

Be *Online*
dr Agnieszka Wąsik

Be *Online*
Academy

PAMIĘĆ SELEKTYWNA A **SKUTECZNOŚĆ** UCZENIA SIĘ,

czyli dlaczego studenci **nie** są leniwi

dr Agnieszka Wąsik

O mnie



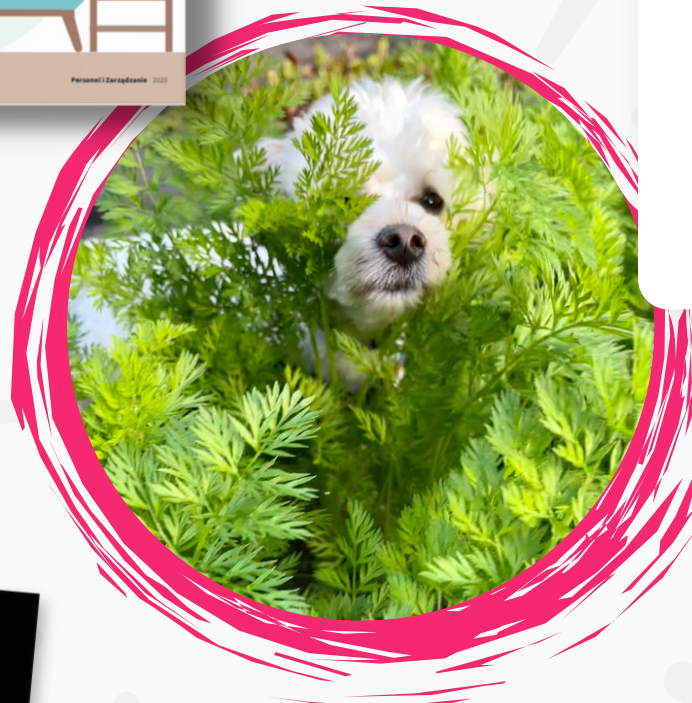
Be *Online*
dr Agnieszka Wąsik



I'm a Canva
Element Creator!

Jestem twórczynią elementów
graficznych w Canvie!

canva.com/p/be-online-academy



EMOTIONS & TECHNOLOGY

How to Implement
Human-Centered Design
in Your Company

Agnieszka Wąsik, Ph.D.



Coming
Soon



Be *Online*
Academy



AGENDA NA DZIŚ:



- Wprowadzenie
- Czym jest pamięć selektywna?
- W jaki sposób ludzie się uczą?
- UX design: Prawo Millera
- Modele mentalne
- Sesja Q&A i zakończenie

PYTANIE:

**Czym jest kognitywistyka?
Jak byś zdefiniował(a) ten termin?**



Kognitywistyka

definicja i charakterystyka

- interdyscyplinarna dziedzina nauki
- łączy elementy neuronauki (*neuroscience*), psychologii, socjologii, informatyki, lingwistyki, filozofii i innych nauk
- szuka odpowiedzi na pytanie, czym jest poznanie, do czego służy i jak działa
- bada procesy umysłowo-poznawcze, takie jak percepcja, świadomość, pamięć, rozumienie, wnioskowanie, zdolności językowe, rozwiązywanie problemów, inteligencja, procesy komunikacyjne, reprezentacje poznawcze itd.

Zastosowanie kognitywistyki

w nauczaniu i szkoleniu dorosłych

- **Zrozumienie procesów uczenia się** pozwala dostosować metody do sposobu, w jaki dorosłe osoby przyswajają i przetwarzają informacje.
- **Zastosowanie technik pamięciowych** bazujących na kognitywistycznych badaniach pamięci pomaga uczestnikowi lepiej przetwarzać i zapamiętywać informacje.
- **Uwzględnienie doświadczeń** zdobytych przez uczestnika wpływa na aktualne procesy uczenia się.

Zastosowanie kognitywistyki

w nauczaniu i szkoleniu dorosłych

- **Rozwój metapoznawczy**, czyli doskonalenie umiejętności refleksji nad własnym myśleniem i procesami poznawczymi w celu skuteczniejszego samodzielnego uczenia się.
- **Motywacja i zaangażowanie** uczestnika diagnozowane dzięki zrozumieniu ich kognitywnych aspektów pomaga w projektowaniu bardziej angażujących i efektywnych programów.



PYTANIE:

Czym jest pamięć selektywna?



Pamięć selektywna

definicja i charakterystyka

- **człowiek zapamiętuje tylko to, co chce się zapamiętać**
- zdolność do przywoływania tylko wybranych faktów i wydarzeń przy pozornym zapominaniu innych, zwłaszcza gdy są one niewygodne
- zniekształcenie wspomnień
- na pamięć selektywną wpływają emocje, przez co relacje kilku osób z danego wydarzenia nigdy nie są w pełni zgodne



[Definition of selective memory > Collins English Dictionary](#)

PYTANIE:

**Co jeszcze wpływa
na selektywność pamięci?**



Pamięć a przekonania

”

Rozwijając się w niestabilnym środowisku, ludzie tworzą na jego temat **przekonania**, które zasadniczo umożliwiają podejmowanie właściwych decyzji. (...) Badania w dziedzinie psychologii i ekonomii behawioralnej sugerują jednak, że przekonania **nie zawsze** powstają z potrzeby **dokładności**, jako że zdarza nam się **przypisywać wartość** temu, w co wierzymy. Możemy na przykład preferować posiadanie mniej zgodnego z faktami, za to bardziej optymistycznego poglądu na siebie lub świat, w którym żyjemy.



Jeanne Hagenbach, Frédéric Koessler, “Selective memory of a psychological agent”

PYTANIE:

W jaki sposób ludzie się uczą?



Jak się uczymy?

→ CZŁOWIEK

nie jest w stanie odpowiedzieć
na każdą otrzymaną informację...



Jak się uczymy?



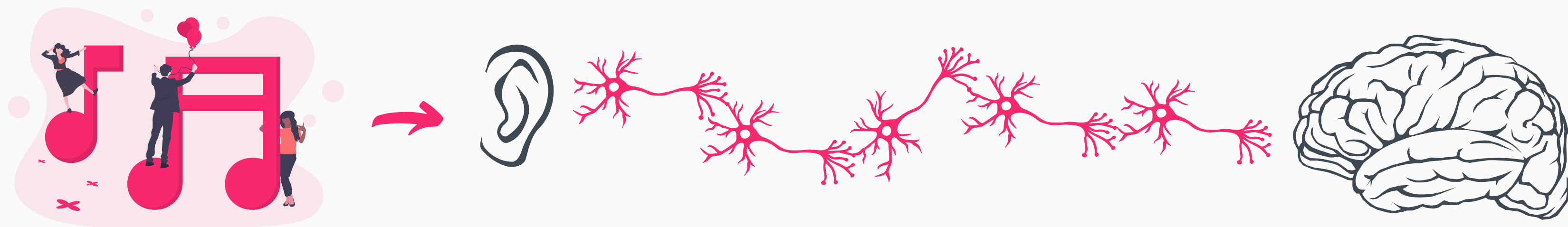
KATEGORIE I SCHEMATY

systematyzują codzienność...



Przetwarzanie informacji

Neurony w akcji



bodziec

neurony

Myślenie

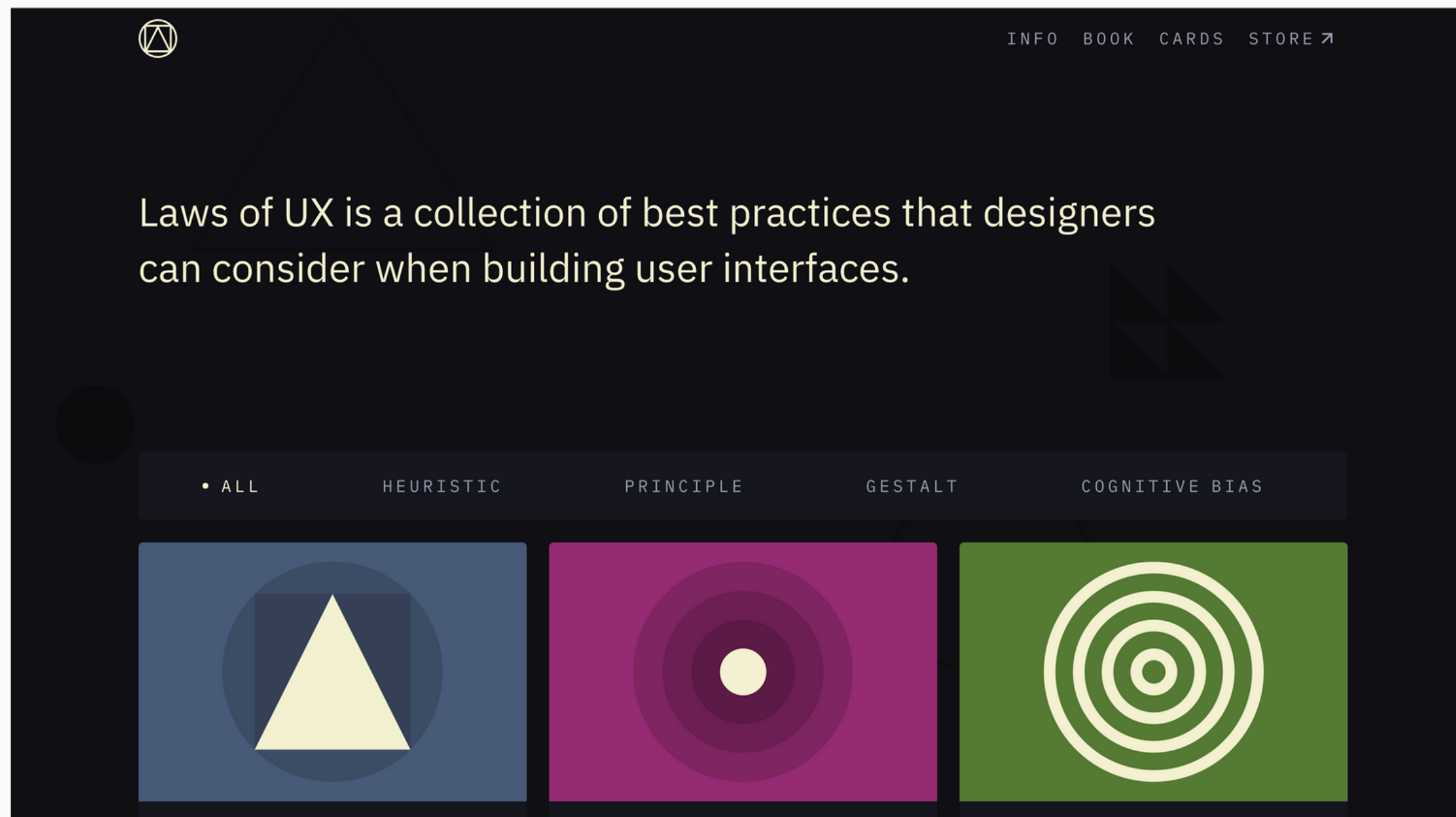
definicja i charakterystyka

- proces przetwarzania informacji przez ludzki mózg
- możliwe dzięki strukturom poznawczym (schematy, ramy pojęciowe)
- aktywność umysłowa skupiająca się na identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów
- generowanie hipotez, przewidywanych scenariuszy i wniosków
- integracja wiedzy z wcześniejszych doświadczeń z nowymi informacjami



PRAWA UX (LAWS OF UX)

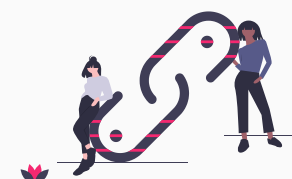
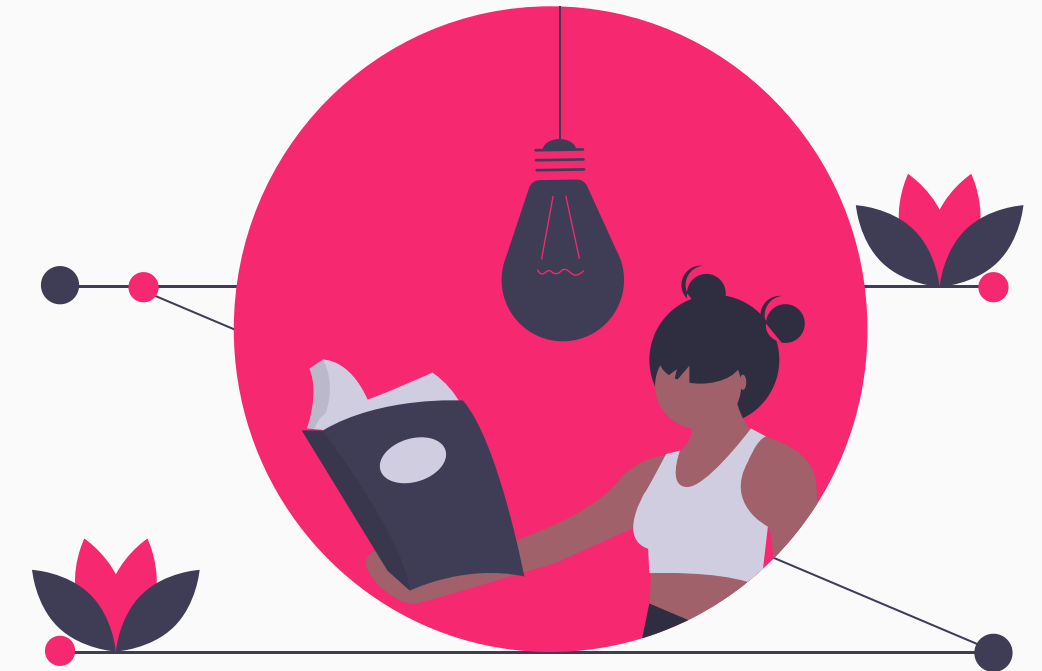
Zbiór dobrych praktyk dla designerów.



Prawo Millera

”

Przeciętny człowiek może przechowywać w swojej pamięci operacyjnej jedynie siedem informacji (plus minus dwie).



Źródło:

- Jon Yablonski "Prawa UX. Jak psychologia pomaga w projektowaniu lepszych produktów i usług"

Porcjowanie

(EN: chunking)

- Pojęcie chunks (porcje) w psychologii poznawczej odnosi się do zbiorów podstawowych jednostek, które są grupowane i przechowywane w pamięci człowieka.
- Podstawowa jednostka to np. litera, cyfra, słowo, ikona, ilustracja, numer, wzór matematyczny, wzór chemiczny.
- Wg Millera wielkość porcji nie ma znaczenia — tzn. człowiek jest w stanie tak samo efektywnie przechować w pamięci 7 pojedynczych liter i 7 słów.

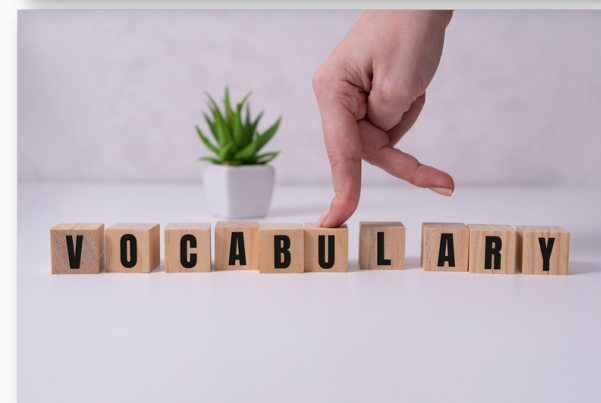
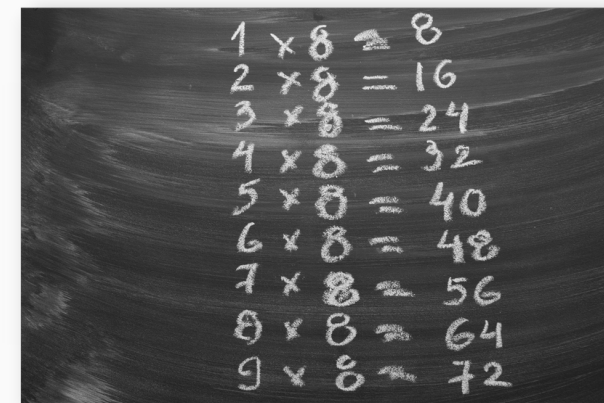
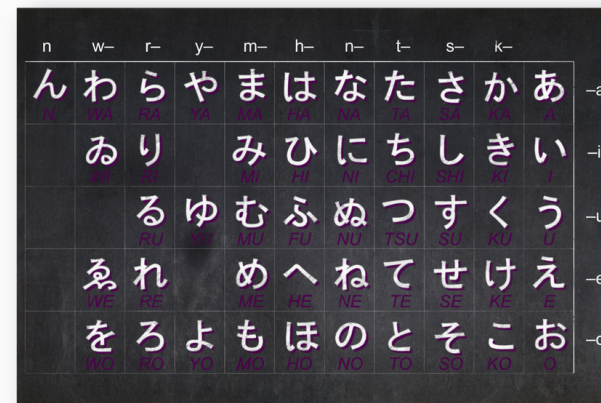


Źródło:

- Jon Yablonski "Prawa UX. Jak psychologia pomaga w projektowaniu lepszych produktów i usług"

CASE STUDIES

Przykłady podstawowych jednostek.



PYTANIE:

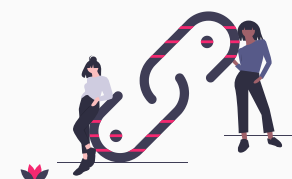
**Czy słyszałeś/-aś już termin
“model mentalny”?
Co to znaczy?**



Modele mentalne

”

To obrazy, założenia, przekonania, stereotypy, które tkwią w naszym umyśle i za pomocą których interpretujemy samych siebie, innych oraz otaczający nas świat.



Definicja na podstawie:

- [Modele mentalne, czyli jak nasze postrzeganie świata wpływa na nas i naszą komunikację #POKOLENIA7](#)

WAŻNE:

Modele mentalne

szablony funkcjonowania umysłu



Przykłady modeli mentalnych

#codziennosc

- "Pieniądze szczęścia nie dają."
- "Działa jak w szwajcarskim zegarku."
- "Blondynki są głupie."
- "Za moich czasów było lepiej".
- "Co ludzie powiedzą?!"
- Niebieski dla chłopców, różowy dla dziewczynek.
- Dla panny młodej suknia lub sukienka, ale nie garnitur.
- "iPhone-srajfon! Porządny telefon musi być na Androidzie."

Przykłady modeli mentalnych

#szkolenie&nauczanie

- “Studenci są **leniwi i niechętni do nauki.**”
- **Model behawiorystyczny** — zachowanie jest efektem doświadczeń i wcześniejszych wzmocnień, np. w przeszłości od studentów nie wymagano zaangażowania
- “Włączona **kamerka** umożliwia **kontakt wzrokowy.**”

Przykłady modeli mentalnych

#szkolenie&nauczanie

- **“Włączona kamera wpływa na wzrost zaangażowania.”**
- **Koncepcja motywacji** – ludzie nie angażują się w zadania, w których nie widzą wartości, których celu nie rozumieją lub nie utożsamiają się z nim
- **Teoria samoregulacji/ Self-reg** (Stuart Shanker) – uczenie się siebie w celu regulacji zużycia i odbudowywania zasobów energetycznych

Przykłady modeli mentalnych

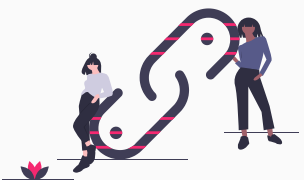
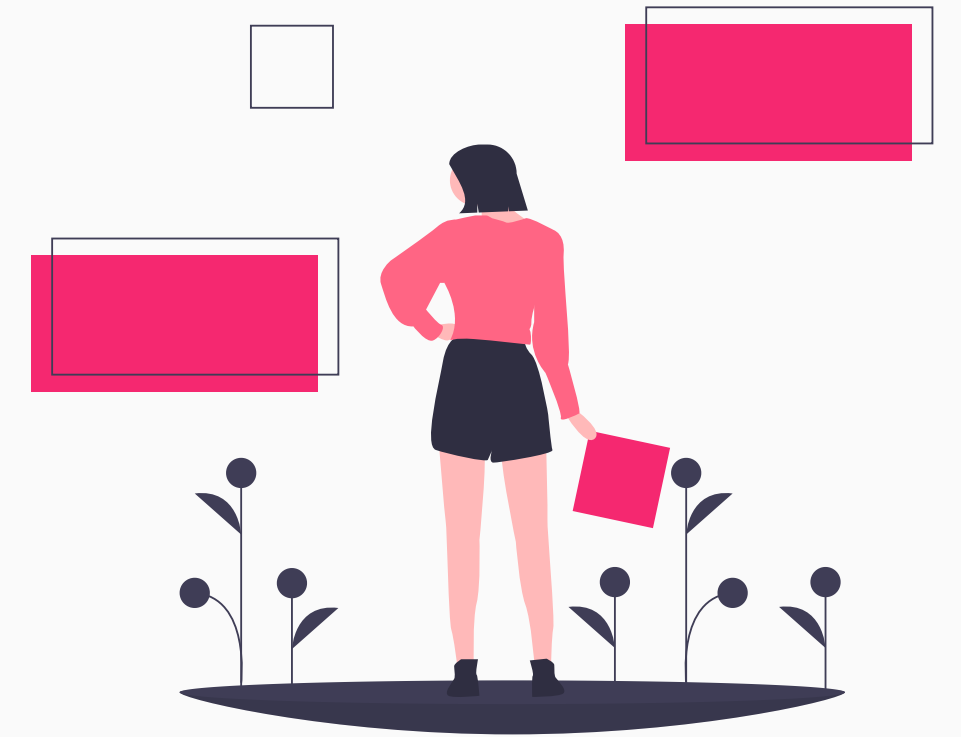
#szkolenie&nauczanie

- **Społeczne uczenie się** (Albert Bandura) – uczymy się przez obserwację i interakcje z innymi, analizując wyniki działań i modelując własne zachowanie
- **Teoria samoskuteczności** (Albert Bandura) – wiara w własne zdolności do realizacji zadań ma wpływ na zaangażowanie
- **Przeciążenie informacyjne** – nieskończony w erze cyfrowej dostęp do informacji wpływa na poczucie przytłoczenia i utrudnia podejmowanie decyzji

Co wpływa na zapamiętywanie?

Istnieją oczywiście indywidualne czynniki, które wpływają na to, ile porcji konkretna osoba może zapamiętać.

- kontekst sytuacyjny
- doświadczenie i posiadana już wiedza na dany temat
- jednostkowa pojemność
- aktualny stan zdrowia, poziom stresu i przebyte choroby
- neuroatypowość



Źródło:

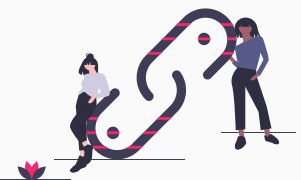
- Jon Yablonski "Prawa UX. Jak psychologia pomaga w projektowaniu lepszych produktów i usług"

Jak się uczymy?

”

Aby się uczyć, nasz mózg musi najpierw wytworzyć **hipotetyczny model zewnętrznego świata**, który następnie rzutuje na otoczenie i poddaje weryfikacji na zasadzie zestawiania przewidywań wynikających z modelu z danymi otrzymywanymi ze zmysłów.

Algorytm ten zakłada przyjęcie aktywnej, zaangażowanej i czujnej postawy. Zasadnicze znaczenie ma motywacja: dobrze uczymy się tylko wtedy, kiedy widzimy przed sobą wyraźny cel i przykładamy się do osiągnięcia go.



Stanislas Dehaene "Jak się uczymy? Dlaczego mózgi uczą się lepiej niż komputery... jak dotąd", s. 258-259

SŁUCHAJ TAKŻE:



odcinek 004

Empatia i projektowanie onlajnów z myślą o użytkowniku



odcinek 039

Jak przenieść swój biznes do Internetu? — rozmowa z Agnieszka Wąsik



odcinek 004

Syndrom oszusta w świecie online

SESJA Q&A

**Jakie jeszcze masz
pytania/ refleksje?**

Napisz na czacie / włącz mikrofon.

Be *Online*
dr Agnieszka Wąsik

Be *Online*
Academy

Dziękuję!

dr Agnieszka Wąsik

@ agnieszka@beonline.academy

in [linkedin.com/in/agneswasik](https://www.linkedin.com/in/agneswasik)

f [@beonlinewasik](https://www.facebook.com/beonlinewasik)

www [agnieszkawasik.pl](https://www.agnieszkawasik.pl)

www [beonline.academy](https://www.beonline.academy)

