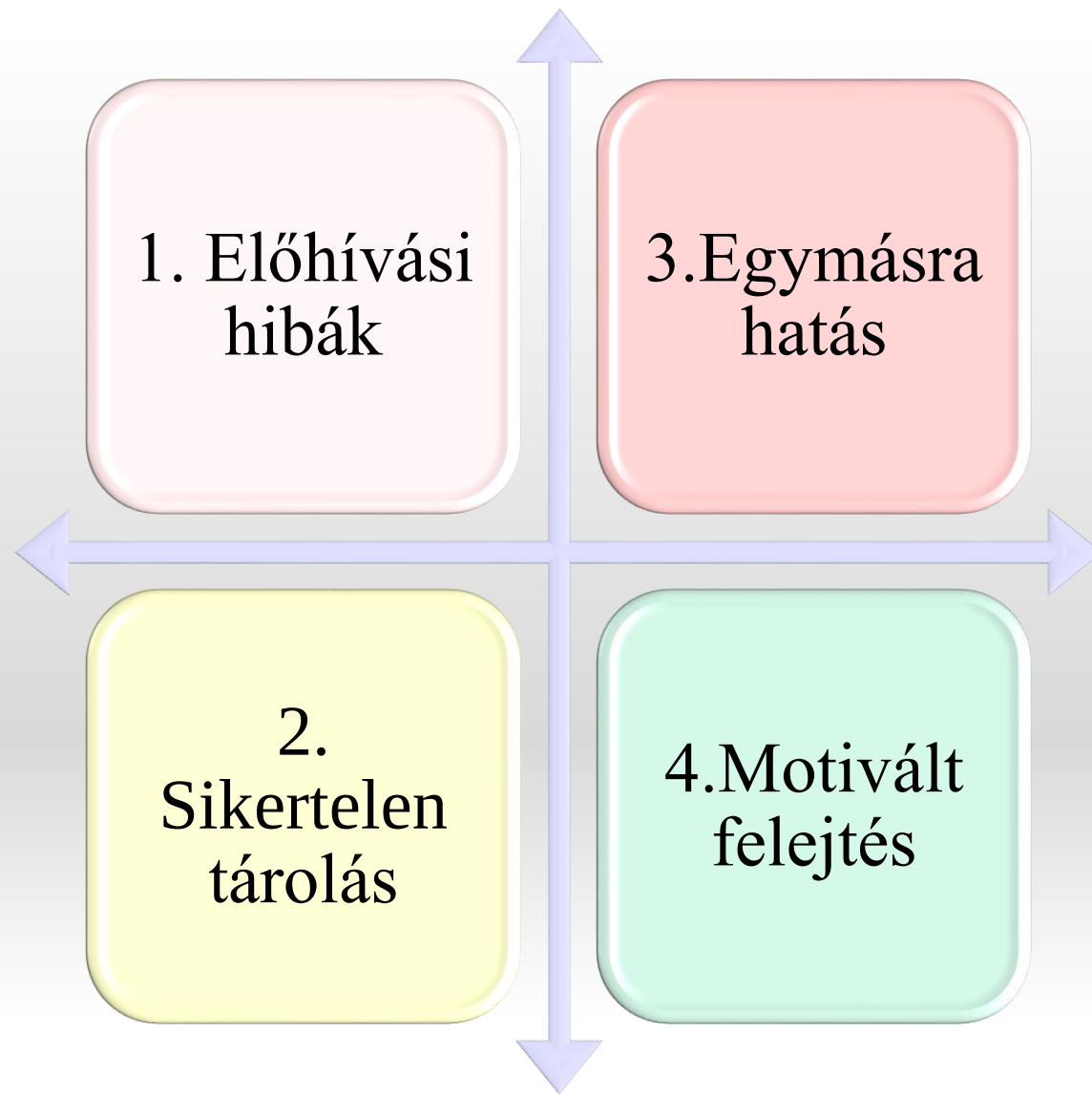
Az elosztott gyakorlás hatékonyabb, mint a tömbösített



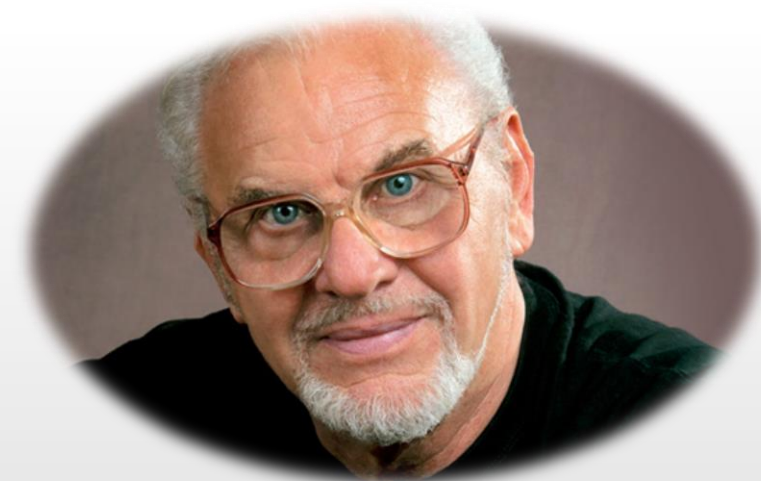
Hermann Ebbinghaus
1886

***Szériális
pozícióhatás***

A felejtés okai



Elizabeth Loftus



„Az életünk sodrásában a felejtés a legnagyobb áldás, mert helyet csinál az új mesének, a holnapnak, az új kalandoknak.”

/Müller Péter/

Állandó memória elmélet: A HTM-ből történő felejtés legtöbb esetben nem az emléknyomok elvesztéséből, hanem az azokhoz való hozzáférhetetlenségből fakad, nem tárolási, hanem előhívási probléma.

*Azokra az élményekre,
eseményekre vagy
tárgyakra jobban
emlékszünk, amelyhez
pozitív érzések
kapcsolódnak*

Nyomfüggő
felejtés

Elveszik az emléknyom

Jelzőinger
függő
felejtés

Az előhíváshoz
szükséges támpont
veszik el

Elfojtási hipotézis: Azok a tartalmak, emlékek, amelyek olyan mértékű feszültséget, traumát jelentenek a tudat számára, amit az nem tud elviselni, elfojtódnak és a tudattalan részévé válnak .

A felejtés típusai

Prospektív felejtés

- Az a fontos, hogy mikor kell emlékezni
- Alacsony az információ tartalma, nem kell túl sok dolgot megjegyezni a dologgal kapcsolatban
- morális vonzata van
- tárgyakra gyengébb, mint személyekre

Retrospektív felejtés

- Fontos, hogy mire kell emlékezni
- Fontos lehet az információ mennyisége

„A felejtés létezése sohasem nyert bizonyítást: csak annyit tudunk, hogy vannak dolgok, amelyek nem jutnak eszünkbe, amikor fel akarjuk idézni őket.”

/Friedrich Nietzsche/

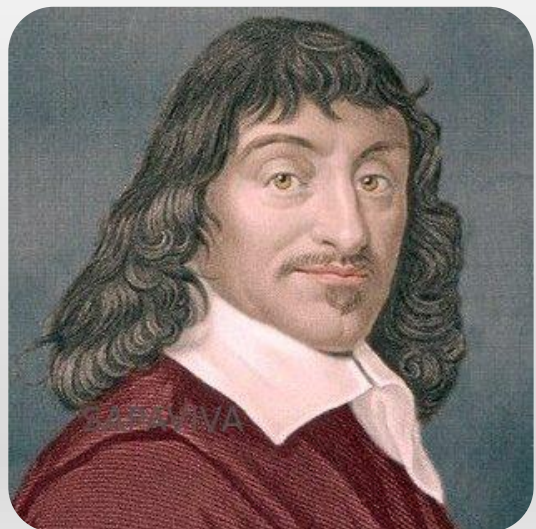
A GONDOLKODÁS

A GONDOLKODÁS MŰVELETEI,
FUNKCIÓI,
PROBLÉMAMEGOLDÁS



A gondolkodás szimbolikus tevékenység

Az emberi gondolkodás az információt kialakító folyamat.



René Descartes

A gondolkodás az emberi lélek lényegi funkciója, amely a **nyelv** használatában nyilvánul meg.

Cogito ergo sum

A **következtetés** az a gondolkodási mód, ahogy logikus eredményre jutunk.”

Általános → egyedi

**Deduktív
gondolkodás**

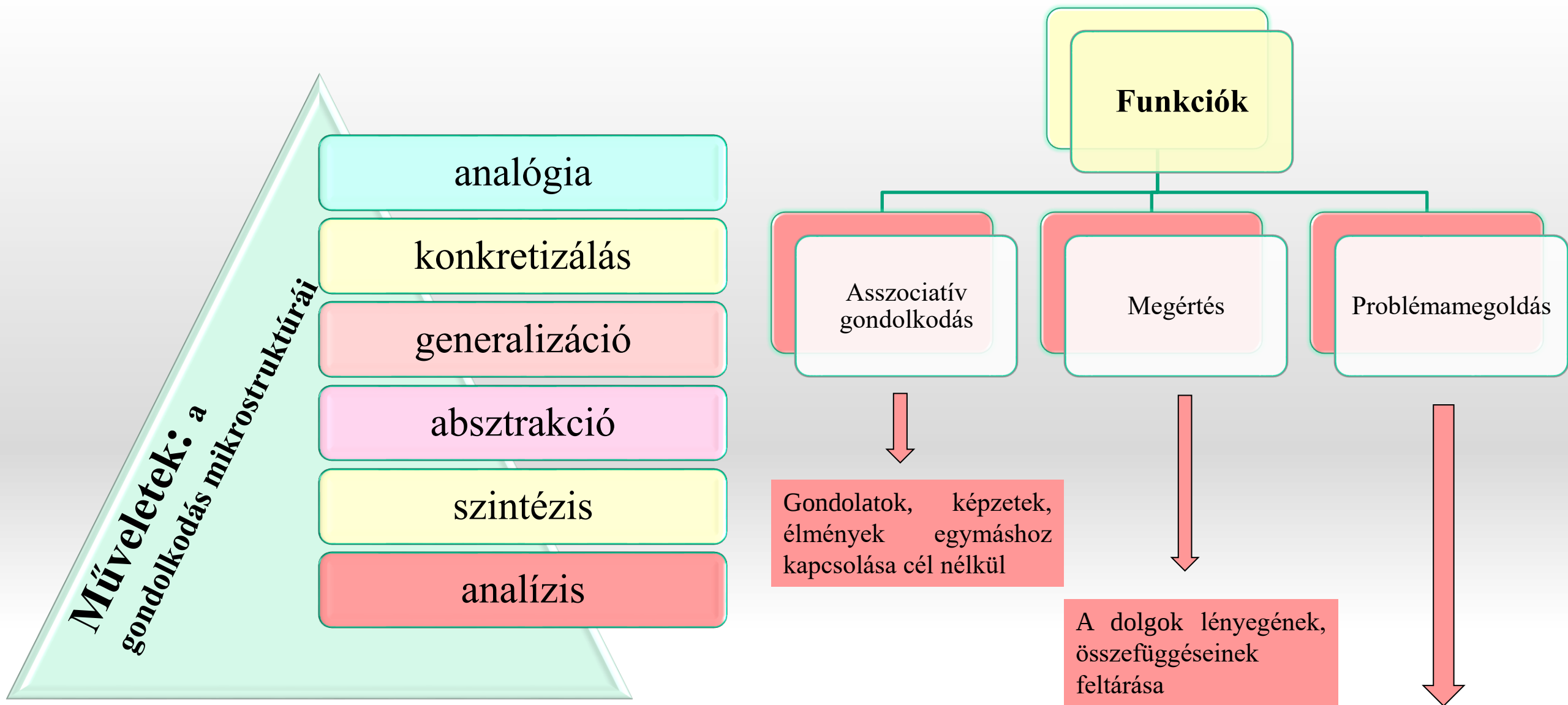
Minden férfi csaló,
s Péter is „csak”
egy férfi

Egyedi → általános

**Induktív
gondolkodás**

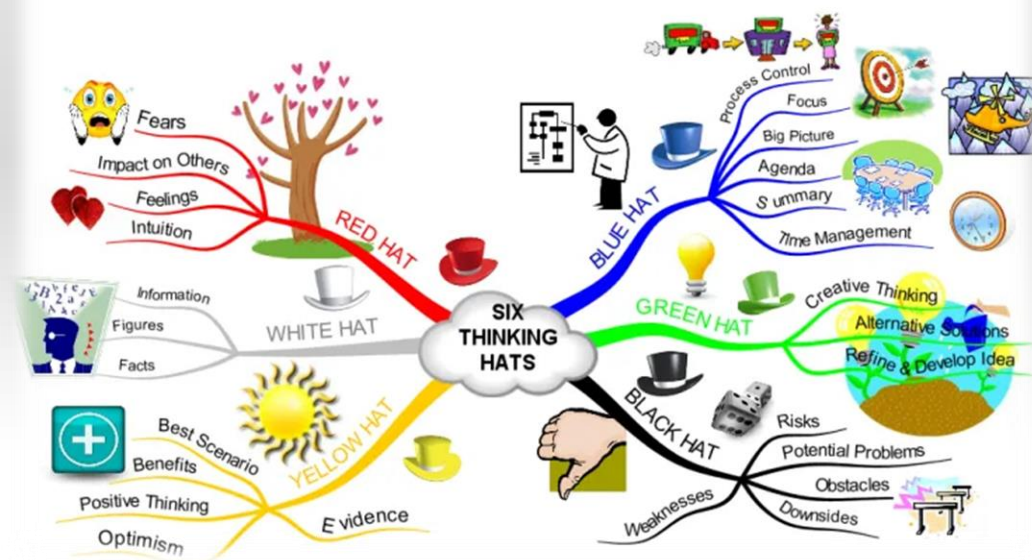
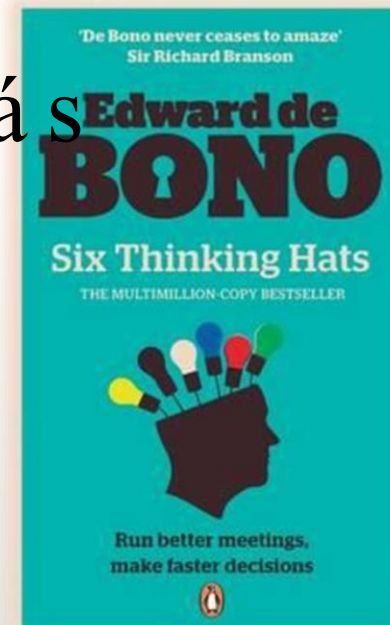
Péter csaló, Zoli
csaló, Józsi csaló →
minden férfi csaló

A gondolkodás műveletei és funkciói

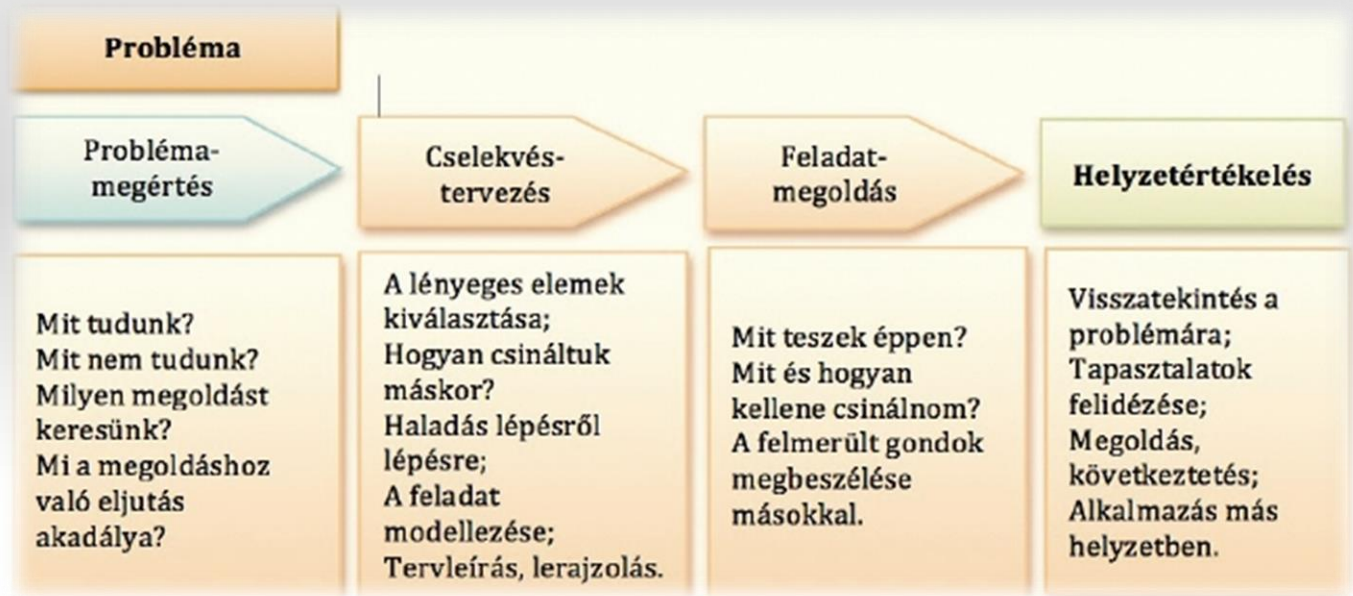
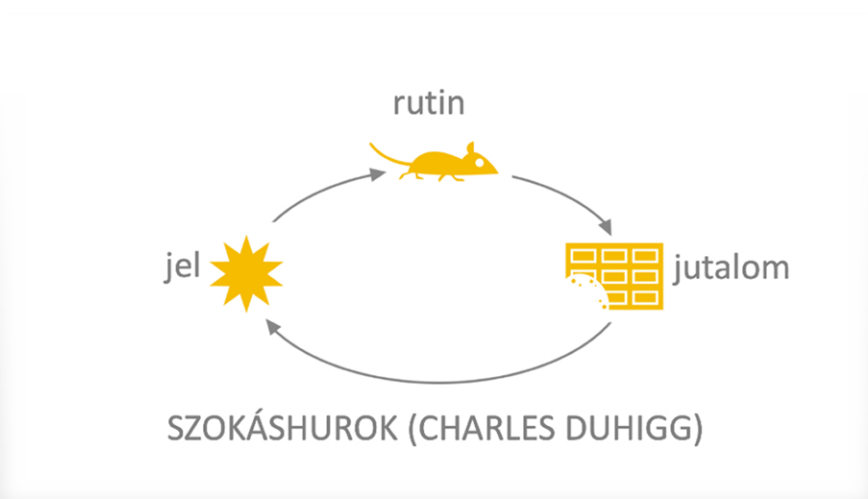
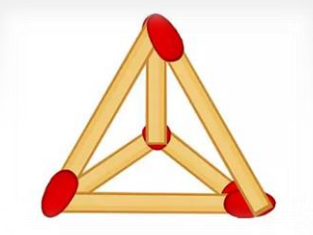
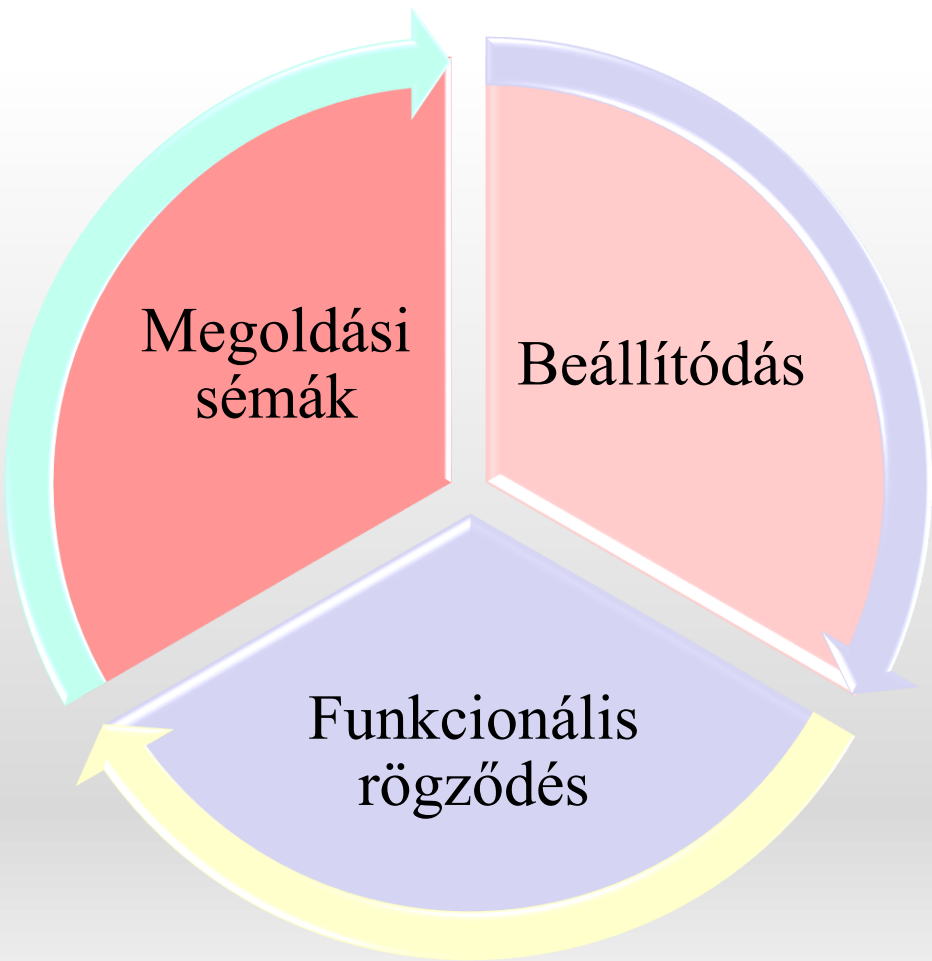


Edward de Bono: Hatféle gondolkodás

SIX THINKING HATS + ONE



A problémamegoldás



*„Az életben nem az jelenti a tragédiát,
ha nem éred el a célokat, hanem ha
nincsenek céljaid.”*

/Benjamin Elijah Mays/

Eisenhower mátrix

SMART módszer

Smart = pontos, konkrét dolog, terv

Measureable= mérhető

Achievable= valós eséllyel megvalósítható

Relevant=számunkra fontos

Time bound =időhöz kötött

	Sürgős	Nem sürgős
	Q1-Megcsinálni	Q2-Betervezni
Fontos	• Krízis • Nyomasztó ügyek • Határidős feladatok • Találkozók	• Felkészülés • Tervezés • Erő gyűjtés, pihenés • Eszközök csiszolása • Kapcsolatok ápolása
Nem fontos	Q3-Delegálni, csökkenteni	Q4-Elhagyni
	• Megszakítások • Beérkező üzenetek, levelek azonnali elolvasása • Néhány jelentés	• Internet céltalan böngészése • Túl sok TV nézés • Pletykák

KREATIVITÁS & INTELLIGENCIA

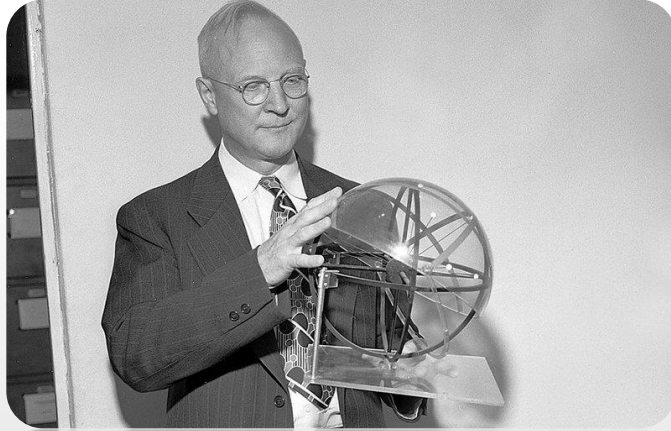


A KREATIVITÁS SZINTJEI,
SZAKASZAI, MÉRÉSE,
FEJLESZTÉSE



A kreativitás = alkotóképesség

*Joy Paul
Guilford*



A kreativitás alkotóképességet, teremtképességet jelent, amely során a különféle képességek szerveződése lehetővé teszi az elszigetelt tapasztalatok összekapcsolását, újszerű értelmezését és új formában történő megjelenését.

INTELLIGENCIA

**Konvergens
gondolkodás**

1. A problémák iránti érzékenység **(szenzitivitás)**
2. A gondolkodás könnyedsége **(fluencia)**
3. A gondolkodás rugalmassága **(flexibilitás)**
4. A gondolkodás eredetisége **(originalitás)**

**Divergens
gondolkodás**

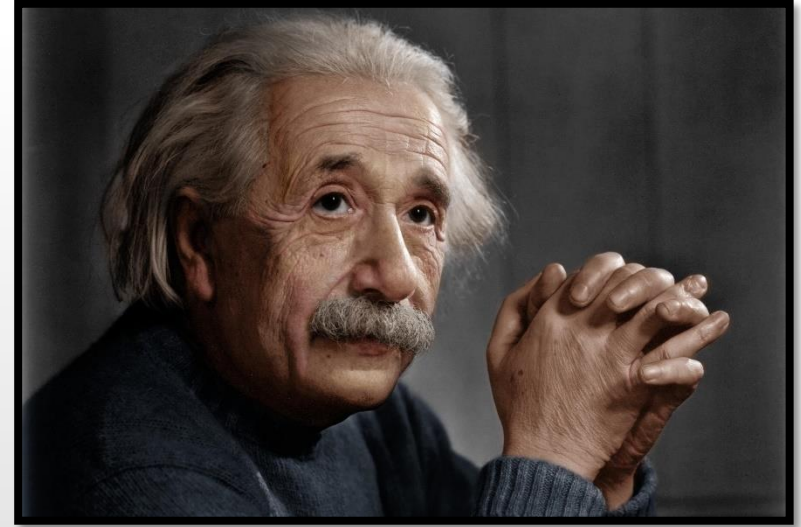
KREATIVITÁS



*Giuseppe
Archimboldo: Víz*

A kreatív személy jellemzői

Probléma- érzékenység	Fluencia
Flexibilitás	Originalitás
Szintetizálás	Elaboráció
Analízis	Redefiniálás
Komplexitás	Értékelés

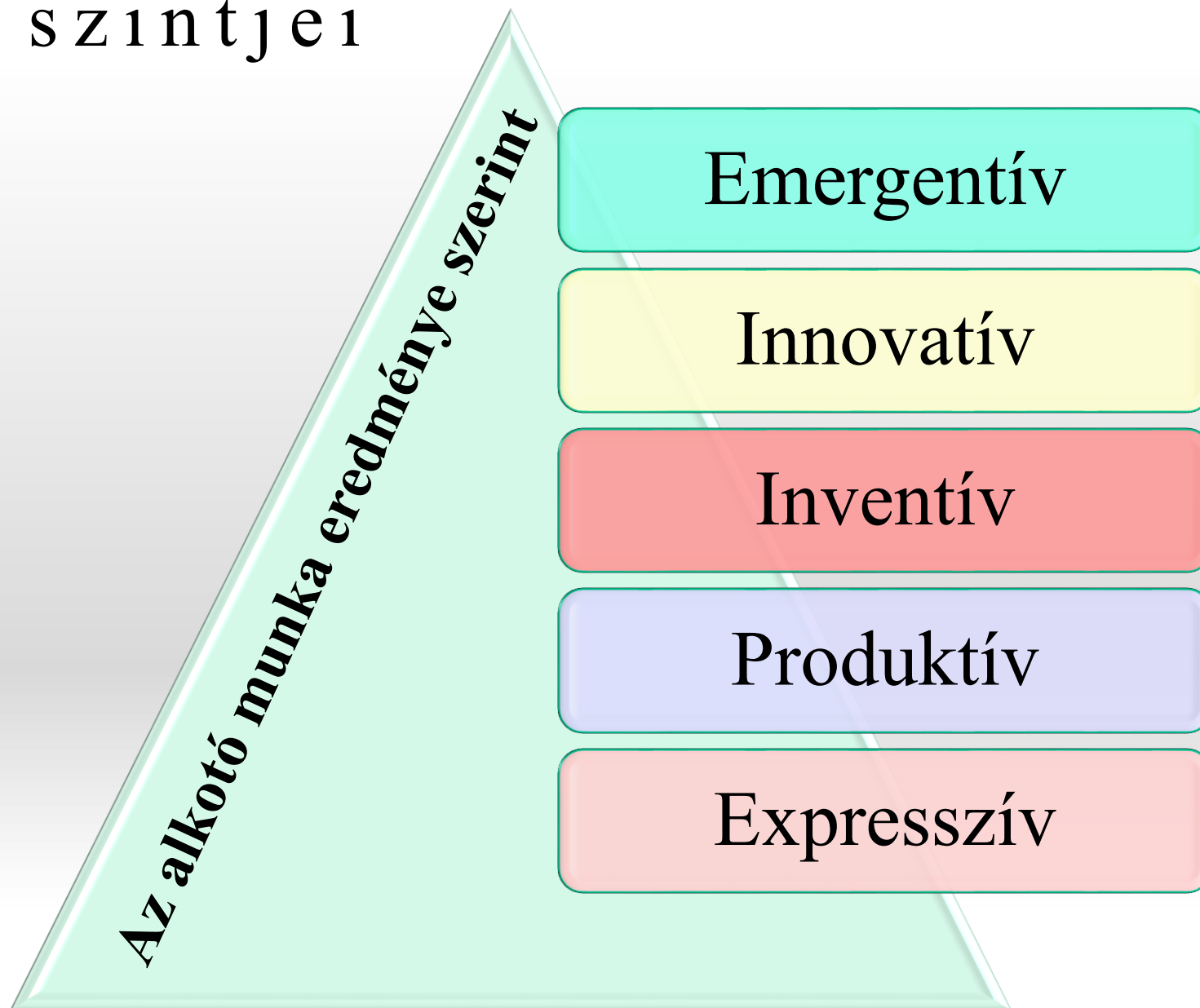


„A kreativitás áldása sokkal többet adott nekem, mint a tehetség, amellyel a tudást magamba szívtam.”

„A kreativitás a létező legnagyobb lázadás. Ha teremteni akarsz, meg kell szabadulnod minden beléd nevelt meggyőződéstől; máskülönben kreativitásod nem lesz más, mint másolás – mindössze egy indigómásolat lesz... Aki teremt, nem követheti a jól kitaposott ösvényt. Fel kell kutatnia a saját útját, magának kell keresgélnie az élet dzsungelében.”

/Albert Einstein/

A kreativitás szintjei



A kreatív folyamat szakaszai



Graham Wallas

Arkhimédész → „Heuréka”



**2. Inkubációs
szakasz**

**1. Előkészítési
szakasz**

**3.
Megvilágosodási
szakasz**

**4. A kivitelezés
szakasza**

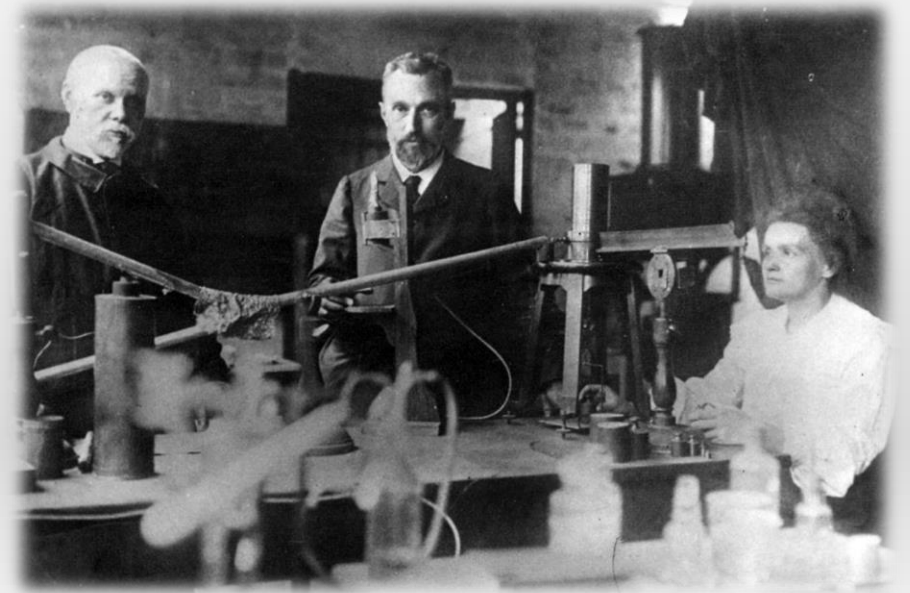
Szerendipitás: a mindennapok véletlenjei



Isaac Newton: gravitáció

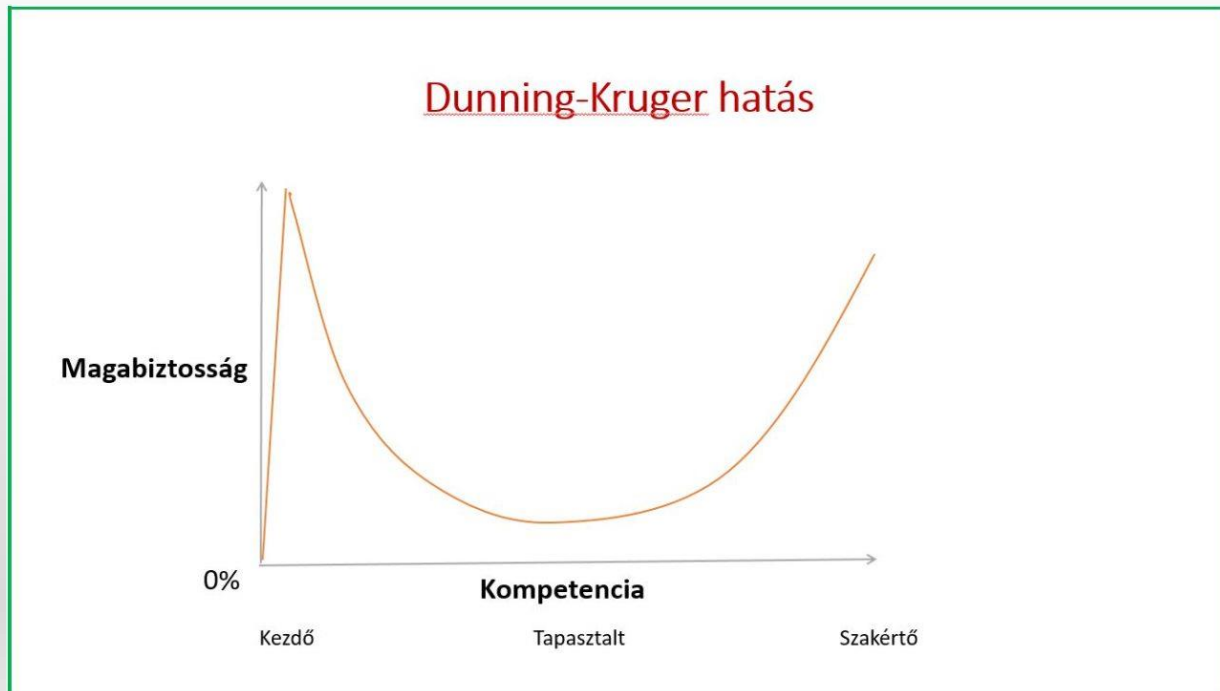


Alexander Fleming: penicillin

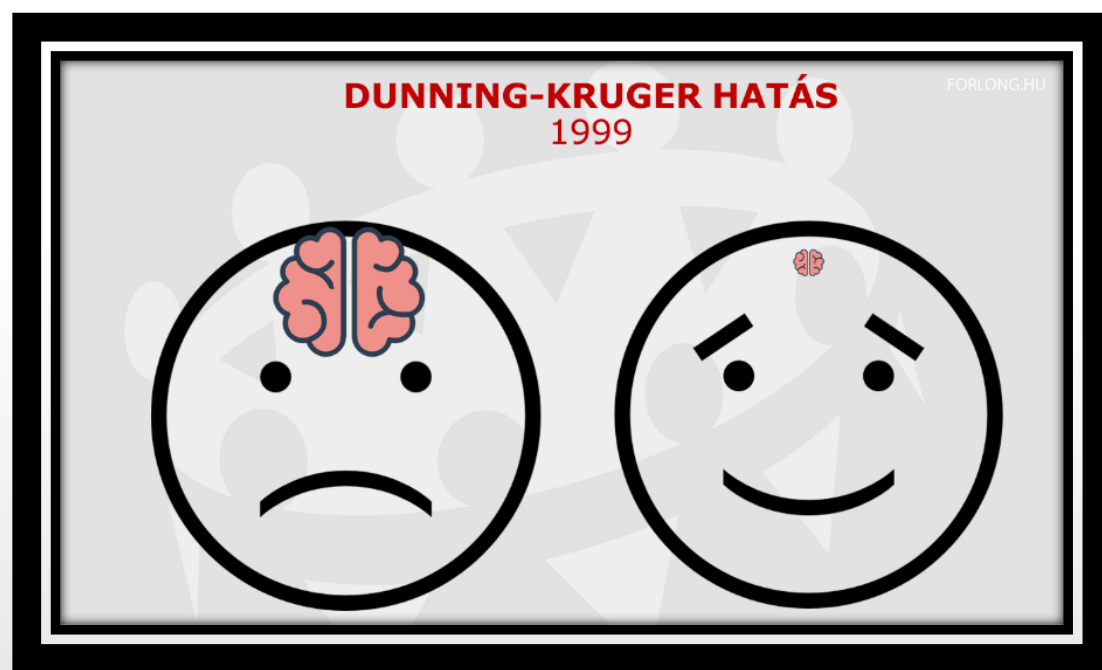


Henri Becquerel: radioaktivitás

A Dunning-Kruger hatás



Justin Kruger & David Dunning: *Az emberek 94%-a az átlagosnál intelligensebbnek tartja saját magát.*

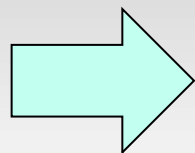
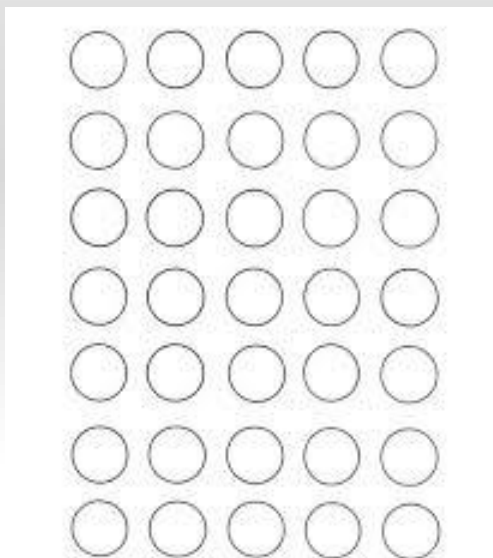


- 1.hajlamosak túlbecsülni a saját képzettségüket,
- 2.nem képesek felismerni, ha más ért hozzá,
- 3.nem képesek felismerni, hogy ők maguk mennyire nem értenek hozzá,
- 4.ha fejlesztenek a saját szakértelmükön, képessé válnak annak felismerésére, hogy korábban nem értettek hozzá.

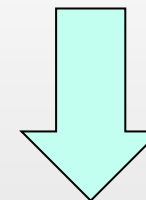
A kreativitás mérése

Guilford: A „Szokatlan használat” tesztje

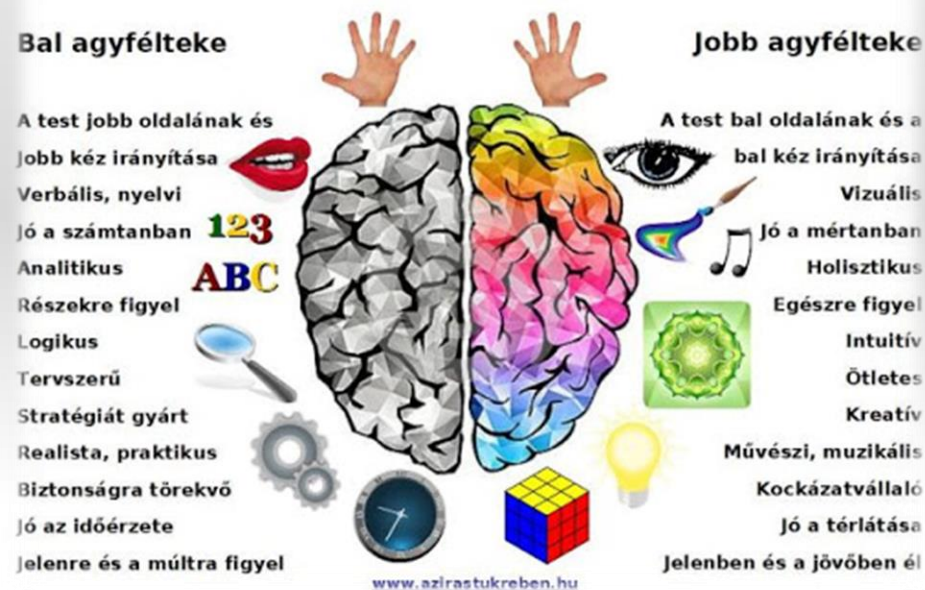
A Torrance-féle „körök tesztje”



Intelligencia = kreativitás?



A bal és jobb agyfélteke funkciói



A kreativitás fejlesztése

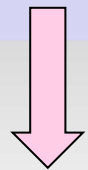


Csíkszentmihályi Mihály

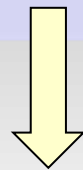
**A kreatív
energia
megszerzése**

**Belső vonások
megváltoztatása**

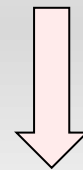
**A kreatív
energia
alkalmazása**



Mennyi lekötetlen
figyelmünk marad egy
új témával
foglalkozni?



Annak kialakítása,
hogy ne az addig
megszokott dolgokra
figyeljünk.



A „mozgatórugó”
megtalálása.



A KÉPZELET



A KÉPZELETI MŰKÖDÉS,
ÁLOM, MENTÁLIS
REPREZENTÁCIÓ



A képzelet



A képzeleti tevékenység a valóság egyedi feldolgozását jelenti.

Az emlékezetben őrzött, korábban összegyűjtött tapasztalatokat, élményeket, az agy sajátos módon újrarendezi.

Arisztotelész → a képzelet a gondolkodás egyik fő közege

A képzelet működési formái

Képzeleti kép

Gondolati kép

Álomkép

Testkép

testünk belső, mentális megjelenése, az én kialakulásának egyik alapfeltétele

Eidetikus kép

rövid ideig tartó, kivételesen élénk, fényképszerű emlékkép

Kognitív kép

egy belső, mentális térkép, amelyet a téri tájékozódás során alakítunk ki



A képzelet működési formái



Reproduktív
képzelet

← mások észlelésein, elképzelésein alapul



Produktív
képzelet

→ régi emlékképekre épít

A képzelet fajtái

Szándékos
és
önkéntelen

A képzeleti működés
tudatos, vagyis akaratunk
által irányított

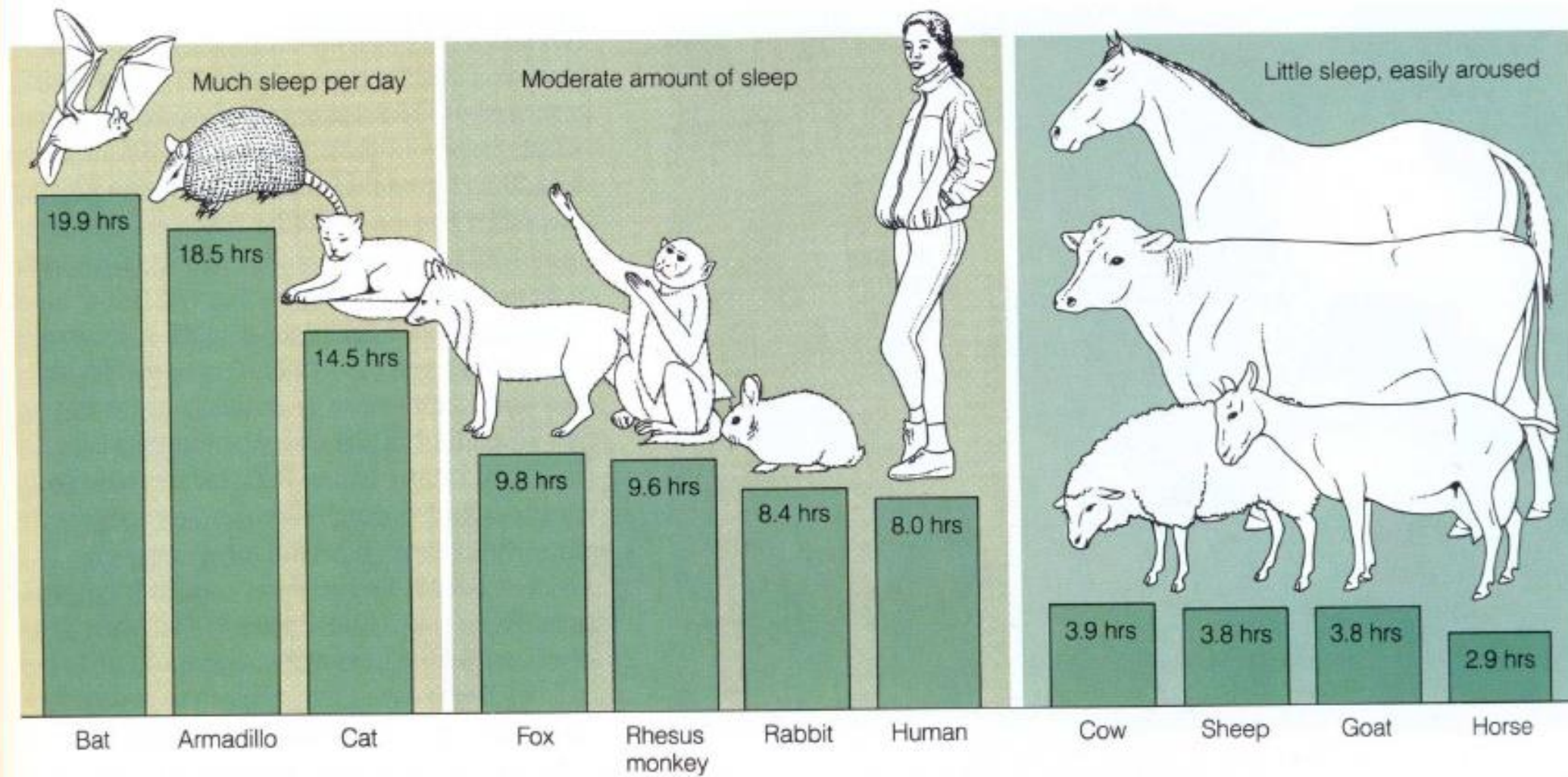
Nem
szándékos

Tipikus példája az **ÁLOM**



1. **REM (rapid eye movement)** szakasz → 4-6 perc, 4-6/éjszaka
2. **non REM** szakasz

HIPNAGÓG KÉP + ÁBRÁNDOZÁS



A képzelet, az észlelet, az emlékezet



A mentális reprezentáció

A külvilág tárgyainak és eseményeinek feltételezett **belső leképeződése** az emberi emlékezetben.

