

**KISPÁLNÉ HORVÁTH MÁRIA:  
A FELNŐTTEK TANÍTÁSÁNAK ÉS TANULÁSÁNAK MÓDSZERTANA**

**Tartalomjegyzék**

<b>I. A FELNŐTTEK TANÍTÁSÁNAK MÓDSZERTANA</b>	<b>2</b>
1. A felnőttképzési módszerek sajátosságai	2
2. Előadó/tanárközpontú módszerek	4
3. Résztvevő/tanulóközpontú módszerek	7
<b>II. A FELNŐTTEK TANULÁSÁNAK MÓDSZERTANA</b>	<b>11</b>
1. A felnőtt tanulók és tanulói csoportok jellegzetes vonásai	11
2. Az andragógusok típusai, feladatai, kompetenciái, szerepei	12
3. A felnőttek tanulása, tanulási motivációi	15
<b>III. FELADATOK A FELNŐTTEK TANULÁSÁNAK MÓDSZERTANÁHOZ</b>	<b>22</b>
Feladatok felnőttkori tanulási motiváció témakörben	22
Feladatok figyelem témakörben	23
Feladat bioritmus témakörben	30
Feladat emlékezet témakörben	32
Feladatok szókincs témakörben	38
Tanulási stratégiákat mérő kérdőív	45
Tanulási stílusokat mérő kérdőív	49
Önfelfedező kerék tanulási erősségek és gyengeségek mérésére	52
Tanulási (ön)interjú kérdéssora	57
<b>Hivatkozott irodalom</b>	<b>59</b>

# I. A FELNŐTTEK TANÍTÁSÁNAK MÓDSZERTANA

## I/1. A felnőttképzési módszerek sajátosságai

A **tanítási módszer** a tanítási-tanulási folyamatban alkalmazott ismétlődő eljárások, fogások, tevékenységelemek együttese. A módszerek tehát nem a legkisebb elemei az oktatási folyamatnak, hiszen különböző eljárásokból épülnek fel. Például a magyarázat módszer eljárásai lehetnek a példák alkalmazása, a demonstráció, a tananyag logikus felépítése. (Falus 1998: 283-284)

„... a módszertannak nem lehet az a feladata, hogy egyetemes érvényű ajánlásokat tegyen, 'recepteket' adjon. Azt kell felderítenie, hogy mely esetekben mely módszerek elvileg a legmegfelelőbbek, vagyis a 'ha, ... akkor' logikáját kell érvényesítenie.” (Zrinszky 1996: 187)

A **tanítási módszerek kiválasztásakor** a tanítási-tanulási folyamat egészéből kell kiindulni és a következő főbb szempontokat ajánlott figyelembe venni: (Martinkó 2010a: 165-166)

- **Az elérendő cél:** A tanítási-tanulási folyamat célja meghatározza a közvetítendő tartalmat és az alkalmazandó módszereket. A módszerek lényegében arra szolgálnak, hogy az elérendő cél és a hozzá kapcsolódó tartalom a legbiztosabban, a legteljesebben és a leggazdaságosabban valósuljon meg.
- **A közvetítendő tartalom** (tantárgy, téma)
- **Didaktikai feladat** (például motiválás, új ismeretek tanítása-tanulása, a meglévő ismeretek alkalmazása, képességfejlesztés, rendszerezés, összegzés, ismétlés, értékelés)
- **A személyi feltételek**
  - **Felnőttoktató:** felkészültsége, jártassága a felnőttképzés módszertanában
  - **Résztevők:** létszámuk, végzettségük, teljesítőkéességük, kölcsönös ismertségük, témával kapcsolatos előzetes tudásuk, a módszerekkel kapcsolatos attitűdjeik
- **Az objektív feltételek**
  - **Helyszín**
  - **Rendelkezésre álló idő**

A módszerek kiválasztása a valóságban még a többéves gyakorlattal rendelkező pedagógusok, andragógusok számára sem könnyű feladat. Kiválasztásuknál a gyakorlatban a tanárok 20%-ban sztereotip döntéseket hoznak (egy eredményesnek tűnő módszerkombinációhoz ragaszkodnak a konkrét körülmények figyelembe vétele nélkül). 20%-ban optimalizált a döntésük (racionálisan döntenek az adott módszerekről az aktuális körülményeket, feltételeket figyelembe véve). 60%-ban próba-szerencse alapon döntenek (váltogatják a módszereket egy-egy kiragadott tényező, körülmény alapján, nem az összes szempontot figyelembe véve, így döntésük gyakran téves). (Falus 1998 314-315)

### A felnőttképzési módszerek főbb általános sajátosságai:

- **gyakorlatorientáltság:** a felnőtt praktikus gondolkodású, a tanulás eredményeit munkájában és az élet minden területén alkalmazni akarja, a tanítás lehetőleg problémaközpontú legyen
- **élet- és munkatapasztalatra támaszkodás:** a felnőtt tanuló saját világára, egyéni tapasztalataira, hozott tapasztalati és műveltségállományára támaszkodás

- aktivitás, együttműködés, önállóság: a tanulók kapcsolódjanak be az oktatási folyamatba, a tanítási módszerek fejlesszék a tanulók öntevékenységet és társas készségét

**A felnőttképzés módszertani alapelvei:** (Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 68-69, Martinkó 2010a: 33-36)

- az átláthatóság elve (lényege a felnőtt tanulók folyamatos ellátása megfelelő információkkal)
- az esélyegyenlőség elve
- a megelőző tudáshoz való alkalmazkodás elve
- a tanulási képesség fejlesztésének elve
- a tanulhatóság elve
- a tudományosság és a szakszerűség elve
- a rendszeresség elve
- a fokozatosság elve
- a tanulókhöz való alkalmazkodás elve
- az oktatók tanulást vezető-irányító szerepének és a tanulók önállóságának elve

A **tanítási módszerek** repertoárja folyamatosan gazdagodik. Magukat a módszereket több szempont szerint csoportosíthatjuk, de egyik sem tekinthető tökéletesnek. Ezen felosztások között vannak átfedések, és az is előfordul, hogy egy felosztáson belül egy módszert több halmazba is besorolhatunk.

Például az oktatási folyamatban betöltött szerepük, a didaktikai feladatok szerint megkülönböztethetjük a motiválásnak, az új ismeretek tanításának-tanulásának, a meglévő ismeretek alkalmazásának, a képességek fejlesztésének, a rendszerezésnek, az ismétlésnek és az ellenőrzésnek a módszereit.

Az információk forrása szerint verbális (szóbeli vagy írásbeli), szemléletes és gyakorlati módszerekről beszélhetünk.

A tanulók aktivitásának formái alapján reprodukív, problémamegoldó és kutatómódszereket különíthetünk el. (Martinkó 2010a: 164-165, 2010b: 147-149)

Az egyik leggyakoribb – a későbbiekben részletesebb bemutatásra kerülő – szempont a szereplők dominanciája alapján történő csoportosítás, mely alapján az előadó/tanár- és a résztvevő/tanulóközpontú módszereket különböztetjük meg. (**1. táblázat**) (Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 91-171)

<b>Előadó/tanárközpontú módszerek</b>	<b>Résztvevő/tanulóközpontú módszerek</b>
1. Előadás (szemléltetéssel) 2. Magyarázat/elbeszélés 3. Beszélgetés	4. Csoportmunka 5. Tréning 6. Szituációs módszerek 7. Projekt módszer 8. Vitamódszerek

*1. táblázat: Tanítási módszerek a szereplők dominanciája alapján*

## I/2. Előadó/tanárközpontú módszerek

### 1. ELŐADÁS (SZEMLÉLTETÉSSSEL)

(Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 91-108, Martinkó 2010a: 151-152, 171-175, 178-182, 2010b: 149-152, Zrinszky 1996: 197-209)

Az **előadás** olyan monologikus szóbeli közlési módszer, amely egy-egy téma logikus, részletes kifejtésére szolgál. Ideális szerkezete: bevezetés (a rendelkezésre álló idő 10%-ában) – kifejtés (80%) – zárás (10%). Az előadás tiszta, klasszikus formája mellett beszélhetünk lazított vagy kombinált előadásról is, melynek lényege, hogy az oktatói előadást dialogikus megoldásokkal (például tanulói kérdésfeltevés, oktatói magyarázat, beszélgetés) ötvözzük. Fontos, hogy az előadó előzetesen és az előadás alatt folyamatosan tudjon alkalmazkodni például a konkrét hallgatósághoz, az időkeretekhez, az infrastrukturális feltételekhez.

#### Az előadás előnyei:

- nagy mennyiségű információ, új ismeretek átadása rövid idő alatt
- egy nagyobb témáról átfogóbb képet ad
- sok tanulót érinthet
- lehetővé teszi a téma sokoldalú bemutatását
- szemléltethető

#### Az előadás hátrányai:

- egyszeri ismereteket ad, a hallottak megjegyzésének hatékonysága alacsony
- passzívvá teheti a résztvevőket
- egy oldalról, az előadó szemszögéből dolgozza fel a problémát
- csekély a kapcsolat a két fél között
- a hatása nem mérhető

#### Oktatói tippek az előadáshoz:

- Előzetesen szerezzen információkat az előadás céljáról, körülményeiről, a hallgatóságról (koruk, összetételük, a témával kapcsolatos előzetes tudásuk)!
- Előre tervezz meg az előadás struktúráját, szükség szerint készítsen vázlatot időtervvel!
- Építsen a résztvevők előzetes tapasztalataira!
- Ne olvassa fel az előadása szövegét!
- A mondanivalóját szemléltesse példákkal, de ezek aránya és jellege ne vonja el a hallgatók figyelmét az előadás fő gondolatmenetéről!
- Szemléltessen különböző eszközökkel!
- Beszéljen megfelelő tempóban, ne túl gyorsan és ne túl lassan!
- Építse fel jól az előadását! Az egyes szerkezeti egységeket az elején és a végén, valamint a tartalmi csomópontoknál foglalja össze röviden!
- A lényeget emelje ki, például ismétléssel, hangosabb és lassabb beszéddel, szünettel, gesztussal!

A **szemléltetés** (demonstráció, illusztráció) önálló módszer is lehet, azonban ki is egészíthet más módszereket, például az előadást. A lényege a megjelenítés, amivel hatékonyabbá teheti a tanítási-tanulási folyamatot, hiszen a tanulás annál eredményesebb, minél több érzékszervünket használjuk. Tudományos vizsgálatok kimutatták, hogy általában

- az olvasottak 10%-át,
- a hallottak 20%-át,
- a látottak 30%-át,
- a hallottak és látottak 50%-át,
- saját kimondott szavaink 70%-át,
- saját aktív cselekvésünk 90%-át jegyezzük meg.

A szemléltetés a tanítási-tanulási folyamatban hozzájárulhat a képszerű, szemléletes gondolkodás fejlesztéséhez, a gyakorlati alkalmazási lehetőségek feltárásához, a tevékenységek elsajátításához, a tanultak alkalmazásához, a tanulók érdeklődésének felkeltéséhez.

A szemléltetés eszköze lehet például flip-chart tábla, számítógépes projektor, valódi tárgyak, modellek, filmek.

## 2. MAGYARÁZAT ÉS ELBESZÉLÉS

*(Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 108, Martinkó 2010a: 175-178, 2010b: 152)*

A **magyarázat** törvényszerűségek, szabályok, tételek, fogalmak megértését segíti elő. Ok-okozati összefüggések bemutatására, megértésére is szolgál.

Az értelmező magyarázat fogalmakat értelmez, kérdőszava a mi, mit. (Például: Mi a tutor szerepe a távoktatásban?)

A leíró magyarázat folyamatot vagy struktúrát ír le, kérdőszava a hogyan. (Például: Hogyan tájékozódhatunk egy megye, város munkaerő-piaci képzéseiről?)

Az okfeltáró magyarázat a jelenségek, összefüggések okait tárja fel, kérdőszava a miért. (Például: Miért nem választható el egymástól a gazdaság, a munkaerőpiac és az oktatás működése?)

Az **elbeszélés** egy-egy jelenség, esemény, folyamat, személy, tárgy érzékletes, szemléletes bemutatására szolgál. Főként a tanulók képzeletét, érzelmeit mozgósítja. Az előadástól a rövidebb terjedelme, míg a magyarázattól az információátadás célja és jellege különbözteti meg. A magyarázatnak és az elbeszélésnek is fontos eszköze a példák alkalmazása.

### **Oktatói tippek a magyarázathoz és az elbeszéléshez:**

- A résztvevők számára értelmezhető és élményszerű példákat hozzon!
- Csak kevés, a témához kapcsolódó példát alkalmazzon!
- A példa ismertetésekor hangsúlyozza a téma szempontjából lényeges jegyeket!
- Hívja fel a figyelmet a példa és a szabály kapcsolatára!
- Magyarázatát logikusan építse fel, használjon magyarázó kötőszavakat és nyelvi fordulatokat (például mert, azért, hogy, eredményeképpen, ezáltal, következképpen, így, vagyis)!
- Alkalmazzon szemléltető eszközöket! (például valóságos tárgyak, makettek, modellek, képek, audio-vizuális eszközök)!

### **3. BESZÉLGETÉS**

*(Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 108-110, Martinkó 2010a: 155, 190-195, 2010b: 152-153, 156)*

A tanbeszélgetés vagy megbeszélés az előadás kiegészítője és lezárása is lehet. (Az előadás és a beszélgetés kombinációját impulzus módszernek nevezzük.) Célja egy téma közös feltárása és megértési folyamatának elindítása a tanulóknál. Megvalósulhat a résztvevők/tanulók vagy az előadó/tanár spontán vagy tudatos kérdésfeltevésével. A tanbeszélgetés a közéleti és a magánbeszélgetés egyfajta keverékének is tekinthető. Három lényeges alkotóeleme a strukturálás, a kérdés és a visszacsatolás, a tanulók tevékenységének értékelése.

#### **A beszélgetés előnyei:**

- a tanár rendszeres visszajelzést kap a tanulóktól
- a tanulók tevékenyek, maguk jönnek rá a megoldásra
- gyakori sikerélményt nyújt a tanulóknak

#### **A kérdések típusai:**

- nyitott: Böven, kifejtően kell/lehet rá válaszolni, beindíthat egy beszélgetést, megnyithatja a megkérdezettet. pl. Mi a véleménye a ....?
- zárt/eldöntendő: Röviden, egy szóval, jellemzően igennel/nemmel lehet rá válaszolni, alkalmas a fecsegők visszafogására.
- pontosító: A szóban forgó dolog részleteire kérdez rá, segít összpontosítani és a lényegre koncentrálni. pl. Konkrétan mire gondol?
- alternatív: A kérdező a választás lehetőségét kínálja pl. igényfelmérésnél, vizsgáztatásnál, időpont egyeztetésénél. pl. Szóban vagy írásban szeretnének vizsgázni?
- szuggesztív: A kérdező kérdésével a választ beleszuggesztja a másikba, a válaszadó úgy érzi, hogy nem hagyják figyelmen kívül a válaszát. pl. Ugye Ön szerint is jó ez a ....?
- hipotetikus: Feltételezzük, hogy a válaszadó már eldöntött valamit, és megkérdezzük, hogy ebben az esetben mit tenne. pl. Ha biztosabbnak látná a munkahelyét, megkötné ezt a szerződést?
- tükröző: Az addig hallottakat összefoglalva kérdésbe tömörítjük, ezáltal megerősítést keresünk. Kiküszöböli az egymás melletti elbeszélést.

#### **Oktatói tippek a beszélgetéshez és a kérdésfeltevéshez:**

- A beszélgetés során ügyeljen a fokozatosság elvére, az egymásra építő tudás szerint haladjon!
- A kezdeti, könnyebb kérdésekkel próbálja meg bevonni azokat is a beszélgetésbe, akik kevésbé aktívak és felkészültek!
- Pontos, világos, rövid és egyértelmű kérdéseket tegyen fel!
- A kérdések feleljenek meg a résztvevők előzetes ismereteinek és tapasztalatainak!
- A kérdések az egész csoportnak szóljanak!
- A kérdések lehetőség szerint legyenek gondolkodtató jellegűek!
- Ne tegyen fel szuggesztív és eldöntendő kérdéseket!
- Adjon elég időt a gondolkodásra és a válaszadásra!
- A válaszok elhangzásakor legyen tapintatos és bátorító! A pozitív elemekre koncentráljon, a negatív értékelés minden formáját (elmarasztalás, cinikus megjegyzések) kerülje!

- Ne hozza kellemetlen helyzetbe azokat, akik nyilvánvalóan nem tudják a helyes választ!

### I/3. Résztvevő/tanulóközpontú módszerek

#### 4. CSOPORTMUNKA

(Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 124-140, Martinkó 2010a: 153-154, 198-202)

A csoportmunka önálló módszer, de egyéb módszerek (például tréning, projekt módszer, szerepjáték) eleme is lehet. Célja a tudás bővítése mellett az együttműködési készségek fejlesztése. Hatékonysága azon alapul, hogy a résztvevők céljai közösek. A csoportmunka módszere egy keretrendszer, amelynek a paramétereit szabadon lehet változtatni. Változtatható többek között a cél, a tartalom, a munkaforma, a csoportnagyság, a csoportösszetétel, az időtartam, az eszközök, a helyszín, az eredmények bemutatása és az eredmények értékelése. Célszerű itt is betartani a fokozatosság elvét, azaz az egyszerűbb csoportfeladatokról haladni a bonyolultabbak felé.

Az ideális csoportnagyság 3-6 fő. A csoportok összetételük alapján (például a tanulók neme, kora, foglalkozása, tanulási eredményei, érdeklődése szerint) lehetnek homogének vagy heterogének, alakulhatnak spontán módon, a tanulók akarata szerint vagy tanári befolyásra.

„A csoportmunkához szükséges alapvető készségek a következők:

- megköszönni a segítséget és elfogadni, ha a segítségünket megköszönik,
- figyelmesen hallgatni,
- másokat elismerni, és képesnek lenni fogadni, ha bennünket elismernek,
- türelmesen várni és törekedni arra, hogy ne vároztassunk meg másokat,
- segítséget kérni, és segítséget adni,
- bocsánatot kérni és megbocsátani,
- a többieket részvételre buzdítani és elfogadni a buzdításukat,
- kérdezni és válaszolni,
- nemet mondani és megérteni másokat, ha nemet mondanak
- utasításokat adni és követni az utasításokat
- finoman félbeszakítani másokat és elfogadni, ha félbeszakítanak
- segíteni a többieknek abban, hogy ne térjenek el a feladattól
- átfogalmazást (azaz saját szavainkkal megfogalmazni, amit másik mond, hogy a másik ellenőrizhesse, hogy megértettük őt),
- figyelemmel kíséreni a csoportmunkát és hozzászólni, ha szükséges,
- humorérzék,
- az időhatárok betartása.” (Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 133)

**A csoportmunka előnyei:**

- fejleszti a társas együttműködést, a bizalmat, a kreativitást, a problémamegoldó és a kommunikációs készséget
- részvételre és interakcióra ösztönöz
- a résztvevők egymástól is tanulnak
- a résztvevők céljai közösek

### **A csoportmunka hátrányai:**

- nagy létszám és kevés idő esetén nem alkalmazható
- előzetesen alaposabb tervező és szervező munkát igényel az oktatótól
- nehéz az egyéni teljesítmény értékelése
- a felnőtt tanulók gyakran idegenkednek tőle (Okai: kevés élményt szereztek a csoportmunkával kapcsolatban a közoktatási rendszerben, a frontális munkaformákhoz képest több erőfeszítést kell tenniük és gyakrabban alakulhatnak ki konfliktusaik a társaikkal.)
- a csoport szétesése a munka megtagadásához vezethet

### **Oktatói tippek a csoportmunkához:**

- Határozzuk meg világosan az egyes csoportfeladatokat!
- A szükséges munkaeszközöket minden csoport számára előre készítsük el!
- Világítsuk meg a csoportfeladat célját, értelmét, hasznosságát!
- Keltsük fel a tanulók érdeklődését a csoportfeladat iránt!
- Tudatosítsuk a résztvevőkben, hogy a csoportmunka során a tanulás tanulásáról is új ismeretekhez juthatnak!
- A csoportmunka időtartamának meghatározásába vonjuk be a tanulókat!
- A csoportmunka értékelésének meghatározásába is vonjuk be a tanulókat!

## **5. TRÉNING**

*(Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 140-153, Martinkó 2010a: 156-157, 202-205)*

A tréning értelmezése nem egységes a szakirodalomban és a gyakorlatban sem. Egyesek mindenféle gyakorlatorientált oktatást tréningnek hívnak, míg mások csak az önismereten alapuló, a személyiségre koncentráló és gyakran a társas készségekre is irányuló csoportos fejlesztő technikákat nevezik tréningnek. A tréning lényege, hogy a résztvevők az új ismereteket, kompetenciákat nem elméletben, hagyományos úton sajátítják el, hanem nagyrészt csoportmunkában tevékenykedve, lehetőleg a valósághoz hasonló körülmények között. Fontos szerepet kapnak benne a saját élmények. Célja nemcsak a kognitív képességek fejlesztése, hanem például az érzelmi és viselkedési fejlesztés, a társas készségek fejlesztése, a személyiségfejlesztés is.

Hely szerint megkülönböztethetjük az indoor (a képzési helyszínen zajló) és az outdoor (külső helyszínen szervezett) tréningeket, míg a tematika alapján például önismereti, személyiségfejlesztő, kommunikációs, csapatépítő tréningről beszélhetünk.

### **Oktatói tippek a tréninghez:**

- A résztvevők tanulásának segítése a legfontosabb feladata.
- Fontos, hogy a résztvevők megértsék a tréning során végzett feladatok célját (az egyes feladatok mely kompetenciák fejlesztenek, milyen hasznuk lesz a későbbiekben).
- Teremtsen pozitív tanulási környezetet, jó hangulatot, szorongásmentes légkört!
- Figyelje a csoporttagok interakcióit!
- Ösztönözze a résztvevőket a kérdésfeltevésre és a véleménynyilvánításra!
- Gyakoroltassa a csoporttagokkal az önértékelés és a csoportos értékelés módszerét!
- A tréning során alkalmazandó eszközöket (rendszerelve) készítse elő!

- Legyen barátságos és nyitott a résztvevők gondolataira, kezdeményezéseire!
- Ne hagyja magára a csoportot sem fizikailag, sem lelkileg!
- Csoportmunka idején is maradjon a teremben, álljon a segítséget kérő résztvevők rendelkezésére, de ne avatkozzon bele a csoportmunka folyamatába!

## **6. SZITUÁCIÓS MÓDSZEREK**

*(Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 154-158, Martinkó 2010a: 205-207, 215-218)*

A szituációs módszerek közös jellemzője és lényege a képzeletbeli, de életszerű szituációba kerülés. Főbb fajtáik: szimuláció, szerepjáték, víziómunka.

A szimuláció a valóság absztrakciója, leegyszerűsítése, mely lehet gép és ember közötti (például gépkocsi szimulátor) vagy emberek közötti (például pedagógusjelölt hallgató mikrotanítása néhány diáknak, akik a valós osztályt szimulálják).

A szerepjáték lényege, hogy valaki egy másik személy szerepét (vagy saját magát) játssza el (például pedagógusjelölt hallgató mikrotanítása a többi pedagógusjelöltnek, akik a diákok szerepébe bújnak). Megkülönböztethetjük az előzetes és az utólagos szerepjátékot. Az előzetesben egy képzeletbeli, „mintha” szituációban játszanak szerepet a tanulók, pl. egy elképzelt állásinterjún. Az utólagosban a résztvevők egy már átélt, velük megtörtént szituációt dolgoznak fel azzal a céllal, hogy meghatározzák és értékeljék korábbi viselkedésüket.

A víziómunka a szerepjáték egy speciális fajtája, amely egy jövőbeli szituáció végig gondolására, megtervezésére, megvalósítására koncentrál.

### **A szituációs módszer előnyei:**

- motiválja a tanulókat
- élményszerű, tartós tudást biztosít, tanulságos és meggyőző lehet
- fejleszti a gondolkodást, az önismeretet, az empátiát, az együttműködési készséget
- a nézők megfigyelői szerepe segíti a kritikus gondolkodás fejlődését

### **A szituációs módszer hátrányai:**

- időigényes
- az adott téma teljes áttekintését igényli
- növelheti a csoporton belüli konfliktusok lehetőségét

## **7. PROJEKTMÓDSZER**

*(Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 158-162, Martinkó 2010a: 154-155, 218-221, 2010b: 154)*

A projekt egy komplex tevékenység, melynek középpontjában egy gyakorlati természetű feladat vagy probléma megoldása áll.

A projektek az oktatásban kötődhetnek egy vagy több tárgyhoz, kurzushoz; lehetnek rövid (1-2 nap), közép (1-2 hét) vagy hosszú távúak (több hét); egyéniek, kiscsoportosak vagy nagycsoportosak.

### **A projekt főbb jellemzői:**

- a tanulók érdeklődésére, a tanárok és diákok közös tevékenységére épít

- nagyfokú szabadság a folyamat egészében a tanulók számára (célok kiválasztása, tervezés, feladat végrehajtása)
- a tanár feladata a tanulók önállóságának helyt adni, szerepe inkább segítő, támogató, kevésbé ismeretátadó, irányító
- a cél nem a direkt ismeretátadás, hanem valamilyen konkrét feladat vagy probléma megoldása
- az ismeretek, jártasságok, készségek és képességek elsajátítását indirekt módon biztosítja
- a módszerrel arra lehet felkészíteni a tanulókat, hogy hogyan gondoljanak végig, készítsenek elő és szervezzenek meg egy számukra fontos folyamatot
- legfőbb **előnye**, hogy általa fejlődik a tanulók problémamegoldó, kooperációs, információkezelési, tervezési és döntési képessége, kreatív gondolkodása.

## 8. VITAMÓDSZEREK

(Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 162-171, Martinkó 2010a: 157, 185-190, 2010b: 153-154 Zrinszky 1996: 214-216)

A vita egymástól eltérő, szembenálló nézetek ütköztetése. Lényege az érvelés, az állásfoglalás. A tanulásra is alkalmas vita feltétele, hogy a vitában részt vevő felek rendelkezzenek tudással a megvitatandó témáról.

A vitát a megbeszéléstől az alábbiak különböztetik meg:

- nem kérdések és feleletek, hanem vélemények, állítások, kijelentések váltják egymást
- a kijelentések, vélemények nem a tanárnak, hanem egymásnak szólnak
- a kijelentéseket, véleményeket az egyetértés mentén értékelik, nem a helyes-helytelen mentén
- a tanár mellett a tanulók is értékelnek

### A vita előnyei:

- a résztvevőket gondolkodásra és aktivitásra ösztönzi
- fejleszti a beszédkésztséget, az érvelési készséget és a logikát
- fokozza a probléma-megoldási, a döntési és a konfliktuskezelési képességet
- növeli a toleranciát
- hozzájárulhat az önismeret fejlesztéséhez is
- érzelmekkel telített dialógus, amely fokozza a téma iránti érdeklődést

### Tippek vitavezetőknek:

- Tegyen javaslatokat a vita eljárásaira, szabályaira, időtartamára!
- A háttérből irányítsa a vita menetét, maradjon pártatlan!
- Tegyen fel kérdéseket az ellentétes oldalak érveinek megismerése érdekében!
- Buzdítson az érvek példákkal történő alátámasztására!
- Hagyjon elég időt a válaszokra!
- Időnként összegezzen, ismételje meg és foglalja össze az elmondottakat!
- Emelje ki a véleményazonosságokat!
- Figyeljen a résztvevők verbális és non verbális jelzéseire!

A fenti résztvevő/tanuló központú módszerek bemutatása után mindenképpen érdemes még megemlíteni, hogy a pedagógiai/andragógiai szakirodalomban és gyakorlatban egyre nagyobb teret nyer többek között a résztvevő-központú tanítás, a kooperatív tanulás, a probléma vagy kutatás alapú tanulás, a felfedeztető tanulás, az önirányított tanulás, az autonóm tanulás, a hálózati tanulás, az elearning és a blended learning.

## II. A FELNŐTTEK TANULÁSÁNAK MÓDSZERTANA

### II/1. A felnőtt tanulók és tanulói csoportok jellegzetes vonásai

A **felnőtt tanulói csoportok** a gyermek tanulói csoportoknál lényegesen heterogénebbek; például a következő tényezők tekintetében vannak jelentős különbségek köztük: tanulói múlt, életkor, munkaerő-piaci státusz, jövedelmi viszonyok, társadalmi státusz, szociális helyzet, társas kapcsolatok, családi helyzet, települési differenciáltság. (Zrinszky 1996: 150-151) Ezen különbségek kezelése fontos andragógusi feladat. A felnőtt tanulói csoportok esetében a csoportméretnél fontosabb tényező a csoportklíma milyensége, a csoportintegráció foka, mely akár az egyéni teljesítményekre is hathat. Szintén fontos tényező a csoportok életében és a tanulók eredményes tanulásában is a tanárok és a tanulók közötti viszony, a tanárok szerepfelfogása és személyisége. Az andragógusok egyik fő problémája az aktív kisebbség - passzív többség kérdésköre, azaz a különböző aktivitási szintű tanulókkal való foglalkozás. Az aktivitás - passzivitás dimenzióban tipikus szerepeknek tekinthetők az örök hozzászóló, az örök hallgató, a kötelességtudó, a renitens, míg a szociális kvalitások szerint megkülönböztethetjük például a hangadókat, a követőket, a sztárokat és a szürkéket. Az oktatók ezeket az eltérő tanulói szerepeket a megfelelő tanulási környezet megteremtésével, a csoportklíma pozitív irányú befolyásolásával, a saját oktatói szerepeikkel és az alkalmazott tanítási-tanulási módszerekkel is megpróbálhatják kezelni. (Zrinszky 1996: 155-156)

A **felnőtt tanulók** a gyermekekhez képest tanulásuk során egyes tényezők esetében előnyt élveznek, míg másokban hátrányt szenvednek. (2. táblázat) (Martinkó 2010a: 99-100, Szabóné Molnár 2009: 218-220)

tanulási előnyt jelentő felnőttkori sajátosságok	tanulási hátrányt jelentő felnőttkori sajátosságok
társadalomban való könnyebb eligazodás érett személyiség reális önértékelés reális jövőkép nagyobb felelősségtudat erősebb kitartás fegyelmzettség teljesítményorientáltság élettapasztalat, munkatapasztalat nagyobb érdeklődés, motiváció	időszerkezet többrétegű lekötöttség munka utáni fáradtság, túlterheltség, stressz (esetleges) korábbi rossz tanulási szokások (esetleges) hiányosságok miatti szégyenérzet egyes tanulási képességek gyengülése rugalmatlanság, változástól való félelem önbizalomhiány szorongásérzet, bizonytalanság

2. táblázat: Tanulási előnyt és hátrányt jelentő felnőttkori sajátosságok

A felnőtt tanulók választanak, tapasztaltak, bizalmatlanok, félénkek, megbecsülik mások tapasztalatait, odafigyelnek mások szükségleteire, szeretik a barátságos, vidám légkört, szeretnek tudni egymásról, ellenértéket várnak a pénzükért, felnőttként kell kezelni őket (partnerviszony), frusztráció nélkül akarnak tanulni, fontos számukra a sikerérzet, az elégedettség érzése, különböző sebességgel tanulnak, oda kell figyelni sajátos tanulási szükségleteikre. (Kálmán 2009: 25-26)

A felnőttek tanulási **lemorzsolódásában** a képzésen kívüli okok (a felnőttek életkörülményeiben bekövetkező változások) mellett előfordulnak a képzéssel kapcsolatos okok, gátló tényezők is. Ilyenek például a tanulmányi folyamat felépítése és tempója, a nem megfelelő képzési struktúra, a képzés hossza és a foglalkozások sűrűsége, a túl magas vagy túl alacsony követelmények, az oktatók viselkedése és a csoportklíma. (Zrinszky 1996: 154)

## II/2. Az andragógusok típusai, feladatai, kompetenciái, szerepei

A felnőttképzőknek, az **andragógusoknak** háromféle felfogásmódját különböztetjük meg. Az **idealisztikus felfogás** szerint egyenrangú, mellérendelt viszony van a tanár és a tanuló között, ezen viszonyban fontos az együttnevelés, az andragógus fő feladata pedig a tanuló segítése, a tanulási folyamat támogatása és ösztönzése. A **legalisztikus felfogás** szerint hierarchikus, alárendelt viszony van a tanár és a tanuló között, az andragógus fő feladata pedig a tanítás. A – a valósághoz legközelebb álló – **realisztikus felfogás** a kettő közötti álláspontot jelenti. (Zrinszky 1996: 146-147)

Az **andragógusok szerepei, szerephelyzetei és tevékenységei** rendkívül változatosak, melyeket jelentősen befolyásol a felnőttképzés heterogén intézményrendszere, melyben a két végletet a hatósági-hivatali jelleget és funkciókat magukon viselő intézmények (pl. a közoktatás felnőttoktatási-felnőttképzési szerveződései) és az ezeket a funkciókat teljes nélkülöző szervezetek (pl. önképző körök) jelentik. Továbbá a tanulási tartalmak sokfélesége és a felnőtt tanulók heterogenitása is számottevően hat az andragógusi szerepekre, feladatokra. (Csoma 2003: 172-176, 2004: 15-16, Kraiciné Szokoly 2004: 73, 2006: 53, 73-76) Ezen befolyásoló tényezőktől függetlenül – és a felnőttek komfortérzetének növelése érdekében – az andragógusok legfontosabb szerepe és tevékenysége facilitátorként a **felnőttek tanulásának segítése**. (Boga 1999: 142, Brookfield 1989: 175-176, Maróti 1992: 99, 2008: 4) A segítség és az ismeretközlés mellett – és azokkal összefüggésben – a felnőttoktatók tevékenységei között meghatározó a tanácsadás, a motiválás, a moderálás, az animálás, a szervezés és az értékelés is. (Feketéné Szakos 2002: 68) A folyamatos és személyes értékelések során az andragógusoknak figyelembe kell venniük, hogy azok gyakran egzisztenciális és presztízs jelentőséggel bírnak a felnőttek esetében. (Magyar 2006: 68, Setényi 2003: 38)

Alapvető fontosságú a tanulás eredményessége és a felnőtt tanulók komfortérzetének növelése szempontjából a **tanulás klímája, légköre**. (Knowles-ra 1980 hivatkozik Jarvis 2004: 215) Fontos, hogy az oktatók olyan tanulási környezetet teremtsenek, amelyben a tanulók biztonságban érzik magukat. (Jarvis 2004: 145) „Ha nem sikerül megteremteni a biztonság légkörét, a tanuló nem mer hibázni, kockáztatni, ’megnyílni’, feltárni a valódi problémáit, és így nem jöhet létre lényeges tanulás.” (Klein 2006: 8)

A felnőttképzésben ideális esetben **a tanár és a tanuló között kölcsönhatás** van, egy tranzakció valósul meg, melybe mindkét fél magával hozza: a tapasztalatait, az attitűdjeit, a személyes felfogásait, a céljait, az irányultságát és a várakozásait. Az a jó, ha mindkét félnek szerepe van a curriculumok, a módszerek és az értékelési módok meghatározásában. Ha a tanár határoz meg mindent, az ismeretek és készségek tekintélyelvű átadása történik csak meg, ha a tanulók határoznak meg mindent, nem jelennek meg a tanár eszméi, tapasztalatai, felismerései, szakértelme, személyisége. *(Brookfield 1989: 174-178)*

Annak érdekében, hogy az andragógusok támogatni tudják a felnőttek tanulását, az alapvető jelentőségű **szakmai kompetenciákon túl számos egyéb kompetenciával kell rendelkezniük**, melyek közül a legmeghatározóbb a szociális kompetencia. *(Balázs 2004: 107, Zrinszky 1996: 148)* Az egyes szakemberek részben különböző kompetenciakészletet várnak el a felnőttoktatóktól. Az általuk legfontosabbnak vélt andragógusi kompetenciák – a szakmai és a szociális képességeken túlmenően – a következők: humán, reflexív, orientációs, kommunikatív, módszer-, média-, folyamat- és rendszerkompetencia *(Feketéné Szakos 2002: 68)*; andragógiai, technológiai és kommunikációs kompetencia. *(Bajusz 2006: 34-35, Vidékiné Reményi 2009: 438-439)*

#### **A jó felnőttoktató képes:**

- eredményesen kommunikálni a tanulókkal,
- eredményes munkakapcsolatokat kialakítani a tanulókkal,
- megerősíteni a tanulóknál a pozitív attitűdöket,
- a tanulókat részvételre ösztönző légkört kialakítani,
- megteremteni az oktatók és a tanulók közti kölcsönös tisztelet alapját,
- a tanítás gyorsaságát a tanulók haladásának gyorsaságához igazítani,
- a tanítást az egyéni és a csoportjellemzőknek megfelelően szabályozni,
- különbséget tenni a gyerekek tanítása és a felnőttek tanítása közt,
- fenntartani a tanulók érdeklődését a tanítási-tanulási folyamat során,
- a programokat úgy alakítani, hogy válaszoljon a tanulók változó szükségleteire,
- úgy használni a tantermeket és más tanulási színhelyeket, hogy azok kényelmes tanulási környezetként szolgáljanak,
- felismerni a tanulók fejlődési lehetőségeit,
- tanításának eredményességét értékelni,
- folyamatos visszajelzésről gondoskodni a tanulók oktatási haladásáról,
- kiválasztani a tantárgyi területnek azokat az elemeit, amelyek lényegesek a tanulóknak,
- koordinálni és felügyelni a tantermi tevékenységeket,
- meghatározni azokat a tanulási elveket, amelyek a felnőttekre alkalmazhatók,
- bizonyítani az innováció és a kísérletezés iránti elkötelezettséget azzal, hogy mindig kész új megközelítésekre,
- alkalmazni a más tanároktól tanult ismereteket és eljárásokat,
- hozzákapcsolni a tantermi tevékenységeket a tanulók tapasztalataihoz. *(Jarvis 2004: 284-285)*

A szakirodalom által megkülönböztetett főbb **andragógus típusok** a következők (melyek között átfedések is vannak): előadó, szakértő, oktató, csoportvezető, tutor, mentor, animátor, tanuló kör-vezető, tréner, coach, tananyag-fejlesztő. *(Zrinszky 1996: 149-150)*

A felnőtt oktatók különböző **oktatási stílusait** pedig a következők metaforákkal is be lehet mutatni egy felosztás szerint (melyek között szintén vannak átfedések):

- *Világító lámpás*: megkísérik a hallgatók gondolkodásának megvilágítását.
- *Kertész*: fejlesztik a gondolkodást a szellemi légkör alakításával, a kóros jelenségek, akadályok orvoslásával, az elmaradások felszámolásával.
- *Izoméptő*: gyakoroltatják és erősítik az ernyedtt gondolkodást, hogy a hallgatók megfeleljenek a későbbi kihívásoknak.
- *Vödörtöltő*: információkat töltenek az üres tartályokba a teli vödör a jó vödör elv alapján, alárendelt viszony a két fél között.
- *Kihívó*: vizsgálják a hallgatók feltevéseit, segítik a tananyag megértését, fejlesztik a kritikus gondolkodást.
- *Útikalauz*: segítik a tanulókat a tanulás ösvényén.
- *Gyári felügyelő*: felügyelik a tanulás folyamatát, bizonyosságot szereznek arról, hogy kielégítő-e az átadott ismeretek és a tanulás eredményei egyeznek-e azokkal.
- *Művész*: náluk nem előírászerű a tanítás, a folyamat vége a kezdetkor még nem világos.
- *Gyakorlott tudós*: kutatást alkalmaz annak felismerésére, hogy felderítsék az oktatás problémáit, a tudományt az oktatás alapjának tekinti.
- *Mesterember*: különböző oktatási készségeket alkalmaznak, képesek az oktatási helyzet elemzésére, a tudományos felismerések alkalmazására, az oktatásba művész elemeket is bevisznek. (Apps 1991: 86-87)

Ezekhez az oktatási, tanítási stílusokhoz különféle tanulási stílusok, stratégiák illeszkednek, például a vödörtöltő oktatási stílushoz a reprodukáló tanulási stratégia, míg a kihívóhoz a mélyreható tanulási stratégia kapcsolható.

Egy Vas megyében a közelmúltban, 2013-ban folytatott **empirikus kutatás** (Kispálné Horváth 2015: 154-155) adatai alapján a formális felnőttképzésben tanulók számára **a felnőttoktatók iránti elvárások rangsorában egyértelműen a jól felkészültség áll az első helyen**, míg az ápoltság az utolsó, nyolcadik helyen. (3. táblázat) A közöttük lévő tanulói elvárások erőssége közötti eltérések az elvárások szerinti első három (a táblázatban szürkével jelölt) helyeken nem túlságosan markánsak. A **nyolc elvárás rangsora** a válaszadók véleménye szerint: **1. jól felkészült, 2. megértő, 3. követelményeket támasztó, 4. jól kommunikáló, jó stílusú, 5. határozott, 6. konfliktuskezelő, 7. együttműködő, 8. ápol.**

felnőttoktatók iránti elvárások	elvárások rangsora							
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
jól felkészült	<b>69,0%</b>	3,8%	6,7%	0,6%	4,6%	1,4%	11,1%	2,7%
együttműködő	14,5%	19,8%	7,3%	2,7%	12,5%	10,0%	<b>31,8%</b>	1,6%
megértő	6,4%	<b>26,8%</b>	12,0%	5,6%	15,5%	13,5%	17,8%	2,7%
konfliktuskezelő	3,0%	20,9%	16,2%	11,8%	19,2%	<b>15,7%</b>	8,8%	4,3%
ápol	3,0%	1,0%	6,1%	9,7%	3,0%	13,1%	2,7%	<b>61,1%</b>
határozott	1,9%	15,7%	15,7%	18,4%	<b>20,5%</b>	12,3%	9,1%	6,4%
jól kommunikáló,	1,3%	4,6%	14,0%	<b>27,1%</b>	8,8%	<b>20,1%</b>	11,0%	13,4%
követelményeket támasztó	0,9%	7,4%	<b>22,1%</b>	24,2%	15,8%	14,0%	7,7%	7,8%

3. táblázat: A formális felnőttképzésben dolgozó felnőttoktatók iránti elvárások rangsorával kapcsolatos válaszok relatív gyakorisága (N = 702)

## II/3. A felnőttek tanulása, tanulási motivációi

Napjainkban már **egyértelmű, hogy a felnőttek is tudnak tanulni**. Thorndike amerikai pszichológus 1928-ban megjelent *Adult learning* című munkájában – empirikus vizsgálatai alapján – írta le először, hogy a tanulás törvényei 15-50 év között lényegében ugyanazok. A tanulásra legalkalmasabb életkornak a 20 és 30 év közötti időszakot tartotta. 35 év felett nagyon lassú hanyatlás következik be, a tanulási kapacitás évenként kb. egy százalékkal csökken. A tanulási kapacitás radikálisabb csökkenése csak 50 éves kor felett figyelhető meg. *(Mankó 2005: 31)* A felnőttek tanulásának hatékonyságát, eredményességét azonban számos tényező befolyásolja. *(4. táblázat)*

### BELSŐ TÉNYEZŐK:

- egyes pszichikus folyamatok fejlettségi szintje, pl. érzékelés, figyelem, memória, gondolkodás
- a személyiség magasabb rendű tulajdonságai, pl. kitartás, önuralom, önnevelés, önértékelés, felelősségérzet, megbízhatóság
- meglévő tudásszint, ismeretek, képzettségek, nézetek, műveltség
- tanulási életút, tanulással töltött idő hossza, előzetes tanulási tapasztalatok és élmények (sikerek és kudarcok)
- tanulási attitűd, tanulási motiváció, szubjektív értékítélet a tanulásról (lehetőségként vagy kényszerként tekint a tanulásra), nyitottság a tanulás iránt
- tanulási technikák, stratégiák, szokások
- munka- és élettapasztalatok
- életkor
- életmód és egészségi állapot, pl. stressz-nélküliség, pszichikus regenerálódás, viszonylagos kipihentség vagy ezek ellentétei

### KÜLSŐ TÉNYEZŐK:

- időszerkezet
- kötelezettségek, pl. munkahelyi, családi és egyéb
- az egyént körülvevő tágabb kulturális, társadalmi környezet
- az egyént körülvevő szűkebb környezet, családi, baráti, munkahelyi támogatás

4. táblázat: A felnőttek tanulásának hatékonyságát befolyásoló tényezők

Ezen tényezők mellett a tanulás hatékonyságát az alábbi módokon az oktatók is pozitívan tudják befolyásolni:

- tanulás támogatása, tanulók motiválása és segítése
- a konkrét tanítási-tanulási céloknak és tartalmaknak megfelelő módszerek használata
- megfelelő (félelem- és szorongásmentes) tanulási környezet teremtése
- egyértelmű követelmények támasztása időben
- tanulási eredményekről való informálás időben
- felnőtt tanulók partnerként kezelése

**A gyermekek és a felnőttek tanulása között számos ellentét áll fenn. (5. táblázat)**

Iskoláskori tanulási sajátosság	Felnőttkori tanulási sajátosság
függőségben áll elfogadja az irányítást könnyen befolyásolható fő feladata: tanulás sok idő jut a tanulásra kevés a tapasztalata elfogadja a tudás hasznosíthatóságát elfogadja, hogy van, amit nem tud memorizál elméleties külső megfelelés (szülő, tanár) fő információforrás: tanár egyedül tanul könnyen tanul hatalmi szóval legyőzhető kudarcűrése magas tanár-diák viszony: alárendelt	önálló, felelős döntéseket hoz önirányító nem vagy nehezen befolyásolható fő feladata: munka kevés idő jut a tanulásra sok a tapasztalata gyorsan elsajátítható, hasznos tudást akar nem/nehezen fogadja el, hogy van, ami nem tud logikai összefüggéseket keres gyakorlatias belső elvárás is sok külső információforrás csoportban (is) tanul nehezebben tanul csak részben győzhető le nem szereti a kudarcot tanár-diák viszony: partnerségen alapul

*5. táblázat: Iskoláskori és felnőttkori tanulási különbségek*

A korábban már említett Vas megyei **empirikus kutatás** (Kispálné Horváth 2015: 155-158) adatai alapján a formális felnőttképzés jellemzői közül **a tanárok megfelelő szakmai tudását tartják a legfontosabbnak** a válaszadók. (6. táblázat)

formális felnőttképzéssel kapcsolatos tényezők	jellemzőség átlaga és sorrendje max. 4		fontosság átlaga és sorrendje max. 4		átlagok különbsége és sorrendjük max. 3	
	átlag	helyezés	átlag	helyezés	átlag	helyezés
tanárok megfelelő szakmai tudása	3,29	1.	3,49	1.	0,20	11.
szakmai elméleti ismeretek elsajátítása	3,16	2.	3,31	6.	0,15	15.
tudás számonkérése a vizsgákon	3,01	3.	3,34	2.	0,33	5.
tanulók motiválása tanárok által	2,97	4.	3,32	5.	0,35	3.
stresszmentes tanulási környezet	2,90	5.	3,23	7.	0,33	5.
mindennapokban hasznosítható képességek fejlesztése	2,84	6.	3,14	9.	0,30	8.
munkaerőpiacon hasznosítható képességek fejlesztése	2,84	6.	3,18	8.	0,34	4.
tanulók informálása ügyintézők által	2,84	6.	3,34	2.	0,50	2.
szakmai gyakorlati ismeretek elsajátítása	2,82	9.	3,33	4.	0,51	1.
tanulási tapasztalatok hasznosítása	2,80	10.	2,99	10.	0,19	12.
élettapasztalatok hasznosítása	2,79	11.	2,98	11.	0,19	12.
aktivizáló tanítási módszerek	2,76	12.	2,98	11.	0,22	9.
munkatapasztalatok hasznosítása	2,70	13.	2,92	13.	0,22	9.
szakmai kapcsolat a tanulótársakkal	2,61	14.	2,80	15.	0,19	12.
szakmai kapcsolat a tanárokkal	2,58	15.	2,89	14.	0,31	7.

6. táblázat: A formális felnőttképzés jellemzőivel és azok fontosságával kapcsolatos válaszok átlagai és sorrendjük (N = 874)

(1 = egyáltalán nem jellemző, 2 = inkább nem jellemző, 3 = inkább jellemző, 4 = teljes mértékben jellemző)  
(1 = egyáltalán nem fontos, 2 = inkább nem fontos, 3 = inkább fontos, 4 = nagyon fontos)

Emellett kiemelt jelentőségűnek értékelik, hogy a vizsgákon annak a számonkérésén legyen a hangsúly, amit tudnak (2. hely a fontossági sorrendben), valamint, hogy az ügyintézőktől, oktatószervezőktől megkapjanak minden számukra fontos információt (szintén 2. hely). További lényeges elvárás a tanulók részéről, hogy a képzés során szakmai gyakorlati és elméleti ismeretekre tegyenek szert (4. és 6. hely), illetve hogy a tanárok motiválják, segítsék őket a tanulásban (5. hely) és stresszmentes tanulási környezetet, légkört teremtsenek számukra (7. hely). A fontossági sorrend közepén helyezkednek el a munkaerőpiacon és a mindennapokban hasznosítható általános képességek fejlesztésével kapcsolatos elvárások (8. és 9. hely), valamint az aktivizáló tanítási-tanulási módszerek alkalmazása és a tanulási, élet- és munkatapasztalatok hasznosítása a képzés során (10-13. helyek). A formális felnőttképzésben a megkérdezettek legkevésbé azt tartják fontosnak, hogy szakmai kapcsolatokat építsenek ki a tanárokkal és a tanulótársakkal, bár ezeket is a kétharmaduk nagyon vagy inkább fontosnak értékeli. (14. és 15. hely).

**A válaszadók legfőbb igényei lényegileg összhangban állnak az elméleti munkákban alapvető fontosságúnak tartott tanulási paradigma megvalósulásának szükségességével, azaz azzal, hogy elvárják tanulásuk és fejlődésük támogatását. Számukra a mindennapokban és a munkaerőpiacon hasznosítható képességeik fejlődése, így az időtálló és újrafelhasználható**

tudáshoz jutás is fontos. A szakirodalomban szintén lényegesnek tartott különféle tapasztalatokra való építést viszont ezekhez képest kissé kevésbé tartják fontosnak.

Az előbbieken felsorolt **legfontosabbnak tartott öt elvárás közül három nagymértékben jellemző is a válaszadók képzéseire**. Kettő olyan tényező van, melyet a tanulók igazán lényegesnek tartanak, viszont kevésbé jellemző a képzésükre, és ráadásul ennél a két összetevőnél a legnagyobb a különbség a fontossági és a valós helyzetet tükröző mutatók között. Ez a két jellemző a szakmai gyakorlati ismeretek elsajátítása és a tanulók informálása. Ezek mellett még a következő tényezőknél van jelentősebb **különbség a felnőtt tanulói elvárások és a valóság között**: tanulók motiválása és segítése, a munkaerőpiac egészén hasznosítható képességek fejlesztése, stresszmentes tanulási környezet biztosítása, a számonkéréseken a meglévő tudásra koncentráció a tudásbeli hiányosságok helyett. Ezekre mindenképpen érdemes az oktatóknak nagyobb figyelmet szentelni.

A formális képzésekkel kapcsolatos tanulói elvárásokat és magukat a képzési jellemzőket érdemes **képzéstípusonként** is megvizsgálni. Összességében a **legmagasabb elvárások a felsőfokú részidejű képzésben – egyetemi alap- és mesterszakokon – tanulóknál** figyelhetők meg, hiszen ők minden felsorolt képzési jellemzőt az alapsokaságnál fontosabbnak tartanak. Őket követik a szellemi szakmai képzésben résztvevők, akik majdnem minden képzési jellegzetességet fontosabbnak vélnék az átlagnál. Az igények tekintetében közepén helyezkednek el az idegen nyelvet tanulók, akik számára a képzési sajátosságok fele fontos különösen, például számukra leglényegesebb a tanárok megfelelő szakmai tudással rendelkezése, a mindennapokban hasznosítható képességek fejlesztése, az egyén- és csoportközponterő tanítási módszerek alkalmazása, a stresszmentes tanulási környezet és a tanulásuk segítése. Náluk alacsonyabbak a fizikai szakmai képzésben tanulók igényei, míg az érettségi bizonyítványt felnőttként szerzők támasztják a legalacsonyabb elvárásokat a képzéseikkel kapcsolatban. Számukra három tényező fontos igazán, hogy stresszmentes légkörben tanulhassanak olyan tanároktól, akik szakmailag jól felkészültek és motiválják, segítik tanulóikat. A különféle formális felnőttképzéssel kapcsolatos tanulói elvárásoknak és azok képzésekben való megvalósulásának – azaz a képzések valós sajátosságainak – összehasonlításakor megfigyelhető, hogy összességében a középfokú iskolarendszerű felnőttoktatásban, a nyelvtanfolyamokon és a fizikai szakmai képzésekben résztvevők érzik azt, hogy igényeiknek leginkább megfelel a képzésük. A szellemi szakmai képzésekben résztvevők és különösen a felsőoktatásban levelező tagozaton tanulók viszont azt tapasztalják, hogy az elvárásaikat – melyek a legmagasabbak – kevésbé elégítik ki a képzéseik.

A tanulás hatékonysága szempontjából nagyon fontos, hogy a felnőttnek legyen motivációja és kedve a tanuláshoz. Jó, ha tisztázott a tanulóban, hogy miért (mit, hogyan) tanuljon. A (felnőttkori) **tanulási motivációt** számos szempont (például tartósság, kiváltó ok, irány) lehet csoportosítani. *(Kraiciné Szokoly, Csoma 2012: 53-56, Zrinszky 1996: 30-33)*

Az egyik felosztás az egzisztenciális, a presztízs és az érdeklődési felnőttkori tanulási motívumokat különbözteti meg. Az **egzisztenciális** motívumnak a munkával kapcsolatos vonatkozásai vannak, azaz az ösztönzi a felnőttet tanulásra, ha a munkahelyén előbbre akar lépni, vagy a munkahelyét meg akarja tartani, vagy a munkaerőpiacon bent akar maradni, vagy be akar kerülni oda újra. A **presztízs** motívum a szociális környezetünkből fakad. Ezt a motívumot a család, a baráti kör, a munkahelyi kiscsoport éltetheti, alakíthatja. Akkor a

legerősebb, ha szűkebb vagy tágabb környezetünkben a tanulás tekintélyt adó tevékenységnek számít. A belső **érdeklődési** motívumot a korábbi tanulás, művelődés vagy az adott tanulási folyamat és téma váltja ki. A felnőttkori tanulásban általában nem tisztán egyik vagy másik motívum van jelen, hanem vegyesen. (Mankó 2005: 11)

Egy másik felosztás (a Roger Boshier által kidolgozott és széles körben használt tanulási részvételt mérő eszköz (Education Participation Scale, EPS) hat faktora közül három is a társas viszonyokkal kapcsolatos: a társas kapcsolatok keresése, a társas ösztönzés keresése és a közösségi munka. Az EPS másik három faktora a szakmai előrelépés, a külső elvárásoknak való megfelelés és a tudásvágy. (Boshierre 1982 hivatkozik Szabóné Molnár 2009: 211-212, Cross 1982: 85-87)

#### **Tanári tevékenységek a motivációkkal kapcsolatban:**

- Az oktató nem tudja a tanulói motivációt létrehozni, de segítheti (megerősítheti) és gátolhatja (gyengítheti) a motívumok érvényesülését.
- A konzultációkon tisztázni kell a tanuló felnőttéknél: Mik a fő motívumai és speciális tanulási igényei?
- Igény és lehetőség szerint a speciális feladatokat egyénre szabottan kell megfogalmazni, ehhez tevékenységeket kell hozzárendelni és megfelelő visszajelzésekben kell megállapodni.
- Az oktató nyújtson visszajelzést, amely főként akkor motiváló hatású, ha személyes véleményt, érzést, gondolatokat is tartalmaz.
- Az oktató segítsen, hogy a tanuló felnőtt a siker és az elégedettség érzéséhez jusson a visszajelzések révén. A visszajelzéseket, illetve a sikert a tanulás fő megerősítőjének tekintse.
- Ahhoz, hogy visszajelzést (sikerélményt) kapjon a tanuló, tevékenységet kell végeznie, e tevékenység arra is jó, hogy az új ismereteket, viselkedést, tudást kipróbálja.

A sikerélmények, az önbizalom növekedése és a tanulás öröme között szoros, egymást feltételező kapcsolat van. Ha a felnőtt a tanulási eredményeiről külső megerősítést, elismerést kap – akár az oktatóitól, akár a tanuló társaitól, akár más, számára fontos személyektől –, az megajándékozza őt a tanulás örömeivel és növeli az önbizalmát. Mindez igénynívója emelkedéséhez és tanulási motivációja erősödéséhez vezethet, ami továbbnövelheti tanulása sikerességét. (Zrinszky 1996: 32) A sikerélmények és a pozitív visszajelzések tehát növelik a tanulási motivációt, emelik a teljesítményszintet, így a tanulási tevékenység elfogadhatóbbá, vonzóbbá válik és mérséklődik vagy megszűnik az esetleges kényszerjellege. (Ballér 1978 hivatkozik Mócz 2010: 7, Bábosik I., Bábosik Z. 2006: 105)

A leggyakoribb elemi **tanulási technikák** a következők, melyekből maga a tanulás és a tanulási stratégiák felépülnek. (Balogh 2000: 5-7)

- Szöveg hangos olvasása
- Néma olvasás
- Háromszori átolvasás, áttekintés (előzetes: cím, alcímek, főbb bekezdések, fejezetrészek rövid összefoglalója, utólagos: aláhúzások, kiemelések, jegyzetek)
- Az elolvasott szöveg hangos felmondása
- Elmondás más személynek

- Az anyag elmondása jegyzet vagy vázlat alapján
- Ismétlés (bármely módon)
- Tanulási terv készítése, időbeosztás megtervezése
- Beszélgetés a társakkal a tanultakról
- Ismeretlen szó meghatározása (a szövegkörnyezet elemzése vagy szótárak, lexikonok... segítségével)
- Aláhúzás a fontosabb részek kiemelése céljából
- Parafrázis: egyes mondatok, szövegrészek átfogalmazása
- Kulcsfogalmak kiírása és definiálása
- Jegyzetelés (hallott anyag alapján, szöveg olvasása közben)
- Vázlatkészítés
- Összefoglalás készítése
- Ábra készítése
- Tanári vázlat vagy ábra értelmezése
- Statisztikai adatok értelmezése
- Fogalmak közötti kapcsolatok megkeresése és rögzítése (pl.: alá-és fölérendeltségi, mellérendeltségi viszonyok, ellentétes fogalmak, ok-okozati kapcsolat)
- Különböző tantárgyakban tanultak egymáshoz kapcsolása
- Elméletben tanultak és gyakorlatban tapasztaltak összekapcsolása
- Kérdések felvetése
- Saját vagy mások által feltett kérdésekre válaszadás

A fenti tanulási technikák közül több is szerepet játszik egy tanuló tanulási stratégiájában, az a szerencsés, ha gazdag a repertoár, hiszen így tud alkalmazkodni az egyes tantárgyak követelményeihez.

A **tanulási stratégiáknak** sokféle csoportosítása található a szakirodalomban, a következő Kozéki és Entwistle dolgozta ki. (*Balogh 2000: 7-12*) (**7. táblázat**)

**MÉLYREHATOLÓ tanulási stratégia:**

A dolgok megértésére törekszik, ebben a nagy összefüggések megragadása, az új ismeretek régiekhez való kapcsolása, széles áttekintés, következtetések levonása, rendszerszemlélet játszik domináns szerepet.

**ALSKÁLÁI:**

- **mélyrehatoló:** megértésre való törekvés, az új anyag kapcsolása a régihez, tapasztalatok alapján önálló kritikai véleményalkotás
- **holista:** nagy összefüggések átlátása, széles áttekintés, gyors következtetés
- **intrinsic:** a tantárgy iránti érdeklődés, lelkesedés a tanulás iránt

**REPRODUKÁLÓ VAGY MECHANIKUS tanulási stratégia:**

A részletek megjegyzésére épül, az összefüggések feltárása alig kap szerepet, a rövidtávú, minél pontosabb ismeretfelidőzés e tanulás elsődleges célja.

**ALSKÁLÁI:**

- **reprodukáló:** mechanikus tanulás, részletek megjegyzése, a struktúra tanártól várása
- **szerialista:** tényekre, részletekre koncentráció, a formális kedvelése, rendszeresség
- **kudarckerülő:** állandó félelem a lemaradástól

**SZERVEZETT tanulási stratégia:**

A rendszeresség, a jó munkaszervezés alapkövetelményeire épül.

**ALSKÁLÁI:**

- **szervezett:** jó munkaszervezéssel a legjobb eredmény elérésére való törekvés
- **sikerorientált:** törekvés a legjobb teljesítményre az önértékelés fenntartása érdekében
- **lelkiismeretes:** belső kontrollból fakadó törekvés a jó teljesítményre

**A fenti 3 stratégiához nem tartozó alskála:**

- **instrumentális:** csak a bizonyítványért, a jó jegyért való tanulás

7. táblázat: Tanulási stratégiák és alskáláik

Bizonyos esetekben a reprodukáló tanulási stratégia technikáira is szükség van (pl. szabály, képlet, vers... megtanulásakor) A gondot azt jelenti, ha a tanulók leragadnak a mechanikus tanulási formáknál, és nem alakulnak ki a tanulási technikák hatékonyabb, a mélyrehatolást elősegítő formái.

### III.

## FELADATOK A FELNŐTTEK TANULÁSÁNAK MÓDSZERTANÁHOZ

### FELADATOK FELNŐTTKORI TANULÁSI MOTIVÁCIÓ TÉMAKÖRBEN

(Mankó 2005: 8-11)

**A következő skálán jelezze jelenlegi tanulási motivációja erősségét!**

-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5

**Saját magára vonatkozóan gondolja végig, mi ösztönözte Önt a jelenlegi tanulmányai folytatására!**

**Rangsorolja a következő megállapításokat a táblázat 3. oszlopában! (1 = legerősebb, 9 = leggyengébb motiváció) Jelölje a táblázat 4. oszlopában, hogy véleménye szerint a megállapítások melyik tanulási motivációhoz tartoznak! (E = egzisztenciális, P = presztízs, É = érdeklődési)**

Azért tanulok egyetemen, mert			
1.	tudom, mi akarok lenni, és ehhez szükséges a diploma.		
2.	családom akarta így, pedig nekem eszem ágában sem volt.		
3.	azt gondoltam, jó szórakozás lesz.		
4.	jobban meg akartam ismerni és érteni az engem körülvevő világot.		
5.	ezt tette sok barátom, és én velük akartam maradni.		
6.	el akartam kerülni otthonról.		
7.	a mai világban nem lehet létezni képzettség nélkül.		
8.	a mai világban nem lehet létezni diploma nélkül.		
9.	szeretek tanulni, a kínált tananyag kifejezetten érdekel.		

**Rangsorolja és értelmezze saját magára vonatkozóan a három tanulási motívumot!**

**Rangsorolja a csoportjára vonatkozóan a három tanulási motívumot!**

**Rangsorolja a táblázat 3. oszlopában a következő megállapítások fontosságát Önre vonatkozóan! (1 = legfontosabb, 5 = legkevésbé fontos)**

A jó eredmény elérését nálam a következők motiválják:		
1.	be akarom bizonyítani magamnak, hogy tanultam valamit	
2.	hogy jó ajánlást kapjak, ha majd állást keresek	
3.	hogy örömet szerezzek a családomnak	
4.	hogy felülmúljam vetélytársaimat	
5.	hogy kivívjam tanárain elismerését	

**Értelmezze a csoportjára vonatkozóan a megfeleléssel kapcsolatos eredményeket!**

### ELMÉLETI HÁTTÉR (Dezsőné 1985: 15-72)

#### Figyelem

A tanulás folyamán a figyelemnek, a figyelemkoncentrációnak kiemelkedő jelentősége van. Ha a figyelem nem vagy nem jól működik, nem működhet hatékonyan egyetlen intellektuális képesség sem, így enélkül elképzelhetetlen hatékony tanulási technika. Általános tapasztalatok szerint a szellemi munkának, a tanulásnak az egész lánc erejét veszélyeztető, leggyengébb láncszeme a koncentrált figyelem. Ennek gyengesége vagy hiánya az egész folyamat hatékonyságát veszélyezteti. A figyelem optimális feltételeket biztosíthat az információk felfogásához és feldolgozásához.

Ahhoz, hogy hatékonyan tudjunk tanulni, fontos, hogy ismerjük a saját figyelmünkre vonatkozó információkat, a figyelmünk különböző elemeit. (Ezt a célt szolgálják a kitöltendő tesztek.)

#### A figyelem elemei

- **Terjedelme:** Hány dologra tudok egy adott pillanatban figyelni? (átlag: 7+/-2)
- **Tartóssága:** Mennyi ideig tudom lekötni magam egy dologgal, pl. tanulási tevékenységgel?
- **Megoszlása:** Hogyan tudom váltogatni figyelmemet egyik jelenségről a másikra? Tudok-e párhuzamosan két vagy több tevékenységet is folytatni?

A figyelem ezen elemei gyakorlással jól fejleszthetők.

A figyelem működhet önkéntelenül és szándékosan is.

Az **önkéntelen figyelem** reflexszerű beállítódásokkal kapcsolatos, az ember tudatos elhatározásától függetlenül funkcionál.

A **szándékos figyelem** tudatosan irányított és szabályozott, ennek működésekor az egyén saját elhatározásából választja ki azt a jelenséget, amelyre a figyelme irányul.

#### A figyelmetlenség legfőbb okai

- A bennünket érő tömeges **inger, benyomás és hatás**. A mai ember egész nap rengeteg hatásnak van kitéve, utcán, munkahelyen és otthon egyaránt. Mindenütt zaj veszi körül, ami ellen valamiképpen védekeznie kell. Kénytelenek vagyunk valamiféle „lelki fülvédőt” feltenni, ami hasznos és legtöbb esetben szükséges is; az a baj, ha megszokássá válik. A konfliktusok, a zaklatottság, a határidők... is görcsös feszültséget okoznak, melyek lehetlenné teszik az összpontosítást.
- A másik negatív hatás ennek éppen az ellenkezője, az **impulzusok elszegényedése**. Az egyhangúság, a csökkentett követelmények, az elkényelmesedés, az emberi kapcsolatok gyengülése ugyancsak szétszórtságához, figyelmetlenséghez vezethet. Ilyenkor ahhoz kezdünk hozzászokni, hogy agyunkat nem kell foglalkoztatnunk, mert leegyszerűsítve, készen, feldolgozva kapjuk az információkat. A híreket kommentár magyarázza, a szakirodalmat kivonatolva olvashatjuk, olvasás helyett tévét nézünk, éppen ezért ezt a passzív magatartást tévé-tartásnak is nevezik.

- **Passzivitás.** (Pl.: A kitartó üldögélés az íróasztal mellett vagy a könyvekben való lapozgatás nem jelent tényleges munkát vagy olvasást. Passzivitásunk következtében terméketlen munkára fordítunk értékes órákat.
- **Regresszió:** gyakran előforduló olvasási hiba, melynek lényege, hogy a már elolvasott szóra, mondatra, bekezdésre vissza-visszatérünk. Okai: egyrészt a passzivitás (szemünk gépiesen siklik tovább a sorokon anélkül, hogy a szemmozgást szellemi tevékenység követné), másrészt saját gondolataink (olvasás közben vitát folytatunk a szerzővel). Lehet függőleges (sorokra ugrik vissza) és vízszintes (balra húz, a sor elejére).
- A megszokás, a **sablonos gondolkodás** is gátja lehet annak, hogy valamire erősen odafigyeljünk. Életünkben, munkánkban gyakori a rendszeres ismétlődés, így kialakulhatnak a sablonok, melyek az azoktól eltérő új gondolatok befogadását veszélyeztetik, vagy akár teljesen meggátolják.
- Az **előítélet** is hozzájárulhat a figyelmetlenséghez, mely a sablonos gondolkodással van összefüggésben. Az előítélet olyan belső gát, mely megnehezíti az objektív megfigyelést, eltereli a figyelmet a valós tényekről, eltorzítja a kapott információkat. Az előítéletnek különös sajátossága az erős – többnyire negatív – érzelmi töltés, ami még inkább megnehezíti a tisztánlátást és a helyes ítéletalkotást.
- Az **érzelmi állapot** is zavarhatja a figyelemkoncentrációt. (sorscsapások, tragédiák, érzelmi vagy egyéb konfliktusok...)
- Az **önbizalom hiánya** is gátolhat a figyelemkoncentrációban, az új ismeretek befogadásában, az írásban és a beszédben egyaránt.
- A **gyakori halogatás** szintén nehezíti a figyelemkoncentrációt. Az utolsó pillanatra halasztott munkavégzés tulajdonképpen csak kibúvó: nincs már idő a csúcsteljesítményre.
- A **lassú munkatempó** rokon a halogatással. Míg a halogatásnál a nekifogást, a lassú munkatempónál a részletek kidolgozását húzzuk el. A lassúság veszélye a passzivitáséhoz hasonló: munka közben gondolataink szabadon kalandozhatnak.

## A koncentrált figyelem feltételeinek megteremtése

### Külső körülmények

- ◆ **Világítás:** Jobb természetes, mint mesterséges fénynél tanulni. Mesterséges megvilágításnál a legjobb, ha a szobát gyengén bevilágító szórt fény mellett a munkára állólámpa vagy asztali lámpa vetíti a fényét.
- ◆ **Szellőzés:** Agyunk oxigénigényes szerv, szellemi munka végzése közben oxigénfogyasztása 15 %-kal is megnőhet, kellő oxigén hiányában pedig a koncentráció csökken, ezért mindig jól szellőztetett szobában kell dolgozni.
- ◆ **Íróasztal:** Ne legyen rajta rendetlenség.
- ◆ **Zaj:** Ez a legkellemetlenebb és gyakran ki sem küszöbölhető külső zavarforrás. A zaj koncentrációs zavarokat, idegességet idéz elő, a zajban végzett munka fárasztóbb, több energiát igényel. Legjobb csendben vagy halk, folyamatos (megszakítás nélküli), nyugtató hatású klasszikus zene mellett tanulni. A zene akkor különösen jó, ha az a célja, hogy az egyéb zavaró zajokat elnyomja, mintegy hangfüggőnyt von a külvilág és a tanulás közé.

## Belső tényezők

- ◆ **Testtartás:** Jobb kemény széken, egyenesen ülni, mint teljesen elernyedve omlani egy fotelbe.
- ◆ **Nyugodt, higgadt lelkiállapotban** kell hozzáfogni a tanuláshoz.
- ◆ **Jó időbeosztás, tervekészítés** szükséges. Ha szükséges, munka közben módosítani kell a tervet. A tervekészítés egyik előnye, hogy egyszerre csak egy dologra kell a figyelmünket koncentrálni. Másik előnye, hogy a tervet a bioritmusunkhoz tudjuk igazítani, így a nehezebb feladatokat akkor tudjuk elvégezni, amikor a legfrissebbnek, a legfogékonyabbnak érezzük magunkat.
- ◆ **Pihenés,** rendszeresen **szünetek** beiktatása, hogy ne kelljen fáradtan is tanulni.
- ◆ **Motiváció** a tanulás iránt.
- ◆ **Érdeklődés.** A figyelem összpontosításának egyik központi tényezője, a figyelem közvetlen energiaforrása. Ennek van a legerősebb ösztönző hatása, az érdeklődés a figyelmet éberré, kitartóvá tudja tenni. (Legjobb példa erre az a hatalmas tudás, amihez valaki a hobbijával kapcsolatban az idők során minden erőfeszítés nélkül, szinte észrevétlenül jut.) Ha arra figyelünk, ami érdekel, akkor érdeklődnünk kell aziránt, amire figyelni akarunk, pl. szervezett oktatásban az egyes tantárgyakra. Próbálja meg az egyes tantárgyakban felfedezni az értékeket, a pozitív vonásokat, a fontos, jellemző és érdekes részeket az esetleges negatívumok mellett. Az őszinte érdeklődésnél esetleg kevesebb örömet is okoz, de ahhoz hasonlóan jó teljesítményre készíthet a világosan megfogalmazott, tudatosan vállalt cél is (pl. sikeres vizsga letétele).
- ◆ **Megfelelő önismeret,** hogy reális célt tudjunk magunk elé kitűzni. (Saját képességeink alábecsülése és túlértékelése is káros.)
- ◆ **Visszacsatolás:** Az elért eredmények állandó figyelemmel kísérésének és értékelésének a tanulásban és a munkában is fontos szerepe van. Kísérlet: Egyforma képességű, egyforma feladatokat végző csoportok közül azok, melyekkel rendszeresen közlik, milyen eredményeket értek el, sokkal jobban haladnak, mint azok, amelyek soha nem tudják, hogyan (jól vagy rosszul) végezték a munkájukat.
- ◆ **Aktivitás** a tanulás során. Az ismeretszerzés során, az előadások hallgatása, az olvasás, a tanulás alatt nem passzívan kell viselkednünk, nem az előadótól, a szerzőtől kell várnunk, hogy az információkat „emészthető” formában kerüljenek eléink. Az aktív előre- illetve együttgondolkodás a szerzővel, az előadóval, az állandó kérdésfeltevés az anyaggal kapcsolatban az érdeklődést ébren tartja és a figyelem összpontosítását segíti. Egy-egy olvasott szakasz vagy gondolat azonnali, rövid ismétlésének nagy a jelentősége.
- ◆ Nagyon fontos **az ismeretanyaggal való aktív foglalkozás, pl. jegyzetelés, vázlatkészítés.** A legerősebb benyomást ugyanis mindig saját aktív cselekvésünk kelti bennünk. Tudományos vizsgálatok kimutatták, hogy általában
  - a hallottak 20%-át,
  - a látottak 30%-át,
  - a hallottak és látottak 50%-át,
  - saját kimondott szavaink 70%-át,
  - saját aktív cselekvésünk 90%-át jegyezzük meg.

- ◆ **Jó szokások** kialakítása: kitartás, akaraterő, önfegyelem. (Inkább azt kell elhatározni, hogy mit akarok megszokni, mint azt, miről akarok leszokni. Ugyanis könnyebb valamit megtenni, mint valamivel felhagyni.)
- ◆ **Megfigyelőképesség** fejlesztése (A legtöbb koncentrációs gyakorlat lényegében a megfigyelőképességen alapszik, illetve annak fejlesztését szolgálja.)

### A figyelem megosztásáról

Az a jó, ha **egyszerre csak egy dologra figyelünk**, koncentrálunk, mert a figyelem szóródásával, körének kiterjesztésével fordított arányban áll koncentrációja, intenzitása. A figyelemkoncentrációt fénynyalábhoz szokták hasonlítani: minél szűkebb a fénynyaláb, minél koncentráltabbak a fénysugarak, annál világosabb a megvilágított terület, annál jobban homályba borul az esetleg zavaróan ható környezet. Ez igaz a szellemi koncentrációra, a figyelemre is: minél erősebben fordítjuk figyelmünket egyetlen tárgyra, tevékenységre, annál élesebben emelkedik ki az érzékleti összkepből, míg más részletek háttérbe szorulnak. Minél szélesebb a fénynyaláb, minél több dologra figyelünk egyszerre, annál kisebb lesz az intenzitása.

### A figyelemváltásról

Az ember egy adott pillanatban csak egy dologgal tud kellő intenzitással, tudatosan foglalkozni. A figyelem megosztása, vagyis két vagy több tevékenység végzése egy időben teljesen egyenlő figyelem-intenzitással nem lehetséges. Tágabb értelemben gyakorlatilag megvalósítható, de csak akkor, ha a két művelet egy egységbe vonható vagy az egyik tevékenység automatikusan végzett, nem tudatos, így nem igényel semmiféle koncentrált figyelmet. Pl.: Gépkocsivezetés közben beszélgetni tudunk az utastársunkkal (itt mindkét tevékenység automatikus), de ha a forgalmi helyzet megkülönböztetett figyelmet igényel, akkor nem tudunk a beszélgetésre is odafigyelni. Ha valaki látszólag egyszerre többfelé figyel, két vagy több szellemi tevékenységet végez (pl. szimultán sakkozó), akkor nem egyidejűségről, hanem villámgyors figyelemváltásról van szó. A figyelemváltás káros, ha céltalan, ha össze nem tartozó dolgokra irányul (pl. tanulás közben tévözünk). A figyelemváltás egy bizonyos határig megtanulható és begyakorolható, de nem könnyű feladat. Lehetőleg csak akkor alkalmazzuk, ha valóban szükség van rá. (pl. A pilótáknak alkalmazniuk kell: egyszerre kell szemükkel a műszereket és fülükkel a rádióadásokat figyelni.)

### **SZÓKERESÉS 1.** (Balogh 2000: 23)

Meg kell állapítania, hogy melyek azok a szavak, amelyek a következő szósorban többször is ismétlődnek (hogy hányszor, azt nem kell megszámlálnia). A szövegben jelzéseket nem tehet, és regresszió-mentesen kell olvasnia.

kapa – tűz – hely – autó – vonat – jácint – japán – kakas – öröm – fű – telek – rét – csizma – köntös – kézállás – gyűrű – gyepű – zsebkendő – pénz – pipere – ibolya – gomb – utca – jácint – sínpár – állomás – kürtszó – harsona – gyepű – szivar – pocsolya – üstdob – rét – kendő – láb – gyep – repülőtér – út – jácint – juhászkutya – galamb – csirke – rét – öröm – szorgalom – jeles – könyvtár – domb – egyetem – puli – csat – lány – hó – gyepű – oszlop – kocsonya – beton – fa – hű – kéményseprő – bicikli – motorsport – rét – tű – kabát – gondnok – folyosó – kék – égszínkék – barna – árok – fülemüle – jácint – fűzfavessző – görbe – piros – lobogó – polc – uszoda – ti – korcsolya – ötven – öröm – jegenyefenyő – sál – iskola - óvoda

Többször ismétlődő szavak: .....  
Idő: .....

### **SZÓKERESÉS 2.** (Balogh 2000: 24)

Meg kell állapítania, hogy melyek azok a szavak, amelyek a következő szósorban többször is ismétlődnek (hogy hányszor, azt nem kell megszámlálnia). A szövegben jelzéseket nem tehet, és regresszió-mentesen kell olvasnia.

pénztár – bankó – öreg – óra – madár – tejföl – pad – nap – bunda – kucsma – kocsis – iroda – ivó – kép – torony – társasház – jég – nézel – kerítés – komondor – tanya – friss – vaj – hó – piskóta – nap – víz – szemüveg – gyerek – ló – tok – kocsma – váróterem – parcella – tör – vér – üveg – virág – fény – bank – tó – csap – íz – patak – óra – irodaház – dara – százasa – számítógép – lámpavas – alma – nő – csermely – madár – borsó – fény – főnöknő – füzes – béka – papír – hóvirág – kutyatej – vizsla – piros – tacskó – szürke – június – folyó – nap – hegyoldal – sziklafal – idő – kémény – zöld – szemétdomb – sarok – vas – fű – költészet – tudós – bagoly – ékszer – bányász – sör – akarat – kacaj – jég – zacskó – ék – zamat – rend – olaj – bika – július – terrier – cinke – vő – alagút – mandula – rügy - szemüveg

Többször ismétlődő szavak: .....  
Idő: .....

### SZÓKERESÉS 3.

Azt kell megfigyelnie, hogy az itt felsorolt szavakból a szósorban hány fordul elő. Természetesen ezt a feladatot is jelölések nélkül és regresszió-mentesen kell megoldani.

táska: .....

eb: .....

híd: .....

mese: .....

erdő: .....

vonat – újság – mező – liba – táj – erdő – ég – körömlakk – táska – vásár – ház – kép – ág – tű – sín – nyári – fáj – oszlop – hamutartó – eb – le – füst – érem – táska – indóház – vár – áll – kér – ülés – béke – kendő – tárgy – híd – állás – boci – irodaház – csizma – szaklap – mese – kutya – ásó – kalyiba – nyár – konyha – táska – megbeszélés – lap – jácint – eb – állomás – még – állás – fűtés – fagy – híd – konty – élelem – opera – hő – illem – tér – barna – kő – szótár – mese – haza – regény – ló – örök – mese – folyóirat – könyvtár – nyelv – szirt – ember – nyaralás – táska – macska – futás – nád – fakó – cigaretta – rózsa – gyöngy – dallam – mese – tojás – asztal – gyümölcsös – bakó – villám – vég – kapocs – táska – ülőke – kert – eb – pallós – év – harc – tető – szekrény – villa – báb – szürke – fa – park – erdő – fű – eb – szem – csomag – manó – bélyeg – nagyító – táska – fal – sejt – ital – sör

Idő: .....

### HIBAKERESÉS 1.

132746	927564	231017	389453	134576	495793
132746	927564	231017	389458	134576	465793
458931	653876	298876	233557	171465	998336
458631	653876	298376	233557	171465	998339
337895	663838	987227	641771	646557	389883
337893	663833	987227	641771	646557	386883
746746	634436	833863	756756	244536	546658
746749	634496	833863	756736	244536	546678
456789	345678	123456	678958	876548	998833
456789	345678	123456	678658	876543	998833
387123	987654	354657	233546	685734	874398
387123	987684	354637	233546	685734	874388

Felfedezett hibák száma:.....

Idő:.....

## HIBAKERESÉS 2.

NNM8i	VWun3	OCn75	FT3nR	seNH6	SOUv4
NNM8i	VWun3	OCn75	FT3nR	seNN6	SOUv4
7aK4q	bMc55	AB3lk	VX6uY	ac17B	Vgk8e
7aK4q	bMc55	AB3lk	VX6nY	ao17B	Vgk8s
LM6vt	34scG	KL55a	XToef	fth5M	KHtd6
LM6vt	34seG	KE55a	XToef	ftn5M	KHtd9
COSn1	PPnm4	3oeNH	LKzx4	PPRd8	VeWSz
COSn1	PPnm4	3oeNH	LKzz4	PPRd8	VeWSz
6tfvV	ijHFr	MnN5c	Ppo3e	érs6T	vzw2S
9tfvV	ijNFr	MnN5c	Ppo3e	ére6T	vzv2S
VHKn2	FTDn8	PPI2c	cn5KH	sCOP8	wvUVc
VNKn2	DTDn8	PPI2c	cn5KH	sCOP8	wvOVc

Felfedezett hibák száma: .....

Idő: .....

## FELADAT BIORITMUS TÉMAKÖRBE

**ELMÉLETI HÁTTÉR** (Dezsőné 1985: 49-53)

### **Bioritmus**

Ha a tanuláshoz tervet készítünk, jó, ha figyelembe vesszük a bioritmusunkat, így meg tudjuk határozni az egyes teendők végrehajtásának optimális idejét. Az emberek fizikai és szellemi állapota az egyes napszakok szerint változó. A nagy átlag bioritmusunka a következő:

A reggeli órák (8-9 óra) után meredeken megy felfelé, 10-11 óra körül van a csúcson, a kora délutáni órákban (13-14 óra) valamennyire visszaesik, majd késő délután (16-17 óra) újabb emelkedés következik be. 18 óra után visszaesik a reggeli szintre.

A bioritmus természetesen egyénileg változó, elképzelhető az átlagtól teljesen eltérő is.

Azért jó ismerni a saját bioritmusunkat, mert így a feladatainkat a nehézségük szerint tudjuk az egyes napszakokba osztani: A nehéz feladatokat arra az időpontra tesszük, amikor a legfrissebbnek, a legfogékonyabbnak érezzük magunkat; így nem fordulhat elő, hogy a legértékesebb órákat jelentéktelen dolgok elvégzésére pazaroljuk. Az egyszerűbb feladatokat a szellemi üresjáratok alkalmával is el tudjuk végezni.

### **Szünetek beiktatása, pihenés a tanulás alatt**

Tanulás alatt szüneteket kell beiktatni, ugyanis egy bizonyos idő után a figyelem és az összpontosítás csökken. Az a legjobb megoldás, ha még az előtt tartunk szünetet, mielőtt teljesen kifáradunk. Az ésszerű pihenés nem semmittevés, hanem testünk és idegrendszerünk regenerálása. Kísérletek bizonyítják, hogy a kifáradás beállta előtti pihenés szinte csodákat tehet.

A szüneteket a munka jellegének megfelelően kell megválasztani:

- **Többrétű feladatoknál** (pl. házi dolgozat, tanulmány készítése, felkészülés előadásra) vagy általában olyan esetekben, amikor a feladat egyes elemeibe már belefáradt, de más irányú tevékenységre még van energiája a következő megoldás a célravezető:

- 1,5 óra koncentrált munka után
- 5 perc mozgás, lazítás
- utána 15 perc könnyű, de a feladattal kapcsolatos tevékenység (pl. feljegyzések átnézése, egy-egy kifejezés jelentésének ellenőrzése az értelmező szótárban)
- utána újabb 5 perc mozgás, lazítás
- Ez a 25 perc (5+15+5) bőven elég a pihenésre, így újabb 1,5 óra koncentrált munka következhet.

- **Egyféle munka során** (pl. olvasás, jegyzetelés, tanulás) általában 45-60 perc után 5-6 perc szünetet érdemes tartani. Ennél hosszabb szünet beiktatása nem javasolt, mert kiesik a lendületből és újabb energiába kerül, míg ismét belemelegszik a munkába.

Ha csak kevés van hátra a munka befejezéséig, nem érdemes szünetet tartani akkor sem, ha eljött a beütemezett ideje. Viszont ha nagyon elfáradt, és úgy érzi, nem megy tovább, lassul a tempója és sokat hibázik, tartson szünetet a beütemezett idő előtt. A fáradtság tüneteit viszont ne tévessze össze az unalommal vagy a kényelemszeretettel. Ha semmiképpen nem boldogul a munkájával (pl. nem érti az elolvasandó szöveget), tegye félre az anyagot néhány percre, órára, de komoly fennakadás esetén az „aludj rá egyet...” is jó tanács.

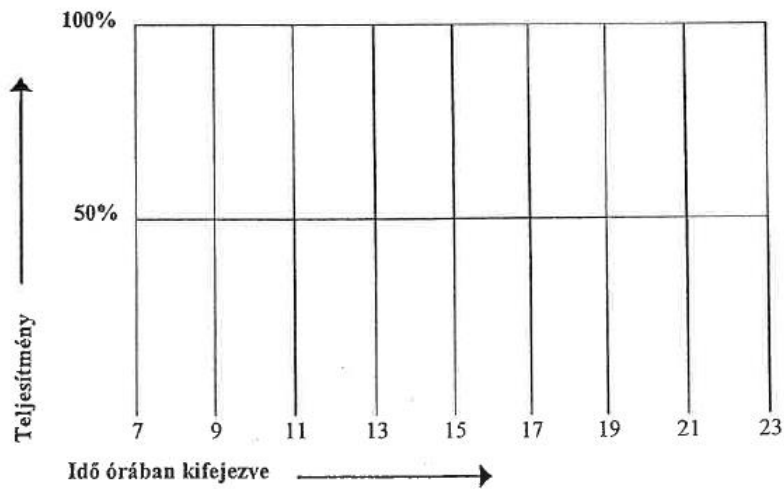
### A koncentráció értékének alakulása 60 perc alatt



A koncentráció értékének alakulása 60 perc alatt

Perc →

### Rajzolja be az egyéni teljesítménygörbéjét egy nap vonatkozásában!



Tanulása idejére és hatékonyságára nézve milyen következtetéseket tud levonni a berajzolt görbe alapján?

**ELMÉLETI HÁTTÉR** (Balogh 2000: 74-77, 84-94, Dezsőné 1985: 133-153, 167-191)

### Az emlékezés két fő típusa

(Aszerint, hogy a bevésésben melyik tényező játssza a főszerepet.)

#### **Auditív típus:**

A hallottakra (előadás, hangos olvasás) emlékszik inkább. Emlékezetébe hangok, ritmusok, szótagok ragadnak meg. Ha nem is emlékszik pl. egy idegen szóra, néhány jellemzőjét akkor is el tudja mondani (hány szótagú és melyik anyanyelvi szóra emlékeztet a csengése). Egyes vélemények szerint jobb az asszociációs készsége, mint a vizuális típusnak, jobban látja az összefüggéseket, pontosabban rendszerez.

Előnyei: Főleg a mechanikus tanuláshoz, azaz szabályok, tételek, idézetek elsajátításánál a legjobb módszer, ha ezeket félhangosan, hangosan ki is mondjuk; tehát pl. idegen nyelv tanuláshoz nagyon fontos. Vizsgára, előadásra készülve is hasznos a gondolatokat hangosan is megfogalmazni.

Hátránya: A hangos olvasás a gyorsolvasás egyik legnagyobb akadálya, az anyag megismerésénél, az összefüggő gondolatok felismerésénél és az ismétlésnél is nehézséget jelent.

#### **Vizuális típus:**

Látás útján fogadja be legkönnyebben az ismereteket. Ő az, akinek le kell írnia azt a szót, melynek helyesírásában bizonytalan, hogy a szókép alapján döntsön. Arra van szüksége, hogy a dolgok összefüggéseit szemével is érzékelje, ezért elsősorban neki készülnek az ábrák, a grafikonok, a táblázatok. Legnagyobb segítsége a jegyzet, főleg a leírt vázlat. A tiszta, világos írásképből agyába vésődik a szó képe és a hozzá fűződő gondolat is.

#### **Motorikus típus:**

Csak kiegészíti a két fő típust, neki a mozgási emlékezete az átlagosnál fejlettebb.

Ezek a típusok nem választhatók el élesen egymástól, hatásuk pedig erősíti egymást. Ezért az a legjobb megoldás, ha - ahol ez csak lehetséges - valamennyit együttesen használjuk. Ha okvetlenül meg akarunk valamit jegyezni, az a legjobb, ha különböző módszerekkel, minél több formában vessük az agyunkba (pl. le is írjuk és el is mondjuk). Ha valaki nem tudja, hogy az auditív vagy a vizuális típusba tartozik, a következőképpen könnyen kiderítheti: Két egyforma nehézségű és terjedelmű szövegrészletet kell kiválasztani, az egyiket hangtalanul kell elolvasni, a másikat pedig fel kell olvasatni. Utána a szövegrészletekkel kapcsolatos kérdésekre kell válaszolni, és meg kell figyelni, hogy melyik szövegnek a lényegét jegyezte meg gyorsabban és főleg pontosabban.

### Az emlékezés két formája

- ❖ **Mechanikus emlékezés:** A megjegyzésre szánt ismeretanyag résztényezői között nincs, vagy nem látjuk az összefüggést, ezért azt mechanikus emlékezéssel tanuljuk meg.
- ❖ **Gondolati emlékezés:** Az ismeretanyag összefüggésekre épül, ezeket az összefüggéseket felismerjük, és az anyag elsajátítása ezen összefüggések mentén történik.

### Az emlékezet működése

A jó emlékezőtehetséget legtöbbször valamiféle különleges egyéni adottságnak tartják, és úgy érzik, hogy ez nekik nem jutott osztályrészül. Az agyutatókat végzők megállapításai szerint viszont a jó vagy a rossz emlékezet nem szerencse dolga, mert bizonyos mértékig az emlékezet is fejleszthető. Ehhez elhatározás, akarat, gyakorlás és néhány egyszerű fogás alkalmazása

szükséges. Az emlékezet működésének magyarázatára, talán éppen rejtélyes volta miatt, több hasonlat született. Szokták pl. számítógéphez, világegyetemhez, sáros úton haladó kocsik nyomához hasonlítani. Ezek a hasonlatok a bevitel elsődleges jelentőségére, az összefüggések feltárására, a rendszeresség és az ismétlések szükségességére hívják fel a figyelmet.

### Rövid és hosszú távú memória

Az emlékezettel kapcsolatban *a megjegyzés időtartama szerint* megkülönböztetünk rövid és hosszú távú memóriát.

#### Rövid távú memória:

Kb. 30 percig tárol dolgokat, ezután vagy elfelejtjük az információt vagy már a hosszú távú memória rögzíti az emlékeket. A felvett információk jelentős része már itt kihull. Mivel a rövid távú memória kapacitása rendkívül korlátozott, új információk felvétele automatikusan az előzők törlésével jár.

#### Hosszú távú memória:

Ahhoz, hogy az emlékképek tartósan rögzüljenek, a hosszú távú memóriába kell kerülniük, a rögzüléshez harminc perctől három óráig terjedő időszak szükséges. Ebben az időszakban az emlékkép még labilis, könnyen törölhető. Minél gyakrabban idézünk fel egy elraktározott dolgot, az annál mélyebben rögzül. Az itt tárolt emlékeket akár élethosszig is megőrizhetjük.

### Az emlékezet működésének 3 kritikus eleme

1. Hogyan tudjuk bejuttatni az információkat a hosszú távú memóriánkba?
2. Hogyan tudjuk azokat ott megőrizni?
3. Hogyan tudjuk szükség esetén kiemelni az információkat a memóriából?

### 1. Hogyan tudjuk bejuttatni az információkat a hosszú távú memóriánkba? A bevitel jelentősége

A bevézés a rögzítéssel kezdődik. **Hogyan tehetjük hatékonyá a rögzítést?**

- Az új ismeretek bevézését **soha nem szabad elsietni**. A bevézés szakaszában megmutatkozó minden hanyagságnak, felületességnek később valljuk kárát (pl. félig megértett vagy félreértett gondolatok, hibásan megtanult szavak...) Sokkal könnyebb új ismereteket megtanulni, mint a téves elképzeléseket emlékezetünkben kitorolni.
- A megismerés és a rögzítés alapja a **megértés**. Amit megértettünk, azt sokkal könnyebben is jegyezzük meg, amellett tovább is megmarad az emlékezetünkben. Amit meg akarunk jegyezni, azt először meg is kell érteni. Hogy valamit megértettünk-e annak egyszerű próbája van: mondjuk el saját szavainkkal! A szellemi táplálék hasonló a testihez: nem az étet, amit elfogyasztunk, hanem amit meg is emésztettünk. Arra azonban vigyáznunk kell, hogy a megértést ne tévesszük össze a tudással.
- Nagyon fontos szerepe van a rögzítésben **az anyagban levő értelmi kapcsolatok feltárásának**. Sokkal könnyebben tudunk egy logikusan egymáshoz kapcsolódó mondatokból álló szöveget megtanulni, mint egy összefüggéstelen szöveget. Az analízis, a rendszerezés, az értelmezés döntő szerepet játszik a bevézésben.
- Az előzőhöz szorosan kapcsolódó alapelv, hogy addig ne lássunk hozzá az olvasottak bevézéséhez, amíg nem kaptunk **teljes, átfogó képet az egésről**.
- **Kapcsolatteremtő gondolkodásmód**. Az új gondolatokat, információkat mindig **összefüggésbe kell hozni már meglevő ismereteinkkel** és a gondolatok nagyobb egységében a megfelelő helyre tenni, így már nem is kerül olyan sok fáradságba a megértésük és a megjegyzésük. Ezért hiba, ha megfelelő háttér, jól feldolgozott alap nélkül akarunk valamit megjegyezni. Az igazi alapos tudás csak fokról fokra, ezeken az

összefüggéseken keresztül érhető el, ezért sokszor teljesen lehetetlen az egyes dolgok megértése, ha egyszerűen a közepébe vágunk bele. Meg kell szoknunk, hogy felfigyeljünk a dolgok, tények, jelenségek közötti összefüggésekre, megtanuljuk összekapcsolni az összetartozó ismereteket akkor is, ha azok egymástól időben és térben távol bukkannak fel olvasmányainkban, munkánkban vagy a mindennapi életben. Az összefüggések feltárása során szinte magától alakul ki az egésznek tagolásokból, alá-és fölérendelésekből, fő-és mellékfogalmakból, nagyobb egységekből, részadatokból és elemekből álló rendszere. Az ismereteknek ezt a rendszerét már az ismeretszerzésnél, az emlékezetbe vésésnél ki kell alakítani és fel kell használni.

- Az értelmi kapcsolatok feltárását, a lényeg kiemelését elősegíti **az aláhúzás, a bejelölés**. (Túl sok szöveget ne húzzunk alá, mert elveszíti funkcióját.)
- Az aláhúzásnál is hatékonyabb, ha **magunk készítünk írott jegyzetet az anyagból**. (Ne egyszerűen másoljuk ki a fontosabb elemeket, hanem a szöveget alkossuk meg saját szavainkkal.)
- **Kulcsszavak kiemelése**. (A kulcsszavak jelentősége abban áll, hogy a legnagyobb jelentéstartalmat foglalják magukban.)
- A saját jegyzetből és a kulcsszavakból **vázlat készítése**. Egy anyag vázlatát emlékezetünkbe vésvé könnyebb az egyes elemekhez a megfelelő részletet felidézni.
- Megkönnyíthetik a bevésést a **strukturális kapcsolatok** is, pl. az anyag ritmusa, szimmetrikus elhelyezkedése... Ezek is kapaszkodókat jelenthetnek a felidézésnél.
- Fontos feltétele a sikeres bevésésnek az **aktív olvasás**:  
Mielőtt az anyagot elkezdjük feldolgozni, próbáljuk meg összegezni magunkban, hogy mit tudunk annak tárgyáról.  
Az olvasás előtt és közben is fogalmazzunk meg kérdéseket, majd válaszoljunk ezekre. (előre-ill. együttgondolkodás a szerzővel)  
Ne olvassunk egyszerre hosszú szövegrészeket egyfolytában, időnként álljunk meg, és saját szavainkkal próbáljuk megfogalmazni a lényegét.
- A bevésés, a rögzítés **a szubjektumnak az anyaghoz fűződő viszonyától** is döntően függ: azt jegyezzük meg könnyebben, ami számunkra fontos, lényeges, érdekes.
- **A megfigyelőképességünket és a figyelemkoncentrációnkat erősíteni** kell, hiszen az megtanulható, fejleszhető.
- Fontos a **szándék** is: általános tapasztalat szerint az az ismeretanyag, amit pl. csak egy vizsga idejére akarunk megjegyezni, röviddel később el is tűnik az emlékezetünkéből, míg az a tudás, amit tartós rögzítés szándékával vésünk az emlékezetünkbe, később is megmarad.
- Az emlékezés elengedhetetlen feltétele az **értelmes, ésszerű felejtési tudás**: Az értéktelen, haszontalan, mellékes információkat, adatokat nem kell megjegyeznünk, ill. elfelejtethetjük őket. Ez a felejtés pozitív funkciója. Szükségtelen agyunkat lexikális adattárrá képeznünk, arra ott vannak a lexikonok, kézikönyvek. A lexikális tudás nem azonos a műveltséggel, főleg nem az alkotó gondolkodással.

## 2. Hogyan tudjuk az információkat megőrizni a hosszú távú memóriánkban?

Az információt nem könnyű bevinni a memóriába, de megtartani is legalább annyira nehéz. A felejtés elleni legjobb módszer az ismétlés. Nem mindegy azonban, hogyan történik ez az ismétlés. Az ismétlésnél a legfontosabb: idejében, gyakran, röviden történjék.

### Mire kell figyelni az ismétlésnél?

- Már a feldolgozás során a **„háromszori átolvasás” módszere** elősegítheti nemcsak a hatékony bevésést, de az információ jobb megőrzését is. (Dezsőné 1985: 133-153)

- **1. olvasás: skimming:** Átfogó képet kapunk a szövegről, ami megkönnyíti és hatékonyabbá teszi a 2., teljes átolvasást. (jelentése: a felszínnek, könnyű futólagos érintése, pl. halászó jégmadár a tó tükre felett)

**Ideje:** Változó, pl.: egy ismertebb tárgykörrel foglalkozó, közepes nehézségű könyvnél 10-15 perc.

(Először: dokumentumok, olvasmányok közötti válogatás, célja: a megfelelő anyag kiválasztása + utána: a kiválasztott anyaggal, szöveggel előzetes ismerkedés, célja: átfogó képet kapni az anyagról)

**Módszere:** A könyv fontos részeinek áttanulmányozása:

- borító (szerző, cím, a borító fülén gyakran van a könyvre vonatkozó ismertetés, annotáció)
- belső címlap (teljes cím és kiegészítői, a kiadás éve, hányadik kiadás, kiadó, a mű fordítás-e)
- tartalomjegyzék–legfontosabb! (az elrendezés logikája, tagolás, mely részek a hangsúlyosak)
- előszó vagy bevezető (a szerzőről, a műről, a könyv célja, a könyv használata)
- szakirodalmi források (állítások, adatok hitelessége, az író becsületessége, további források)
- utószó vagy összefoglalás (a lényeg átisméltése)
- mutató/index (a tartalomjegyzék kiegészítése, segít a részletek könnyű keresésében)
- olvashatóság (betűk mérete, típusa, sorok hossza, mondat szerkesztés, kifejezés mód)
- illusztrációk (segít a megértésben, szemléltető szerepe van)

**2. olvasás: tényleges olvasás,** a szöveg teljes elolvasása, valóságos feldolgozása

- ritmikus szemmozgással
- kevés fixációval, összefüggő szócsoportok olvasásával
- lényegét hordozó kulcsszavakra és a gondolatok közötti összefüggésekre külön figyelemmel  
(gondolatok követésének szabálya) Minden szót látunk, de csak azt olvassuk el, ami a szerző mondanivalója szempontjából lényeges.
- teljes figyelemmel és aktivitással
- a célnak megfelelő sebességgel
- kritikus olvasással

**3. olvasás: ismétlés, összegzés** a funkciója

- megfelelt-e a mű az elvárásaimnak, beérhetem-e csak ennek a műnek az elolvasásával
- hogyan viszonyulnak az olvasott információk a már meglévőkhöz
- mi a mű lényege, mit tudok abból használni
- milyen módszerrel tudom az olvasottakat rögzíteni

- **Az első ismétlésre a tanulás után hamarosan sort kell keríteni.**

Oka: **Ebbinghaus felejtés-görbéje:** A felejtés görbéje meredeken induló és lassan enyhülő görbét mutat, tehát kezdetben a felejtés jóval gyorsabb, mint később. 24 óra alatt az olvasottaknak vagy a hallottaknak akár 80%- a is kieshet emlékezetünkől, ugyanakkor az, ami megmaradt, viszonylag jól rögződik. Vagyis amire még másnap is emlékszünk, azt tudni fogjuk még az ötödik, hatodik napon is. Az első ismétlésre tehát a tanulás utáni napon sort kell keríteni, hogy a már elillanni készülő nyomot (80%) idejében megragadhatassuk. Az előadások meghallgatása után aznap, de legkésőbb másnap át kell nézni a jegyzeteket, és ki kell egészíteni őket olyan fontos részletekkel, amelyekre még emlékszünk. Az olvasottakat is célszerű még aznap este átfutni, átgondolni.

- **A többszöri ismétlés „szabályai”:** (Egyszeri ismétlés még a legkönnyebb tananyagnál sem elég.)

Nagyon fontos **az ismétlések helyes elosztása**. Az a hatékony, ha **az ismétléseket hosszabb időre osztjuk el**. Pl. Ha valamit három napon át ötször ismételt át, az sokkal hatásosabb, mintha ugyanezt egy alkalommal 15-ször teszi meg. De az a jó, ha még ennél is jobban széthúzza a tanulás idejét. Ha nyelvtanulásra heti három órája van, jobb, ha minden nap fél órát gyakorol, mintha egy nap gyakorolna hármat.

Ha több anyaggal kell foglalkoznia, ezek sorrendjét úgy kell összeállítania, hogy a kevésbé hasonlóak kerüljenek egymás mellé, hogy az új tárgy ne legyen gátló hatással az előző rögzítésére; ugyanis pszichológusok megállapították, hogy minél inkább hasonlít egy új inger egy régre, annál valószínűbb, hogy kioltja azt.

Komplex vagy részenkénti legyen az ismétlés? Gazdaságosabb, ha a tananyagot **ismétléskor több kisebb részletre** bontjuk fel. Természetesen figyelembe kell venni az anyag terjedelmét is:

A tömény tanulás (= egyben az egész anyagot) akkor célszerű, ha az anyag terjedelme viszonylag kicsi.

A frakcionáló tanulás (= a tananyag kisebb szakaszokra bontása) nagy mennyiségű tananyagnál hatékony. Megfigyelték, hogy egy-egy feladatnak általában az elejét és végét tanuljuk meg jobban, a közepét rendszerint egy kicsit elhanyagoljuk. Ennek tudatában erre is figyelni kell ismétléskor.

### 3. Hogyan tudjuk szükség esetén kiemelni az információt a memóriából?

**Keresési stratégiával, melynek menete a következő:**

- Kapott-e már ilyen információt?
- Ha kiugró jegyei vannak az információnak, a tárolási hely gyorsan megtalálható.
- Ha nincsenek ilyen jegyei, akkor nagy területet kell átfésülni, ami hosszabb időt vesz igénybe.
- Ha megtaláltuk az információt, akkor a „produkáló blokk”-ba kerül a válasz.

Ez a séma is mutatja, hogy a felidézés is bonyolult folyamat, általában nem egyszeri aktus, hanem műveletekre épül. Ezek a műveletek is fejleszthetők. A felejtés előrehaladtával, a kapcsolatok halványulásával a felidézés egyre nehezebbé, egy adott küszöbérték alatt pedig gyakorlatilag teljesen valószínűtlenné válik. Amelyik elemnek az összes kapcsolata megszűnik, az a későbbiekben a tudatos keresés számára elérhetetlenné válik. Az ismeretek felidézése egyben a megfelelő kapcsolat „újraírását”, megerősítését eredményezi. Ha nem sikerül a felidézés, a kudarcnak két oka lehet: az információ elégtelen tárolása vagy helytelen keresési stratégia.

### Felejtés

A hosszú távú memóriában lejátszódó, időbeli lefolyását tekintve elhúzódó, funkcióját tekintve összetett folyamat. Nem sikerül az emlékkép felidézése, a hosszú távú memóriában tárolt ismeret elhalványul. A felejtés mértéke függ a bevéséstől, a felidézés gyakoriságától, a személyiség és az adott emlékkép közötti érzelmi kapcsolattól. A felejtés pozitív funkciója, amikor lényegtelen dolgokat felejtünk el; negatív funkciója, amikor szükséges, fontos információkat felejtünk el.

### Hasonlóságok és különbségek a gyerekek és a felnőttek emlékezetében

- ❖ A felnőttek gyakran panaszkodnak emlékezetük jelentős gyengülésére gyermek- és ifjúkorukhoz képest. Ez az érzés legtöbbször helytelen, nem veszi figyelembe azt, hogy a felnőttek emlékezte más, mint a gyerekeké.

- ❖ A megjegyzés tartósságában a felnőttek legalább olyan eredményeket képesek elérni, mint a gyerekek.
- ❖ A közvetlen emlékezés az életkorral csökken.
- ❖ A gondolati, logikai emlékezés az életkorral nő, a felnőtteknél fejlettebb, mint a gyerekeknél.  
A felnőttek jobban tudnak egy anyagot tagolni, és értelmes összefüggések megkeresésével emlékezetbe vésni, mint a gyerekek. A felnőtteknél mind maga az információ-felvétel, mind az emlékezeti anyag mennyisége, mind az emlékezetbe áramlás kapacitása nagyobb.
- ❖ A felnőttkori emlékezés fontos vonása a szakmai jellegű emlékezés kialakulása.
- ❖ Kísérletek azt bizonyították, hogy az emlékezet 30 éves kor után romlik, de nem olyan mértékben, hogy az alapvetően befolyásolná a tanulási képességet. Az emlékezet legmagasabb csúcs 19 éveseknél mutatkozik meg.

### Feladat az auditív emlékezet (szóemlékezet) vizsgálatához

Első 15 szavas szósort felolvasása, mely konkrét élőlényekből, tárgyakkól áll. A feladat az elhangzott szavakból minél több szó leírása a sorrendiség figyelembe vétele nélkül.

Pl.

tábla, veréb, csésze, asztal, fiú, tinta, madár, kályha, autó, kés, csengő, kalács, alma, kabát, leves

Második 15 szavas szósort felolvasása, mely elvont fogalmakból áll. A feladat szintén az elhangzott szavakból minél több szó leírása a sorrendiség figyelembe vétele nélkül.

Pl.

béke, idő, öröm, jóság, élet, harag, erő, emlék, tudás, baj, világ, ünnep, harc, álom, munka

Ellenőrzés: mindkét szósort ismételt felolvasása, melynek során a tanulók pipával jelölik a helyes megoldásokat.

### ELMÉLETI HÁTTÉR (Dezsőné 1985: 72-97)

#### A szókincs fejlődése

A szókincs és a beszédképesség fejlődése mindenkinél csaknem teljesen azonos minta szerint történik:

1-3 éves korban a fejlődés olyan gyors, hogy azt szinte lehetetlen követni. Ez a gyors fejlődés óvodás korban és az első iskolai években még mindig megtalálható, azonban a felső tagozaton a folyamat lelassul.

Az átlagos felnőttél az iskolai tanulmányok befejeztével már csak igen kicsi a fejlődés a szókincs terén. Az egyéni szókincs kialakult, a felnőtt csak akkor tanul meg új szavakat, ha új szakterülettel ismerkedik meg. A felnőttek túlnyomó többsége nem is mutat különösebb érdeklődést új szavak tanulása iránt. A magyar nyelv szókincsét 800 ezer - 1 millió szóra becsülik. Egy - egy ember szókincsének mind mennyiségi, mind minőségi kialakulását rengeteg külső és belső tényező, körülmény befolyásolja.

A hatékony, sikeres tanulásban nagy jelentősége van a szókincsnek, a beszédképességnek. A minél nagyobb szókincsre a kommunikációs folyamat mindkét végén, azaz mind az ismeretszerzésnél, mind az ismeretközlésnél egyaránt szükségünk van.

#### A szókincs vizsgálata

Az egyéni szókincs vizsgálata, értékelése nem könnyű feladat. Gyakran nem is határozható meg egyértelműen, hogy egy szót valóban ismerünk-e vagy sem. Sok szó csak a **passzív szókincs**ünkben van meg: Sok esetben van valamiféle elképzelésünk vele kapcsolatban; ha megfelelő szövegkörnyezetben van, nem is jelent különösebb akadályt, de önmagukban, a mondatból kiragadva már nem tudjuk pontos értelmüket. **Aktív szókincs**ünkbe azok a szavak tartoznak, melyek jelentését, jelentésárnyalatát önmagukban állva is pontosan ismerjük, és ha szóban vagy írásban ki akarjuk fejezni magunkat, a rendelkezésünkre állnak.

#### A szegényes szókincsű emberek felismerésének tünetei:

- Olvasás közben gyakran találkozik olyan szavakkal, melyeket nem vagy csak homályosan ismer.
- Egy szöveg megértését egyes ismeretlen szavak akadályozzák.
- Olvasás közben betűzget egyes szavakat.
- Nehezen tudja saját gondolatait kifejezni; gyakran érzi, hogy nem találja a megfelelő kifejezést ahhoz, hogy megmagyarázza gondolatai lényegét.
- Kerüli egyes szavak használatát, mert nem biztos az értelmükben.
- Ismeretlen szavak jelentésének meghatározását csak a találgatásra bízva, ritkán fordul segítségért a szótárakhoz, lexikonokhoz.
- Ugyanazt a szót gyakran kell megnéznie a szótárban, mert nem tudja megjegyezni a szó értelmét, helyesírását.
- A szó értelmének megállapítására nem próbálja az összetevői szerint elemezni.
- Nem szokta meg, hogy a lényegét saját szavaival összefoglalja.
- Ritkán tanul meg új szót, hogy azt később alkalmazza.

A szókincs mérésére egységes, mindenki számára egyenlő értékű fokmérőként szolgáló tesztet szinte lehetetlen kidolgozni.

## A szókincs fejlesztése

- A legfontosabb egyrészt az akarat és az érdeklődés felkeltése, másrészt önmagunk (tesztekkel való) megismerése.
- Figyeljen tudatosan az új szavakra és változtasson azon a régi szokásán, hogy csak úgy elsiklik felettük.
- Ha olvasás közben ismeretlen szóval találkozik: Olvassa tovább és próbálja meg a szó értelmét a szövegkörnyezetből kitalálni. Ha teheti, tegyen egy kis jelet a szó mellé, és a fejezet végén szótárban vagy lexikonban nézzen utána.
- Azoknak a „páros” szavaknak a pontos jelentését, melyeket gyakran felcserélünk, tudatosítsa magában.  
Pl.: helység – helyiség, datál – dotál, egyelőre – egyenlőre, gondtalan – gondatlan, öregbít öregít...
- Szavak tudatos elemzése: A szavak jelentésének megfejtését előbbre viheti, ha elemzi a ragokat, képzőket, összetételeket.
- Idegen szavaknál is nagy segítség, ha megpróbálja azokat alkotóelemeikre bontani. A legkönnyebben a hosszú szavakkal boldogulhatunk, melyek elemzés során könnyen bomlanak szét alkotóelemeikre. A rövid szavak, a szógyökök felismerése nehezebb. Pl.: a- = valamilyen tulajdonság hiánya, -talan, -telen; amorális = erkölcsi érzék nélküli, amorf = alakatlan. Jó, ha az idegen szavak szükséges elemeinek jegyzékét egyénileg összeállítja magának.
- Jó, ha az újonnan megismert szavakról listát készít magának, melyet üres perceiben elővehet és nézegethet.
- Játssz valakivel. Pl.: egy szó ellentétének, minél több szinonimájának, magyar fordításának... felsorolása
- Legfőbb segítők: Bakos Ferenc: Idegen szavak és kifejezések szótára, Magyar értelmező kéziszótár

## SZÓKÉPZÉS

A kipontozott vonalra olyan szót írjon, amely összetett szót alkot az első és a második megadott szóval is. (pl. káposztafaj – fejmosás, pályaudvar – udvarhölgy, hóvirág – virágcserep)

ezüst.....illat  
kabát.....kés  
drót.....hágcsó  
ócska.....kalap  
korom.....fuvar  
család.....ág  
csapó.....zár  
püspök.....bél  
haj.....sapka  
talaj.....feleség  
tehén.....síp  
hó.....verseny  
édes.....könyv  
hinta.....kötő  
nász.....csomag

Idő:.....

Helyes szóösszetételek száma: .....

### **FOGALOMVÁLTÁS** (Balogh 2000: 61-63)

A számozott mondatok egy-egy fogalomnak a meghatározását adják, de magának a fogalomnak a megjelölése nélkül. A fogalmak megnevezései a meghatározások után – természetesen más sorrendben – egy-egy betűvel jelölve sorakoznak. A feladat az, hogy a megfelelő meghatározáshoz – minél gyorsabban – kiválassza a megfelelő fogalmat, vagyis annak betűjelét a kipontozott helyre írja be.

1. .... az a személy, aki valamely szaknak, a tudomány valamely ágának, vagy valamely szakmának alapos ismerője, kérdéseiben járatos, működésében gyakorlott.
2. ...., azaz valamit szövevényessé tesz, úgy egybekavar, összezavar, hogy csak nehezen vagy alig lehet megoldani, tisztázni, rendezni vagy kibontakozni belőle.
3. Az az egyébként magasabb képzettségű és iskolázottságú személy, aki saját szakjának kérdésein kívül semmi más iránt nem érdeklődik, semmi mással nem foglalkozik, az .....
4. A ..... árnyékos, nedves helyeken növény, a harasztokhoz tartozó, nagylevelű spórákkal szaporodó virágtalan növény.
5. A pintyek családjába tartozó, verébnagyságú, dereka táján rozsdavörös, begyén, torkán sárgaszínű, rovar- és gyommagirtó kedves kis madár a .....
6. A ..... enyhe, frissítő nyugati szellő.
7. Olyan közösség vagy személy, amely vagy aki alaposan ért valamihez, mint szakmájához, ebben szerzett szakértelme átlagon felüli, az ..... ezért véleményét szakmai kérdésekben ki szokták kérni.
8. A ..... viszont az a személy, akinek egy meghatározott szakmában vagy szaktudományban széles körben elismert tekintélye van.
9. Hirtelen pillanatnyi bosszúságot érez, kellemetlenül meglepődik valami miatt, azaz .....
10. Aki több mozzanattól álló feladatoknak, tennivalóknak egyes tételeit sorban, lépésről lépésre elvégzi, véghez viszi, elintézi, az .....

11. ...., akinek alkotásaiban, tevékenységében rendkívüli szellemi tehetség nyilvánul meg.

12. Ősszel virító, keleti eredetű növény, amelyet fűszerként és gyógyszeranyagnak használt bibéjéért termesztene, a ..... Ősszetört, szárított bibeszálait valaha drága fűszerként ízesítésre, ételek élénk sárgaszínűre festésére használták.

13. Aki hirtelen és rövid ideig kisebb megbotránkozást érez valaki vagy valami miatt, az .....

14. .... az, akiben hatalmas erejű tehetség és nemes, magasztos szenvedély lobog, szenvedélyesen lelkesedik, küzd.

15. A ..... kék vagy fehér színű, átlátszó, üvegfényű ásvány, igen becses drágakő.

**A – szakértő**

**C – sáfrány**

**E – zafír**

**G – szaktekintély**

**J – szakbarbár**

**L – megütközik**

**N – páfrány**

**P – zefír**

**B – lángeszű**

**D – lebonyolít**

**F – lánnglelkű**

**H – megütődik**

**K – bonyolít**

**M – szakember**

**O – sármány**

Idő: .....

Helyesen kiválasztott fogalmak száma: .....

## **SZÓKINCSTESZT**

Karikázza be annak a meghatározásnak a betűjelét, amely a megadott szó pontos meghatározása, szinonimája.

### **1. DEREGLYE**

**A/** csónakokból hevenyészve összerakott, alkalmi híd

**B/** főtt tészta

**C/** főleg teherszállításra használt széles, lapos fenekű vízi jármű

**D/** egy, legfeljebb kétszemélyes, hamar billenő, könnyű kis csónak

### **2. EGYTESTVÉR**

**A/** testi-lelki jóbarát

**B/** édestestvér, ugyanazon apától és anyától született gyermek

**C/** egyetlen gyerek a családban

**D/** ikertestvér

### **3. ABÁL**

**A/** főz

**B/** füstöl

**C/** fűszerez, besóz, paprikáz

**D/** kifagyaszt

### **4. AZÚRKÉK**

**A/** a tenger színéhez hasonló, közepes árnyalatú zöldebe játszó kék

**B/** sötét árnyalatú, fémesen fénylő szürkéskék

**C/** tiszta, élénk világos kék

**D/** a sötétkéknek valamivel élénkebb, világosabb árnyalata

### **5. MAGYARÁN**

**A/** durván, gorombán, erős kifejezésekkel

**B/** nyíltan, kertelés nélkül

**C/** ízesen, tájszóval

**D/** idegen kifejezés helyébe magyart erőltetve

### **6. FANYAR**

**A/** a számban az összehúzóds érzetét keltő (íz)

**B/** egyszerre keserű és édes

**C/** kellemesen csípős, fűszeres

**D/** ecet, citrom ízéhez hasonlóan savanyú

### **7. KESE**

**A/** foltos, tarka

**B/** vékonyszálú, ritkás (szőr, haj)

**C/** világos, fakó, nagyon szőke

**D/** beesett mellű, sovány testű

### **8. EGYENLŐRE**

**A/** most, jelenleg, még

**B/** egyenletesre

**C/** azonosra

**D/** valamely korábbi időponttól számított bizonytalanul rövid ideig

### **9. CSERJE**

**A/** bokor

**B/** legelő

**C/** bokros, bozotos hely

**D/** a cserfa lehántolt, ipari célokra használható kérge

### **10. KIES**

- A/ üde, kellemes, szép (táj, vidék)
- B/ nehezen megközelíthető
- C/ sziklás, köves, terméketlen
- D/ közlekedési vonaltól távol eső, vasút, országút nélküli

### **11. TALIZMÁN**

- A/ apró ékszer, csecsebecse
- B/ keleti szent könyv
- C/ babonás imádattal, szentként tisztelt tárgy, különösen ruhadarab, köntös
- D/ varázserejűnek hitt, írással, jelekkel ellátott tárgy, kép

### **12. ÖNKÉNYES**

- A/ mások jogait, érdekeit semmibe vevő, saját kénye-kedve szerinti
- B/ alapos ok nélküli, törvénytelen
- C/ szabad elhatározásból történő, kényszer nélküli
- D/ mások befolyásolásától független, függő viszonyban nem lévő

### **13. TŐRŐLMETSZETT**

- A/ igazi, valódi
- B/ eredeti, ősi, eredetét, népe jellegét világosan mutató
- C/ eleven, fürge, gyorsmozgású
- D/ egy töről kisarjadt virágos növény

### **14. AKKURÁTUS**

- A/ pedáns, pontos
- B/ meghatározott méretű
- C/ egyetemi évfolyam régies megnevezése
- D/ megbízható

### **15. ABSZOLUTIZMUS**

- A/ teljességre, tökéletességre törekvés
- B/ korlátokat, szabályt nem ismerő művészeti irányzat
- C/ önkényuralom
- D/ alkotmányos királyság

### **16. VÁKUUM**

- A/ légüres, illetve légritkított tér
- B/ légörvény
- C/ hézag
- D/ kiürített terület

### **17. KONTINENTÁLIS**

**A/** földrészek közötti

**B/** egy földrészre vonatkozó, azon belüli

**C/** szárazföldi

**D/** összefüggő szigetcsoporthelyi

### **18. DELEGÁTUS**

**A/** kiküldött, megbízott

**B/** kérés tolmácsolására alkalmilag összeállt küldöttség

**C/** képviselő

**D/** konferencia résztvevője

### **19. FERTÁLY**

**A/** fél, valaminek a fele

**B/** negyed, valaminek a negyedrésze

**C/** vásárokon árult sült hús

**D/** külső városrész

### **20. UKÁZ**

**A/** önkényeskedő, szigorú parancs

**B/** halálos ítélet

**C/** népcsoport

**D/** hír, üzenet

Helyes válaszok száma: .....

## TANULÁSI STRATÉGIÁKAT MÉRŐ KÉRDŐÍV

(Balogh 2000: 7-12)

### Az alábbi kérdőív megállapításaira a következő pontok adhatók:

- ❖ teljesen egyetértek = 5 pont
- ❖ részben egyetértek = 4 pont
- ❖ félig-meddig értek vele egyet = 3 pont (csak végső esetben kell használni)
- ❖ többnyire nem értek vele egyet = 2 pont
- ❖ egyáltalán nem értek vele egyet = 1 pont

### KÉRDŐÍV

- 1) Amit tanulok, mindig igyekszem összefüggésbe hozni azzal, amit más tantárgyban tanulunk.
- 2) Olvasás közben gyakran megelevenedek előttem, s szinte látom azt, amit olvasok.
- 3) Egyes tantárgyak annyira érdekelnek, hogy az iskola elvégzése után is foglalkozni akarok vele.
- 4) Ha jól akarok felkészülni, sok mindent szóról szóra kell megtanulnom.
- 5) Mindent úgy szeretek tanulni, hogy kis részekre osztom, s a részeket külön-külön tanulom meg.
- 6) Azt hiszem, jobban érdekel az, hogy az iskolát sikeresen elvégezzem, mint az, hogy mit tanulunk.
- 7) Feleléskor nagyon izgulok.
- 8) Nagyon jól beosztom a tanulásra szánt időmet.
- 9) Nem tudom beismerni a vereséget még apróbb dolgokban sem.
- 10) Ha valamit el kell végeznem, úgy érzem, csak nagyon jól szabad csinálnom a dolgomat.
- 11) Mindig igyekszem megérteni a dolgokat, még ha először ez nagyon nehéznek látszik is.
- 12) Szeretek eljátszani a saját gondolataimmal, még ha nem vezetnek is kézzelfogható eredményhez.
- 13) Egyes iskolai tevékenységek valóban nagyon érdekesek.
- 14) Ha olvasok egy könyvet, arra már nem tudok időt fordítani, hogy elgondolkozzam, mi mindenről szólt.
- 15) A problémák megoldása során szívesebben követem a kipróbált utat, mint az ismeretlen újakat.
- 16) Elsősorban azért tanulok, hogy majd jó foglalkozást választhassak magamnak.
- 17) Nagyon izgulok, mikor a tanárok a munkámat értékelik.
- 18) Az írásbeli feladatok végzésekor nem szoktam kifutni az időből.
- 19) Nagyon élvezem a többi tanulóval való versengést az iskolában.
- 20) Úgy érzem, kötelességem, hogy keményen dolgozzam az iskolában.
- 21) Gyakran teszek fel magamnak kérdéseket azzal kapcsolatban, amit olvastam, vagy az órán hallottam.
- 22) Azt szeretem csinálni, amiben saját ötleteimet, fantáziámat használhatom.
- 23) Elsősorban azért tanulok, hogy többet tudjak meg azokból a tantárgyakból, amelyek igazán érdekelnek.

- 24) Legjobban akkor értem a szakkifejezések jelentését, ha a tankönyv meghatározását idézem fel szóról szóra.
- 25) Szerintem a problémákat mindig gondosan, logikusan kell elemezni, anélkül, hogy az ösztönös belátásunkra támaszkodnánk.
- 26) Ha keményen dolgozom, csak azért van, hogy továbbtanulhassak.
- 27) Mindig aggódom, hogy lemaradok a munkában.
- 28) Mindig gondosan megszervezem a munkámat.
- 29) Nagyon fontos nekem, hogy amikor csak képes vagyok rá, mindent jobban csináljak, mint a többiek.
- 30) Nem bánom, ha nagyon sokáig kell is dolgoznom, hogy rendesen elvégezhessem a feladataimat.
- 31) Amit olvasok, azt igyekszem kapcsolatba hozni a saját tapasztalataimmal.
- 32) Azt szeretem, ha a tanárok sok szemléltető példát, saját tapasztalatot említenek, hogy megértessék velünk a dolgokat.
- 33) Szabadidőm nagy részét azzal töltöm, hogy érdekes témákkal foglalkozom, olyanokkal, amelyekről tanultunk.
- 34) Szeretem, ha az írásbeli munkáknál pontosan elmagyarázzák, mit kell csinálnom.
- 35) Mindig kitartok egy megoldási mód mellett mindaddig, amíg végleg be nem bizonyosodik, hogy nem jó.
- 36) Ha keményen dolgozom, az csak azért van, hogy a szüleimet ne hagyjam cserben.
- 37) Valahogy sohasem tudom olyan jól megcsinálni a dolgokat, ahogy szerintem képes lennék rá.
- 38) Ha rosszul csináltam valami, mindig megpróbálok rájönni az okára, hogy legközelebb jobban csináljam.
- 39) Ha valamit nagyon kívánok, nagyon rámanős tudok lenni.
- 40) Ha valamibe belefogtam, kitartok, még ha nagyon nehéznek találom is.
- 41) Ha csak lehet, magam szeretek jegyzeteket készíteni.
- 42) Azt hiszem, hajlamos vagyok az elhamarkodott következtetésekre.
- 43) Az iskolában olyan témákkal is találkozom, amelyek csodálatosan érdekesek, izgalmasak.
- 44) Csak akkor írok le valamit az órán, ha a tanár mondja.
- 45) Azt szeretem, ha a tanár a témánál marad, s nem tesz kitérőket.
- 46) Azt hiszem, azért járok iskolába, mert nem volt más választási lehetőségem.
- 47) Mások valahogy mindig jobban tudják csinálni a dolgokat, mint én.
- 48) Ha a körülmények nem megfelelőek a tanuláshoz, mindig próbálok segíteni rajta.
- 49) Vizsga, felelés előtt mindig nagyon izgulok, de ettől mintha még jobban tudnék szerepelni.
- 50) Én mindig komolyan veszem a munkámat, bármi legyen is az.
- 51) Hogy jobban megértsem, amiről tanulok, a mindennapi tapasztalataimmal igyekszem kapcsolatba hozni.
- 52) Az írásbeli feladatokban mindig az én saját véleményemet igyekszem kifejtetni.
- 53) Sok mindent nagyon szeretek, élvezek az iskolai munkában.
- 54) Általában csak azt olvasom el, ami kötelező.
- 55) Ha valamit magyarázok, igyekszem minél több részletre kitérni.
- 56) Csak akkor dolgozom keményen, ha kénytelen vagyok, mert a tanár kifejezetten megköveteli.

- 57) Sokszor nem tudok elaludni, mert az iskolai dolgok miatt aggódom.  
 58) Gondosan megtervezem a tanulási időmet, hogy minél jobban hasznosíthassam.  
 59) Minden játékban azért veszek részt, hogy győzzek, nem csak a szórakozás kedvéért.  
 60) Ha fáradt vagyok, akkor is végigcsinálom a feladatomat.

### A kérdőív kiértékelése:

Az azonos sorszámra végződő tételek (pl. 1, 11, 21, 31, 41, 51) értékeit összeadva megkapjuk mind a 10 összetevő/alskála pontértékét. Ez egyenként maximálisan 30 pont lehet. A kapott eredményt az egyes alskálák neve előtti (szürke) cellába kell írnia.

Ezt követően a 3 fő tanulási stratégia pontértéke is kiszámítható a 3-3 alskála pontértékeinek összeadásával. Ez egyenként maximálisan 90 pont lehet. Ezeket a pontszámokat a 3 fő stratégia neve előtti (fehér) cellába kell írnia.

A pontértékek rangsorba állításával, illetve egymáshoz való viszonyításával a hallgatónál megállapítható, hogy a 10 összetevőn belül mely tanulási módszerek, illetve motívumelemek játszanak domináns szerepet. Egyéni elemzéssel ebből levonhatók a következtetések: mely tanulási technikákat kell megfelelő gyakorlással erősíteni a jobb tanulmányi teljesítmény elérése érdekében.

### A tanulási stratégiák három fő alaptípusa:

#### ◆ MÉLYREHATOLÓ

A dolgok megértésére törekszik, ebben a nagy összefüggések megragadása, az új ismeretek régiekhez való kapcsolása, széles áttekintés, következtetések levonása, rendszerszemlélet játszik domináns szerepet.

#### ◆ SZERVEZETT

A rendszeresség, a jó munkaszervezés alapkövetelményeire épül.

#### ◆ REPRODUKÁLÓ VAGY MECHANIKUS

A részletek megjegyzésére épül, az összefüggések feltárása alig kap szerepet, a rövidtávú, minél pontosabb ismeretfelidezés e tanulás elsődleges célja.

### A skálák a következők:

PONT	
	<b>A/ MÉLYREHATOLÓ stratégia alskálái</b>
	<b>01 mélyrehatoló:</b> megértésre való törekvés, az új anyag kapcsolása a régihez, tapasztalatok alapján önálló kritikai véleményalkotás
	<b>02 holista:</b> nagy összefüggések átlátása, széles áttekintés, gyors következtetés
	<b>03 intrinsic:</b> a tantárgy iránti érdeklődés, lelkesedés a tanulás iránt

<b>PONT</b>	
	<b>B/REPRODUKÁLÓ stratégia alskálái</b>
	<b>04 reprodukáló:</b> mechanikus tanulás, részletek megjegyzése, a struktúra tanártól várása
	<b>05 szerialista:</b> tényekre, részletekre koncentráció, a formális kedvelése, rendszeresség
	<b>07 kudarckerülő:</b> állandó félelem a lemaradástól

<b>PONT</b>	
	<b>C/SZERVEZETT stratégia alskálái</b>
	<b>08 szervezett:</b> jó munkaszervezéssel a legjobb eredmény elérésére való törekvés
	<b>09 sikerorientált:</b> törekvés a legjobb teljesítményre az önértékelés fenntartása érdekében
	<b>10 lelkiismeretes:</b> belső kontrollból fakadó törekvés a jó teljesítményre

<b>PONT</b>	
	<b>A fenti 3 stratégiához nem tartozó alskála:</b>
	<b>06 instrumentális:</b> csak a bizonyítványért, a jó jegyért való tanulás

**Próbálja meg saját magára vonatkozóan a tanulási stratégiájára vonatkozó eredményeket értelmezni, értékelni!**

**Összegezze a csoportjára vonatkozó eredményeket!**

## TANULÁSI STÍLUSOKAT MÉRŐ KÉRDŐÍV

(Balogh 2000: 12-16)

### Az alábbi kérdőív megállapításaira a következő pontok adhatók:

- 1 = nem jellemző rám
- 2 = inkább nem jellemző, mint igen
- 3 = nem tudom eldönteni, igen is, nem is (csak végső esetben kell használni)
- 4 = inkább jellemző, mint nem
- 5 = igen, jellemző rám

### KÉRDŐÍV

- 1) Ha látom és hallom a megtanulandó szöveget, nagyon könnyen megjegyzem.
- 2) Hangosan szoktam elolvasni a tananyag szövegét.
- 3) Szívesebben tanulok csoporttársaimmal vagy barátaimmal, mint egyedül.
- 4) Nagyon hasznos számomra, ha a tanár ábrákat mutat be a táblán vagy a projektoron.
- 5) Ha ábrát, vázlatot készítek, jobban megértem a tananyagot, mintha csak olvasom.
- 6) Jól tudok tanulni, ha csupán némán olvasva átveszem a leckét.
- 7) Gyakran előfordul, hogy szóban elismétlem, „felmondom” magamnak a tananyagot.
- 8) Ha leírom magamnak azt a szöveget, amit meg kell tanulnom, akkor könnyebben megjegyzem, mintha csak látom vagy hallom.
- 9) Nem szeretem azokat a feladatokat, amelyeken törnöm kell a fejem.
- 10) Nyugtalanít, ha tanulás közben csend van körülöttem.
- 11) Jobban kedvelem azokat a feladatokat, ahol kézzelfogható dolgokkal, tárgyakkal kell foglalkozni, mint ahol csak rajzok, ábrák, szövegek vannak.
- 12) Jobban megy nekem olyan feladat, ahol valamilyen mozdulatot kell megtanulnom, mint ahol szöveget kell megérteni.
- 13) Jobb, ha a tanár magyarázatát meghallgatom, mintha könyvből kellene megtanulnom azt az anyagot.
- 14) A szabályokat szóról szóra „bevágom”.
- 15) Ha ábrát készítek magamnak, jobban megértem a leckét, mintha más által készített rajzot nézegetnék.
- 16) Amikor az oktató kérdez tőlem, gyakran előbb válaszolok, minthogy átgondolnám, mit is mondok.
- 17) Szeretem, ha kikérdezik tőlem, amit megtanultam.
- 18) Ha vannak ábrák, képek a könyvben, könnyebb a tanulás.
- 19) Ha megbeszélem valakivel a tananyagot, akkor hamarabb megtanulom.
- 20) Teljes csendben tudok csak tanulni.
- 21) Amikor új dolgokat tanulok, jobban szeretem, ha bemutatják, mit kell csinálnom, mintha szóban elmondják, mit kell tennem.
- 22) Ha valaki szóban elmondja nekem az anyagot, sokkal könnyebben megértem, mintha egyszerűen csak elolvasom.
- 23) Egyedül szeretek tanulni.
- 24) Tanulás közben nagyon zavaró, ha beszélgetnek körülöttem.

- 25) Akkor tanulok könnyen, ha közben szól a rádió, televízió.
- 26) Akkor vagyok biztos magamban, ha szóról szóra megtanulom a leckét.
- 27) Szívesebben bemutatom, hogyan kell valamit csinálni, minthogy elmagyarázzam.
- 28) Gyakran előfordul, hogy olyan dolgokat is megtanulok, amiket nem nagyon értek.
- 29) A tanári magyarázat nem sokat jelent nekem, a könyvből mindent meg tudok tanulni.
- 30) Mozdulatokat könnyebben megjegyzek, mint képeket vagy ábrákat.

### A kérdőív kiértékelése:

A táblázat celláinak jobb oldalába be kell írni az egyes megállapítások sorszámait mellé az adott pontokat. Néhány megállapításnál fordított értékelés szükséges, ezek „n” betűvel vannak jelölve. (Itt az 1 helyett 5-öt, a 2 helyett 4-et, a 4 helyett 2-t, az 5 helyett 1-et kell írni.)

Végül össze kell adni az egyes stílusokra vonatkozó pontértékeket (= elért pontszám), és az adott stílus maximális pontszámához viszonyítva százalékban megállapítható (= százalékos arány), hogy az egyes stílusok milyen mértékben vannak jelen az adott hallgató tanulási tevékenységében.

Tanulási stílusok							Maximális pontszám	Elért pontszám	Százalékos arány
1. auditív	2	6n	7	13	22	29n	30		
2. vizuális	4	5	18	21	27		25		
3. mozgásos	8	11	15	30			20		
4. társas	3	17	19	23n			20		
5. egyéni	10n	20	24	25n			20		
6. impulzív	1n	12	16				15		
7. mechanikus	9	14	26	28			20		

### A főbb tanulási stílusok a következők:

#### érzékszervi modalitás alapján:

- ❖ **Auditív:** a verbális ingerekre figyel elsősorban, önálló tanuláskor gyakran a hangos feldolgozásra épít
- ❖ **Vizuális:** a látottakra támaszkodik elsősorban, nemcsak a memorizálás, hanem gyakran a rögzített anyag felidézése is először képileg történik
- ❖ **Mozgásos:** a cselekvés, a motoritás játszik vezető szerepet, a memorizálást gyakran mozdulatokkal, leírással segíti

**társas környezet alapján:**

- ❖ **Társas:** igényli, hogy az anyagot megbeszélje másokkal
- ❖ **Egyéni:** a nyugalmat, a csendet kedveli, zavarják a környezet ingerei, a körülötte levő emberek

**reakciómód alapján:**

- ❖ **Impulzív:** válaszait intuitív módon közli, gyakran előbb beszél, mint gondolkodik
- ❖ **Reflektív:** az információkat logikai egységbe rendezi, érvel

(**Mechanikus:** tények, részletek megjegyzésére épít, a rövidtávú, minél pontosabb ismeretfelidézés a célja.)

**Próbálja meg saját magára vonatkozóan a tanulási stílusára vonatkozó eredményeket értelmezni, értékelni!**

**Összegezze a csoportjára vonatkozó eredményeket!**

## ÖNFELFEDEZŐ KERÉK TANULÁSI ERŐSSÉGEK ÉS GYENGESÉGEK MÉRÉSÉRE

(Kálmán 2009: 215-219)

A következő kis, 8 megállapításos kérdőívek mindegyike egy-egy **tanulási tényezőt** mér. Az egyes kérdőívek mindegyik megállapítását 5 fokú skálán pontozza őszintén a következő módon:

5 pontot ad, ha elmondhatja: „Ez a megállapítás <b>teljesen vagy csaknem teljesen illik</b> rám.”
4 pontot ad, ha elmondhatja: „Ez a megállapítás <b>többnyire igaz</b> rám nézve.”
3 pontot ad, ha elmondhatja: „Ez a megállapítás esetemben <b>igaz is, meg nem is.</b> ”
2 pontot ad, ha elmondhatja: „Ez a megállapítás <b>többnyire nem igaz</b> rám nézve.”
1 pontot ad, ha elmondhatja: „Ez a megállapítás <b>egyáltalán nem illik</b> rám.”

A pontszámokat kérdőívenként összeadva, a zöld cellákba írva, majd a kerék küllőin bejelölve, végül a küllőkre bejelölt pontszámokat összekötve mindenki a tökéletes alakzattól (a körtől) többé-kevésbé eltérő és rá jellemző alakzatot kap, amely már ránézésre jelzi, hogy az ő esetében mely tanulási tényezők milyen mértékben jelentenek **erős vagy gyenge pontot**. Amint kész „tanulói személyiségének” ezzel az önértékelésével, döntse el azt is, hogy min és milyen mértékben fog változtatni.

A kérdőív későbbi, ismételt kitöltése arra is választ adhat, hogy mely viselkedései változnak a tanulás folyamán illetve a tanulásfejlesztés és az eredményesebb tanulóvá válás útján.

### A tanulási tényezők:

1. Motiváció	
Minden tanulási időszak kezdetén erős a motivációm és mindvégig az is marad.	
Tudom, mit akarok a képzésemtől.	
Élvezem a tanulást.	
A kevésbé fontos dolgok nem tudják elvonni a figyelmemet a tanulástól.	
Meg vagyok elégedve azzal, ahogyan a képzési cél elérésében haladok.	
A tanulás fontos, és én ennek megfelelő időt fordítok rá.	
Engem egészen felvillanyoz a képzés, amelyre járok.	
Világos elképzelésem van arról a haszonról, amit a képzésemtől várok.	

2. Tervezés	
Időnként újra átgondolom és „korszerűsíttem” hosszú távra szóló céljaimat.	
Rendszeresen meghatározom rövidtávú céljaimat.	
Hétre és napra „lebontott” tervet készítek.	
Aminek elsőbbséget adok, azt igyekszem mindennap csinálni.	
Elég időt tervezek az anyag áttekintésére, úgy hogy nem a vizsgák előtt kell bemagolnom az anyagot.	
A felfrissülésre is tervezek időt.	
Tanulási időmet a képzési követelményekhez igazítom.	
Mindennap jut rá időm, hogy befejezzem, amit elterveztem.	

<b>3. Emlékezés</b>	
Megbízok az emlékezőképességemben.	
Nem felejttem el az emberek nevét.	
A tanulás végén össze tudom foglalni, miről volt szó.	
Megfelelő technikákkal erősítem emlékezőképességemet.	
Feszült helyzetben is eszembe jut, ami kell.	
A fontos információkra könnyen és tisztán emlékszem.	
Serkenteni tudom emlékezetemet, ha nehezen menne a felidézés.	
Hozzákapcsolom az új információt ahhoz, amit korábban tanultam.	

<b>4. Olvasás</b>	
Az olvasási feladatokat előzetesen és utólag is áttekintem.	
Amikor olvasok, aláhúzom vagy kiemelem a fontos részeket.	
Amikor olvasok, kérdéseket teszek fel az anyagra vonatkozóan.	
Amikor tankönyvet (szakirodalmat) olvasok, nem ásítózom, nem bóbiskolok, hanem éber és tudatos vagyok.	
Kapcsolatot keresek az életem és aközött, amit olvasok.	
Úgy választom meg az olvasási stratégiát, hogy az megfeleljen annak az anyagnak, amit éppen olvasok.	
Olvasás közben hasznos feljegyzéseket készítek.	
Amikor nem értem azt, amit olvasok, leírom a kérdéseimet, és választ keresek, illetve találok rájuk	

<b>5. Jegyzetelés</b>	
A tanteremben a tanulásra összpontosítom a figyelmemet.	
A tanteremben olvasottakat vagy hallottakat jegyzetelem, saját megjegyzéseimmel látom el, illetve feljegyzéseket készítek a látottakról (prezentációkról, megfigyelésekről).	
Különböző jegyzetelési módszereket ismerek, és azokat választom, amelyekkel a legjobban tudok dolgozni	
Jegyzeteim jól áttekinthetőek.	
A tanteremben készített jegyzeteimet 24 órán belül átnézem.	
Megkülönböztető jelzéssel látom el a fontos részeket és a feljegyzett kulcsmondatokat a tananyag tanulmányozása során.	
Lemásolom azt az anyagot, amelyet az oktató a táblára írt vagy prezentációval bemutatott.	
A fontos fogalmakat „lefordítom” a saját szavaimra.	

<b>6. Tesztelés (vizsgázás)</b>	
Nyugodtnak és magabiztosnak érzem magam vizsga alatt.	
Vizsga alatt jól osztom be az időmet és képes vagyok befejezni a feladatot vagy a választ.	
Szinte előre kitalálom a teszt- vagy vizsgakérdéseket, illetve hogy mit fognak kér(dez)ni.	
A dolgozatok kérdéseit tudásom alapján átgondolva új és egyéni (és helyes) következtetésekre tudok jutni.	
Teszt-stratégiámat ahhoz a teszthez igazítom, amelyet éppen kitöltök, illetve megoldok.	
Megértem a dolgozatok kérdéseit, így kimerítően és pontosan válaszolok rájuk.	
Egy tanulási szakaszt a tesztek áttekintésével kezdek, és alaposan megvizsgálom azokat.	
A teszten elért pontszámaimnak semmi köze sincs ahhoz, hogy mit gondolok magamról (a teljesítmény- illetve tudástesztek nem személyiségtesztek, nem engem mérnek, hanem a teljesítményemet, amelyet több és jobb tanulással növelhetek).	

<b>7. Kreativitás</b>	
Hirtelen felismeréseim vannak, és a problémák megoldásai a legváratlanabb pillanatokban jutnak eszembe.	
Az írásbeli feladatokat megtervezem, először vázlatot vagy pizskozatot készítek, azt kijavítom és átdolgozom, és csak azután tisztázom le.	
Megvannak a magam módszerei arra, hogyan jussak tovább, ha elakadok egy eredetiséget kívánó feladatban.	
Értek hozzá, hogy hatásos beszédet írjak és adjak elő.	
Az „ötletrohamos módszerrel” (az ötletek születését elősegítő csoportban) keresem a megoldásokat a különböző problémákra.	
Magabiztos vagyok, amikor mások előtt kell beszélni.	
Szerintem a problémák jó alkalmat jelentenek a tanulásra és a személyes fejlődésre.	
Ragaszkodom hozzá, hogy ha lehet, mérlegelhessem a különböző nézőpontokat és az alternatív megoldásokat.	

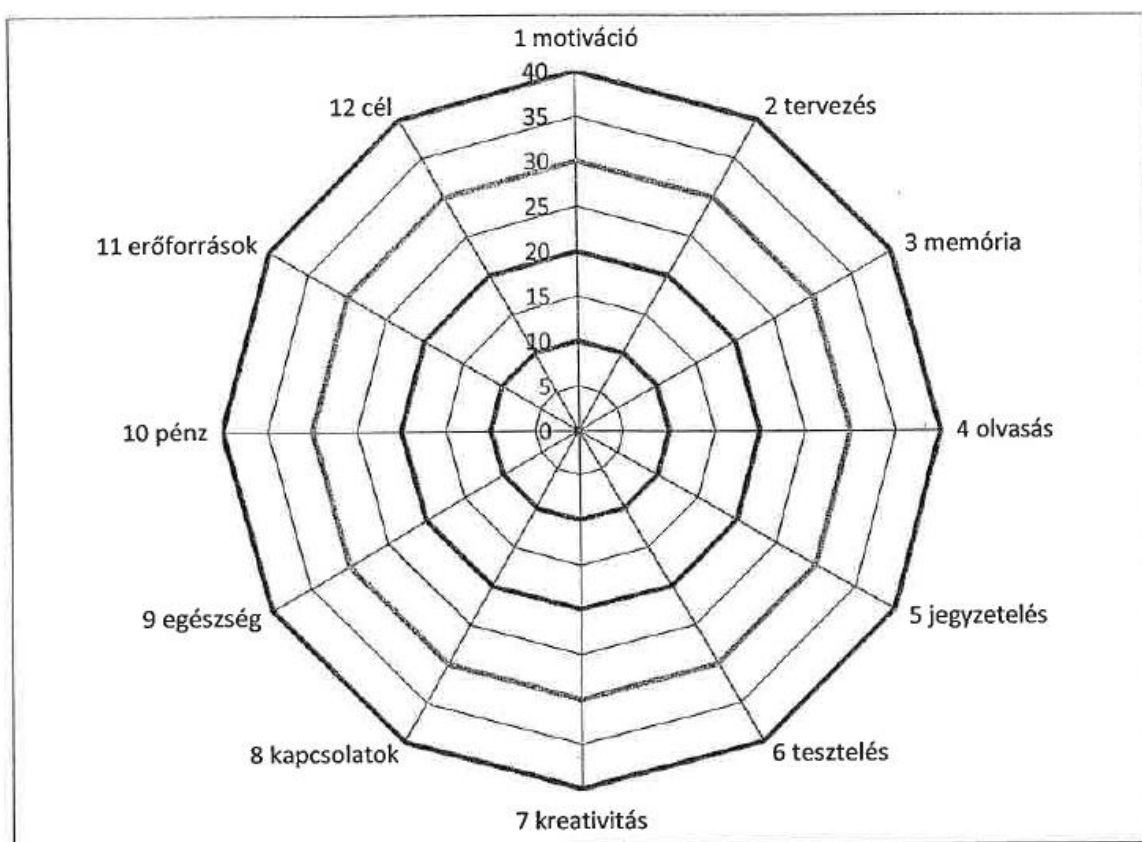
<b>8. Kapcsolatok</b>	
Kölcsönösen támogató kapcsolatokat alakítok ki és tartok fent.	
Őszintén beszélek másokkal arról, ki vagyok én, mit érzek, és mit akarok.	
Mások szerint jó hallgató vagyok, jól tudok figyelni.	
Megmondom, ha valami kiborít vagy dühít, de nem vádaskodom.	
Tudatában vagyok elfogultságaimnak, de kész vagyok rá, hogy leküzdjem azokat, és megértsek olyanokat is, akik másképp gondolkodnak vagy viselkednek, illetve másmilyenek, mint én.	
Képes vagyok különböző és különböző tanítási stílussal rendelkező oktatóktól is tanulni.	
Megvan hozzá a képességem, hogy egy új helyen barátokra tegyek szert, és értékes kapcsolatokat teremtsék.	
Azért, hogy tanuljak tőlük, kész vagyok olyan emberekkel is együtt lenni, akiket nem különösebben kedvelek.	

<b>9. Egészség</b>	
Elég energiát fordítok a tanulásra, és még ahhoz is marad erőm, hogy az élet más területeit se hanyagoljam el.	
Rendszeresen mozgok, tornázom, edzek.	
Lelki egészségem elősegíti tanulási képességem működését.	
Elég tartalék energiám van ahhoz, hogy ha a helyzet úgy kívánja, kibírjak egy hosszú, nehéz napot.	
Elfogadom a testemet olyannak, amilyen.	
Észreveszem fizikai állapotom előnytelen változásait, és helyre tudom állítani vagy ellensúlyozni a változásokat.	
Mértéket tudok tartani az alkohol vagy bármilyen nyugtató és élénkítő szer fogyasztásában.	
Egészségesen táplálkozom.	

<b>10. Pénz</b>	
Beosztom a pénzemem.	
Biztos vagyok benne, hogy a képzésből nem fogok kimaradni pénzhiány miatt.	
Tisztában vagyok képzési költségeim fedezetével.	
Tudom, hogyan kell kevés pénzből kijönni.	
Képzésem hosszabb távon kifizetődik.	
Adóságaimat időben visszafizetem.	
Sokra tartom a pénzügyi függetlenséget.	
Rendszeresen igyekszek félre tenni bizonyos pénzösszeget.	

<b>11. Erőforrások</b>	
A könyvtárakban megtalálom, amit keresek.	
Ismerem a szolgáltatásokat, amelyeket az oktatási intézmények nyújtanak, s tudom, hogyan kell élni velük.	
Az intézményen kívüli tevékenységeket is felhasználok tanulási tapasztalatok forrásaként.	
Olyan tevékenységekre is vállalkozom, amelyekből másoknak is haszna lehet.	
Tudom, hogy a lakóhelyi vagy más közösségben hova forduljak különböző problémák esetében.	
Családi, baráti stb. kapcsolataim támogatják képzési céljaim elérését.	
Tévedéseimet jó alkalomnak tekintem arra, hogy tanuljak belőlük.	
Számomra a világban lévő problémák lehetőséget jelentenek a részvételre és a megoldáshoz való hozzájárulásra.	

<b>12. Cél</b>	
A tanulást egy egész életen át tartó folyamatnak tekintem.	
A képzést összefüggésbe hozom azzal, amit a terveim szerint további életemben fogok csinálni.	
Akkor is tanulok, amikor másoknak segítek.	
Ahogy tanulok, változok, fejlődök, a terveimet is újragondolom.	
Tudom, mi az élelcélom.	
Tisztában vagyok vele, hogy felelős vagyok saját képzésemért.	
Az életem minőségéért vállalom a felelősséget.	
Akkor is szembenézek a kihívásokkal, amikor nem vagyok biztos, hogy sikerem lesz.	



**Erősségeim:**.....

**Gyengeségeim (fejlesztendő területek):** .....

## TANULÁSI (ÖN)INTERJÚ KÉRDÉSSORA

### Fejlécben:

*Életkora:*

*Neme:*

*Lakhelye:* település (megye)

*Legmagasabb befejezett iskolai végzettsége:* pl. 8 általános alatti, 8 általános, szakmunkás bizonyítvány (), gimnáziumi érettségi, szakközépiskolai érettségi (), technikum (), főiskolai diploma (), egyetemi diploma ()

*Munkamegosztásban elfoglalt helye:* aktív – inaktív ()

*Foglalkozása:*

### I. rész

- Az interjúalany szüleinek iskolázottsága
- A szülők tanulással és munkavállalással kapcsolatos életútja
- A szülői aspiráció az interjúalany tanulásával, pályaválasztásával kapcsolatban
- Konkrét szülői segítség a pályaválasztási folyamatban
- Konkrét szülői segítség a tanulási folyamatban
- Testvérek szerepe: összehasonlítás (pályaválasztási folyamat), befolyásolás/motiválás, segítség a tanulásban

### II. rész

- **Formális képzésekben való eddigi részvétel** (felsorolás, időtartam)
- **Nem formális képzésekben való eddigi részvétel** (felsorolás, időtartam)
- **Tanulás iránti attitúd** (F, NF, IF, képzések szerint is lehet)
- Vélemény a tanulásról, különösen a felnőttkori tanulásról
- **Tanulási motivációk** (F, NF, képzések szerint is lehet) – szakkifejezések használata
- Tanulással (és iskolával) kapcsolatos kellemes és kellemetlen élmények (F, NF, képzések szerint is lehet)
- **Tanulási szokások (F, NF, képzések szerint is lehet)**
  - tanulás helye (szabadban, szoba, utazás, asztal/ágy, könyvtár, munkahely, osztálytársnál, kollégium...)
  - tanulás ideje (napszak, hétköznap/hétvége, hosszúság, szünetek, időbeosztás, rendszeresség, szorgalmi és vizsgaidőszak, tantárgyak/témák sorrendje...)
  - tanulási körülmények (csend/zene/zaj, járkálás...)
- **Tanulási stratégiák, módszerek/technikák, stílusok (F, NF, képzések szerint is lehet)**
  - tanórákon való részvétel (rendszeresség, aktív figyelem, aktivitás, véleményformálás, jegyzetelés, kérdezés, csoportmunkában betöltött szerep, projektmunkában betöltött szerep, beszámoló/előadás/prezentáció tartása...)

- tanórán kívüli tanulás (könyvtárhasználat; számítógép használata; szakirodalom feldolgozásának módszerei: vázlat, jegyzet, aláhúzás...; tananyag rögzítésének módszerei; olvasási módszerek...)
- vizsgákra, számonkérésekre való felkészülés módszerei (időbeosztás; tanulási terv készítése: írásban vagy fejben; témakörök/tételek kidolgozása: külön tétel, vázlat, kulcsszavak, órai jegyzet, szakirodalom használata; munkamegosztás a tételek kidolgozásában; ismétlés...)
- vizsgákon való részvétel stratégiái (vizsgarend összeállítása, vizsgák beosztása, melyik vizsgatípust kedveli, írásbeli vizsgázás stratégiái, szóbeli vizsgázás stratégiái, szorong-e, szorongás okai)
- tanulási stratégiáknál és stílusoknál: a kitöltött tesztek eredményei (szakkifejezések használata), értékelésük
- tanulási erősségek és gyengeségek (minden témát érintve)

**A formális és a nem formális felntt képzés hatásai a felntték komfortérzetének egyes dimenzióira** (külön **formális** és **nem formális**, és azokon belül is külön a **pozitív** és a **negatív** hatások)

- egzisztenciális biztonságérzetükre
- érzelmi biztonságérzetükre
- életmódjukra
- időbeosztásukra
- pszichés diszpozícióikra, személyiségükre
- társas kapcsolataikra
- tudásukra, kompetenciáikra (ismereteikre, készségeikre, attitűdjeikre)

### III. rész

- A megkérdezett gyermekének/gyermekeinek tanulásával, pályaválasztásával kapcsolatos szülői aspirációi (konkrét szülői segítség a pályaválasztási folyamatban, a tanulási folyamatban, szülőként vélemény a tanulásról...)
- A megkérdezett leendő gyermekével/gyermekeivel kapcsolatos aspirációja (tanulási karrier, pályaválasztás...)

## Hivatkozott irodalom

- APPS, JEROLD W. (1991): A felnőttek tanításának mestersége. In: MARÓTI ANDOR (szerk.) (1997): *Andragógiai szöveggyűjtemény II. Válogatás a felnőttoktatás elméletének külföldi szakirodalmából*. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest. 71-88.
- BÁBOSIK ISTVÁN, BÁBOSIK ZOLTÁN (2006): A motiválás szerepe és alkalmazása a felnőttoktatás folyamatában. In: KOLTAI DÉNES, LADA LÁSZLÓ (szerk.) (2006): *Az andragógia korszerű eszközeiről és módszereiről*. Nemzeti Felnőttképzési Intézet. Budapest. 105-111.
- BAJUSZ KLÁRA (2006): A tanári kompetenciák szerepe az iskolarendszerű felnőttoktatásban. *Tudásmenedzsment* 2006/december 32-37.
- BALÁZS TAMÁS (2004): Gyakorlati tapasztalatok a felnőttképzésben. In: SOÓS ROLAND, FEDOR LÁSZLÓ, BALÁZS TAMÁS (szerk.) (2004): *A non-formális tanulás térhódítása. A felnőttképzés módszertana*. Szakirodalmi és módszertani gyűjtemény IV. kötet. Észak-magyarországi Regionális Munkaerőfejlesztési és Átképző Központ. Miskolc. 104-118.
- BALOGH LÁSZLÓ (2000): *Tanulási stratégiák és stílusok, a fejlesztés pszichológiai alapjai*. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- BOGA BÁLINT (1999): Az idős emberek és a felnőttoktatás. *Kultúra és Közösség* 1999/1. 137-145.
- BROOKFIELD, STEPHEN (1989): Tanári szerepek és tanítási stílusok. In: KÁLMÁN ANIKÓ (2009): *Az oktatástól az önálló tanuláshoz*. Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Alkalmazott Pedagógia és Pszichológia Intézet. Budapest. 174-178.
- CROSS, PATRICIA K. (1982): *Adults as learners. Increasing Participation and Facilitating Learning*. Jossey-Bass. San Francisco – Washington – London.
- CSOMA GYULA (2003): *Mesterség és szerep. A nevelési-tanítási szerep a pedagógusok és az andragógusok munkájában*. Pécsi Tudományegyetem Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési Intézet. Pécs.
- CSOMA GYULA (2004): A felnőttképzők szerepei. *Felnőttképzés* 2004/1. 13-17.
- DEZSŐ ZSIGMONDNÉ (1985): *A szellemi munka technikája. /Ismeretszerzés (gyorsolvasás), -rögzítés, -közlés/*. OMIKK: Budapest.
- FALUS IVÁN (szerk.) (1998): *Didaktika. Elméleti alapok a tanítás tanuláshoz*. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest.
- FEKETÉNÉ SZAKOS ÉVA (2002): *A felnőttek tanulása és oktatása – új felfogásban*. Akadémiai Kiadó. Budapest.
- JARVIS, PETER (2004): *Adult Education and Lifelong Learning. Theory and Practice*. Third Edition. RoutledgeFalmer. London – New York.
- KÁLMÁN ANIKÓ (2009): *Az oktatástól az önálló tanuláshoz*. Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Alkalmazott Pedagógia és Pszichológia Intézet. Budapest.
- KISPÁLNÉ HORVÁTH MÁRIA (2015): *A felnőttkori tanulása hatása a komfortérzésre*. Doktori értekezés. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola. [http://nevelestudomany.phd.elte.hu/wp-content/uploads/2015/05/kispalne\\_horvath\\_maria\\_disszertacio.pdf](http://nevelestudomany.phd.elte.hu/wp-content/uploads/2015/05/kispalne_horvath_maria_disszertacio.pdf) [2015. 09. 07.]
- KLEIN SÁNDOR (2006): Egyenlő felek párbeszéde. A felnőttek tanulása a változó világban. *Felnőttképzés* 2006/1. 6-9.

- KRAICINÉ SZOKOLY MÁRIA (2004): *Felnőttképzési módszertár*. Új Mandátum Könyvkiadó. Budapest.
- KRAICINÉ SZOKOLY MÁRIA (2006): *Pedagógus - andragógus szerepek és kompetenciák az ezredfordulón*. ELTE Eötvös Kiadó. Budapest.
- KRAICINÉ SZOKOLY MÁRIA, CSOMA GYULA (2012): *Bevezetés az andragógia elméletébe és módszertanába*. Budapest.  
<http://kraicineszokolymaria.hu/wp-content/uploads/2012/12/modszertar-2.pdf> [2015. 09. 07.]
- MAGYAR EDIT (2006): Munkaeszközünk a szó – avagy a felnőttképzés kommunikációs kultúrája. In: FEKETÉNÉ SZAKOS ÉVA (szerk.) (2006): *Fókuszban a felnőttek tanulása*. Szent István Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Tanárképző Intézet. Gödöllő. 59-70.
- MANKÓ MÁRIA (2005): *Tanulási technikák*. Berzsényi Dániel Főiskola. Szombathely.
- MARÓTI ANDOR (1992): Résztvevő-központúság a felnőttek tanításában. In: MARÓTI ANDOR (2005): *Tanulmányok és előadások a felnőttek képzéséről*. Nyitott Könyv Kiadó. Budapest. 99-118.
- MARÓTI ANDOR (2008): Felnőttképzés a posztmodern társadalomban. *Új Pedagógiai Szemle* 2008/11-12. 3-17.
- MARTINKÓ JÓZSEF (2010a): *A felnőttképzés általános módszertana*. Dávid Kiadó. Kaposvár.
- MARTINKÓ JÓZSEF (2010b): *Andragógiai didaktika*. Dávid Kiadó. Kaposvár.
- MÓCZ DÓRA (2010): Az élethosszig tartó tanulás jelentősége a 40-50 éves korosztály életútjában. *Az Iskolakultúra* 2010/4. 1. melléklete. 3-15.
- SETÉNYI JÁNOS (2003): Tanulóközpontú felnőttképzés. In: MAYER JÓZSEF, SINGER PÉTER (szerk.) (2003): *A tanulás kora*. Felnőttoktatási Akadémia, Gyula 2002. Országos Közoktatási Intézet Felnőttoktatási és Kisebbségi Központ. Budapest. 35-40.
- SZABÓNÉ MOLNÁR ANNA (2009): A tanuló felnőtt. In: GOLNHOFER ERZSÉBET (szerk.): *A tanulás sokszínű világa. Tanulásfelfogások különböző nézőpontokból*. A *Pedagógusképzés* tematikus száma. 2009/2-3. 199-220.
- VIDÉKINÉ REMÉNYI JUDIT (2009): A felnőttoktató megváltozott szerepei. In: HENCZI LAJOS (szerk.) (2009): *Felnőttoktató. A felnőttek tanításának-tanulásának elmélete és gyakorlata*. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest. 434-439.
- ZRINSZKY LÁSZLÓ (1996): *A felnőttképzés tudománya. Bevezetés az andragógiába*. Okker Oktatási Iroda. Budapest.