



**„TÁMOP-4.1.2/A/1-11/1-2011-0015 Egészségügyi Ügyvitelszervező Szakirány:  
Tartalomfejlesztés és Elektronikus Tananyagfejlesztés a BSc képzés  
keretében”**



**Tanulásmódszertan**

**e-Book**

**Dr. Dinyáné Szabó Mariann**

Semmelweis Egyetem  
Cím: 1085. Budapest, Üllői út 26.  
Telefon: +36 (1) 459-1500  
E-mail: [hirek@semmelweis-univ.hu](mailto:hirek@semmelweis-univ.hu)  
Honlap: <http://semmelweis-egyetem.hu>



A projektek az Európai Unió  
támogatásával valósulnak meg.



## TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető .....	4
Előszó .....	6
1. Tudás, tanulás .....	8
2. Tanulási önismeret, tanulásdiagnosztika, önreflexió, önfejlesztés .....	18
3. Tanuláselméletek érintése .....	37
4. Tanulási képességek fejlesztése I.: FIGYELEM.....	42
5. Tanulási képességek fejlesztése II.: EMLÉKEZET .....	54
6. Tanulási képességek fejlesztése III.: GONDOLKODÁS .....	68
7. Tanulási technikák I.: OLVASÁS.....	83
8. Tanulási technikák II.: SZÖVEGFELDOLGOZÁS .....	99
9. Tanulási stratégia.....	114
10. Tanulási stílus.....	128
11. Számonkérés követelményei I.: ÍRÁSBELI.....	140
12. Számonkérés követelményei II.: SZÓBELI.....	151
14. Önálló szellemi munka technikája .....	167
15. Tanulással járó konfliktusok kezelése.....	178
16. Önművelés, önképzés, önkéntes munka.....	188
17. Kikapcsolódás, pihenés, lazítás .....	196
18. Virtuális tanulási környezet.....	203
19. Webinárium.....	209
20. Konnektivista tanulás első lépései.....	212

## ÁBRA JEGYZÉK

1. ábra: A tanulási orientáció típusai (Gibbs, Morgan és Taylor (1984)).....	23
2. ábra: Koncentrációs készség (saját szerkesztés) .....	46
3. ábra: Megfigyelő képesség (eredet lábjegyzetben) .....	52
4. ábra: Összefoglaló ábra .....	61
5. ábra: Felejtés 1. ....	64
6. ábra: Felejtés 2. ....	65
7. ábra: Gondolkodásmódok (saját szerkesztés) .....	71
8. ábra: Problémamegoldást segítik (saját szerkesztés) .....	73
9. ábra: Kártyák (saját szerkesztés) .....	76
10. ábra: Vázlatszerkesztés (saját szerkesztés) .....	106
11. ábra: lineáris vázlat (saját szerkesztés).....	106
12. ábra: Gondolattérkép (saját szerkesztés) .....	107
13. ábra: Összetett tanulási stratégiák (saját szerkesztés) .....	124
14. ábra: Az időről (saját szerkesztés).....	127

2



15. ábra: Tanulási stílus koordinátarendszere .....	131
16. ábra: Tanulási stílusok felosztása ( <i>eredet a lábjegyzetben</i> ) .....	132
17. ábra: Felder tanulási stílus-rendszerének dimenziói .....	139
18. ábra: Katalógucédula minta (saját szerkesztés).....	171
19. ábra: Számítógépes katalógus .....	172
20. ábra: Saját szerepkészlet.....	189
21. ábra: Önképzési terv (saját szerkesztés).....	194



## Bevezető

A tanulásmódszertan nem hagyományos értelemben vett tantárgy. Oroszlány Péter megfogalmazása szerint, egy olyan stúdium, melynek elvégzése után az egyén kialakítja saját tanulási stratégiáját, rátalál saját tanulási stílusára és a számára legmegfelelőbb tanulási módszereket sajátítja el.

Tartalmát tekintve a tanulói képességek mindenoldalú fejlesztését szolgálja. Célkitűzései közé tartozik a tanuláshoz, képzéshez való viszony formálása, az egyén tanulási szokásainak testre szabása, szükség esetén a meglévő szokások megváltoztatása, új tanulási módszerek megismertetése és begyakoroltatása. A tanulási részképességek fejlesztése, mint például a figyelem, olvasás, emlékezés, gondolkodás, önművelés.

**Fő célja**, hogy az egyén

- a saját tanulási problémáival való szembenézés után felfedezze a számára legmegfelelőbb módszert, a sikeres és hatékony tanulásának kialakítására,
- elérje, hogy a motiváltságot a személyes érdeklődése adja és érdeklődésének tárgyai valóságos problémák legyenek,
- észrevegye, hogy a kíváncsiság, az önfegyelem, a küzdés, a szellemi aktivitás természetes velejárói a tanulásnak,
- számára hatékony tanulási módszereket találjon.

A gyakorlatban tapasztalható, hogy a hallgatók a felsőoktatásban eltöltött időt csak átmenetinek tartják, miközben a munka világa felé lépkednek. Fontos, hogy időben ráébredjenek arra, hogy ez a tanulási-munka nem átmeneti, hanem alapozó tevékenység az egész életen át tartó tanulás szempontjából.

A hatékony tanulási módszerek használata akkor eredményes, ha automatikusan működik, ha szokássá válik. A saját szokásrendszer felépítése nehéz munka, de eredménye gazdaságosság lesz. A szokások kialakításában a külső segítség a felismertetésben játszik fontos szerepet, amit később átvesz a saját akarat, ahogy erősödik a tudatosság, a felelősségérzet, az önismeret és az önállóság.

A felsőoktatásba került hallgatók a szellemi munka végzéséhez szükséges alapképességgel rendelkeznek, erre lehet építeni a tanulási önszabályozási képességeik fejlesztését. Ennek során olyan tulajdonságok erősödnek, mint rendszeresség, kitartás, önállóság, akaraterő, szorgalom. Közben tisztázódhat a kényszer és szabadság kérdése, mint a megismerés felé vezető út. Tehát a személyiség egészére hat a *tanulásmódszertan tanulása*, amely egyben figyelmet irányít, sugall, reflektálásra, gondolkodásra ösztönöz.

Első alapfeltételezés: mindenki vágyik a sikerre, a jóra és szeretne értékesebb lenni.

Második alapfeltételezés: a tanuló saját erőfeszítései hozzák meg az eredményt.



A tanulás módszereivel foglalkozó könyvekből mindig lehet valami újat, az egyén számára hasznosat tanulni. Új módszer keresése közben az egyén átgondolja tevékenységeit, felülbírálja tervszerűségét és saját rendszerét megújítja, az elérendő cél érdekében, amely jelen esetben a *hatékony tanulás*.

A könyvben az elméleti részek (melyek nem törekszenek, és nem is törekedhetnek teljességre) a *tudatosításban* segítenek. Azt a célt szolgálják, hogy az egyén ne csak az *okozatra* vágyjon (a hatékony tanulásra pl.), hanem ismerje meg az *okokat* is, amik által hatékonyvá válhat.

A készségfejlesztés *személyes részvételen* alapul, ezt segítik a feladatok, kérdőívek, amelyek további gondolatok felvetését célozzák, és amelyek segítenek az önszabályozásban, az önfejlesztés útjának végigjárásában.

A *kérdőívek* kiértékelése során keletkezett eredmények, megállapítások csak az átgondolást, a figyelem felkeltését, a lehetőségek bővítését célozzák. Semmi esetre sem jelenthetnek senki számára abszolút kategorizálást.

*A jelzések értelmezése:*

**?** **Válaszolja meg a következő kérdéseket:** jelzés utáni kérdések az egyén saját életére vonatkoznak, a *ráhangelődésben* segítenek.

**i** jel után olyan információk találhatóak, amelyek még fontosak a téma szempontjából.

**✋** **Feladat:** jelzés után egy felszólítás következik egy olyan feladat elvégzésére, amely a témához kapcsolódik.

*„A leghosszabb út is az első lépéssel kezdődik.”*  
(keleti közmondás)



## Előszó

„A tanulás olyan, mintha felfelé eveznél a folyón:  
ha nem haladsz előre, akkor visszafelé sodor.”  
(kínai közmondás)

„A nagy felfedezések nagy feladatokat oldanak meg, de nincs olyan feladat, amelynek megoldásához ne volna szükség valami *kis* felfedezésre. Lehet, hogy a feladat, amelyen gondolkozol egyszerű; de ha felkelti az érdeklődésedet, mozgósítja találmányosságodat és végül, ha sikerül önállóan megoldanod, átéled a felfedezés izgalmát és diadalát. Ha még fogékony korban sikerül ilyen tapasztalatot szerezned, kedvet kaphatsz a szellemi munkára, és ez talán egész életre szóló nyomot hagy gondolkodásodba és jellemedben.”

Ezeket a gondolatokat *Pólya György*, a Stanford University professzora 1944-ben írta le, „A gondolkodás iskolája” c. könyvében, amely magyar nyelven 1977-ben jelent meg először.

Így folytatja:

„Természetesen kevés tárgyi ismerettel nehéz dolog jó ötletre bukkanni; tárgyi ismeret nélkül pedig éppenséggel lehetetlen. Jó ötletek csak régi tapasztalatokon és korábban szerzett ismereteken alapulhatnak. Pusztán visszaemlékezésből még nem születhet jó ötlet, de semmiféle jó ötletre sem juthatunk el anélkül, hogy vissza ne emlékeznénk néhány odavágó ismeretre.

Házépítéshez sem elég, ha csak építőanyagunk van, de építőanyag nélkül senki sem építhet házat.”

### Mi az élet értelme?

Elgondolkozott már erről?

Szánjon rá néhány percet és jegyezze le a gondolatait.

Csak ezután olvassa el *Marie Curie* gyönyörű gondolatait:

„Egyikünk élete sem könnyű. És akkor? Legyen bennünk kitartás és mindenekelőtt bízzunk önmagunkban. Hinnünk kell benne, hogy tehetségesek vagyunk valamiben és ezt a *valamit* – kerül, amibe kerül - *meg tudjuk valósítani.*”



A hatékony tanulási módszerek keresése során a hallgató felfedezheti önmagát, erősítheti akarat erejét, kialakíthat új, hasznos szokásokat, bizonyoságot szerezhethet kitartásáról, rácsodálkozhat eddig észre nem vett dolgokra, bővítheti tudását, ezáltal megvalósíthatja elképzeléseit. .





## 1. Tudás, tanulás

Kulcsszavak: *értelem, ambíció, tudásvágy, kíváncsiság, érdeklődés, életcél, professzió, optimizmus.*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

- Milyen pályaképe volt, amikor a beadta a jelentkezését a felsőoktatási intézményébe?
- Az volt a vágya, hogy ott végezze a tanulmányait, ahol most tanul?
- A professzió mit jelent Ön számára?
- Hogyan tanul?
- Milyen gazdag a tanulási módszertára?

Csikszentmihályi Mihály, a *Flow*<sup>1</sup>: c. könyvében az értelem értelmezését így írja le<sup>2</sup>: „Azoknak (...), akik értelmesnek és jelentőségteljesnek találják az életüket, általában van egy olyan céljuk, amely elég vonzó és elég izgalmas ahhoz, hogy felszívja minden energiájukat.” Ez a *céltudatosság*. „A cél (...) segít a figyelem összpontosításában, élvezetes és örömteli tevékenységet kínálva számára (...).”

„A cél eléréséért meg kell küzdeni, a szándéknak cselekedetté kell válnia (...) ez az, amit a célok eléréséhez szükséges *elszántságnak* hívunk.”

„A harmadik (...) módja az élet értelemmel való felruházásának (...) a *harmónia*. Ha valaki ismeri saját vágyait és céltudatosan dolgozik azért, hogy elérje őket, akkor érzései, gondolatai és cselekedetei egybevágnak, egységet alkotnak egymással, és ezzel eléri a belső harmónia állapotát.”

### i Összefoglalva, a *flow* olyan állapot, amikor az egyén

- teljesen feloldódik abban, amit végez
- képes a tevékenységre, rá tud koncentrálni (van: idő, nyugalom és érdeklődés)
- érzi, hogy képes megcsinálni
- tevékenységének a célja önmaga: azért végzi, mert örömet okoz.

<sup>1</sup> Csikszentmihályi Mihály: *FLOW*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1997 (8. o) alapján: a flow a tökéletes élmény, öröm, kreativitás. Fordítása: áramlatban lenni.

<sup>2</sup> Csikszentmihályi Mihály: *FLOW*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1997 (297. – 300.o) alapján





Mindenki ismer olyan helyzeteket, amikor teljesen feloldódik a cselekvésben és ez által *személyes flow-pillanatok* él át. Ilyen pl.: egy nehéz matematikai feladat megoldása, séta közben a környezet apró részleteinek felismerése, stb.



### **Feladat: Készítsen egy listát magának a személyes flow-pillanatairól!**

Amikor „rossz passzban” van, vegye elő és valósítson meg belőle egyet. Ezáltal személyes boldog pillanatok ajándékoz magának.

A célkitűzések megóvják az egyént az életbeli sodródástól. A kivitelezése rászoktatja a kemény munkára, az eredményesség önbizalommal tölti el. Ezek létrehozásához, kivitelezéséhez *önismeretre* van szükség. Az eredmény az önbecsülés, amely a siker zálogává válik.

Mindenki maga tudja, miért ott tanul, ahol éppen a tanulmányait végzi. Van, aki céltudatosan került oda, van, aki odasodródott. A motívumok egyéniék.

Amikor az egyén - ambiciózusan - pályát választ, a pályáról valójában csak keveset tud, csak bizonyos képe van róla. Különböző szerepekbe képzeletben magát, vannak bizonyos elvárásai, stb. Ezek erősítik a továbbtanulási szándékát és emiatt határozza el magát a jelentkezésre.

A felvétel után a hallgató

- felelősséggel tartozik magának és a szűkebb környezetének, amely lehetővé teszi a tanulását. Ez azt jelenti, hogy
  - o helyt kell állnia,
  - o sikerrel kell vennie tanulmányai során a megmérettetéseket.
  - o *tanulnia kell, tudásról kell tanúságot tennie, hogy az általa megszerzett diploma ne devalválódjon a munka világában.*

A tanulásnak döntő szerepe van a munkaerőpiacon való stabil megfelelésben. Ezért az egyénnek olyan minőségű tanulási, információelsajátítási kultúrára kell szert tennie, amellyel a piaccgazdaság változásai közepette is érvényesülni tud.

## **Tudás, tanulás**

### **A TUDÁS**

- o a tanulás végeredménye
- o alanya: az emberi szubjektum
- o tárgya: a való világ és az ember
- o *négy válfaja* (a gazdaságban és a versenyszférában, de talán itt is hasznos):
  1. a tények ismerete (információ)
  2. az okok ismerete (változások alapelveinek, változásoknak)



3. az út ismerete (hozzáértés, szakértelem)
4. megfelelő személyek ismerete (információhoz jutás)

### Hogyan szerezhető meg a tudás?

- Szervezett keretek között:
  - o Oktató intézmény (pl. egyetem): formális tanulás
  - o Tanfolyami képzés: nem-formális tanulás
- Nem szervezett keretek között: informális tanulás  
(pl. médiahatás, internet)

Élete során, az egyénnek felelősséget kell vállalnia saját professzionális fejlődéséért a társadalmi fejlődés érdekében, ezért lényeges, hogy a tudását mindig bővítse, mindig találja meg a számára megfelelő tudásszerzési kereteket. A professzionalizmus és a mobilitás a munka világában kulcsfontosságú hajtóerő, amely jellemzők kialakításához a felsőoktatási intézmények megadják a lehetőséget, a tanulmányi idő alatt.

A professzió során a gyakorló szakemberek a megszerzett tudás segítségével munkájuk során alkotó tevékenységet végeznek.

A professzionális munkavégzés néhány jellemzője: szakértelem, motiváció, rugalmasság, együttműködés, mobilitás, nyitottság, stb. A tulajdonságok nagy része az aktív tanulóévek alatt - a tanulás során – elsajátíthatók, és a továbbiakban fejleszthetők.

Egy egyén műveltségét, a tudásának mennyisége és az összetétele fejezi ki.

### A TANULÁS

**Egyik legáltalánosabban használt meghatározása (Nahalka István):**

- egy rendszerben, vagy irányító részrendszerében a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként előálló, tartós és adaptív változás.

**A tanulás, mint cél:**

- ismeretszerzés, képzettség megszerzése, problémák megértése, együttműködés másokkal, tudásra épülő kreativitás, stb.

**A tanulás eredményei:**

- tárgyi tudás kialakulása, megértés, előrejelzés, bölcsesség kialakulása, stb.

A tanulás nem veleszületett képesség. Elsajátítható készség, amelyet gyakorolás útján lehet fejleszteni. „A tanulás során tartós tudást szerzünk, az új információt hosszú távú memóriánkba raktározzuk el. A tanulás továbbá valamiképpen fejlődés: csak akkor beszélünk



tanulásról, ha hatása elősegíti, hatékonyabbá teszi a környezethez való alkalmazkodásunkat. A tanulás az elmében bekövetkező adaptív változás.”<sup>3</sup>

A *konstruktív tanulás felfogás* szerint az egyén meglévő sémái határozzák meg, hogy milyen információkat vesz fel, és azokból milyen belső konstrukciókat hoz létre, felhasználva a társas környezet hatását. Döntő fontosságú a megelőző tudás, a már meglévő sémák.

---

**i** A séma fogalma<sup>4</sup>:

- Az egyén elméjében egymáshoz kapcsolódó reprezentációk. Az új információ azáltal kap értelmet, hogy beilleszkedik az aktuális sémába.
- A meglévő sémát az egyén igaznak gondolja, addig, amíg ellenkezőjéről nem kap információt.
- A séma segít a megfelelő információ megtalálásában, az érzékszervekhez jutó információk közül az kerül felvételre, amelyre az aktivált séma szempontjából szükség van.

---

**A tanulás törvényei:**

1. A **motiváció törvénye** a tanulás motiváltságának a szükségességét hangsúlyozza a tanulásban. Az elsajátítás alapjaként szereplő asszociációk kialszanak, ha nem erősítik meg őket. Az önmagáért végzett cselekvés indítóoka az *aktivitás*. Az érdeklődés az egyénnek az a képessége, melynek segítségével a figyelem szinte magától ráirányul valamire.

Tartósság szerint:

- a. *A tudásvágy* az érdeklődést táplálja.
- b. *Habitualis* motiváció, általános érdeklődés, elszántság egy képzés megszerzésére.
- c. *Aktuális* motiváció, a tanulás részmozzanataiban való részvétel.
- d. *A tanulási cél* primer motivációként szerepel.
- e. Másodlagos motiváció az oktató, a jó érdemjegy, stb.

Íránya szerint lehet:

Belső: becsvágy (pl. pénz, elismertség)

Külső: egzisztenciális, kvalifikációs (pl. munkaerő piaci szükséglet)

2. A **frekvencia törvénye** az ismétlés, *ismétlődés*, gyakorlás szerepét hangsúlyozza az eredményes tanulásban.

---

<sup>3</sup> Knausz Imre: A tanítás mestersége, internetes egyetemi jegyzet: <http://www.extra.hu/knauszi/mester.html> (2012. október 24.)

<sup>4</sup> Knausz Imre: A tanítás mestersége, internetes egyetemi jegyzet: <http://www.extra.hu/knauszi/mester.html> alapján (2012. október 24.)



3. Az **effektus törvénye** szerint a tanulás során az a *hatás* - inger - reakció kapcsolatok közül - erősödik, amelyet a dolgok megnyugtató állapota kísér, és az, amelyet büntetés kísér.
4. A **transzfer törvénye** azt fejezi ki, hogy a már elsajátított ismeretek tanulási tapasztalatok, módszerek minden újabb tanulási folyamatba *átvihetők*, felhasználhatók.

### Ki miért tanul?

A tanulási motiváció négy - egymásra ható - motivációs faktor által írható le:<sup>5</sup>

1. a siker elérésére való törekvés vagy a kudarc elkerülésére való igyekezet;
2. a szociális elismerés igénye (helyeslés igénye, az érvényesülés, elismerés szükséglete, a büntetés elkerülésének szükséglete);
3. a tananyaggal szembeni értékelő beállítódás, egyéni szempontú elismerése;
4. a kíváncsiság.

Ha az egyén tudja, miért tanul, akkor az információkat fölérendelt kontextusba lehet rendszerezni és a részek egységgé rendeződnek.

### Az attitúd

A tanuláshoz való hozzáállás alapvetően meghatározza az egyén tanulási hatékonyságát, mert szűrőként viselkedik a tanulmányok során.

Allport szerint: „tapasztalat révén szerveződött mentális és idegi, készenléti állapot, amely irányító vagy dinamikus hatást gyakorol az egyén reakcióira, mindazon tárgyak és helyzetek irányában, amelyekre az attitúd vonatkozik.”

### Dimenziói:

1. *Megismerésbeli:* tárgyi tudás révén épül be: szellemi munka, olvasás, stb.
2. *Érzelmi:* az ismeretek segítségével rendszerré rendeződnek.
3. *Viselkedési:* feltételezi, hogy a hallgatónak élménye van saját képességeiről.

*Környezeti aspektusból* nézve az fejeződik ki, hogy a környezet értékrendszere hogyan jut be és hogyan tükröződik az egyén érzelmi és gondolatvilágában.

*Az egyén felől* nézve, azt mutatja, hogy érzelem és gondolat együttesen hogyan szabályozzák az egyén magatartását, a valósághoz való viszonyát.

---

<sup>5</sup> [http://mek.niif.hu/04600/04669/html/balogh\\_pedpszich0036/balogh\\_pedpszich0036.html](http://mek.niif.hu/04600/04669/html/balogh_pedpszich0036/balogh_pedpszich0036.html) (2012.november 25.)



**Feladat: Töltse ki a kérdőívet!** A kérdések segítenek végig gondolni, tisztázni, hogy miért végez tanulmányokat.

### FELSŐFOKÚ TANULMÁNYOK VÉGZÉSÉRE MI ÖSZTÖNÖZ<sup>6</sup>

A 4 kérdéscsoportban a fontosságuk szerint rangsorolja az állításokat: 1-es a legjobban jellemző, 2-es következő legjobban jellemző, stb. Nincsenek jó vagy rossz válaszok.

<b>I.</b>	<b>Azért járok egyetemre, főiskolára, mert</b>	
	tudom, mi akarok lenni és ehhez szükséges a diploma;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	a családom akarta, pedig nekem eszem ágában sem volt;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	azt gondoltam, jó móka lesz;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	jobban meg akartam ismerni és érteni az engem körülvevő világot;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	sok barátom tett így és velük akartam maradni;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	el akartam kerülni otthonról;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	kifejezetten érdekel a diákélet;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	a mai világban nem lehet létezni diploma nélkül;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	szeretek tanulni és bizonyos tárgyak kifejezetten érdekelnek.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
<b>II.</b>	<b>Olyan eredményt akarok elérni, amely elegendő ahhoz, hogy</b>	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	bentmaradhassak;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	megfeleljek a diploma megszerzéséhez előírt követelményeknek;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	részt vehessek a tanuláson kívüli tevékenységekben;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	kitüntetéssel végezhessem el tanulmányaimat és ezzel elismerést szerezhessenek magamnak;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	jó hírnévre tegyek szert az intézményben.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
<b>III.</b>	<b>A jó eredmény elérését nálam a következők motiválják</b>	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

<sup>6</sup> J. Deese és E. K. Deese: Hogyan tanuljunk?, Panem – McGraw-Hill, 1992 (27-o) alapján





	be akarom bizonyítani magamnak, hogy tanultam valamit;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	hogya jó ajánlást kapjak, ha majd állást keresek;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	hogya örömet szerezzek a családomnak;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	hogya felülmúljam vetélytársaimat;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	igazolni akarom, miért állok jó tanuló hírében;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	hogya kivívjam oktatóim elismerését.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
<b>IV.</b>	<b>Néha azért nem tanulok, amikor pedig kellene, mert</b>	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	személyes problémáim akadályoznak benne;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	egyszerűen képtelen vagyok érdeklődést tanúsítani bizonyos tantárgyak iránt;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	egyéb tevékenységeim túlságosan lefoglalnak;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	betegségem és gyenge egészségi állapotom hátráltat;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	a körülöttem zajló dolgok elterelik a figyelmemet;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	hajlamos vagyok halogatni a munkát;	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	könnyen elcsábulok, és érdekesebb dolgokkal kezdek foglalkozni.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

#### Értékelés:

Figyelmesen nézze át a kitöltött kérdőívet. Utána, önvizsgálat révén a célkitűzéseim módosíthat.

- Ha vannak határozott céljai, akkor könnyebb elsajátítani a hatékony tanulás készségét és módszereit.
- Ha jelenleg nincsenek, akkor is végiggondolhat néhány olyan szempontot, amelyek – a jövőd tervektől függetlenül is – igaznak tekinthető.

#### Nyitottság attitűdje

Az ambíció az egyének sajátja. Az egyénnek törekednie kell arra, hogy az önmagában érzett tehetségével a kitűzött célját elérje. A tudás megszerzése pozitív érzelmek, kellő öntudat, önbizalom kíséretében kell hogy történjen. Ez az *attitűd*, a tanuláshoz való viszony bármely





életkorban alakítható. Örömmel tanulni nem lehetetlen, eredményesnek, sikeresnek lenni a tanulásban, öröm.

A siker érdekében a gyenge pontokat megismerve, *új szokásokat* kell kialakítani. Az egyéni tanuláskultúra kialakítása egy folyamat. Annál hatékonyabb, minél alaposabban „leltároz” az illető és minél jobban begyakorolja új szokásrendjét.

---

A felsőoktatásba került egyéneknél a tanulás kognitív és metakognitív feltételei már megteremtődnek és tovább fejleszthetőek. Ennek köszönhetően az élethosszig tartó önfejlesztés is lehetséges.

Az eredményes tanulást a *tudásról való gondolkodás* (metakognitív tudás) minősége határozza meg, amit jellemez

- az *önreflexió*, melynek során az egyén felismeri saját lehetőségeit, képességeit, rátermettségét
- a *tudatosság*, amely azt jelenti, hogy saját tapasztalatait összeveti a környezet elvárásaival és ennek megfelelően módosítja tanulási módszereit, szokásait, stílusát.

A metakognitivitás három fő eleme, a tanulás

1. tervezése
2. nyomon követése
3. értékelése.

„A „tanulás tanulása”, a saját tanulás önállóan és csoportban történő szervezésének és szabályozásának a képességét foglalja magában. Részt képezi a hatékony időbeosztás, a problémamegoldás, az új tudás elsajátításának, feldolgozásának, értékelésének és beépítésének, valamint az új ismeretek és készségek különböző kontextusokban – otthon, a munkahelyen, az oktatásban és képzésben – történő alkalmazásának képessége. *Általánosabban fogalmazva a tanulás tanulása erőteljesen befolyásolja azt, hogy az egyén mennyire képes saját szakmai pályafutásának irányítására.*”<sup>7</sup>

Érdeemes figyelni a visszajelzésekre.

Nagyon fontos pillanat, amikor az egyén ráébred, hogy el kell indulnia ennek a képességnek az elsajátítása felé, vagyis rájön arra, hogy a *legrövidebb távú célja, a tudásról való gondolkodás kell, hogy legyen.*

---

<sup>7</sup> <http://www.ofi.hu/tudastar/nemzetkozi-kitekintes/egesz-eleten-at-tarto#21> (2012. október 23.)



Nem az a lényeg, hogy mennyit tanul valaki, hanem hogy milyen jól. A minőség a meghatározó. Az alapkészségeknek meg kell felelniük a tanulmányok által szabott követelményeknek.

### **i** Legyünk őszinték!<sup>8</sup>

A tanulás többnyire fáradságos, megerőltető, időrabló, stb. munkát jelent. Minden, ami tanulható, verseng egymással, de senki nem tanulhat meg mindent. Ezért kell kiemelni az egyes tantárgyak jelentőségét.

*Miért pont ez a tárgy?* – a kérdésre adott válasz a tárgy iránti motiváció felkeltését szolgálja. Ahhoz, hogy ne ijedjenek meg a tanulók mindjárt az elején, áttekintést kell kapniuk a tantárgyról. Minden tanuláshoz nagyon fontos az első kapcsolat.

*Mit tudok majd kezdeni azzal, amit megtanultam, amit tudok?* – kérdés a legfontosabb célmotiváció. Ha diák látja magát, mint sikeres konkrét szakember, már könnyebben veszi a tanulási akadályokat. Tanulásméleti szempontból az embernél a *jutalmazás elvárása* jelenti a megerősítést. Ezért fontos megmutatni a fáradozás értelmét.

A legnagyobb *siker* attól a tanulási formától várható, amelynél a tanuló alaposan megismeri a tananyagot.

A tanulási folyamat leghosszabb és legdöntőbb része maga a kivitelezés. A *kislépésekben haladás* által megőrizhető. az egyenletes haladás.

Amikor úgy érezzük, hogy az egésznek nincs értelme (ez általában be szokott következni), akkor emlékezni kell *a pillanatnyi fáradozás értelmét jelző négy szabályra*:

1. hasznos számomra
2. fontos
3. nem ártalmas
4. még örömet is okozhat.

Tanuláskor mindig tudnunk kell, hol is tartunk. Jobb a túl sokat, túl korán, mint a túl keveset, túl későn. A köztes számonkérések segítik ezt.

A legjobb tanulási módszer: az érdeklődés felkeltése. A felbukkanó gátlótényezőket (mind a külső körülmények, mind a belső erőtlenség vonatkozásában) ki kell küszöbölni.

### **A tanulási lépések:**

tanulási      tanulási      tanulási      tanulási      tanulási      tanulás  
készítés →    helyzet →    cél      →    forma    →    folyamat →    értékelése.

<sup>8</sup> Pszichológia Atlasz, Atheneum Kiadó, 1999. (155. o.) alapján



**Feladat:** A fenti logikai láncot gondolja végig saját tantárgyai szempontjából.

Ha talál a tanulmányaiban olyan tantárgyat, amelyiknél ezekből a lépésekből valamelyik hiányzik, akkor azt sürgősen pótolja.

Ha végig gondolja, ezután már értően látja egyes tantárgyait és ezek szerepét a tanulmányaiban.

**i** Szakszerű definíció:

**Az önszabályozó tanulás:**

- kényszerítés nélkül, önmagát motiválva, a tanulást önmagáért végezve történik
- szükséges hozzá: akaratí erő (megküzdés)
- célok megfogalmazása (önszabályozás)
- célok fenntartásának képessége (önkontroll))
- teljesítményre törekvő magatartás.

*A tanulás belső feltételei a fentiekből kiolvashatók:*

- önismeret
- önbizalom
- kíváncsiság – Érdeklődés - Tudásvágy
- célok
- akarat

Kíváncsiság, a tudás örömeinek képessége.  
(John Ruskin)



## 2. Tanulási önismeret, tanulásdiagnosztika, önreflexió, önfejlesztés

Kulcsszavak: *énkép, önbizalom, akarat, siker, kudarc, küzdelem, figyelem, érdeklődés, emlékezet, gondolkodás, motiváció, külső feltételek.*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Fél a kudarcoktól? A sikerektől?

Milyen sikerélményei voltak a tanulmányai során?

Hisz abban, hogy olyan módszereket sajátíthat el, amelyek eredményesebb tanuláshoz segítik?

„Jól teszed, ha útnak indulsz; tűzz ki magad elé úti célokat,  
de mindennek előtte, érkezz el önmagadhoz.”  
(Seneca)

A tanulás során, az egyéni adottságok felfedezése, azok tudatos felhasználása és folyamatos fejlesztése alapvető feladat a hatékonyság szempontjából. A hiányos területekkel való szembesülés segít a fellelt probléma megoldásában. Az adott helyzetképből kiindulva - önállóan vagy segítség igénybevételével - kell elsajátítani a tanuló számára legmegfelelőbb tanulási technikákat, módszereket.

### ✋ Feladat: Töltse ki a kérdőívet!

Kitöltésének célja, hogy jelenlegi tanulási szokásai tudatossá váljanak.

TANULÁSI ÖNVIZSGÁLATI KÉRDŐÍV		IGEN	NEM
1.	Van valami határozott célja a tanulással, tudja, mit vár tőle?		
2.	Van valamilyen terve, időbeosztása a napi feladatok elvégzésére? Be is tartja? Könnyen ül neki a tanulásnak, anélkül, hogy mindig újabb kifogásokat találna a halogatásra?		
3.	Többnyire érdekel, amit tanulsz?		

18



4.	Valóban meg akarja tanulni a kijelölt anyagot, elég erős belül ez a szándék?		
5.	Bízik önmagában, hiszi, hogy eléri a célját?		
6.	Nehézségek esetén fordul-e tanácsért, segítségért oktatóihoz? Megvitatja-e a tanultakat társaiddal?		
7.	Az előadásokon, konzultációkon szívesen ül előre, a tanár közelében?		
8.	Mindig teljes figyelemmel követi az előadásokat?		
9.	Jár könyvtárba?		
10.	Kiismeri magát a könyvtárhasználatában?		
11.	Ha kézbe vesz egy könyvet, vagy egy fejezet olvasásában kezd, igyekszik előbb általános áttekintést szerezni az egésze-ről?		
12.	Figyelmet szentel a szöveg mellett az ábráknak, táblázatoknak, grafikonoknak is?		
13.	Mielőtt megtanul valamit (bemagolás helyett) igyekszik felfogni annak lényegét?		
14.	Törekszik a tanultakat összefüggéseiben, teljes egészként látni, az új tudásanyagot már meglevő ismereteihez kapcsolni?		
15.	Készít magának jegyzeteket, vázlatot?		
16.	Ellenőrzi időként eredményeit (a tanultak felidézésével, felmondásával, tanárai, tanulótársai segítségével, véleményük kikérésével)?		
17.	Tudja, hogyan fogjon hozzá egy írásbeli dolgozat elkészítéséhez?		
18.	Könnyen és világosan ki tudja magát fejezni szóban és írásban egyaránt?		
19.	Állandó és rendszeres tanulással készül a vizsgára?		
20.	Törődik azzal, hogy megfelelő körülmények között (jó világítás, rend, stb.) tanuljon?		
21.	Sokallja néha azt az időt és fáradságot, amit a jó eredmény érdekében a tanulásra kel (vagy kellene) fordítania?		
22.	Úgy találja, hogy nem mindig állnak arányban eredményei, megszerzett jegyei a tanulásra fordított fáradsággal?		
23.	Szeretné, ha több öröme lenne a tanulásban és emellett még jobb eredményeket is érne el?		



24.	Szeretne a tanulás mellett több szabad időt?		
-----	--	--	--

A kérdőív értékelése:

1. *Ha 1-20-ig mind igen:* akkor tökéletes mesterrel állunk szemben. Nincs szüksége segítségre! Minden válasz őszinte volt?
2. *Ha az utolsó 4 kérdés „igen”:* akkor készen áll arra, hogy változtasson a jelenlegi szokásain, módszerein.

---

**Motiváció**

A tanulás összetett szellemi tevékenység. A megtanulásának célja, hogy minél kevesebb energia ráfordításával, minél eredményesebb legyen az egyén.

a. Tartósság szerint:

1. Tartós: egész tanulási folyamatra kiterjedő, tudásvágy mozgatja.
2. Habitualis: téma iránti általános érdeklődés, bizonyítványszerzés motiválja.
3. Aktuális: tanulási részmozzanatban (pl. vitában), adott időben való aktív közreműködésre való készség.

b. Kiváltó ok szerint:

1. elsődleges: hajtóerő a tanulási cél
2. másodlagos: pl. a kíváncsiság, az oktató, stb. tartja életben a figyelmet

c. Íránya szerint:

1. belső: a tanuló személyiségéből fakad (pl. becsvágy, elismertség)
2. külső: a környezet, a család hatására alakul ki.

d. A hatékony hallgatói viselkedés motivációs bázisa:

- Szükséglet: ami hiányt jelöl
- Drive: ami kielégíti a belső szükségletet
- Érzelem: ami belső készletű, külvilághoz való viszonyulás
- Vágy: a felmerült szükséglet már korábban is jelentkezett.

A motiváció dimenziói, mint ösztönzők:

1. Affektív: az egyén és környezet tagjaihoz való viszony (szülő, társak)
2. Effektív: a megtanult norma és a viselkedés összeillése,
  - a. Lelkiismeret: önértékelés tanulásra ösztönző hatása.

20





- b. Felelősség: a csoport normáihoz való igazodás ösztönző hatása.
  - c. Társadalmi normakövetés: a társadalmi normáknak való megfelelés ösztönző hatása.
3. Kognitív: a környezet tárgyaira irányuló megismerő viszony
- a. Independencia: önálló megismerés készítése
  - b. Kompetencia: tudásvágy, mint készítés
  - c. Érdeklődés: aktivitás, az érdeklődés irányában

### Tanulásvizsgálat során meg kell vizsgálni

#### A.) A motivációs ösztönzőket:

##### 1. a tanulás kognitív feltételeit:

- a tanulói tanulás külső, belső feltételeit
- a tanuló tanulási stílusát, szokásait

Cél: a tanulási nehézségek felismerése, kudarcok elkerülése.

##### 2. az affektív tényezőket:

- indítékok, attitűdök, stressz, önkontroll

##### 3. a tanulási környezetet.

#### B.) Milyen fejlesztési lehetőségek vannak?

- tanulási önismeret
- tanulási attitűd
- tanulási ritmus, - szokás
- tanulási módszerek megismerése
- alapképességek fejlesztési lehetőségei
  - figyelem
  - olvasás
  - emlékezet
  - gondolkodás
  - önművelés

Ezek a területek csak a fejlesztési munka kedvéért vehetők külön, egyébként együtt kell kezelni őket.

#### Általános probléma - halmaz:

- Alapkészségek hiánya
- Belső motiváció kevés
- Kialakulatlan szokásrend
- Hatékony tanulási módszerek hiánya

#### Tanulási önismeret



Az egyénnek, az eredményekbe és a saját képességeibe vetett hite nélkül nincs eredmény: ha befektet valamibe, bíznia kell abban, hogy eléri vele a meghatározott célt, szándékait, meg tudja valósítani terveit. Mivel a saját képességbe vetett hit és a kételkedés egyaránt önmaga igazolására törekszik: a választás legyen a hit és ez által a siker. Ha sikeresnek érzi magát az egyén, megvalósítja céljait, önmagából eredő elképzeléseit. Ennek a belső irányítottságnak az előfeltétele az *önismeret*.

Az önmegvalósításhoz *önbizalom* szükséges. Önbizalom is csak a sikerekből meríthető. A sikertelenségekből pedig tapasztalat.

❶ A *tanulási orientáció* arra vonatkozik, hogy a tanulók általában milyen személyes célokkal, motívumokkal, elvárásokkal, szándékokkal, attitűddel, kétségekkel indulnak neki a tanulmányaiknak.



#### Feladat:

Olvassa el a szöveget és nézze meg a táblázatot! Ezután vesse össze a *saját maga által* megfogalmazott tanulási motívumait, szándékait a táblázatban látható tanulási orientáció típusaival. Próbálja meg elhelyezni magát saját motívumai, szándékai mentén a táblázat megfelelő cellájában vagy celláiban!

### ORIENTÁCIÓ<sup>9</sup>

A tanulási orientáció **négy fő típusát** állapították meg brit hallgatók beszámolóinak alapján. A *szakmai*, *akadémikus*, *személyes* és *szociális* orientációt a hallgatók érdeklődése, motivációja mentén még további altípusokra osztották.

TANULÁSI ORIENTÁCIÓ	Érdeklődés /motiváció	Cél	Ami fontos számára a felsőoktatásban
SZAKMA	Belső	Képzés	A kurzusok relevanciája a jövőbeli karrier szempontjából.
	Külső	Képesítés	A megszerzett képesítés elismertsége.

<sup>9</sup> [http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF\\_FILES/html/84Nadas1/sz%F6vegek/03/mell%E9klet/02.htm](http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF_FILES/html/84Nadas1/sz%F6vegek/03/mell%E9klet/02.htm) oldalról (2012.11.10.): „Az alábbi részletet a következő könyvből idézzük: Gibbs, G. – Morgan, A. – Taylor, E. (1984): *The World of the Learner*. In: Marton, F. – Hounsell, D. – Entwistle, N. (szerk.): *The Experience of Learning*, Edinburgh, Scottish Academic Press, 165–188. p.”



<b>AKADÉMIKUS</b>	Belső	Intellektuális érdeklődés követése	Ösztönző előadások választásának lehetősége.
	Külső	A képzési rendszerben való előrejutás	Osztályzatok, akadémiai karrier.
<b>SZEMÉLYES</b>	Belső	Önfejlesztés	Kihívások, érdekes tananyagok.
	Külső	Kompenzálás, a képességek kipróbálása	Kurzusok elvégzése, visszajelzések.
<b>SZOCIÁLIS</b>	Külső	Kellemes időtöltés	Sportolási és társas tevékenységek lehetősége.

1. ábra: A tanulási orientáció típusai (Gibbs, Morgan és Taylor (1984))

**i** Tartós tevékenységre csak az ösztönöz, amelynek személyes jelentősége van. Megfelelő ösztönzéssel elindítható egy olyan viselkedés sorozat, amely elvezet a kitűzött cél megvalósulásához. Ilyen motívum lehet: további tanulás, érvényesülés, érdeklődés, kutatás; elmélyülés, kitartó munka; jó jegy; megfelelő pozíció elfoglalása, jutalom a családban. A siker, annak tartóssága,

A tanulással szembeni attitűd megmutatja, hogy a tanulók hogyan viszonyulnak saját tanulásukhoz, a tanulási feladathoz, mi motiválja őket a tanulásra. Motiváció nélkül nincs tanulás és tanulás nélkül nincs eredmény.



**Feladat:** Mi az, ami Önt leginkább motiválja? A megnyugtató válasz érdekében töltsse ki az alábbi kérdőívet!

### Tanulási motiváció

Ha az állítás jellemző Önre, akkor igen választ, ha nem akkor a nem választ jelölje X-szel!

Sorsz.	Állítások	Jellemző	Nem jellemző
1.	Ha tanulok, az lebeg a szemem előtt, hogy így juthatok magasabb pozícióba (álláshoz, jobb munkahelyhez...).		
2.	Ha elkezdek egy feladaton dolgozni, semmi nem tud kizökkenteni belőle.		
3.	Csak azt szoktam megtanulni, ami érdekel.		
4.	Célom a további tanulás, ezért alaposan tanulok.		
5.	Ha rossz eredményt érek el, szégyenkezem a családom és a		



	társaim előtt.		
6.	Ha nem ez lenne előttem az egyetlen lehetőség, nem tanulnék.		
7.	Magamtól is utánanézek a dolgoknak, hogy a kérdéseimre választ kapjak.		
8.	Érdeemes jól tanulni, mert új munkahelyi lehetőség lesz érte a jutalom.		
9.	Néha úgy elmerülök a tanulásban, hogy elfelejtkezem minden másról.		
10.	Ha valami érdekeset találok a tananyagban, sokszor hozzáolvasok – pedig nem lenne kötelező.		
11.	Az eredmény a tudásom mércéje, ezért igyekszem minél jobban teljesíteni, tesztekben minél több %-ot elérni.		
12.	Több időt fordítok a tanulásra, ha úgy érzem, hogy társaim többet tudnak.		
13.	Szeretem, ha megdicsérik azért, mert tanulok.		
14.	Ha arra gondolok, hogy több tanulással jobb lehetőségeket érek el, szorgalmasabban tanulok.		
15.	Az unalmasabb anyagokat is megtanulom, mert nem mindegy, milyen eredményem lesz.		
16.	Ha jó eredményt érek el, sokan elismerően beszélnek róla – ezt szeretem.		
17.	Attól félek, hogy nem tudok a családom elvárásainak megfelelni.		
18.	Annyira tudom a figyelmem összpontosítani a tanulásra, hogy semmi sem tud megzavarni.		
19.	Szeretek a dolgok mélyére ásni.		
20.	Bánt, hogy mit gondolnak rólam a társaim, ha rosszul teljesítek.		
21.	Ha többet tudok, jobban érvényesülhetek.		
22.	Ha nem kapnék elismerést az eredményeimért, nem lenne olyan izgalmas számomra a tanulás.		
23.	Élvezem, ha egy bonyolult feladatot önállóan meg tudok oldani.		
24.	Ha egy problémát akarok megoldani, semmi sem tud eltéríteni.		
25.	Csalódnak bennem otthon, ha rossz eredményt érek el.		
26.	Az növeli a tanulási kedvemet, ha munkatársaim (környezetem) elismernek.		



27.	A nagyobb tudás biztosítja, hogy később még komolyabb tudás birtokába juthassak.		
28.	A jó eredményt otthon nagy elismeréssel fogadják.		
29.	Az eredményes tanulás a legfontosabb a számomra.		
30.	Nagyon kitartóan szoktam tanulni.		

Ha befejezte, akkor összegezze a válaszait!

1. Válassza ki (jelölje be) azoknak az állításoknak a **sorszámát, amelyek jellemzők Önre.**
2. A sorszámokat keresse meg az alábbi **értékelő listán** és karikázza be.

### Értékelő lista:

<b>Továbbtanulás:</b>	1, 4, 14, 21, 27.
<b>Érdeklődés:</b>	3, 7, 10, 19, 23.
<b>Kitartás:</b>	2, 9, 18, 24, 30.
<b>Eredmények</b>	6, 11, 15, 22, 29.
<b>Társas pozíció:</b>	5, 12, 13, 20, 26.
<b>Jutalom a családban, környezetben:</b>	8, 16, 17, 25, 28.

Amelyik címszónál (jellemzőnél) a legtöbb bekarikázást tette, az adja Önnek a legtöbb indítást a tanuláshoz.  
Természetesen az is jellemzi az Ön tanulási motivációját, amelyiknél még sok igen jelölést tett.

### Motiváció típusonkénti önértékelés:

*Ha a továbbtanulás a legösztönzőbb:*

- amikor elkeseredik, beszéljessen az Ön által eredményesnek tartott, jó pozíciót betöltő személyekkel az életútjukról, arról az erőfeszítésről, amelyet a tanulásért kellett tenniük.

Az **érdeklődés**, mint motiváció nagy ajándék és nagy veszedelem.

- ajándék, mert Ön akkor is utána szokott nézni dolgoknak, ha azok nem kötelezők. De:
- nagy veszedelem is: mert ami nem kelti fel az érdeklődését, azzal nem is foglalkozik elég mélyrehatóan. Gondoljon rá, hogy ezeknél a dolgoknál is nagy erőfeszítést kell tennie – ellenkező esetben nagyon hiányos lesz a tudása.

Amennyiben a **kitartás**:

- szinte semmit sem kell tennie azon kívül, hogy leüljön a tankönyve mellé. Ne késleltesse a tanulás megkezdését kitalált felmentésekkel, mert így nem jut ideje a tananyagban való elmélyülésre.



## Feladat: **MIRŐL ISMERJÜK FEL, HOGY MOTIVÁLTAK VAGYUNK?**

Olvassa el a „tüneteket” és jelölje meg, amivel egyetért!

1. közölni szeretnénk valamit a világgal,
2. szerepelni vágyunk,
3. kedvünk van versengeni (akár önmagunkkal is),
4. képesek vagyunk együttműködni másokkal,
5. sikerre vágyunk,
6. megéljük a felfedezés örömét,
7. humorral, jókedvvel ülünk le a tanulnivalónkhoz,
8. érdeklődünk a világ dolgai iránt,
9. szeretnénk bánni tudni valamivel, érteni valamihez,
10. szeretnénk önmagunkat kifejezni,
11. szeretjük, ha dicsérnek bennünket.

### Értékelés:

- Ha Ön a 11 válasz közül legalább 6-ot megjelölt, nincs semmi baj! Sikerral foghat neki a tanulásnak.
- Ha ennél kevesebb találatra van, akkor figyeljen oda az előzőekben megfogalmazott tanácsokra.

---

A kellő mértékű és mélységű önismeret nagyon fontos az egyes cselekvési helyzetek, a konfliktusok optimális megoldásához, a harmonikus emberi kapcsolatokhoz, a sikeres életstratégia kialakításához. Az egyénnek szüksége van arra, hogy elégedett legyen önmagával.

Önismertre tanít maga az élet is, de csak rendszertelenségben és sokszor kudarcok árán. Mindenkinek szüksége van arra, hogy egyszer-egyszer szisztematikusan szembenézzon önmagával.

---

## MI AZ ÖNISMERET?

**i** Az „én” tudat, az egyénnek önmagáról való tapasztalatainak, ismereteinek a rendszere, amely a testről, képességekről, élményekről megőrzött tudás.

Carl Rogers szerint az *énkép* az emberi érzések, érzelmek, attitűdök belső sémája, amelyeket a személy sajátjainak tart: az egyén önmagával kapcsolatos vélekedései, meggyőződései. Hosszú tanulási folyamat eredményeként alakul ki és az életkori szakaszok során minőségi változásokon megy át. Tudatos és tudattalan elemekből áll: minél realisabb és teljesebb az

26





éncép, annál kevesebb benne a tudattalan elem. Szociális interakciók révén alakul ki, az innen érkező válaszok az alábbi alapkérdésekre:

1. Ki vagyok én?
2. Milyen vagyok én?
  - a. Milyen képességeim vannak?
  - b. Milyen élmények alakítottak eddigi életem folyamán?
  - c. Miként tudok megfelelni másoknak?

Az *én-ideál*, ez az a személy, akinek az ember látni szeretné önmagát.

A kérdés: Milyen szeretnék lenni?

Az a jó, ha az éncép és az én-ideál közel vannak egymáshoz, és a személy olyannak látja magát, amilyen lenni szeretne. Ez a boldogság fogalmával is összekapcsolható.



**Feladat:** Olvassa el a rövid útmutatót és töltsse ki az alábbi kérdőívet! *Ezután* keressen egy Önt jól ismerő személyt és töltsse ki vele is ugyanezt a kérdőívet. Beszéljék meg az eredményt!

### TULAJDONSÁGSKÁLA <sup>10</sup>

Az *éncép* elemeinek feltárását szolgálja a kérdőív. Visszajelzést a választott személy ad.

A tulajdonságlista alapján képet kap az Önt leginkább jellemző tulajdonságokról.

**Karikázza be azt a pluszjelet, ami Ön szerint legjobban kifejezi, hogy hol helyezkedik el a két tulajdonság mentén!**

1.	érdekes	+	+	+	+	+	+	+	unalmas
2.	hideg	+	+	+	+	+	+	+	meleg, barátságos
3.	tapintatos	+	+	+	+	+	+	+	tapintatlan
4.	aktív	+	+	+	+	+	+	+	passzív
5.	uralkodó, domináns	+	+	+	+	+	+	+	alárendelődő
6.	gyermeki	+	+	+	+	+	+	+	felnőtt
7.	merész	+	+	+	+	+	+	+	félénk
8.	elutasító	+	+	+	+	+	+	+	elfogadó
9.	önállótlan	+	+	+	+	+	+	+	önálló

<sup>10</sup> Rudas János: Delfi örökösei, Kairosz Kiadó, 1990 (344.o) alapján



10.	szorgalmas	+	+	+	+	+	+	+	lusta
11.	vidám	+	+	+	+	+	+	+	szomorú
12.	szabad	+	+	+	+	+	+	+	nem szabad
13.	elégedett	+	+	+	+	+	+	+	elégedetlen
14.	zárt	+	+	+	+	+	+	+	nyílt
15.	bizalomteli	+	+	+	+	+	+	+	gyanakvó
16.	fékezett	+	+	+	+	+	+	+	lendületes
17.	nyugodt	+	+	+	+	+	+	+	nyüzsgő, lendületes
18.	biztonságot adó	+	+	+	+	+	+	+	biztonságot nem adó
19.	gyenge	+	+	+	+	+	+	+	erős
20.	befelé forduló	+	+	+	+	+	+	+	kifelé forduló
21.	harcos	+	+	+	+	+	+	+	beletörődő
22.	barátságos	+	+	+	+	+	+	+	ellenséges
23.	feszült	+	+	+	+	+	+	+	oldott
24.	világos	+	+	+	+	+	+	+	zavaros
25.	valósághoz kötött	+	+	+	+	+	+	+	álmodozó

Kitöltés után gondolkodjon el arról, hogy az itt látható bizonyos tulajdonságok erőssége hogyan függ össze a tanulásról alkotott elképzeléseivel.

Beszélje meg a felkért személlyel, hogy melyikük miért úgy jellemzett.

**Ezután írjon egy rövid esszét arról, milyen tanulónak tartja magát. Beszélje meg az önt jól ismerő személlyel!**

Az egyén önismereti vizsgálódása során képet kap tudásáról, akaraterejéről, feszültség- és kudarctűrő képességéről, érdeklődési köre tudatosul, stb. Felméri, hogy a jelenlegi élmények hogyan befolyásolják a törekvéseit, érzéseit, viselkedését, szándékait és világossá válik, hogy cselekedetei megfelelnek-e a vágyainak, a céljainak, stb. Mindezek az egyén boldogulásának fontos kérdései.



**Feladat:** Olvassa el a rövid útmutatót és töltsse ki az önismereti elemeket tartalmazó, alábbi kérdőívet!



## ÖNISMERETI KÉRDŐÍV<sup>11</sup>

„Az egyén önismereti vizsgálódása során képet kap tudásáról, akaraterejéről, feszültség- és kudarctűrő képességről, ..., stb.,” – olvashatta néhány sorral feljebb.

**Készítsen leltárt önismereti elemeinek jelenlegi helyzetéről!**

Tulajdonságok	Javulnom kellene			Tulajdonságok	Javulnom kellene		
	nagyon	kicsit	jó így		nagyon	kicsit	jó így
<i>Akaraterő</i>				<i>Megfontoltság</i>			
<i>Alaposság</i>				<i>Mértékletesség</i>			
<i>Becsvágy</i>				<i>Mozgásigény</i>			
<i>Bátorság</i>				<i>Munkakedv</i>			
<i>Céltudatosság</i>				<i>Nyitottság</i>			
<i>Egyensúly</i>				<i>Olvasottság</i>			
<i>Együttműködés</i>				<i>Önállóság</i>			
<i>Életöröm</i>				<i>Önbecsülés</i>			
<i>Előrelátás</i>				<i>Önfegyelem</i>			
<i>Emberismeret</i>				<i>Önismeret</i>			
<i>Eredetiség</i>				<i>Önmérséklet</i>			
<i>Erőnlét</i>				<i>Önművelés</i>			
<i>Érdeklődés</i>				<i>Önzetlenség</i>			
<i>Időérzék</i>				<i>Pontosság</i>			
<i>Igényesség</i>				<i>Segítőkézség</i>			
<i>Ítélerő</i>				<i>Sikertűrés</i>			
<i>Kitartás</i>				<i>Szerénység</i>			
<i>Kommunikáció</i>				<i>Szeretőképesség</i>			
<i>Kötelességtudat</i>				<i>Szorgalom</i>			
<i>Kudarctűrés</i>				<i>Tájékozottság</i>			
<i>Lelkesedés</i>				<i>Tanulékonyosság</i>			
<i>Lelkierő</i>				<i>Teherbírás</i>			
<i>Lendület</i>				<i>Tettrekészség</i>			
<i>Lényeglátás</i>				<i>Tudássomj</i>			
<i>Megbízhatóság</i>				<i>Vitakészség</i>			

Kitöltés után gondolkodjon el a leltárkészletről. Nagyon fontos, hogy őszinte legyen önmagához. Átnézheti újra!

<sup>11</sup> [http://www.tmgyl.hu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=52&Itemid=71](http://www.tmgyl.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=52&Itemid=71) (2012. október 20)



### **i** A tudatalatti

A tanulás, a gondolkodás szempontjából ezen a helyen említést kell róla tenni. Nagyon – nagyon leegyszerűsített megfogalmazásban a tudatalattiban található

- amit már tudatosan tudott, de elfelejtett,
- amit akar, amire emlékszik,
- ami csak később válik tudatossá,
- és így tovább.

Innen kerülnek „felszínre” és a kreatív cselekvésekben valósulnak meg az információk. A tudatalatti akkor marad egészséges, ha védelmet kap.

A tapasztalat megmutatja, hogy az egyénnek mire van szüksége a belső állapotának egyensúlyban tartásához. A belső irányítottság azt jelenti, hogy az egyént szükségletei, céljai, tehetsége irányítja.

Ellenségének számít a tv, a számítógép, az akadékoskodó ismerősök, a meggondolatlan szavak. Ezért:

- Törekedjen az információ- *szűrésre*: szüksége van rájuk, nincs szüksége rájuk. Pl. A média célja a vágyakat fenntartani és nem a szükségleteket kielégíteni.
- *Az élet örömeinek* átélése ad élményanyagot, nem pedig a „megnézése” pl. a tv-ben.
- *Használja azokat a szavakat*, amelyek jó hatással van a tudatalattira. Pl. „Nem rossz!” helyett, mondja: „De jó”. Gyakorolja, gyakorolja és *szokásává* válik.
- Az életes során megszerzett és életvitelében *fontos információk gyakori előhívása* nem engedi, hogy ezek nagyon „alulra kerüljenek” ebben a tárban.

---

**i** Mindenki **ajánlható egy önismereti – önnevelő program**, amely a következő lépésekből áll<sup>12</sup>:

1. *Tudatosítás*: a régi szokás tudatosítása.
2. *Konfesszió vagy vallomástétel*: valakiben támaszt keresni a változtatáshoz.
3. *Stop*: megállítani, mielőtt „beindulna” a beidegződött szokás.
4. *Válaszolj magadnak!* Feltenni a kérdést: pl. Érdemes erre erőt pazarolni? Majd megválaszolni.
5. *Lépj bele a másik cipőjébe!* Másik látószögéből nézni.
6. *Ne vess önmagadon!* Nem mások előtt, hanem gondolatban.
7. *Lazíts!* A gondolat hat az izomzatra.
8. *Légy elnézőbb!* Magunkkal és másokkal. Nem kell mindig tökéletesnek lenni.
9. *Tanulj meg hallgatni.* Figyelmesen.

---

<sup>12</sup> Mohás Lívia: Ki vagy te? Saxum Kiadó, Budapest 2007 (81.o) alapján



10. *Mérlegelj!* Bízni mások és önmagunk változásában.
11. *Morbid ötlet:* élete utolsó napján, átgondolni, valójában mi fontos és lényeges az életben.
12. *Megbocsátás:* általa könnyebb elviselni a rosszat.

---

### Megtanulná az eszkimók nyelvét?

- Lehet, hogy éppen most *nincs szándékában* és nem akarja.
- Ha pl. módja lenne ellátogatni hozzájuk, ez elég ok lehetne arra, hogy *szívesen* megtanulja. Ha az ok tetszik, akkor a cselekedetek természetesen követik egymást, nem kell külön motiválni magát. A cselekvés jutalommal válik.
- Ha nem szeretne eszkimó nyelvet tanulni, de a *körülmények miatt* mégis kellene? Akkor meg kellene keresnie azokat az okokat, amelyek vonzóvá tehetnék ezt a nyelvtanulást. Ha jól megtalálja az indítékot (motívumot), akkor akár szenvedélyévé is válhat a cselekvés.

---

Az egyén a belső motivációnak engedelmessé válik, ez pedig annyit jelent, mint a képességeknek megfelelő, legjobb teljesítmény nyújtása.

A motívum *cselekvésre ösztönöz* és a cél elérése után készítő ereje megszűnik. Típusai:

2. *szociális:* másokhoz való kapcsolat
3. *kognitív:* egyént körülvevő környezet megismerésére irányul: megismerés, kíváncsiság, felfedezés vágya. A tanulás szempontjából elsődlegesek.
4. *önintegráló:* készítés önbizalmunk és önbecsülésünk megőrzésére.

A tanulási motiváció négy szintje:

1. **Beépült:** amikor az egyén meg akar felelni a saját *lelkiismeretének*, belső tényező irányít. A *követelmények* ebben az esetben külső megerősítők és a célok elérésére vonatkozó információként szerepelnek.
2. **Belső:** ekkor az egyén érdeklődik a tanulás iránt: kíváncsi, tudásvágy hajtja. A *követelmény* összhangban van a céljával.
3. **Külső:** az ismeretszerzés a tanulás lényegétől idegen dolgokért folyik, pl. jó osztályzat.
4. **Presztízs kérdése** (hírnév, tekintély):
  - A külső és belső motiváció között helyezkedik el: belső törekvések és külső versenyhelyzetek motiválják az egyént, az eredmény elérésében.

A *tanulás* csak akkor sikeres, ha az egyén motivált: belső készletet érez a kitűzött cél megvalósítására.



A *pályaválasztás*, mint külső motivációs tényező jelentkezik, alapvetően meghatározza az érdeklődés iránya. A miért akarom ezt választani? – kérdést kell az egyének megválaszolnia.

### Miért találják nehéznek a tanulást a felsőoktatásban tanulók?

Részben az iskolatípus váltás okozza, részben a hosszú távú célok hiánya. Hiába van valamilyen elképzelése a jövőjéről, ez távoli, homályos és bizonytalan a kép. Érdemes a tanulási hatékonyságot növelni, hiszen a tanulási sikeresség az élethosszig tartó tanulás alapvetően fontos eleme. A már meglévő, sikerre vezető tanulási szokások, készségek a további életszakaszokban is használhatók lesznek. A munka világában is hasonló készségeket várnak el, csak más szempontok szerint alkalmazva. A hatékony munkavégzés pedig minden életszakaszban – mint a sikeresség egyik feltétele - meghatározó.



**Feladat:** Töltse ki a kérésűvet, úgy, hogy tegyen x-et arra a helyre, ahol egyet ért a kijelentéssel!

### EDDIG AZÉRT NEM VOLTAM SIKERESEBB A TANULÁSBAN, MERT:

1.	Szakmailag nagyon gyenge tanáraink voltak.	
2.	Csak este tanultam.	
3.	Csak a vizsga előtt két hónappal kapcsoltam rá.	
4.	Folyton máson járt az eszem, nem vagyok biztos benne, hogy érdekelt, amit tanultunk.	
5.	Nem tanultam meg a tanulás helyes módszerét.	
6.	A szüleim (testvéreim) az idegeimre mennek. Nem hagynak békén, amikor tanulok.	
7.	Sokáig nem tudtam eldönteni, mi is akarok lenni.	
8.	Nem tanultam együtt másokkal, keveset kérdeztem.	
9.	Nem készítettem tanulási tervet.	
10.	Amit szerettem volna tanulni, arról lebeszéltek.	

### Értékelés:

Ha az **1, 6, 10**-es állításokban látja sikertelensége okát akkor hajlamos arra, hogy másban keresse a hibát.

Ha a **többi hét válaszból** legalább **háromat** a saját problémájaként ismer fel, akkor - segítséggel - jó esélye van a sikeres tanuláshoz.





---

## Tanulási külső környezet

Kérdés: Hogyan tanuljak?”

Olyan körülmények között, amely biztosítja a koncentrációhoz szükséges nyugodt légkört.

Ezek a tényezők:

- Világítás: a szem kímélése érdekében a természetes fény preferált; a mesterséges fény egész szobát bevilágító szórt fény legyen, megfelelő erősséggel; balról jövő.
- Testtartás: egyenes, laza
- Rend és csend: a koncentrált figyelem feltételezi a rendet és a csendet.
- Időbeosztás: a tanulási ritmus kialakításához szükséges
- Pihenési szünetek: idegrendszer regenerálódásához szükséges, lazító jellegű.

A felsőoktatásban a *külső ösztönzés mértéke kicsi*. A hallgatónak önmagára kell támaszkodnia, hogy mégis hatékony tudjon lenni a tanulásban.

- *önszabályozó tanulásnak* nevezik, amikor a tanuló önmagát motiválja, a tanulási tevékenységet önállóan, önmagáért felelősen tervezi, strukturálja, vezérli és kontrollálja. Az önszabályozó tanulás elsajátítása fokozatos, idő és energia igényes folyamat.

---

## Embernek lenni, feladat!

„(...) őrizd az embert magadban, hogy jogod legyen a szóhoz, hogy súlya lehessen a szavaidnak, hogy méltó maradj a munkához (...)"  
(Kósa Ferenc)

## Hogyan adjunk értelmet életünknek?

A cselekedeteknek **célt** kell adni, a cél irányt ad az előrehaladáshoz. Ne változtasson sokat ezen az irányon. Inkább tegye fontossági sorrendbe az életét nagyban meghatározó igényeit.

Tegye fel a kérdéseket:

- Tényleg ezt akarom csinálni?
- Tényleg szeretném a jövőben is?
- Megéri azt a befektetést, amit áldoznom kell érte?

A válaszokban benne vannak az egyén érzései, és ezeknek a tettekkel összhangban kell kerülniük. Aki ezekre odafigyel, jobban tisztában lesz önmaga értékeivel, és nagyobb



valószínűséggel tud jól dönteni saját sorsáról. A belső harmónia elvezet a józan ítélőképességhez.

A cél eléréséhez megfelelő *szándék* kell, az eléréséért elszántan kell *küzdeni*.

A *vágyak* és célok nem szinonimái egymásnak. Cél kivitelezési szándékot, a vágy motivációt jelent. Mindenkinek vannak elérendő vágyai, ha ezek megalapozottak, akkor dolgozni kell elérésükért. Tudni kell különbséget tenni a reális ágyak és a hirtelen előbukkanó, pillanat - vágyak között.

A céltudatosság, elszántság, harmónia összefogják az életet és értelmet adnak neki.

### **A cél, mint kivitelezési szándék, avagy hogyan érjen el egy kitűzött célt.**

#### Kivitelezési szándék alapján tervezve:

1. Konkrétan megfogalmazni, mit akar elérni.
2. Megvizsgálni: Elég specifikus-e?
2. Választ kapni a következő kérdésekre:
  - Mit, hol, mikor, kivel, milyen célból, miért, milyen áron, reális e, elérhető-e?
  - Mérhető-e, elképzelte-e az útvonalat, végig tud-e menni, felismeri-e ha eléri (mennyi a *sok*, milyen a *jó*)?
  - Élete mely területein hozza meg érte az áldozatot?

*Közben rájön*, hogy nem egyetlen célja van, hanem számtalan területe van az életnek. Ezért az 1. lépés elé

*0. lépésként* írja fel, amit a vizsgálódás alatt még felfedezett.

Ezek után a *3 legfontosabbat rangsorolja*:

- nagyságrendi, fontossági és időbeli sorrendiség alapján
  - o nagyságrendi: család, külföldi munka, diploma, stb.
  - o fontossági: mindenki saját maga tudja
  - o időbeli: részfeladatokat bontva
- aztán újra rangsorolva, a részfeladat: nagyság – fontosság – időbeliség.

Fontos:

- A konstruktív megfogalmazás.
- Az önbecsmérlő hang kizárása.
- Ne legyen túl magas a mérce!

Az ötletek az elköteleződést erősítik, a *lustaság*, a *kényelem* és a *megszokás* ellenében. Arra buzdítanak, hogy végig kell haladni a komoly elszántságot, erőfeszítést igénylő úton!

### **❗ Az élet nagyobb kérdései és a mesék**

Emberi bölcsesség kell, ahhoz, hogy eldöntsük, kitartunk-e eredeti döntésünk mellett, vagy lássuk be, rosszul döntöttünk és új megoldásokat keressünk.

34



A mesék az emberi élet metaforái, a cél elérési módjainak sokaságát tárja elénk.

A mesehős általában bajban van. Célja, szerencsét próbálni. A cselekmény szövése során, ha nem teljesíti a feladatot, nem mehet tovább, tehát akkor is vállalnia kell, ha a megoldás irreálisnak tűnik, és csak *bízhat* benne, hogy megoldódik.

Ajánlás: Michael Ende: MOMO című meseregénye (1973), amely nem a gyerekeknek szól, hanem a felnőtteknek igyekszik tükröt tartani, amelyben könnyen ráismerhetnek saját magukra.

**i** Az önismeret azt is jelenti, hogy felismerjük és megértjük saját érzelmeinket, hangulatainkat, cselekedeteinket ösztönző erőket, valamint másokra gyakorolt hatását.

Az önismeret fejlesztésének vágya ott kell legyen minden emberben, mert

- munkaeszköze a saját személyisége
- munkája során más- más viselkedésre kell reagálnia
- életpályája során állandó személyközi kapcsolatban él.

### Önismereti elemek

- erények, hibák, szabálytudat
- általános képességek, félelem, kudarc
- koncentráció, memória fejlettsége
- együttműködés, vitakészség
- kommunikáció, kapcsolatteremtés, stb.



**Feladat:** Végezzen egy kis önvizsgálatot, válaszolja meg – *írja is le* - az alábbi kérdéseket!

#### A.) Együtt érző vagy magaddal?

1. Milyen típusú dolgokban bírálod magad? (család, megjelenés, karrier, kapcsolat)
2. Milyen típusú nyelvet használsz? Sértegetőt, megértőt?
3. Ha nagyon önkritikus vagy, hogy érzed magad?
4. Ha valami nem tetszik magadon, egyedül érzed magad, vagy csatlakozol azokhoz, akik hasonlóak?

#### B.) Hogyan reagálsz az élet nehézségeire?

1. Figyelmen kívül hagyod a tényt?
2. Saját magad hibáztatod?
3. Dramatizálsz a helyzetet?
4. Kiegyensúlyozottan fogadod.
5. Egyedül érzed magad, csak veled történhetett meg ilyesmi?



6. Elfogadod, mindenkinek adódik nehézség az életében.

Ha az az eredmény, hogy keményen kritizálsd magad, elégedetlen vagy, semmi nem elég, a legjobb sem elég jó, stb., akkor állj meg egy pillanatra. Gondold át! Ideje váltani, adj magadnak több könnyörületet!

**C.) Azután gondolj egy barátodra, aki feltétel nélkül elfogadó,** kedves és együtt érző. Képzeld el, hogy ez a barát lát minden erősséget, gyengeséget, amit az előbb leírtál. Gondold végig, hogy mit érez ez a barát irántad, hogy szeret és elfogad pontosan, úgy ahogy vagy.

Írj egy levelet magadnak a barát szemszögéből: hogyan reagálna a vélt hibáidra, hogyan fogadná az éles önkritikádat, hogyan figyelmeztetne arra, hogy minden embernek vannak erősségei, gyengeségei, milyen változásokat javasolna, stb. legyen a levélben kedvesség, gondoskodás vágy az egészségre és a boldogságra.

**D.) Ha leírtad a levelet, utána tedd el.** Később olvasd el újra. Érezd megnyugtató hatását!



#### Feladat:

Miután már sokat foglalkozott önmaga megismerésével, az a feladat, hogy **készítsen el egy 15 szavas hirdetést önmagáról**, amelyben csak *pozitív tulajdonságai* szerepelnek.

Ne szerénykedje, bátran írja le. A hirdetés célja bármi lehet, ami előmozdítja a saját boldogulását.



### 3. Tanuláselméletek érintése

Kulcsszavak: *pszichológiai, pedagógiai, konstruktív tanulásfelfogás, probléma alapú tanulás, metakogníció*

#### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Hogyan értelmezi a tanulást?

Az iskolai tanulás ugyan így értelmezhető?

Melyik elmélettel ért egyet? Elolvasás után válaszolja meg.

Ez a fejezet a *tanulás fogalmának értelmezéséhez kíván hozzájárulni* azzal, hogy röviden bemutatja, a különböző szemléletek hogyan közelítik meg a tanulás fogalmát. A bemutatott tanuláselméletek egymást követve alakultak ki, de mai napig együtt hatnak az tanulói gyakorlatra.

A tanuláselméletek tudományos kutatásokon alapuló koncepciók. Általában a személyiségen belül lezajló folyamatokat vizsgálják.

#### Pszichológiai tanuláselméletek<sup>13</sup>

##### 1. Asszociációs tanuláselmélet

- a tanulás a képzetársítások kialakításán és megszilárdításán keresztül történik
  - látja-hallja sokszor és összerakja: a tárgy képe és a szó, kapcsolatba kerül, egymást kölcsönösen felidéznek (pl. vizsgára tanulás: felépíti magát, és ha nem jön a következő rész, akkor leblokkol.)
- azok a képzetársítások vésődnek be jobban, amelyek
  - o *gyakran megjelennek együtt*: pl. szövegrészeket gyakran lát együtt
  - *térben és időben egymáshoz közel helyezkednek el*: megtanulja az elsőt, másnap a másodikat, aztán felidézi az első kettőt együtt, hogy közel legyenek.

<sup>13</sup> Bevezetés a pszichológiába, Összeállította: Dr. Fodor László, Külkereskedelmi Főiskolai jegyzet, Budapest, 1998 alapján.



- egyszerre sokféle hatás éri az egyént: a versengő asszociációk zavarnak, nem az kapcsolódik össze, aminek kell (vizsgára tanuláskor erre figyelni kell).

## 2. Behaviorista tanuláselmélet

- a lelki jelenségek világát viselkedéses alkalmazkodással azonosítja, mely szerint elég megteremteni a tanuláshoz szükséges ingerkörnyezetet
- az inger és a válasz közötti kapcsolatok kialakulására keresi a választ (*klasszikus kondicionálás*) és erre alapul a tanulás (minél többször kerül a tanuló a megfelelő környezeti hatásokba, annál inkább megszilárdul az inger-válasz kapcsolat).

## 3. Neobehaviorista tanuláselmélet

- szerint, az ismeretlen ingerekre operant (cselekvő) tanulás alakul ki és azok a válaszok (operációk) rögződnek, amelyeket a siker (környezet) megerősít (a felnőtt tanulás eredményességének alapfeltétele a megerősítés).
  - o a negatív megerősítések az inger-válasz reakciók leépítését szolgálják, ezek büntetések.
- szerint, a tanulási folyamat elemi lépésekből áll, és ez a felfogás a programozott oktatást alapozta meg.

## 4. Kognitív tanuláselmélet

- egyik felfogás szerint: az egyént ért benyomások összeszerveződnek.
- másik felfogás: a belülről motivált tanulás, az emberi értelem működésének információ feldolgozásként történő értelmezése.
  - o az egyén a világot mentálisan leképezi és azután ezeken a mentális reprezentációkon hajt végre műveleteket, nem a valóságos világban.
    - problémamegoldásra, a *megoldás* levezetésére
    - a megoldás *tárolása* az emlékezetben, hogy elő lehessen hívni, hasonló probléma felismerésekor
  - o komplex tanulás az asszociációk kialakításán túl egy problémamegoldási stratégia alkalmazását vagy a környezetről egy mentális térkép kialakítását is tartalmazza.

## Pedagógiai tanuláselméletek története<sup>14</sup>

- Őskor: *tapasztalás* útján történt, és a beszéd kialakulásával a tanulás eltávolodott az eseménytől.
- Ókor és középkor: memoriter, *mások által feldolgozott ismeretek* elsajátítása. A verbalizmus, mint módszer, egyeduralgódó.

<sup>14</sup> <http://www.ektf.hu/gg/tanfelfog.htm> (2012. november 10.) alapján





- XVII. – XVIII. század: *empirizmus* (tapasztalati), az egyén az érzékszervei által fogja fel a külvilágot, csak annak hisz. A *szemléltetés módszere* megjelenik.
  - o Az empirikus szemlélet ma is fontos a tudományos gondolkodásban.
- XIX. - XX. század: a tanuló az ismereteket aktívan befogadó, a gyakorlatban is *önállóan cselekvő* egyén.
  - o pragmatista felfogás
    - *tevékenységorientált*: a tanuló aktív résztvevője, szervezője, alakítója az oktatásnak. A hangsúly a megismerésen van (projektoktatás).
  - o konstruktivista felfogás
    - a tanulást aktív folyamatnak tartja, a tanuló a meglévő ismeretei segítségével értelmezi az új információt, a *tudást* nemcsak egyszerűen befogadja, hanem létrehozza, *megkonstruálja*.
    - szerint a tanulás eredménye: az alkalmazható tudás, az egyén cselekvéseit irányítani képes struktúrák, és tág értelemben a személyiség fejlődése.
    - A felnőtt tanulási folyamatokhoz a legközelebb van ez a felfogás.



**Feladat:** Az elméletek ismeretében próbálja meg újra fogalmazni saját tanulás felfogását!

### Probléma alapú tanulás (PBL)<sup>15</sup>,

A konstruktív tanulás egy változata, melynek alkalmazása a felsőoktatásban, elősegíti, hogy a tanultakat a hallgatók tudják alkalmazni más problémahelyzetekben is, közben fejlődjön önszabályozó tanulásuk, problémamegoldó képességük.

- egy fejlesztési, tanulásvezetési módszer, oktatási stratégia
- közel három évtizede alakult ki, észak-amerikai orvosi egyetemeken
- olyan összetett problémák köré épül, amelyek komplexek, és előzetes kutatást, elemzést igényelnek
- nincs előre meghatározott („helyes”) megoldás
- tanuló-központú, mert
  - o a tanulás során az egyén felhasználhatja előző tudását, élet közeli összefüggésekben tanulhat,
  - o fejlesztheti tudását, melynek minőségét az adaptivitása dönti el, vagyis, hogy mennyire használható gyakorlati helyzetben
  - o segíti a tanulók önszabályozó tanulását, kompetenciáit: együttműködés, magyarázóképeség, stb.
  - o javítja a változásokhoz való alkalmazkodóképességet, az ismeretlen helyzetekben történő problémamegoldó képességet, illetve a meghozott döntések érvekkel alátámasztott indoklását,
  - o fejleszti a kritikai és a kreatív gondolkodást, más elgondolásának, nézetének elfogadási, illetve értékelési képességét
  - o ön - és társértékelés történik a tanulási folyamatban
  - o az oktató facilitátor<sup>16</sup>.



Gondolja át, a saját diákéveiben mikor tapasztalt hasonló tanulási, tanítási lehetőséget? Hogyan élte meg a tantárgy tanulását?

<sup>15</sup> Problem Based Learning

<sup>16</sup> Segítő.





## 4. Tanulási képességek fejlesztése I.: FIGYELEM

Kulcsszavak: *koncentráció, terjedelem, intenzitás, megosztottság, kondicionálás*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Emlékezzen vissza, mikor esett nehezebbre valamit megtenni? Egész listája van erről?

Egyet kiválasztva, vizsgálja meg, mi állt a cselekvés útjába?

Milyen kedvező következményei lettek, hogy végül megcsinálta?

Tud valamilyen mozgósítható erőről, értékről, amely megvan Önben, amely támasza lehet az ilyen esetekben?

### A figyelem

Az egyént sokkal több inger éri, mint amekkora agykapacitása van ennek feldolgozására. Azt, hogy az ingerek sokaságából az egyén mit észlel, azt a figyelem határozza meg. Szűri és biztosítja, hogy a magatartás irányításában a környezet éppen fontos vonatkozásai kapjanak döntő szerepet.

### A figyelem tulajdonságai:

1. *Terjedelem*: hány tárgyat tud az egyén egy *adott pillanatban figyelmével* megragadni. Átlagosan 5- 7 elem ( $7 \pm 2$ ). Növelhető: ha értelmes struktúrákba vannak rendezve az elemek, ha az érdeklődés magas fokú, a gyakorlás, stb.
2. *Tartósság*: *mennyi ideig* képes valaki figyelmét ráirányítani egy tárgyra. Függ az ingertől, a feladattól, a motivációtól, stb.
3. *Megosztás*: *egyszerre hány dologra* tud az egyén párhuzamosan figyelni. Általa képes az ember egyszerre több tevékenységet végrehajtani.
4. *Átvitel*: *hogyan tudja* valaki a figyelmét egyik dologról egy másik dologra átirányítani. Mozgékony, rövid idő alatt átirányulhat egyik tárgyról a másikra.

### A figyelem szükséges a

- környezet teljes felfogásához
- produktív gondolkodáshoz
- gyorsabb emlékezetbe véséshez
- tananyag befogadásához és megértéséhez
- jártasságok kialakulásához



### **Figyelem fejlesztése a hétköznapiakban:**

Nagyon ajánlott a figyelemmel való tudatos gazdálkodás a mai információ áradatban. Mindenki próbáljon meg a külvilágból csak annyi információt befogadni, amennyi éppen szükséges. Nem szükséges pl:

- odaadni a figyelmet pl. a médianak: reklámokat nézni a televízióban
- saját iPhone által szolgáltatott email állandó figyelése
- kritika nélkül kiszolgálni az internet általi lehetőségeket, stb.

Vagyis *nem szükséges* elmerülni az információáradatban, hanem csak a saját *célok és saját stratégiák* kialakításához, megvalósításához szükséges mértékben.



### **Feladat: Végezze el az alábbi gyakorlatot!**

Ez egy egyszerű gyakorlat<sup>17</sup>. Nézzen az órájára és mérje, mennyi időt fordít a gyakorlatra. Pontosan kövesse az utasításokat.

1. Mielőtt bármibe belefogna, először fussa át az egész gyakorlatot.
2. Vegyen elő egy darab papírt.
3. A papírra írja fel a következő mondatot: „Az utasításokat előbb mindig gondosan végig kell olvasni, a részfeladatok teljesítése előtt átfogó képet kell kapni az egészlől.,”
4. Próbálja megfogalmazni a magatartás szó meghatározását.
5. Keressen minél több, a „magatartás” kifejezéséhez illő jelzót.
6. Alkosson egy – egy mondatot, melyben a helyes, illetve a helytelen magatartás szerepel, de a „magatartás” szó helyett használja annak szinonimáit.
7. Egy kis számolás, illetve logika következik: írja fel a számsorok logikus folytatását:  
2, 4, 8, 16, .....  
45, 36, 27, .....  
3, 6, 5, 10, 9, .....
8. Nézzünk meg néhány szóalkotást: minden szópár közé olyan szót kell találnia, mely az első szó utótagjaként, a másodiknak pedig előtagjaként egy - egy - mással semmiféle összefüggésben nem lévő – összetett szót hoz létre (pl: ügy – fél – bolond).  
káposzta .....mosás  
pálya .....hölgy  
bika .....bosszú  
cigány .....bor
9. Magyarázza meg néhány szóval, miért kell az írott utasításokat különös figyelemmel elolvasni, illetve őket pontosan követni.

<sup>17</sup> Dr. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája. OMIKK, Budapest, 1985 (15.o),



10. Kérem, ne pillantson most már vissza a feladat elejére (esetleg hunyja be a szemét), úgy próbálja felidézni, mi is volt az 1. pont utasítása.
11. Ha az 1. pont utasításait pontosan követte, azaz mielőtt a megoldásba belefogott volna, előbb gyorsan – de azért figyelmesen – végig olvasta a gyakorlatot és így jutott el idáig, jutalmul már nem is kell az 1. feladattal vesződnie. Ne tegyen mást, csupán – emlékeztetőül – ami a 2. és 3. pontban áll.

Ha végzett, nézzen az órájára. Mennyi időt fordított a gyakorlatokra?

- Ha csak azt a néhány másodpercet, amely alatt – az 1. pont utasítása értelmében – az egész feladatot végig olvasta, akkor Ön nemcsak figyelmesen olvas, hanem megszokta már azt is, hogy először mindig átfogó képet kapjon egy olvasmány vagy feladat egészéről és csak azután mélyedjen a részletekbe.
- Lehet, hogy több időt töltött el vele, mert az utasítás ellenére belefogott a részfeladatokba? Akkor viszont tapasztalatot nyert.

---

### A figyelem fajtái:

- **Kitartó:** igen nagy mentális erőfeszítést igényel. Pl. problémafeltárás, megértés esetén.
- **Szándékos:** tudatos mentális erőfeszítéssel jár, feladattudatból táplálkozik. Pl.: iskolában figyelni.
- **Spontán:** amikor önkéntelenül egy ingerre irányul Pl.: erős fényinger.
- **Automatikus:** nincs tudatos odafordulás, gyakorlás révén alakul ki. Segíti a figyelem megosztását.
- **Szelektív figyelem:** kiemelt, több ingerből egyre koncentrálni. Lehet akaratlagos vagy figyelmetlenség.
- **Megosztott:** egyszerre hány dologra tudunk figyelni.
- **Koncentrált:** tartós figyelem. A jelen pillanatban való cselekvésre összpontosítás. Fejleszthető.

### Figyelem megosztása

- Két vagy több tevékenység végzése, egyenlő figyelem intenzitással nem lehetséges.
- Kivétel: ha az egyik tevékenység automatizált.



### Feladat:

Példa figyelem megosztás nehézségére:

- az alábbi video segítségével meg kell figyelni hányszor hangzik el a varázs kifejezés és hányszor jelenik meg a beszélő fényképe.

<http://natgeotv.com/hu/megall-az-esz/videok/figyelemmegosztas>

44





---

## Figyelemváltás

- Amikor látszólag két szellemi tevékenységet végez az egyén, akkor a figyelem tudatosan áttér egyikről a másikra.
- *Káros*, ha nem összetartozó dolgokra irányul, mert ekkor nem egységes kép kerül a tudatba.
  - A káros átváltást meg kell akadályozni, ami *önfegyelmet* kíván.
  - Az *önfegyelem* erőfeszítésre való, a kitűzött célok megvalósításához szükséges képesség. *Olyan figyelem, amelyik tetteiben nyilvánul meg.* Egy kitűzött célirány megtartása, a sikeresség, a hatékonyság egyik segítője.

---

❶ Felméry Lili<sup>18</sup> balerina a tánccal együtt járó áldozatokról és lemondásról így beszélt:  
"A táncos, ha megvan benne a szakmai alázat és szeretet, a teljesség felé törekvés örök vágya, mindent azért tesz, hogy a mozdulat, a szerep tökéletes legyen. Az *önfegyelem* itt a dolgok alapja, s a cél 'legyőzni a testet', magasabbra ugrani, többet forogni és mindig többre vágyani. Ebben a mindennapi küzdelemben nincs helye a kicsinyes mérlegelésnek, *el kell dönten* az alapkérdést: *akarok-e, tudok-e több lenni önmagamnál?*"

---

## Figyelem és koncentráció

- a *koncentráció* intenzív figyelem, gondolataink összeszedett állapota, a tudat egy dologra irányul és minél nagyobb az összpontosítás, annál pontosabbak lesznek a vele kapcsolatos gondolatok
- ha valaki egyszerre több dologgal foglalkozik (pl. olvasás, rádiózás), akkor különböző receptorok lépnek működésbe és különböző idegpályák segítségével jut el az információ az agyba. Az idegpályának meghatározott „áteresztő” képessége (csatorna), és egyszerre csak egy csatornán keresztül juthat be információ. Tehát az ilyen típusú tanulás kevésbé eredményes.
  - A témához nem tartozó információk csak a „helyet foglalják”, kirekesztik a fontosat, elszakítják egymástól az összetartozókat.
- a koncentráció ellentéte a *szétszórtság*:
  - ha a figyelem nem egy pontra összpontosul, több mindenre kiterjed, akkor csökken az intenzitása.

Ma mindenki a figyelemelterelés világában él, nehéz összeszedettnek lenni. Már az ősembernek jól kellett tudnia koncentrálni, mert ezzel az életét menthette meg. A ma

---

<sup>18</sup> <http://szinhaz.hu/tanc/47788-az-onfegyelem-a-dolgok-alapja-felmery-lili-meselt> (2012.november 5.)



emberének nehéz összpontosítania, mert nagyon sok hatás éri, többféle dolgot kell csinálnia egyszerre, és mindent félfüllel, félszeggel, gyorsan az internetről, stb. szedve össze az információkat, amelyek ebből következően – sok esetben félinformációk lesznek.



**Feladat: A feladatokat nem szabad félbeszakítani, akkor sem, ha erre kísértést érez!**

### Koncentrációs készségét próbálhatja ki a

1. <http://www.salticid.com/concentration.htm> honlapon. Próbálja ki és figyelje önmagát, hogyan reagált a feladat nehézségére.

Hogyan reagált:

- Lelassult? - figyeljen az erőbeosztásra
- Dühös lett? - kezelje helyén az érzelmeit
- Sokszor átfutott a számon? - erősítse a figyelmét
- Feladta? - koncentráljon az erősségeire.

2. <http://tdo.site90.com/reflexmero.html> honlapon **reakció gyorsaságot** mérhet.

Koncentráljon!

### 3. Hányszor szerepel a 42 szám, a táblázatban?

64	89	17	59	21	97	35	25	19	63
32	43	42	22	27	29	50	14	15	42
30	39	45	61	70	92	37	8	58	76
47	41	72	13	75	2	81	68	38	49
51	87	98	94	69	90	42	54	56	77
24	42	55	57	5	11	67	65	78	86
83	31	79	42	85	7	82	20	6	44
33	53	62	3	80	18	71	1	48	36
10	99	34	9	40	16	88	26	96	0
93	74	46	95	66	91	42	42	84	42

2. ábra: Koncentrációs készség (saját szerkesztés)



4. A *figyelem iskolázására* rengeteg gyakorlattípus és gyakorlat szolgál. A tanulás közben elvárt helyes figyelem kialakítása, kondicionálással történik. Olyan helyzeteket kell teremteni, amelyekben az élvezetes feladatok csakis a *figyelem egyirányú és teljes jelenlétével* valósíthatók meg.

*Szerezzen be rejtvényújságokat* és rendszeresen oldja meg a megfigyelőképességet fejlesztő feladatokat. Ezek szórakoztatva kényszerítik rá, hogy tudatosan a feladtnál maradjon. Ezáltal beindíthat saját magának egy „figyelem-tanfolyamot”!

❶ A magatartás szó többször szerepelt az előzőekben. Ennek oka az, hogy a magatartás: „a hozzáállást, az elvégzendő feladatokhoz, munkához való viszonyulást, az ezek iránt tanúsított viselkedést jelenti.”<sup>19</sup> Tehát alapvető jelentőségű a tanulás, az ismeret elsajátításának hatékonysága szempontjából.

A hibák oka sok esetben a helytelen magatartás, amelynek következménye a bosszúság, az rengeteg időráfordítás és kudarc élmény. A hibás magatartás koncentrált figyelemmel javítható.

## FIGYELEM, SZÁNDÉK, AKARAT

A tudatos változtatáshoz az első lépés a *figyelem fókuszálása* a változtatni kívánt dologra. A második lépésként a *szándék*, az elhatározás, amely szinte előidézzi az átalakulást. Harmadik összetevő az *akarattal*, ami a szándék megtartásának képessége.

Ha mind a három tényező együtt van, akkor a siker is csatlakozni fog hozzájuk.

A magatartás megváltoztatásához elsősorban szándéokra van szükség. Szándéokra, a felismert hiba kiküszöbölésére.

## ? Mi a különbség a látás és a nézés között?

Ha *néz*, tekintetét ráirányítja valamire.

Ha *lát*, tudatában képet alkot valamilyen dologról, feldolgozza az információt.

A jó megfigyelő képesség akarattal, gyakorlással megteremthető. Tanulás során a megfigyelés, az emlékezetben való megőrzés feltétele. Ehhez a pusztán látvány nem elég, szükséges a gondolkodás is.

Amit éppen tesz az egyén, azt tegye teljes odaadással és ez nyilvánuljon meg valamilyen cselekvésben. Az adott állapot elviselése nem vezet eredményre, ez csak egy passzív állapot.

<sup>19</sup> Dr. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája (17.o)



### Feladat:

**Emlékezetből írja le az ötszáz forintos papírpénz jellemzőit!**

Kép, ábra, szín, betűtípus, aláírás, stb.

Sikerült?

- *Ha igen*, gratulálunk.
- *Ha nem*, akkor ennek oka: eddig *nem volt szüksége* arra, hogy közelebről átnézze a feliratokat.
- Ha pl. azzal a *szándékkal* kellett volna megnéznie, hogy valakit kikérdezzen erről, akkor meg jegyezte volna a részleteket.



### Feladat: Akarati tulajdonságokkal párosítson egy cselekvést a saját életéből!



Akarati tulajdonságok: céltudatosság, határozottság, akarat erő, kitartás, következetesség, rendszeresség, önállóság. Ezeket megfelelő önnelveléssel magáénak tudhatja az egyén, és kimunkálásuk csak a saját belső meggyőződésének erejétől függ.

Ne felejtse: a cél az akarat kialakulásának előfeltétele. Az akarat valamiért van, mögötte mindig gondolat áll. Az akarat végrehajtásának begyakorlása a szoktatás.



### Ön szerint, helytállóak az alábbi megállapítások?

„Az ember azt akarja, amit értékesnek tart (...).

A primitív ember és az állat is az élvezet - elv alapján értékkel. Ami kellemes, az értékes, ami kellemetlen az értéktelen, ami kellemes arra vágyódunk, ami kellemetlen, azt kerülni óhajtjuk. Ez tehát olyan értékelés, melynek gyökerei az érzelmek világában vannak.

De ez a hedonisztikus álláspont könnyen átmegy az utilitarizmus terére. Ekkor már nem a pillanatnyilag kellemes a döntő motívum a cselekvésben, hanem az, ami általában előmozdítja a jólétet, a jólérzést, ami esetleg később szerez kellemes érzelmeket, ami hasznos.

Ám ezek az értékelések csakhamar még magasabbra fejlődnek: az erkölcsi, esztétikai, tudományos és vallási értékek lesznek a legfőbbek, az ember hajlandó a kellemest, a hasznosat feláldozni értük, mert érzi, hogy ezek az értékek az igazán jók, az igazán kellemesek és hasznosak. (...)



Az akarat formális tulajdonságai: akaraterő, kitartás, elhatározó képesség, egy állandó akaratirány, hogy a növendék minden esetben a kialakult értékrendszer szerint a leghelyesebben cselekedjék, azaz erkölcsi jellemmé legyen. (...).  
Az akarat állandó iránya az, amit jellemnek neveznek. (...)"

*Weszely Ödön: Pedagógia, Révai, Budapest, 1932*



---

## A figyelem hiánya (dekoncentrálttság)

Okai:

1. túlzottan inger gazdag környezet: a zaklatottság okoz problémát.
2. ingerszegény környezet: az agy nincs foglalkoztatva (regény helyett képregény, hírmagyarázatok, stb.).

Mind a kettő *passzív magatartást* idéz elő: az egyén csak eltűr valamilyen állapotot. Pl.: ül és végig olvassa a megtanulandó anyagot, és a végén nem tudja megmondani, mit, miért olvasott, tehát nincs eredmény. Vagyis

- nincs saját célkitűzés, a gondolatok elkalandoznak, a gondolat követi az asszociációt, ezek vezetnek a képzeletet
- elsikkad a lényeg, eredménytelen a ráfordított idő
- a szellemi kapacitás nincs kihasználva.

Nem szabad megszokni.

## A pontos megfigyelés akadályai:

1. *Sablonos gondolkodás:*
  - Az élet sok egyformasága miatt az egyén gondolataiban *sablonok, sztereotípiák* alakulnak ki, a gondolat ezen halad tovább, *elaltatja a figyelmet*. Kényelmes dolog...
  - A szokatlanban nehéz a lényeg, vagy az igaz felismerése, mert szakítani kellene a régi sémákkal. Könnyebb azt vélni igaznak, ami egybevág az eddigi tapasztalatokkal. Ezen az alkotó (kreatív) gondolkodás fejlesztése segít.
2. *Előítélet:*
  - A környezetből készen vett belső akadály, amely meghamisítja a kapott információt. Negatív érzelmi töltése van, az *igaz, amit igaznak szeretnék tudni*.
3. *Saját gondolatok*, mint szellemi korlát:
  - Saját gondolatoknak tulajdonított *túlzott fontosság* miatt az egyén nem figyel a tényekre.

---

**i** A „szokás hatalma” óriási. ereje nagy, ezzel együtt legyőzhető. A megszokott cselekvések automatikusan következnek be. Ha már akadályozzák az egyént, akkor érdemes a *jó szokások kialakítására* figyelni. A változtatás sok energiát, kitartó szándékot követel. Segíti a gondolati cselekvés.

---





**Feladat:** Tegyük fel, hogy elhatározta, *a tervszerű időbeosztásra akar rászokni.*<sup>20</sup>  
Írja fel egy lapra és tegye látható helyre, nehogy megfeledkezzék róla!

Vegye sorra a változtatáshoz vezető lépéseket:

1. Legyen tisztában az okokkal, amelyek az új szokás kialakítására készítetik. Írja össze a mellette szóló érveket. A régi szokással ne foglalkozzon.
2. Adjon érzelmi töltést az elhatározásnak: pl. fogadjon valakivel, hogy biztos megcsinálja.
3. Ne akarja egyszerre, apró lépésenként menni fog.
4. Könnyebb valamit tenni, mint valamivel felhagyni, ezért azt határozza el, *mit akar megszokni*. Mi lesz az, amit mindennap megtehet a cél érdekében? Így mérhetővé válik a véghezvitt cselekedet.
5. Térjen ki a kísértések elől. Így nem kell velük megküzdenie.
6. Ragadjon meg minden alkalmat az új szokások begyakorlására.

Az **aktív ismeretszerzés** jellemzői:

1. *Beállítódás:* előre felkészülés, célkitűzés, megfogalmazott kérdések, ezáltal megtörténik az érdeklődés felkeltés.
2. *Kordában tartott asszociáció:* az új információk logikus kapcsolatba kerülnek az előző ismeretekkel. Az asszociáció igazodik a gondolathoz és nem fordítva

Ha ezek a lépések megtalálhatók a tanulási stílusában, akkor elégedett lehet és ráadásul eredményes.

### **A megfigyelő képesség**

Erősítésére minden alkalom felhasználható térben és időben.

Pl. a környezet megfigyelése különböző szempontok alapján, behunyt szemmel történő felidézése a látottaknak, majd nyitott szemmel való leellenőrzése.

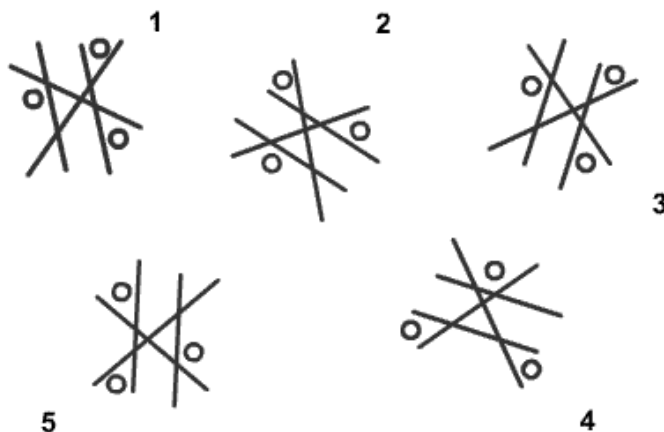
A megfigyelési időt rövidítve, egyre több részlet felidézésével, teljes koncentrációra törekedve, kiválóan lehet az emlékezetet pontosítani.



**Feladat:**<sup>21</sup> **Több ábra közül kell kiválasztania egyet, amely nem azonos a többivel.**  
Próbálkozás után nézze meg a megoldást!

<sup>20</sup> Dr. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája, OMIKK, Budapest, 1985 (69.o) alapján

<sup>21</sup> <http://iqvax.blogspot.hu/2012/02/vizualitas-ii-megfigyelokepessseg.html> (2012.november 3.)



3. ábra: Megfigyelő képesség (eredet lábjegyzetben)

**Megjegyzés:** A példa a *megfigyelő képességet* (az ábrák részleteinek megkülönböztetése, megfigyelése), a *rövidtávú memóriát* (összehasonlításakor emlékezni kell egy-egy adott részletre), illetve a *koncentrációs képességet* (5 alakzatot össze kell hasonlítani egymás után többször) veszi igénybe.

**Megoldás:** Egy nagyobb háromszög mindegyik ábrán megtalálható. Az 1-es, 2-es, 3-as és 5-ös ábrákon a kör a nagyobb háromszög mellett van, a 4-es ábrán átkerül a kisebb háromszög felőli oldalra. Tehát a megoldás a 4-es ábra, mivel az nem azonos a többivel.

### Az érzelmek szerepe a figyelem koncentrációjában:

Az érzések nagymértékben hatással vannak a figyelemre, befolyásolják, motiválják azt. Ez magyarázható azzal, hogy minden gondolatot, cselekvést, véleményt érzés kísér.

A mindennapi életben tapasztalhatja:

- A belső érzelmi zavarokat nehezebb legyőzni, mint a külső körülmények által okozottakat.
- A koncentrált figyelem erőltetése segít helyreállítani a belső rendet, mert elvonja a figyelmet a problémáról.
- A napi ügyek által generált érzések a gondolatok és a feladat közé férkőzve, akadályozzák az összpontosítást.

Az érzések figyelem elterelő hatásai:

- o pozitív érzések torzító hatása: pl. azt hallja ki a szövegből, amit hallani szeretne



- negatív érzések gátló hatása: pl. harag negatív következtetések levonását eredményezi

---

❗ Az ismeretszerzés, a tanulás során *a negatív érzéseknek* nagyon erős a befolyása. Az ellenszenv oka lehet személy, körülmény, amely ellenállást vált ki az elvégzendő feladattal szemben. A kényszerből végzett feladatra nehéz koncentrálni, ennek eredménye gyenge lesz. Megoldásként a személyes érzések megváltoztatása ajánlható, olyan motívumok keresése, amelyek a szemléletet pozitív irányba mozdítja el.

---



## 5. Tanulási képességek fejlesztése II.: EMLÉKEZET

Kulcsszavak: rögzítési stratégiák, memoriterek szerepe, ismétlés szerepe, algoritmus, konstruktív emlékezet, előhívás, mnemotechnika

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

- Kipróbálta már memóriájának erejét?
- Mekkora emlékezeti teljesítményre képes?
- Milyen módszerrel rögzíti a tanulandó anyagot?

Az ókori görög kultúrában „ars memoriae”<sup>22</sup> igazi művészetként működött, ami meghatározott emlékezést segítő módszerek (mnemotechnika) alkalmazását jelenti. Az ezekhez használt kulcsszavak, képek a memoriterek<sup>23</sup>.  
A könyv – mint külső memóriatár – megjelenésével változott a jelentősége.

### AZ EMLÉKEZET

- Magasabb rendű pszichikus funkció, összetett szellemi sajátosság..
- Egy képesség arra, hogy a felfogott különböző hatásokat megőrizzük, hosszabb – rövidebb idő múlva ismét felidézzük.
  - Egy fajta *raktározó képesség*, amelynek akkor van igazi értéke, ha anyagát gondolkodás közben felhasználhatjuk.
- Összetett szellemi sajátosság:
  - A *felidezés*: ami akkor lehetséges, ha van elraktározott *tudattartalom*, tehát *képesség arra, hogy a régi tudattartalmakat megőrizzük*.
  - A *megőrzés*: felfogást, megragadást, birtokbavételt követel.
- Így oszlik az emlékezés folyamat három részre:
  - bevésésre
  - megőrzésre
  - felidezésre.

### HOGYAN MŰKÖDIK AZ EMLÉKEZET?

<sup>22</sup> [http://www.academia.edu/1534753/ Az\\_ars\\_memoriae\\_a\\_XV.-XVI.\\_szazadi\\_Magyarorszagon\\_in\\_Emlekezet\\_es\\_devocio\\_a\\_regi\\_magyar\\_irodalomban\\_ed.\\_M.\\_Balazs\\_Cs.\\_Gabor\\_Cluj\\_Kolozsvar\\_Egyetemi\\_Muhely\\_Kiado\\_2008\\_13-41.\\_The\\_art\\_of\\_memory\\_in\\_late\\_medieval\\_Hungary](http://www.academia.edu/1534753/ Az_ars_memoriae_a_XV.-XVI._szazadi_Magyarorszagon_in_Emlekezet_es_devocio_a_regi_magyar_irodalomban_ed._M._Balazs_Cs._Gabor_Cluj_Kolozsvar_Egyetemi_Muhely_Kiado_2008_13-41._The_art_of_memory_in_late_medieval_Hungary) (2012. november 3.)

<sup>23</sup> A memoriter vagy angolul *mnemonic* pl. lehet betű-szó, amely meglévő szavak kezdőbetűiből alkotott újabb értelmes vagy értelmetlen szó, stb.



Sokmilliárdnyi idegsejt dolgozik azon, hogy események, adatok, érzések, hangulatok, beszélgetések, képek, egész könyvek, stb. rögződjenek az egyén fejében, emlékezzen rájuk.

Az agyhoz kötött képességeknek, így az emlékezet működésének is van vele született, öröklött összetevője, de nem ez a meghatározó. Az agy a gyűjtött tapasztalatokat új emléknymok formájában tárolja, *tanulóképes*, vagyis az emlékezet fejleszthető.

Az érzékelés nyomán az idegrendszerben létrejövő elváltozás az ún. *emléknym*.

- Hasonlással élve: a sáros úton haladó autó nyoma, annál pontosabb, minél mélyebben vésődik a talajba.
- Stabilizálásához idő kell: az útról hamarabb tűnik el az új nyom, mint a beszáradt régi és egy közvetlenül utána jövő erősebb következő, el is törölheti.
- A másnap is látszóknak több esélyük van a megmaradásra, de lassan az idő ezeket is elmoshatja. Az új emléknymok kitörlődésére ügyelni kell.
  - Ha a földúton naponta halad az autó ugyanazon a nyomon, akkor annak eltüntetéséhez igen nagy erőre van szükség.

Ezek a hasonlatok

- felhívják a figyelmet
  - a **bevétel** elsődleges jelentőségére,
  - az **összefüggések feltárására** és
  - az ésszerű **ismétlések** szükségességére.
- Utalnak arra, hogy az *észlelés, érzékelés, felfogás, figyelem, tanulás, emlékezés, gondolkodás* egy komplex folyamat tényezői, amelyek egymással szoros kölcsönhatásban állnak. Csak az értelmezés kedvéért bonthatók szét.

## EMLÉKEZET FÁZISAI

Az emberi emlékezőképesség 3 szakaszra bontható:

1. **Kódolás:** az információ átalakítása a memória számára elfogadható kódba (bevésés).
2. **Tárolás:** a kódolt információ megtartása (megőrzés).
3. **Előhívás:** az információ visszanyerése (felidézés, felismerés).

## A MEMÓRIÁBAN VALÓ ELHELYEZÉS.

Az újonnan bevitt ismeretek kódolását, *bevésését* nem szabad elsietni.



A bizonytalan nyomok eltorzulnak, és a következményei a hibásan megtanult szavak, tévesen értelmezett fogalmak, helytelenül rögzített meghatározások lesznek, amelyek komoly akadályt képeznek a felidőzésnek. Bizonytalan nyomon nehéz visszafelé haladni. Csak megértett és pontos ismereteket szabad bevinni.

Az agyban az idegkapcsolatok kialakításához *időre* van szükség. A tudás csak egy bizonyos idő elteltével konszolidálódik.

- A tanulás eredményének *rögzítéséhez* 15-60 perc szükséges.

Az időjáték tovább folytatódik:

- Egy nap után az olvasottak, hallottak kb. 4/5-e (80%) eltűnhet az emlékezetből. Amelyek másnapra is megmaradtak, több esélyük van a megmaradásra.
- Később az idő lassan elmoshatja ezeket is. De ha – autó példánál maradva -, ugyanazon az útrészen, *nap-nap után végig megy az autó*, akkor a nyomok mélyen bevésődnek a földbe.
  - Az *első ismétlésre* a tanulás után hamarosan sort kell keríteni, hogy az eltűnni igyekvő nyom megmaradjon.
  - A rögzítés érdekében *többszöri ismétlésre* kell törekedni.

## Hosszabb tananyagnál

nem kell előlről kezdeni az ismétlést minden nap, hanem az új ismeretet *a régivel értelmes kapcsolatba kell hozni*. Az alábbi „ábra”<sup>24</sup> azt szemlélteti, hogyan lehet összevonni a régi ismétlését az újak bevésésével, úgy, hogy a folyamatosság fennmaradjon, vagyis az emlékezetünkben annak átfogó képe meglegyen.

1. nap: A \_\_\_\_\_ B
2. nap: A \_\_\_\_\_ B \_\_\_\_\_ C
3. nap: A \_\_\_\_\_ B \_\_\_\_\_ C \_\_\_\_\_ D
4. nap: A \_\_\_\_\_ D
5. nap: B \_\_\_\_\_ C \_\_\_\_\_ D \_\_\_\_\_ E

❶ *Napóleon*, minden tárgyalás után átgondolta az a megjegyzésre érdemes dolgokat. Tegyen így!

<sup>24</sup> Dr. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája, OMIKK, Budapest, 1985. (190.o)





### Milyen módszerek vannak a fentiekén kívül?

- A meghallgatott előadások után még aznap *egészítse ki a jegyzeteit* (ami a bevésés szellemi támasza) olyan fontos részletekkel, amire még emlékszik. Esetleg készítsen újabb vázlatot.
- Könyvből tanulás során, az *új fogalomnál kezdje meg* a rögzítést, a tanultak begyakorlását.
- A bevésés attól is függ, hogy *mivel foglalkozott közvetlenül a tanulás után*. Pl.:
  - o Ha az új inger nagyon hasonlít a régre, akkor könnyen kiolthatja azt. Tanuláskor az új tárgy ne legyen gátló hatással az előző rögzítésére, ha párhuzamosan tanul.
  - o Esti tanulást ne kövesse pl. szépirodalmi mű olvasása, sem tévénézés.
  - o Az ismétlés sikerességét növelő módszerek:
    1. *Rendszerezés*: hasonlóságon alapuló csoportosítás, egy cél érdekében, a téma belső kapcsolatrendszerének figyelembevétele, hierarchikus kapcsolatok felállítása, stb.
    2. *Asszociáció*: a gondolatok, információk valamilyen összefüggésének a megkeresése, majd hozzákapcsolása a már meglévő ismereteihez.

### Emlékezési típusok, a felidézés

Attól függően, hogy melyik szenzoros terület adja az alapot a felidézéshez:

1. *Vizuális*: Az összefüggések szemmel érzékelése, jobban rögzíti a látási adatokat. Tanulás során hasznosak: grafikonok, vázlatok, melyek leírásakor az írásképből az agyba vésődik a szó képe és a hozzákapcsolódó gondolat.
2. *Auditív*: a hallási adatok, hangok, ritmusok ragadnak meg az emlékezetben.
3. *Motorikus*: mozgási adatok rögzítése megy könnyebben.

---

**i** A hangos olvasás általában nem előnyös, de szabályok, tételek tanulásakor ki is kell mondani ezeket. Vizsgára, előadásra készülve hasznos a hangos megfogalmazás.

---

### Hány konkrét tényre emlékezhet az ember?

Kaszparov állítása szerint néhány tízezer sakkjátszmát tud fejből felidézni. Ez játszmánként 40 lépéspárral számolva, néhány milliónyi konkrét állás.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Mérő László: Új észjárások, Tercium Kiadó, Budapest, 2001. (172.o)



## **❶** Hogyan szerveződnek a tények a memóriában?

Az emléknymok sémák révén szerveződnek gondolkodássá, ezek segítségével tudjuk felidézni őket.

A memória művészek is mindig nagyobb egységbe szervezik amiket meg akarnak jegyezni és ezek alapján idézik fel. Mérő László<sup>26</sup> idézi az alábbi esetet:

„Egy memóriaművésztől egy 15 évvel korábban mondott hosszú szósort kérdeztek vissza, előzetes figyelmeztetés nélkül: Ő behunyta a szemét, szünetet tartott, majd azt mondta: „Igen, igen ... ez az Ön lakásán volt...Ön az asztalnál ült, én pedig a hintaszékben...Ön szürke öltönyt viselt és úgy nézett rám...igen ...látom ahogy mondta...” és ezután az akkor felolvasott szavak következtek, annak a holisztikus képnek az alapján, ahogy annak idején az emlékezetében elraktározta.”

- A memória művész a „*helyek módszere*” nevű, elaboratív<sup>27</sup> mnemotechnikai eljárást használta. Ennek jellemzője: a megjegyzendő dolgokat egy általa jól ismert hely (loci<sup>28</sup>), tárgyaihoz kötötte képzeletben és a hely struktúrája segített a felidézésben. Az emberi agynak a térben elhelyezett részletekre emlékező tulajdonságát használta ki. Felidézéskor bejárta az épületet és sorba vette a tárgyakat. A „jól ismert” és az „ismeretlen” asszociációja tette lehetővé a felidézést.

---

## **AZ EMLÉKEZET KETTŐS MODELLJE:**

### **1. Rövid távú memória (RTM)**

- egy adott időpontban aktív ismereteink összessége,
- *munkamemóriának* is nevezik
  - o memóriafajta, amelyet közvetlenül a feladatok megoldásához használunk, itt tárolódnak pl. egy konkrét matematikai feladat megoldásához szükséges lépések, a egy hosszabb körmondat megfogalmazásakor a gondolati egységeket ennek segítségével fogjuk össze, vagy a sakkozás, amikor sok lépéskombináció közül kell kiválasztani a legjobbat, miközben számolni kell az ellenfél lehetséges válaszlépéseivel is.
  - o a munkamemória kitaró feladatmegoldással könnyen fejleszhető.
- *tárolási idő*: néhány másodperctől – néhány percig
- kódolás: többnyire az inger modalitásának megfelelően történik (pl. akusztikus)

---

<sup>26</sup> Mérő László: Új észjárások, Tercium Kiadó, Budapest, 2001. (173.o)

<sup>27</sup> Elaboráció: emlékezetünkben tárolt információk eredményes feldolgozása: „a világról való tudást a saját belső képeimbe öltöztetem”.

<sup>28</sup> Latin: hely



- kapacitás:  $7 \pm 2$  információegység. Mindegy: 7 szó, 7 szám, 7 betű, 7 mondat.
- az RTM-ben tartást segítheti: az *ismételgetés*, melynek célja: a fenntartás vagy a HTM-be való átvitel.
- az RTM-ből való *felejtés* okai:
  - o az új információt kiszoríthatja a régi vagy elhalványulás
  - o előadás vagy olvasás után az az érzése az egyénnek, hogy meg is tanulta az anyagot, azonban néhány óra múlva már el is felejt: ez a látszólagos tanulás, mely a többszöri önellenőrzéssel valóban rögzíthető.

**i** A WIND szó eltérő mennyiségű memóriahelye.<sup>29</sup>



W I N D

WIND

Értelmezés:

1. A vonalakat sorozataként látni, ha pl. nem tud olvasni valaki: 10 memóriahelyre van szükség a jelek megjegyzéséhez.
2. Ismert betűként látjuk: 4 memóriahely.
3. Felismerve a szó jelentését (szél): 1 memóriahely is elég a tárolásához.

A rövidtávú emlékezet memóriaegysége a „chunk” (tömb). Az, hogy egy információ a rövidtávú memóriában hány memóriahelyet foglal el, az attól függ, hogy a hosszú távú memóriában tudásanyagként mi halmozódott fel, milyen segítséget lehet onnan előhívni.

<sup>29</sup> Werner Metzsig – Martin Schuster: Tanuljunk meg tanulni! (29.o)



**Feladat: Állapítsa meg a következő feladatokban a memóriahelyeket!**

- 1.) ESEKSEZRTETOTL - Ez mennyi memóriahely?  
Tömbösítse 2-re! (sok szeretettel)
- 2.) 89 - 515- 14 – 17 – 11 - Ez mennyi memóriahely?  
Mennyire tudja szűkíteni? (3)  
(895 – 1514 – 1711: Honfoglalás - Dózsa-féle parasztfelkelés - Szatmári béke)

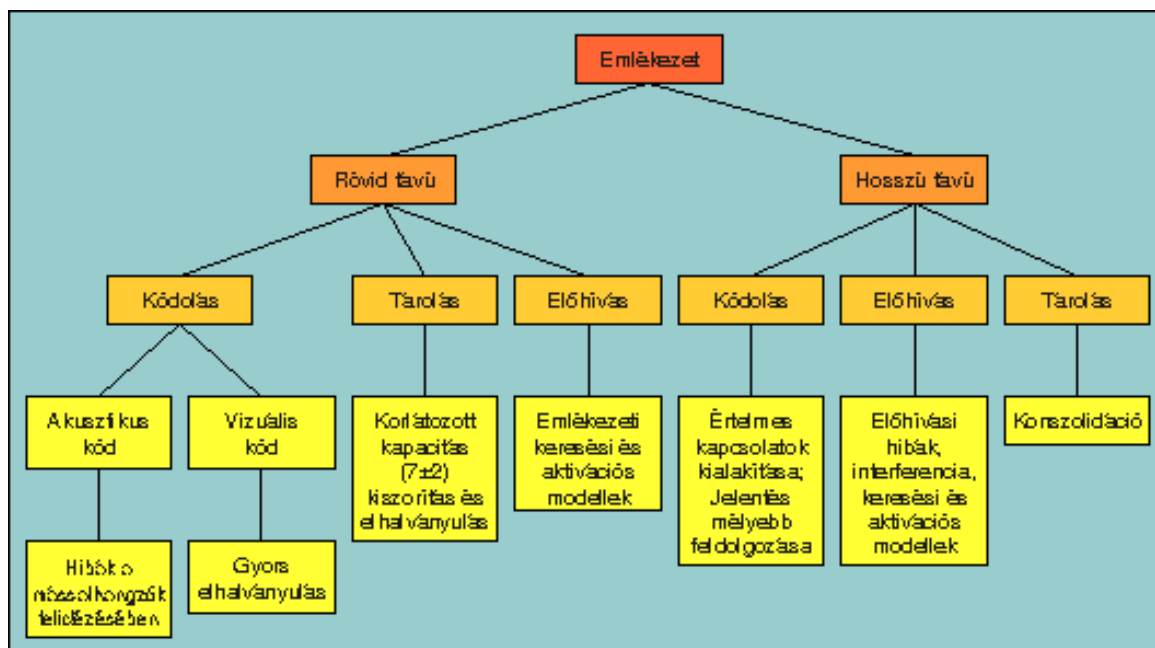
## 2. Hosszú távú memória (HTM)

- minden olyan ismeret tárhelye, amely potenciálisan elérhető, használható
- az információkat kémiai „engramok”<sup>30</sup> formájában tárolja,
  - itt található pl.: fizikai törvényekkel kapcsolatos tudás, az embernek önmagával kapcsolatos hiedelme, megértést biztosító képesség, stb.
  - lehetővé teszi, hogy a múltat felhasználjuk a jelen megértésére
- néhány perces időtartamtól majdnem élethosszúságú időtartamig képes tárolni az információkat
- kapacitása korlátlan: a az élet során szerzett tapasztalat és ismeretek összessége
- fontos a kódolás – előhívás kölcsönhatása: a **jelentés kerül kódolásra és raktározásra**
  - A pusztán ismétlés nem segíti elő a hosszabbtávú bevésődést. Akkor eredményes a tanulás, ha a tanulási idő 60%-ában önellenőrzés és 40%-ban ismétlés történik.
    - van, hogy nem felejtünk, csak *nem tudjuk előhívni* <sup>31</sup>

<sup>30</sup> Engram: emlékezetbe bevésott tapasztalat, ismeret

<sup>31</sup>

<http://www.mozaweb.hu/course.php?cmd=lesson&cid=110&lid=3&PHPSESSID=4259b0e9eb2533094ab649a8d0482308> (2012 november 20.)



4. ábra: Összefoglaló ábra

#### A kódolás eredményességét befolyásolja:

- egészségi állapot, életkor,
- figyelem minősége,
- az anyagban lévő értelmes kapcsolat, struktúra,
- az egyén anyaghoz fűződő viszonya: motiváció, szándék, akarati erőfeszítés,
- a bevésendő anyag terjedelme,
- az ismétlések száma,
- többoldalú érzékszervi behatás,
- érzelmi állapot,
- tanulás technikája

#### A bevésést biztosítják:

- ismétlés
- tömbösítés

#### A tárolás minősége függ:

- a bevésés hatékonyságától,
- az egyén szervezetének, idegrendszerének állapotától,
- az érzelmi állapottól,
- beállítódástól, érdeklődéstől,
- attól, hogy a tanulás előtt és után mivel foglalkoztak



### Az előhívást segítő tényezők:

- a kódolás pontossága, mélysége, és a kód kidolgozottsága;
- a tanulandó anyag megértése, az információk szervezése a kódoláskor;
- a megtanult anyag ismétlése, újraszervezése;
- az információk előhívási támponthoz kapcsolása;
- kontextus-hatás

Az információk tárolása önmagában nem biztosíték arra, hogy azok releváns helyzetekben valóban felidézhetőek lennének.

### Előzetes tudás – új információ

Ahhoz, hogy az előzetes tudás komplex struktúrájában egy információnak helye legyen, fontos, hogy maga az információ értelmes legyen, vagyis meghatározott kapcsolatban legyen a már tárolt információval.

- A kezdetben értelemmel nem rendelkező információt értelemmel kell felruházni. Az *elaboratív* (feldolgozó) jellegű *kódolás során* az információhoz hozzáfűz valami értelemmel bírót.
- Ennek ellenkezője a *reduktív kódolás*, amikor csökkenti az egyén a feldolgozandó információk bonyolultságát.
  - o Pl. egy könyv tanulása során, a lényegi információk összefoglalásával, a kulcsmondatokra történő redukcióval.





## ÁTVITEL A RÖVID TÁVÚ MEMÓRIÁBÓL A HOSSZÚ TÁVÚBA

A rövid távú memória az állandó memória „előszobája”, itt tartózkodnak az információk, míg a hosszú távú memóriába történő átkódolásuk folyik.

A felvett információk

- belépnek a rövid távú memóriába, ahol fenntarthatók *ismételgetéssel* vagy
- *elvesznek* a kiszorítás miatt, ill. elhalványulhatnak.

Az ismételtetés azon túl, hogy a rövid távú emlékezetben tartja a tételt, *előmozdítja* a hosszú távú emlékezetbe történő átvitelt.

### Az emlékezet működési módjai:

#### 1. A mechanikus emlékezet

- *önmagában rögzíti a tényeket*, adatokat, s nem kapcsolja össze ezeket értelmes folyamatokká, kiragadja összefüggéseikből, sokszor eltekint tartalmuktól is.
- A memorizálási feladat az önmagukban álló feladatok, *gondolatok átvétele*.
- A mechanikus memorizálás gyors raktározásra törekszik, *lexikálisan tárol*.

Lehet mechanikusan memorizálni:

- költeményt, számszerű adatokat (évszámok, mennyiségek stb.).

#### 2. Az intellektuális emlékezet

- *értelmes folyamatokká kapcsolja össze az ismereteket* – az adatokat, tényeket, összefüggéseivel együtt rögzíti
- a megértés oldaláról, a problémák feltárása és megoldása útján igyekszik emlékezetben tartani az ismereteket
- az így elraktározott ismeretek szükség szerint átrendezhetők és felhasználhatók új problémák feltárására és megoldására.

## A TANANYAG RENDEZÉSE



### Feladat:

A fejezetben hol találkozott már tananyag rendszerezési lehetőségekkel? Jegyezze le és ellenőrizze, jól emlékezett-e!

A megtanulandó anyag nagyobb egységekbe történő rendezése lehetővé teszi a benne foglalt információ mennyiségének megőrzését.



Szemléltetve<sup>32</sup>:

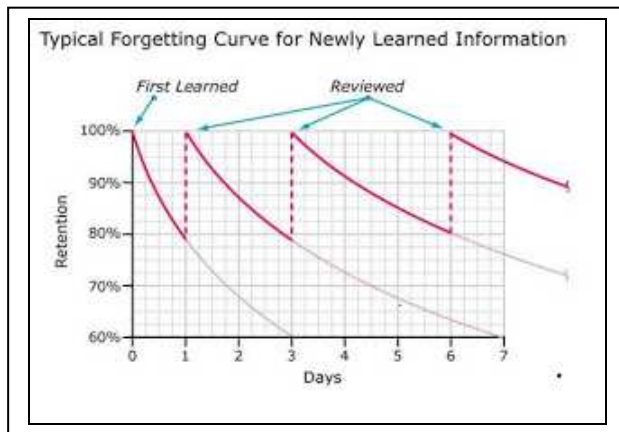
- X könyvtárban  $7 \pm 2$  könyv fér el. Az itt tárolt információ mennyiségét a *tároló helyek kihasználásával* lehet növelni: pl. egyszerűen csak vastagabb könyveket kell betenni. Akinek ebből a könyvtárból kell könyv, annak nem kell sokáig keresgélnie
- Y könyvtárban korlátlan a könyvek száma. Ebben az esetben lehetetlen végig nézni mindet, hogy a keresett könyvet megtalálja. Az ilyen könyvtárban meghatározott a könyvek helye, vagyis *rendszerben vannak* elhelyezve.

## FELEJTÉS

Általában az előhívás, hozzáférés nehézségének tudható be **a felejtés**. Pl. egy nagy könyvtárban próbál megkeresni egy könyvet, ha nem találja meg, attól még az ott van, tehát a szegényes emléknem a tárolási kapacitás meghaladásának az eredménye.

### A felejtés okai:

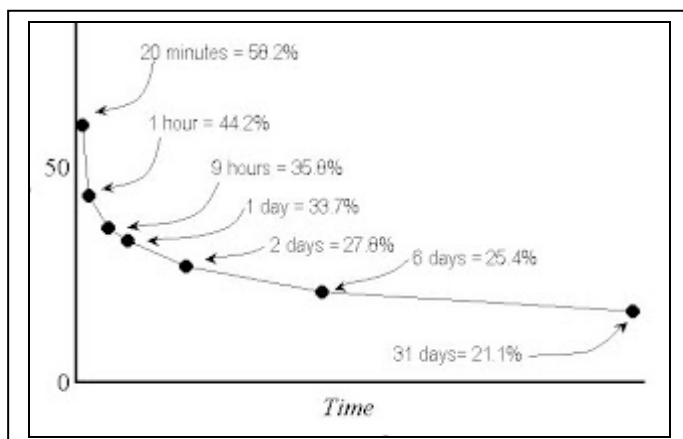
- Nyomelhalványulás
- Interferencia hatások:
  - proaktív [mire kell emlékeznie?] és
  - retroaktív [mikor kell eszembe jussom?] felejtés



A megtanult anyag átnézése az intervallumos módszerrel (két nap múlva, három nap múlva stb.) hatékonyabb, mintha minden nap újra meg újra elővesszük az anyagot átnézésre.

Az ábra azt mutatja, hogy ha később vesszük elő az anyagot átismétlésre, akkor a tudásszint hogyan változik.

5. ábra: Felejtés 1. <sup>33</sup>



sapest, [binghai](#)

Az utolsó 20 percben szerzett információk az 50 %-a megmarad, míg a pl. a 2 nappal korábban szerzett információk csak a 27.8%-a.

Ezért fontos a vizsga előtti közvetlen ismétlés, az anyag átnézése, vagy pl. az osztálytársakkal való ismétlés, az anyagról való beszélgetés.





6. ábra: Felejtés 2.<sup>34</sup>

## AZ EMLÉKEZET FEJLESZTÉSE

Módjai:

1. képzelet használata
2. minél több kapcsolat kialakítása a „tételek” között,
3. az események *okaira* és *következményeire* vonatkozó kérdések feltétele igen hatékony feldolgozást jelentenek
4. előhívás gyakorlása tanulás közben: *felmondás*.

A „Hogyan tudnánk jobban emlékezni?” kérdést tegye fel másképpen:

1. Hogyan tudnánk jobban *memorizálni*?
2. Hogyan tudnánk az emlékeinket jobban *tárolni (megőrizni)*?
3. Hogyan tudnánk az emlékeinket jobban *felidézni (előhívni)*?

---

**i** A jó emlékezet nem szerencse kérdése, hanem fáradságos, fejlesztő munka, aktív figyelem, érdeklődés eredménye. Rossz emlékezet esetén nincs tudatos emlékezet fejlesztés, mert hiányzik a *szándék*.

---

## Előhívási problémák

- Kiszorítás: a frissebb információ a régit kiszorítja
- Elhalványulás: nincs elég ismétlés
- Pozíció effektus: az ismétlés az RTM-ben az első és utolsó elemeknek kedvez.
- Interferencia elmélet: életünk során nagyon sok esemény éri az embert és ezek interferálnak.

---

<sup>34</sup> U.a.



- egy korábban tanult akadályozza egy később tanult elem felidézését [proaktív]
- egy újonnan tanult akadályozza a régi elem felidézését [retroaktív]
- Megfelelő keresési ingerek hiányára visszavezethető:  
pl. vizsgáztató kérdései nem képeznek megfelelő lehívási ingereket és nem sikerül emlékezetbe idézni.

---

 **Feladat: Előhívási módok gyakorlása.**

A gyakorlás esetenként csak játék, szimuláció, de modellezés is:

- *gyors előhívás gyakorlása:* a hosszú távú memória "nem pihen,": „mit visz a kishajó”
- *kereső előhívás gyakorlása:* az asszociáció és a kombináció az előhívási "pályákat" tartják karban; „barkochba”
- *lassított előhívás gyakorlása:* az előhívás közbeni változtatás a helyzethez igazodást jelenti: „Rubik kocka”
- *a produktív előhívás gyakorlása:* halmozott előhívás, asszociációs láncok: „sakk, bridzs”

---

 **Feladat: Asszociációs kapcsolatok kialakítási lehetősége**

- egy *felejthetetlen emlékképet* összekapcsolni a megjegyzendő dolgokkal

*Hasonlóság:* hangzáson alapuló

*Ellentét:* fekete – fehér

*Összetartozás:* egy tárgyról személy, róla a teendő

*Kapcsolás módszere:* minden megtanulandó dologról, élénk vizuális kép alkotása, összekapcsolása

*A történet módszere:* történetbe szőni a megtanulni valót

*A hely módszere:* helyhez kötni a megjegyezni valót

*Beszéd, szöveg tanulása:* kulcsszavak megjegyzése

*Arcok és nevek bevésése:* részletes megfigyelés után csatolni az archoz a nevet

*Rövid tartamú vizuális emlékezet:* memóriakártyák, emlékezetből rajzolás

*Rövid tartamú auditív emlékezet:* magnóhallgatás, mese, számismétlés, szóismétlés

*Hosszú távú emlékezet:* pl. hét elején végzett feladat felidézése később.

---

**Mi lehet a tanult tananyag felejtésének oka?**



1. odafigyelés (koncentráció) hiánya: külső, belső zavaró tényezők idézik elő,
  2. hanyag memorizálás: nem kellő az ismétlés intenzitása,
  3. érdektelenség: segíthet az önszuggesztió, hozzá kapcsolódó szöveg olvasása
  4. az új ismeretet nincs hozzá kapcsolva a már meglévőkhöz: asszociációs lehetőségek keresése (pl. azonosság, ellentétesség, stb.)
-



## 6. Tanulási képességek fejlesztése III.: GONDOLKODÁS

Kulcsszavak: *műveletei, logikus, problémamegoldó, kritikai, kreativitás, képzelet*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Mennyire jellemző Önre a tárgyilagosság?

És az elfogulatlanság? A személyes érdekek befolyásolják a gondolkodását?

Hogyan fogalmazná meg a kreatív gondolkodás fogalmát?

„Lehetnek tényeink gondolkodás nélkül, de gondolkodni nem tudunk tények nélkül.”  
(John Dewey)

Az egyik leglényegesebb tanulást meghatározó tényező, a gondolkodás. Az ember és a világ kölcsönhatása, melynek során a *megismerő*, és a megismerésre, a probléma megoldásra váró *tartalmak* között kapcsolat alakul ki.

A gondolkodási folyamatot *érzelmek* is kísérik, például: bizonytalanság – magabiztosság, csüggedés – lelkesedés, kudarcból való félelem – siker iránti vágy.

Tanulás során mindig gondolkodik az egyén, ezért a tanulás akkor lehet hatékony és sikeres, ha a gondolkodási képességek és készségek is magas szinten működnek. A tanulás szempontjából a legfontosabbaknak tekinthetők, a probléma megoldás és problémalátás, az absztrakció, az összefüggések meglátása, a kategorizáció és a rendszerezés képessége.

Döntéshozatal, kreativitás, kritikus szemlélet, vitakészség, tervezés, konstruktivitás, tudás felhasználás, mind - mind gondolkodást igénylő tevékenység a munka világában és az egyén magánéletében is.

Az intelligencia is csak a gondolkodni tudó ember kezében válik haszonná.

**i** A gondolkodás tudattalanul zajlik, de serkenthető, „fejtöréssel”.

## A GONDOLKODÁS





- *Összefüggések feltárását*, megértését jelenti, és olyan információk beszerzését a dolgokról, jelenségekről, amelyek érzékszervekkel nem hozzáférhetők. A valóság lényegének megismerésére való törekvés.
- *Képesség*, amely lehetővé teszi tárgyak, események elképzelését, emlékezeti leképezését és műveletek végzését ezeken a reprezentációkon.
- Az emlékképek, a tapasztalati és fogalmi gazdagság adják az alapot a gondolkodás *fejleszthetőségéhez*.
- Tudattalan folyamat, de a gondolkodási folyamat fejleszthető
  - tevékenységekkel,
  - kérdések megfogalmazásával
  - emlékképek tudatos felidézésével
  - hipotézisalkotással
  - feladatok gondos elemzésével.
- Az információ feldolgozásának legmagasabb formája, amely *problémahelyzettel* kezdődik.
  - A feldolgozás olyan tevékenység, amely - ismeretek felhasználásával, a nem ismert sajátosságok és viszonyok feltárása során - a valóság még nem ismert adataihoz, összefüggéseihez juttat el.

### Részfolyamatai:

- analízis, szintézis, absztrahálás, összehasonlítás, összefüggések felfogása, kiegészítés, általánosítás, konkretizálás, rendezés, analógia, ítélet, következtetés, stb.

### Funkciói:

1. Asszociáció: gondolatok, képzetek, élmények egymáshoz kapcsolása (cél nélkül).
2. Problémamegoldás: a dolgok lényegének, összefüggéseinek feltárása, már ismert dolgok lényegének és kapcsolatainak tisztázása, az ismeretek tudása.
3. Megértés: a dolgok *lényegének*, összefüggéseinek feltárása.
  - Főbb típusai:
    - a. *Fogalomalkotás*:
    - b. *Összefüggések feltárása*
    - c. *Felismerés*
      - Egy dolog, jelenség elhelyezése egy logikai osztályban vagy fogalomrendszerben

**i** A hatékony gondolkodás alapja a **megértés**.

Ha valaki alaposan megértett valamit, akkor képes

- az önálló, saját szavakkal történő elmondásra



- bonyolultabb gondolatok egyszerűbb összefoglalására
- érthető magyarázatra egy másik személy részére

A megértéshez szükséges:

koncentrált figyelem  
sok alapismeret  
önálló gondolkodás.

Mikor ért meg a hallgató valamit?

Ha

- ismeri az okokat, a következményeket, a logikai kapcsolatokat
- strukturálisan átlátja a dolgokat
- tisztában van a célokkal.

A megértés nem azonos a tudással, ha megértette a gondolatot, ez még nem biztosíték arra, hogy emlékezetébe véste és fel is tudja idézni.



### **Feladat: Végezze el az alábbi feladatot!**

Egy számmal jelzett mondat után 4 -4 hasonló értelmű mondat következik, melyek közül csak egy adja vissza a „számos” mondat *lényegét*. Találja meg ezt!<sup>35</sup>

1. *Annak lehetőségét vizsgálják, nem lehetne-e a jövőben a derített szennyvizet a tenger helyett a sivatagba elvezetni.*

- A.) A szennyvízproblémát fogja megoldani ez az új eljárás, amellyel a tenger helyett a sivatagba vezetik a szennyvizet.
- B.) A jövőben minden valószínűség szerint a derített szennyvizet a tenger helyett a sivatagba fogják vezetni.
- C.) A derített szennyvizet a jövőben vagy a tengerbe, vagy a sivatagba fogják vezetni.
- D.) A jövőben a tenger helyett a sivatagba szeretnék a derített szennyvizet elvezetni.

2. *A szerző riportszerű frissességgel mutatja be a bűnözőket, esetüket, környezetüket.*

- A.) A bűnözők, valamint esetük és környezetük bemutatásának stílusa olyan friss, mit egy riporteré.
- B.) A riportok a legfrissebb bűneseteket mutatják be a bűnözőkkel és környezetükkel együtt.
- C.) A szerző összefoglalja a bűnözőkről, esetükről és környezetükről készült legfrissebb riportokat.
- D.) A szerző egy riporter frissességével derítette fel és mutatta be a bűnözőket, esetüket és környezetüket.

<sup>35</sup> Dr. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája, OMIKK, Budapest, 1985. (179.o)



3. Az elméleti tudományos jövendöléseket gyakorlati kísérletek látszanak igazolni.

- A.) Az elméleti tudományos jövendöléseket gyakorlati kísérletekkel egészítik ki.
- B.) Gyakorlati kísérletekkel bizonyítják az elméleti tudományos jövendölések helyességét.
- C.) A gyakorlati kísérletek eredménye szerint az elméleti tudományos jövendölések valószínűleg helyesek.
- D.) A gyakorlati kísérletek szerint az elméleti tudományos jövendölések csak látszólag helyesek.

A gondolkodás nélküli *felületesség* félrevezető. Az 1. esetben csak *szerepnék* (D) elvezetni a szennyvizet, a 2. esetben a *stílus friss* (A), a 3. esetben a jövendölések *valószínűleg* (C) helyesek. Ehhez hasonló gondolkodtató „feladatokat” szolgáltat a mindennapi élet is.

**Feladat:**

A szavak mögött a gondolat felismerésének készsége fontos. A szavak pontos ismerete és helyes értelmezése nélkül a *lényeg felismerése* lehetetlen.<sup>36</sup> A feladat:

Számítsa ki: ha egy udvarban 50 csirkéből előbb 10, majd 25, végül 7-et leszámítva valamennyi elpusztult. Hány maradt meg?

Megértés nélkül nem lehetne a feladaton mosolyogni.

Az összefüggések felismerése örömmérettel jár. Ezt „aha-élménynek” is nevezik.

**Gondolkodásmódok:**

<b>Konvergens (szűkítő) gondolkodás tényezői</b>	<b>Divergens (széttartó) gondolkodás tényezői</b>
logikus következtetés képessége	megkerüli a logika szabályait
szabályosságok felismerésének képessége	kreativitás képessége jellemzi
egy pont felé haladó	több pont felé haladó
absztrakciós képesség	gondolkodás könnyedsége

7. ábra: Gondolkodásmódok (saját szerkesztés)

<sup>36</sup> Dr. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája, OMIKK, Budapest, 1985. (183.o)




 **Feladat:**

Konvergens gondolkodás fejlesztésének feladattípusai:<sup>37</sup>

1. *Szavak csoportosítása:* Pl. 12 szóból álló lista szavait négy különböző jelentéssel bíró csoportba kell sorolni (egy szó csak egy csoportban szerepelhet).
2. *Szimbolikus, kiegészítéssel analógia feladat:* pl. például: mozi izom; lába abál; szék .....?
3. *„Rejtőzködő szavak”:* egy-egy játék vagy sport nevét rejtik el a mondatokban: Sebzetten is zengte a dalt. - Nyílt sisakkal játszott. - Az akaraterőt ad.
4. *Deduktív feladatok:* pl. „Károly fiatalabb, mint Róbert. Károly idősebb, mint Ferenc. Melyikük idősebb Róbert vagy Ferenc?”

Divergens gondolkodás fejlesztésének feladattípusai:<sup>38</sup>

1. *Szófluencia feladat:* „Gyűjtsön olyan szavakat, amelyek s betűvel kezdődnek és a végződésük „ás”!”
2. *Spontán flexibilitás gyakorlására alkalmas feladat:* Pl.: „Mi mindenre lehetne felhasználni egy üres konzervdobozt?”
3. *Asszociációs fluencia gyakorlásának feladata:* „Soroljunk fel a „jó”-hoz hasonló, vagy a „nehéz”-zel ellentétes értelmű szavakat!”

 Egy helyzetben *felismerni a problémát és megtalálni a megoldást*, az nagymértékben függ a mentális felkészültségtől, amiből az következik, hogy az egyén megszerezheti a szükséges képességeket.

**Fázisai:**

- a. *A probléma felmerülése:* probléma önálló felfedezése vagy más állítja az egyén elé.
- b. *Előkészítés:* információk, segédeszközök keresése (szakterület eszközei, eljárási módok), probléma megfogalmazása, hipotézisek ellenőrzése, stb.
- c. *Lappangás:* hagyni a problémát „pihenni”,
- d. *Megoldás:* tények és megoldási alternatívák alapján helyes megoldás választása.
- e. *Igazolás:* a döntés és eredményének ellenőrzése, bizonyítás.

<sup>37</sup> Képességfejlesztés digitális tananyaggal, Szerk: Mező Ferenc, Ildikó Psenakova  
[http://www.kockakor.hu/dokumentumok/Kiadvanyok/KONYV\\_Bolond\\_Droid.pdf](http://www.kockakor.hu/dokumentumok/Kiadvanyok/KONYV_Bolond_Droid.pdf) (2012.október14.)

<sup>38</sup> U.a.



**i** Egyéni problémamegoldó stratégia lehet a következő:

1. A probléma nehézségének meghatározása, megoldásra törekvés.
  - o Ha sikerült, akkor rendben van.
  - o Ha nem sikerült, újabb megoldás keresése.
2. Az újraértelmezés során felmerülő lehetőségeket célozza meg a keresés, ne csak a megszokott irányt kövesse.
3. Az asszociációknak utat kell engedni és így elvárható, hogy a megoldás hirtelen felbukkan az egyén tudatában.

*Megjegyzés:*

1. Fontos, hogy a feladattal való ismerkedéskor, az egyén a *feltételek* megismerésében nagyon alapos legyen [feladat szövegének többszöri, figyelmes elolvasása].
2. A problémák megoldása során a gondolkodás rögzödött mintáinak (sémák) használatakor az egyén ismeretkészletből azokat alkalmazza, amelyek a feladat feltételeinek megfelelnek.
3. Vigyázat: érzelmek hatására az egyén hajlamos – minden bizonyítás nélkül – igaznak elfogadni azt, amit nagyon szeretne, vagy amitől fél.
4. A siker elsősorban a problémaérzékenységtől<sup>39</sup> függ és csak utána a megoldó képességtől.

A problémamegoldás, mint alkalmazott gondolkodás a *kritikai gondolkodással* is kapcsolatban van, amely a *tevékenység ésszerű értékelését* jelenti.

Problémamegoldást segítő gondolkodások: az *analitikus* és a *kreatív*. Jellemzőik:

<b>Analitikus</b>	<b>Kreatív</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• logika</li><li>• egyetlen vagy néhány válasz</li><li>• konvergens (összetartó)</li><li>• vertikális</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• képzelőerő</li><li>• számtalan lehetséges ötlet</li><li>• divergens (szétágazó)</li><li>• oldalirányú</li></ul>

**8. ábra: Problémamegoldást segítik** (saját szerkesztés)

Az analitikus gondolkodásmód *logikus*, amelynek eredményeképpen egyetlen vagy néhány megoldás születik.

A kreatív gondolkodásmód a *képzelőerőre épül*, és számtalan lehetséges válaszhoz vagy ötlethez vezet.

<sup>39</sup> A meglévő problémával kapcsolatban újabbak felvetésének képessége.





- Az üzleti világban a kreatív gondolkodást az analitikus elé helyezik. Ezt támasztják alá az álláshirdetések.

A problémamegoldó gondolkodást fejleszti

1. *az asszociáció, a kapcsolatteremtés:*
  - o a gondolatok, információk valamilyen összefüggésben jelentkeznek, amelyet meg kell keresni és hozzákapcsolni a meglévő ismeretanyaghoz.
  - o Meg kell tanulni összekapcsolni az összetartozó ismereteket, akkor is, ha azok térben és időben egymástól távol jelentkeznek a tantárgyakban, a mindennapi életben.
2. *A kérdés a lényegkiemelést segíti.*

### A feladat megoldása

során

1. ismerős a megoldás *algoritmusa*
  - a. meg kell keresni a hosszútávú memóriában
2. hibátlanul *végre kell hajtani*
  - o pl. egy matematikai kérdés megválaszolása, amelyhez rendelkezünk a szükséges tudással,

---

**Pólya György** – világhírű matematika professzor, könyvében<sup>40</sup> - a feladat megoldásában négy szakaszt különböztet meg:

1. „Először: *meg kell értenünk a feladatot. Világosan látnunk kell, mit keresünk.*
2. Másodszor: *meg kell vizsgálnunk,*
  - o hogyan kapcsolódnak egymáshoz a feladat egyes részei,
  - o hogyan kapcsolódik az ismeretlen az adatokhoz, hogy megtaláljuk a megoldás alapötletét, hogy *tervet készíthessünk.*
3. Harmadszor: *végrehajtjuk tervünket.*
4. Negyedszer: *a kész megoldást megvizsgáljuk, újra végig gondoljuk, *diszkutáljuk.*”*

---

**i** A logika elemi szabályainak megismerése a gondolkodási hibák felismerésében segít, ez pedig abban, hogy a problémamegoldás során az egyén elkerülje a téves irányokat.

---

### GONDOLKODÁS ÉS LOGIKA

<sup>40</sup> Pólya György: A gondolkodás iskolája, Gondolat Kiadó, Budapest, 1977. (25.o)





A logika azon módszereknek és elveknek a tudománya, amellyel megkülönböztethető a jó (helyes) gondolkodás illetve érvelés, a rossztól (a helytelentől).

A logika a helyes gondolkodás sok nélkülözhetetlen elemét foglalja össze. A helyes gondolkodáshoz azonban a szándék is szükséges, előítéletek és részrehajlás nélkül, kizárólag a gondolatmenethez tartozó információkat és a logika szabályait kell figyelembe venni.

### A logika elemi szabályai<sup>41</sup>

- *Pontos fogalomhasználat:* egy meghatározás akkor helyes, ha feltárja a fogalom minden lényeges ismertetőjegyét és ezzel egyértelművé teszi, miről van szó.
- *Érvelés fontossága:* a kijelentések kellő megindokolása, érvek a téma alátámasztására, tényszerű bizonyítékok.
- *Ész és szív összhangja:* jellemkérdés, a szándék indítéka ne maradjon rejtve.
- *A téves ítéletalkotás okai:* információhiány, a gondolkodás mögött meghúzódó más szempontok, feltételezések

### Logikus gondolkodás

A dolgok logikája: „bizonyos események megléte szükségszerűen maga után von más eseményeket (...), melyek a dolgok természete miatt úgyis igazak.”<sup>42</sup>

Hétköznapi értelemben a logika: „a helyes gondolkodás módszereit jelenti, a dolgok közötti tényleges összefüggések megtalálásának, következményeik felismerésének képessége.”<sup>43</sup>

A logikus gondolkodás alapja, hogy az egyén értse a fogalmakat, az összefüggéseket, meg tudja különböztetni az azonosságokat és különbözőségeket. Elsősorban a reáltárgyakkal sajátítható el.

### A formális, - logikai műveleteken alapuló – gondolkodás

A formális logika a gondolkodás legáltalánosabb szabályaival foglalkozó tudományág

A természettudományos tárgyak tanulása során

- az indoklás, a bizonyítás a formális gondolkodás szabályai szerint történik.
  - A feltételezésekből kiindulva, a logikai műveletek végrehajtásával lehet megérteni, levezetni a természeti és matematikai törvényszerűségeket,
  - lehetővé teszi az egyén számára, hogy saját gondolatmenetét is ellenőrizni tudja.

<sup>41</sup> Oroszlány Péter: Könyv a tanulásról (239.o)

<sup>42</sup> Mérő László: Új észjárások Tercium Kiadó, Budapest, 2001 (38.o)

<sup>43</sup> Mérő László: Új észjárások Tercium Kiadó, Budapest, 2001 (39.o)



Jellemzői:

- Elvont tartalmakkal, ítétekkel történő műveletvégzés.
- Bonyolult magyarázati sémákat tud követni, illetve kialakítani.

Következtetési formák (szillogizmusok): lehetőségesség, valószínűség, szükségszerűség, időbeli sorrendiség, stb.

- o Modus ponens következtetési forma:
  - Ha tudjuk, hogy A-ból következik B és A igaz, akkor következtethetünk arra, hogy B igaz.
- o Modus tollens:
  - Ha tudjuk, hogy A-ból következik B és B nem igaz, akkor következtethetünk arra, hogy A nem igaz.



**Feladat:**

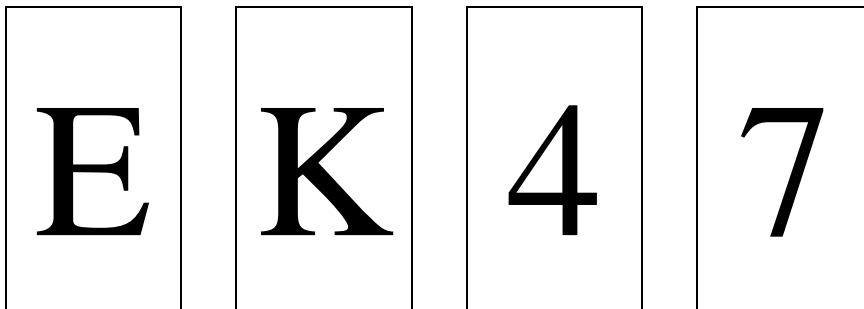
Egy formális logikai feladaton próbálja ki a képességét!<sup>44</sup>  
Igyekezzen önállóan, rövid idő alatt megoldani a feladatot!

**Döntse el, hogy a négy kártya közül mindegyik érvényes-e.**

Információk:

Négy kártya van előttünk. Tudjuk, hogy mindegyik kártya egyik oldalán betű, a másikon szám van. A kártyák felénk eső oldalai az alábbiakban látszanak.

Vannak érvényes és érvénytelen kártyák. Amelyikén mássalhangzó van, az eleve érvényes, de amelyikén magánhangzó van, az csak akkor érvényes, ha a másik oldalán páros szám van.



**9. ábra: Kártyák** (saját szerkesztés)

*Állítás:* érvényes az a kártya, amelyiknek egyik oldalán magánhangzó van és a másik oldalán pedig páros szám.

A feladat azért nehéz, mert nem lehet a valósághoz kötni.

<sup>44</sup> Mérő László: Új észjárások, Tercium Kiadó, Budapest, 2001. (45.o)



### Megoldás:

- 1 Meg kell fordítani az **E** jelű kártyát.  
Ha páratlan van a hátoldalán: akkor ez érvénytelen, ha páros érvényes a kártya.
2. A **4**-est mutató kártya megfordításakor:  
Ha mássalhangzót lát, akkor ez a kártya érdektelen, nem érvényes.  
Ha magánhangzót lát: akkor a kártya megfelel az állításunknak, érvényes.
3. A **7**-es jelűt meg kell fordítani:  
Ha magánhangzót látunk, az megcáfolja az állításunkat, nem érvényes.  
Ha mássalhangzót látunk, ez nem cáfol, érvényes.
4. A **K** kártyát nem kell megfordítani, mert indifferens, mi van a hátoldalán, mert érvényes.

Nehéz a feladat, mert a helyes következtetési formák nem egyformán kézenfekvőek mindenki számára.

A modus ponens (E kártya megfordítása) mindenkinél megy.

Ami nehézséget okozott: A számot tartalmazó kártyáknál modus tollens.

### **Jelekkel leírva**

**Döntés:**      É = érvényes a kártya  
                  N = nem érvényes a kártya.

A: magánhangzó

B: mássalhangzó

C: páros szám

D: páratlan szám

Modus ponens: **E** kártya esetén a következtetés

*A-t nézve:*

Ha a kártya hátoldala C,  $\Rightarrow$  É

Ha a kártya hátoldala D,  $\Rightarrow$  N

Modus tollens: **4**-es kártya esetén

Ha a kártya hátoldala A,  $\Rightarrow$  É

Ha a kártya hátoldala B,  $\Rightarrow$  N

---

A fenti példa azt igazolja: hogy a legnehezebb logikai feladat mindig az egyénben lévő kész megoldási menetre épít, és nem hagyja, hogy gondolkodjon.

### **Az alkotó – produktív - gondolkodás**

Semmelweis Egyetem  
Cím: 1085. Budapest, Üllői út 26.  
Telefon: +36 (1) 459-1500  
E-mail: [hirek@semmelweis-univ.hu](mailto:hirek@semmelweis-univ.hu)  
Honlap: <http://semmelweis-egyetem.hu>



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.



Sokan használják az alkotó gondolkodás pontosabb megfogalmazásához a  *kreativitás* kifejezést. A  *kreatív gondolkodás* annak átrendezése, amit tudunk, annak érdekében, hogy megtudjuk, amit nem tudunk, a végeredménye a produktum. (Kontra József<sup>45</sup>)

*A kreatív (divergens) folyamatok a lehetséges megoldások választékát adják.*

**i** Guilford és Torrance 10 kreatív képességet gyűjtöttek össze, amelyek feltételezésük szerint a kreativitás struktúráját alkotják.

1. **Szenzitivitás:** problémára való érzékenység. Meglátják olyan problémákat, amelyeket a nem kreatívak nem.
2. **Fluencia:** asszociációs "gazdagság", azaz nagyszámú ötletet találnak ki (gondolkodás könnyedsége).
3. **Eredetiség:** fontos sajátossága, hogy új, szokatlan, innovatív ötletek révén eredeti, mások megoldásaitól különböző válaszokat tud adni a problémákra.
4. **Flexibilitás** (rugalmasság): változatos megközelítésmódokat alkalmaznak, és különböző ötleteket tudnak létrehozni.
5. **Szintetizálás:** nagyobb és teljesebb gondolati körökbe rendezik gondolataikat.
6. **Elaboráció:** képesek a részletek kitöltésére. Adott információk alapján struktúrát építenek fel.
7. **Analízis:** lebontják a "szimbolikus struktúrákat", hogy újakat alkossanak.
8. **Újraderfinálás:** a szokásos módtól eltérően interpretálják vagy észlelik a tárgyakat és egészen új célokra használják fel.
9. **Komplexitás:** sok, egymással összefüggő gondolattal tudnak dolgozni.
10. **Értékelés:** könnyen meghatározzák az új ötletek értékét.

A kreativitás egyik eszköze a „hat kalap,” módszer, amely a laterális gondolkodást állítja szembe a vita lehetőségével. Érdeemes megismernedni vele.

**i** A laterális gondolkodás fogalma Edward De Bono<sup>46</sup> -tól ered, aki a „A Hat Gondolkodó Kalap” módszerével kidolgozta a tudatos kreatív gondolkodás formális technikáját.

A hat kalap valamelyikének viselete meghatároz egy bizonyos típusú gondolkodást:

- a fehér kalap: tények, adatok
- a piros kalap: érzelmek, érzések
- a fekete kalap: ellenvetések

<sup>45</sup> Kontra József: [http://www.magyarpedagogia.hu/document/Kontra\\_MP1003.pdf](http://www.magyarpedagogia.hu/document/Kontra_MP1003.pdf) (2012.október 16.)

<sup>46</sup> Edward de Bono: A Hat Gondolkodó Kalap, Manager Könyvkiadó Kft., Budapest, 2007 alapján



- a sárga kalap: előnyök
- a zöld kalap: ötletek
- a kék kalap: a folyamat egészének irányítása.



**Feladat:** Alkalmazza a „*Hat gondolkodó kalap*” módszerét egy személyes céljával kapcsolatban!<sup>47</sup>

A kalapok „tulajdonságai a feladatban megtalálhatók.

1. lépés: egy személyes cél megfogalmazása.

2. egyenként „tegye a fejére” a különböző gondolkodó kalapokat.

és közben gondolkozz a következők szerint:

**Fehér kalap:** a tényekről szól. Amíg ezt viseli, csak az egyértelmű, kézzel fogható tényekről beszélhet, amely pontosan körülírja a helyzetet. Gyűjteni kell a pusztán tényeket a céllal kapcsolatban, és le kell ezeket írni.

**Piros kalap:** az érzések szimbóluma, arról lehet beszélni, milyen érzései vannak egy adott dologgal kapcsolatban. Fogalmazza meg ezeket!

**Fekete kalap:** ellenvetések, figyelmeztetések, akadályok kerülnek előtérben. Amíg a fekete kalapot viseli, kritikus.

**Sárga kalap:** a dolgok jó oldalát nézze. Jó kilátások keresése a megoldásra.

**Zöld kalap:** kreativitás, ötletek, új utak szimbóluma. Minden szóba jöhet.

**Kék kalap:** magát a gondolkozási folyamatot valósítja meg, irányít. Garantálja, hogy a gyakorlatból előremutató, kreatív gondolkozási folyamat lesz.

### Hogy milyen sorrendben kell használni a kalapokat?

Többféle sorrend is létezik, ezt valójában mindenki maga dönti el.

**Célszerű a kék kalapban kezdeni (1.)** és abban is befejezni a folyamatot. Ebben előre meghatározható a sorrend, mikor melyik kalap következik, de közben is fel lehet venni, leellenőrizni, hogy jó úton jár – e.

Utána felvehető a **fehér (2.)**, hogy megfogalmazni a tényeket, majd a **zöldet (3.)**, hogy kreatív megoldások keresésére. Ezek kritizálhatók a **fekete (4.)** kalapban, szelektálva ezzel a megvalósítható lehetőségeket. A **sárga (5.)** kalapban koncentrálni lehet az előnyökre, a **pirosban (6.)** figyelni arra, milyen érzéseket keltenek a lehetőségek. Ismét összefoglalhatók a tények a **fehér kalapban (7.)**, mielőtt a **kék kalapban (8.)** lezárná a gyakorlatot.

**Figyelem:** amíg egy kalap van a fején, addig csak azt szabad használni, bele helyezkedve az általa biztosított nézőpontba! Komoly erőfeszítést követel!

<sup>47</sup> [http://mindennapinlp.hu/1207F\\_kreativitas](http://mindennapinlp.hu/1207F_kreativitas) alapján





Érdeemes csoportban végezni – természetesen, csoport problémát megoldására – végezni a gyakorlatot. Vitamentes, eredményes megbeszélés lesz belőle.

---

## AGYTORNA

---

**i** Nagyon fontos *a szavak mögötti gondolat felismerése*. A szavak helyes értelmezése nélkül a lényeg felismerése lehetetlen. Pl. a kulcsszavak tartalmazzák a lényeget, alátámasztja ezt az is, hogy viccet mesélni kulcsszavak nélkül, értelmetlen dolog lenne.

---



**Feladat:**

1. Gyakorlásként az alábbi szavak alá írt és betűkkel jelölt 4- 4 szó közül azt kell kiválasztani amelyikről azt gondolja, hogy a legközelebb áll az eredeti jelentéséhez!

### 1. Vesztegel

- valaki vagy valami kénytelenségből hosszabb ideig áll, tartózkodik valahol
- haszontalanul, eredménytelenül használ fel
- értéken alul árul
- cselekvés, folyamat elakad, holtpontra jut

### 2. Skanzen

- a művelődés szempontjából értékes tárgyakat, emlékeket gyűjtő, tudományosan feldolgozó és kiállító intézmény
- közlekedést, árvédelmet, stb. szolgáló állandó műszaki építmény
- szabadtéri néprajzi múzeum
- művészi alkotások, ipari, mezőgazdasági termékek, stb. nyilvános bemutatása

### 3. Junta

- nemezsből készült, favázás kerek sátor
- katonatisztek összeesküvő, diktatúrát gyakorló csoportja
- az uralkodó politikáját a háttérből irányító titkos kormányzó tanács
- sátrakból vagy barakkokból álló, ideiglenes, közös megelepedési hely

Kiválasztotta? Akkor nézze meg a megoldást: 1/a; 2/c; 3/ b.

**Nem találta meg az egyetlen helyes választ (a lényeget)? Miért nem?**

- Nem *figyelt*?
- Felületesen *olvasott*?
- Nem *gondolta* át?
- Nem *érti* a fogalmak *lényegét*?

80





- Szókincsét bővíteni kellene?

Változtasson azon az okon, amelyet felismert!



**Feladat:** 2. Gyakorlásként: **A pontos értelmezés a pontos tudás alapja!**

A.) Az értelmezés akadálya lehet: az idegenszavak nem ismerése

-Pontos jelentésük ki kell keresnie pl. szótárból

-Kerüljön **bele** a szókincsébe: feljegyzés, gyakorlás, alkalmazás

Egy példa: **Mi a palindrom?**

- Búgócsiga latin neve
- Stadion görkorcsolyázóknak
- Olyan szó, mondat, kifejezés, amely visszafelé is ugyanaz
- Kínai templom

A megoldás: c. Ha csak innen tudta meg, járjon el a fenti ajánlás szerint.



**Feladat:** 3. Gyakorlásként: **idegen szavak felismerésének segítése.**

B.) Idegen szavak jelentésének megfejtését segítik az előképzők felismerése.

Pl. co = együtt, -val,-vel. → Koefficiens (együttható); kooperáció (együttműködés), stb.

**Fordítsa le az alábbi példa szavakat:**

1. deceleráció, 2. afónia, 3. poliglott, 4. nekropolisz

Az előképzők: de = hiány; a = tagadás; poli = többszörös; nekro = halállal kapcsolatos

A megoldás: 1.lassulás; 2. kóros hangtalanság;

3. többnyelv; 4. nagy kiterjedésű temető (holtak városa)



**Feladat:** 4. Gyakorlásként: **Ha megismerte az új szavakat, ne felejtse el őket.**

C.) Írja fel és ismételgesse, *tanulja meg őket.*

D.) *Keressen alkalmat a használatukra, akár szakkifejezések, akár köznyelvi szavakról van szó.*



A gazdagabb szókincs a világosabb gondolkodás, a megértés és az árnyaltabb kifejezőmód feltétele. Ezekre a tanulmányai során nagy szüksége van.

---



## 7. Tanulási technikák I.: OLVASÁS

Kulcsszavak: önálló tanulási eszközök, *olvasás gyorsasága, dinamikus olvasás, szövegértés, skimming, skipping, kritikus olvasás, könyvből való tanulás*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Az ön életében milyen szerepet játszik az olvasás?  
Olvasás és fantázia, valóban összefüggő fogalmak? Tudna saját példát mondani?  
Lassan vagy gyorsan tud olvasni? Vagy inkább dinamikusan?  
A Gutenberg – galaxis kifejezést halotta már?  
Hozott változást az életében az e-book?

„Az olvasás az, amely az álmodást életre kelti,  
az életet pedig álmokra váltja.”

(Mario Vargas Llosa perui író  
Irodalmi - Nobel díj, 2010)

Az olvasás, ismerkedés a szöveggel, beszélgetés a szerzővel, gondolkodás, vita, következtetés. Az írott nyelv által hordozott nyelvi jelentés megalkotásának képessége. Az olvasás, megértés eredményeként az egyén tudásrendszere módosul, ez nem csak a tanulási céllal történő olvasás esetében van így. A könyvnyomtatás tette lehetővé, hogy minden ember hozzájusson a tudáshoz, a tudomány, a művészet alkotásaihoz, eredményeihez, mindenhez, ami szavakba foglalható. A Gutenberg – galaxis az emberi kultúrtörténetnek arra a szakaszára vonatkozik, amelyben a nyomtatott könyv, mint ismeretközli közeg kiemelkedő szerephez jutott.

### Az olvasás

#### 1. Célja

- Gondolatok fejlesztése:
  - o új ötletekkel és információkkal gazdagít
  - o újabb irányzatokat nyit meg.
  - o beindítja a gondolkodási folyamatokat és átgondolásra készítet.

#### 2. Mint művelet



- Akkor történik olvasás, ha az olvasó végig halad a szemével az írásjelek során és a szöveg értelmét felfogja.
- összetett művelet, részt vesz benne az agy és a szem is
- sebességét meghatározza a szöveg tartalma és az olvasás célja
- Ha a módszer nem tudatos, akkor az eredmény nem kielégítő. Ekkor:
  - A lassú olvasó számára az olvasás fárasztó, mert tanulmányozza a szöveget, a megértés érdekében.
  - A gyorsan olvasó igyekszik túl lenni a szövegen, nem érdekli a tartalom.
  - A gyenge olvasó, ha az olvasottak felfogására összpontosít, még jobban lelassul.



### Feladat:

A következő kérdések segítségével állapítsa meg, hogy vannak-e hiányosságai az olvasási készségek bármely területén<sup>48</sup>. Őszintén válaszoljon!

1. Mozgatod-e ajkaidat vagy mormolsz-e olvasás közben?
2. Egyenként olvasol-e minden szót?
3. Gyakran találsz-e olyan szavakat az olvasmányokban, amelyeket nem értesz, vagy amelyek ismeretlenek?
4. Szoktál-e visszalapozni, és szükségesnek érzed-e, hogy a nemrég olvasottakat újra elolvasd?
5. Mindent azonos sebességgel és ugyanúgy olvasol?
6. Gyakran szoktál panaszkodni, hogy nem érted, amit olvasol?

Értékelés: minden *igen* válasz *hibának minősül*. Mert:

1. Ajakmozgás lelassít.
2. Egyes szavak fontosabbak a másinál.
3. Szókincsfejlesztéssel javítható.
4. A figyelem hiánya.
5. Felváltva kell alkalmazni az olvasás és átfutás technikáját.
6. Ez előfordul bárkivel, de meg kell ismernie a jó olvasási módszer részleteit is.

A *jó olvasó* megfelelő tempóban olvas és a szöveg tartalmát is felfogja. Fejlesztéssel kialakíthatók a *hatékony olvasási szokások*.

<sup>48</sup> J.Deese, és E. K. Deese: Hogyan tanuljunk? Panem-McGraw-Hill, 1979 (66.-67.o)



**i** Egy angol mondás szerint, a mely az új szokások kialakítása mellett érvel:

„Ha teszel valamit, szokásoddá válik.  
Ha felveszel egy szokást, a jellemeddé válik.  
Ha felveszel egy jellemet, a sorsoddá válik!”

**Hand icon** **Feladat:** Töltse ki az alábbi kérdőívet és értékelje az utasításnak megfelelően.

A táblázatban olyan szokások szerepelnek, amelyeket már ismer, de olyanok is, amelyekről nem beszéltünk. Így tárgyilagosabban tudja megítélni a dolgokat.



## OLVASÁSI SZOKÁSOK KÉRDŐÍV<sup>49</sup>

Értékelje 1-5ig az alábbi állításokat.

Soha: 1; ritkán: 2; gyakran: 3; rendszerint: 4; mindig: 5.

<b>A.) Fizikai állapot</b>
Sokáig tudok olvasni, anélkül, hogy elfáradna a szemem.
Egy idő múlva egy pillanatra megállok és a távolba nézve pihentetem a szemem.
Törődöm azzal, hogy jól van-e megvilágítva az olvasmány.
40 – 50 cm-re tartom magamtól a papírt.
Egyenesen, nyugodtan ülök, izmaimat nem feszítem meg.
Semmiféle mozgást nem végzek, csak a szemem mozog.
Lehetőleg nyugodt, csendes, zavartalan helyen olvasok.
Kényelmesen, kellemesen érzem magam olvasás közben.
<b>B.) Figyelem</b>
Olvasás közben ki tudom magamba kapcsolni az elkerülhetetlen külső zajokat.
Kikapcsolom saját, más irányú gondolataimat is.
Olvasásközben nem csinállok semmi mást.
Könnyű dolog számomra az olvasásra figyelni.
Mindig követni tudom a gondolatmenetet, anélkül, hogy elveszíteném a fonalat.
Regresszió nélkül olvasom végig a szöveget,
Közvetlenül utána visszaemlékezem az olvasottakra.
Néhány nap múlva is visszaemlékezem az olvasottakra.
<b>C.) Az olvasmány megközelítése</b>
Határozott céloom van egy-egy anyag elolvasásával.
Először megnézem az olvasmány szerkezetét, felépítését.
Megpróbálom megkeresni az alapgondolatot, a lényegét.
Az egész mű, vagy egyes részek után vázlatot vagy összefoglalást tudok készíteni a lényegről.
Figyelek a szerző gondolatmenetére és meg tudom találni a hibáit, következetlenségeit is.
Kérdéseket vetek fel, melyekre választ keresek.
Könnyen megtalállok egyes adatokat vagy részleteket.
Az ábrák, grafikonok és táblázatok valóban segítségemre vannak a megértésben.
Tisztában vagyok a nyelvtani szerkezettel, az egyes szavak és az írásjelek szerepével.

<sup>49</sup> Dr. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája, OMIKK, 1985 (112.o)





A választott olvasmány megértéséhez alapismereteim, szókincsem kielégítő.
Az előttem ismeretlen szavak jelentésének utána nézek.
<b>D.) Az olvasás sebessége</b>
Általában elég gyorsan olvasok hangtalanul, ajakmozgás nélkül olvasok.
A sebességet a célhoz és az anyaghoz alkalmazom.
Szócsoportokat olvasok.
A gondolatot keresem, anélkül, hogy az egyes szavakkal törődnék.

**Értékelés:** Azt számolja meg, hány 1-t, 2-t és 3-t írt be. A kapott számot szorozza meg 100-zal és ossza el 32-vel. Az eredmény: megtudja, hogy olvasási szokásainak hány százalékán kell változtatnia.

### Az olvasási készség összetevői

- felfogás mértéke<sup>50</sup>: „az olvasmányban levő adatoknak, gondolatoknak azt a mennyiségét értjük, amelyet egyszeri hallás után megjegyzünk azaz az adott kérdésre helyesen és pontosan felidézzük.”

- sebesség: amelyet az ésszerűség határain belül növelni lehet. (sebesség helyett alkalmasabb a dinamikus kifejezés)

A szövegből az egyén ki tudja válogatni a feladathoz szükséges információkat, a lényegét. „Ennek fokmérője a szövegben található kapcsolatok összefüggések felismerése, a lényeg kifejezése egy-egy tárgyszóval, rövid tartalmi összefoglalással.”<sup>51</sup> Ezáltal a gondolkodás minősége javul.



**Feladat:** Vizsgálja meg olvasási szokásait. Őszinte, igen, nem válaszokat adjon!

### Milyen olvasó Ön?

1. Olvasás közben *mozgatja az ajkait?*
2. Gondolatban *kimondja a szavakat* olvasás közben?
3. *Ujjával kíséri* a szöveget?
4. *Egyenként* olvas el minden szót?
5. Gyakran előfordul, hogy *vissza kell lapoznia*, újra olvasnia a szöveget?
6. Gyakran fordul elő Önnel, hogy amikor elolvas egy sort akkor a *következő sor elejét „keresgélne”* kell?

<sup>50</sup> Dr. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája, OMIKK, Budapest, 1985 (104.o)

<sup>51</sup> Dr. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája, OMIKK, Budapest, 1985 (105.o)



7. Mindent *azonos sebességgel* és ugyanúgy olvas?
8. Gyakran talál *érthetetlen* vagy ismeretlen *szavakat* a kötelező olvasmányában?

Értékelés: minden igen olvasási problémát jelent.

## **i** Olvasási hibák

1. **Olvasás közben kimondja a szavakat:** hangos olvasás: vokalizáció:
  - gátolja a gyorsolvasást: köznapi beszédben: 150 – 200 szót mondunk percenként és ha olvasás közben kimondjuk a szöveget, akkor nem lépünk túl a beszéd sebességén.
  - Leszokás: papírcsíkot tenni az ajkak közé.
2. **Gondolatban mondjuk ki az olvasott szavakat** (szubvokalizáció):
  - olvasás közben a szavak mögött rejlő gondolatokat keressük, gyengül a lényeg megragadása.
  - Leszokás: bekezdésenkénti sajtószavas összefoglalás, olvasottak ábrázolása.
3. **Ujjunkkal követjük a szöveget:** nagyon lassú olvasás tünete.
  - meggátolja, hogy a szem egyszerre fogjon át egy egész írott oldalt, de kevesebbet sem tud átfogni.
  - Leszokás: gyorsolvasás gyakorlása.
4. **Szavakat egyenként olvasunk:** nehezen fogjuk fel az olvasott szöveg üzenetét.
  - a haladás – megállás (mozgás – szünet) rossz váltakozása okozza. A mozgások annyira gyorsak, hogy nem tudjuk érzékelni.
  - Ajánlás: gyorsabban haladunk a szöveggel, ha egy szünet során minél hosszabb betűsört látunk meg és fogunk fel és ezek minél gyorsabban követik egymást. Az agy ezt egyszerre fogja fel.
  - **Jó olvasó:** három-szavanként kerül a szeme nyugalomba.
5. **Visszatérünk az olvasott szóra (regresszió):** szemünk gépiesen siklik tovább a sorokon
  - és semmi szellemi tevékenység nem történik. Elvész a gondolatsor és vissza kell olvasni.
  - Leszokás: le kell takarni a már olvasott szöveget és nem tudunk visszanézni.
6. **Azonos sebesség, minden olvasmányfajtánál:** egy téves felfogás,
  - hogy mindent lassan olvasva jobban megértem a lényegét.
  - A sebesség függ az olvasmány fajtájától.
7. **Sok ismeretlen szó kerül az olvasott szövegbe:**

88



- **Ajánlás:** fejlessze a szókincsét.

---

## A helyes szemmozgás

- kialakítása az olvasási sebességet növeli, ami időmegtakarítást eredményez, de nagyobb figyelmet igényel.
- begyakorlása a szemet pontosabb látásra, hatékonyabb működésre szoktatja.
- a fejlesztő gyakorlatok a koncentrált figyelem, megfigyelőképesség és emlékezetfejlesztés témakörébe tartoznak.

## A szemmozgás

„A szemmozgás a szemek akaratlagos vagy akaratlan mozgása, célja a vizuális ingerek felfedezése, fixációja és követése. Olvasás közben szemmozgással tudjuk hatékonyan és gyorsan feldolgozni az írott szöveget, ahol a vizuális ingerek az egyes szavak.

A szemmozgást olvasás közben két folyamat jellemzi:

1. a szakkádok
  - ugrásszerű szemmozgások, amelyek a tekintet nagyon gyors irányváltását eredményezik. A szakkádok alatt (...) nem történik információfeldolgozás.
2. a fixáció
  - szünetet jelent a szemmozgásban, amikor a fixáció helyén lévő inger (szórész) a foveára esik. Az információfeldolgozás fixáció közben lehetséges

*Nem mindegyik szót fixáljuk olvasás közben egy adott szövegben.*

- A tartalmas szavaknál: kb. 80 %-át fixáljuk, funkciószavaknál: 35-40 %.
- A fixáció a szavak hosszától is függ:
  - a 2-3 betűből álló szavak 20%-át olvassuk csak el,
  - a 8 betűnél hosszabb szavakat pedig majdnem mindig fixáljuk. Ugyanakkor a szakkádok 10-15 %-a *regresszív*, ilyenkor a szem egy korábban olvasott szóra ugrik vissza.

*A szakkádok hossza* (kezdő és végpont közötti távolság) 6-8 betű (...). A fixációk időtartama átlagosan 200-250 ms, de a szöveg nehézségének függvényében lehet akár 100-500 ms. A szakkádok és a fixációk időtartama, és az olvasott szövegre vonatkozó aránya a szövegnehézségétől és az olvasó egyéni jellemzőitől függ.<sup>[3]</sup> Olyan tényezők befolyásolhatják őket, mint a kontextusalapú elvárás, a szógyakoriság, a szóhosszúság, az olvasó gyakorlottsága.<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> [http://hu.wikipedia.org/wiki/Szemmozg%C3%A1s\\_az\\_olvas%C3%A1sban](http://hu.wikipedia.org/wiki/Szemmozg%C3%A1s_az_olvas%C3%A1sban) (2012. november 30.)



A gyenge olvasó több és hosszabb fixációs szünetekkel olvas.  
A gyakori fixációknál a szem izmai elfáradnak, miközben az olvasó egyes szavakat olvas.  
Megtapasztalja, ha követi a szemével a nagy pontokat:

Szavankénti olvasásnál az agy minden szót hozzáfűz az előzőhöz.



A fixációk számának csökkentésével járó sebességnövelés elősegíti a jobb felfogást is.



### A tényleges olvasási folyamat meggyorsítása

- *cél:* az agyat hozzászoktatni az eddiginél kevesebb fixációhoz

- *módszer:*

1. értelmes szócsoportok felismerése egy fixációval
2. látószög növelése
3. ritmikus szemmozgás begyakorlása.



### Feladat: perifériális látás fejlesztése

**Cél:** figyelem összpontosítása, emlékezetbe vésés serkentése, pontosabb látás. Az érezhető eredmény érdekében legalább 1- 2 hét gyakorlás ajánlott.

#### A.) Feladat: Perifériás látási képesség felmérése

Az alábbi szópiramis- mintát saját maga írja le géppel (nyomtassa is ki). Ha úgy érzi szélesebb jelsort képes felfogni, bővítse a sorokat, addig, amíg nem tudja majd átlátni.

Gyakorlás során:

1. Vegyen elő egy kartonlapot, amellyel letakarja a sorokat.
2. A lap közepére húzzon egy függőleges vonalat és a felső végére rajzoljon *egy nyilat*. A nyilat tegye a jelsor közepéhez, és miközben lehúzza a lapot, a szeme maradjon a nyíl hegyén. Ez lesz *a fixáció helye*, ahonnan kiindulva jobbra - balra kell a *látószögét szélesíteni*.
3. A lappal villantsa fel (1 másodpercnyi időre) a sort, majd takarja le és a takaráskor emlékezzen vissza a jelekre és írja le.

A hosszú jelkombinációkat is igyekezzen egy pillantással igyekezzen felfogni. Naponta végezve, hasonlítsa össze a jelentkező hibás szavakat. Egy idő múlva a helyesen felfogott sorok száma nő.



**i** Az egész gyakorlat lényege, ennek a villantásnak olyan nagy sebessége, hogy a szem ne mozdulhasson tovább és kénytelen legyen egy fixációval az egész jelsort megragadni.

Szó-piramis:<sup>53</sup>

1	a
2	már
3	tanár
4	lemezek
5	temesvári
6	kecskebékát
7	Mozdulatlanul
8	Megemelhetetlen
9	Hajlíthatatlanságot
10	Ne egyél ma semmit
11	Ideje már eltávoznunk
12	Drótkerítést vontak körbe
13	Magasan szálló madárhadat
14	Gyorsolvasással ismerkedünk
15	Kellemes emberekkel beszélünk
16	Ezt már talán nem tudod felfogni!

A PÉLDÁKAT – GÉPELÉSKOR - EGÉSZÍTSE KI 25 SOROSRA ÉS NYOMTASSA KI!

**B.) Feladat: Perifériás látóképesség fejlesztése.**

Egymástól bizonyos távolságra lévő három számot kell felismerni, a *kartonhúzó* módszerrel, úgy, hogy a középső számra fixál. A szem sem jobbra, sem balra nem mozdulhat el.

1. Példa: **három számot kell egy fixációra felfogni.**

5	3	8
3	0	8
2	8	5
6	8	3

2. Példa: **három rövid szót kell egy fixációra felfogni.**

<sup>53</sup> Oroszlány Péter: Könyv a tanulásról, AGK Kiadó, Budapest, 1998 (146. -156.o)



menj	már	el
máj	szív	vese
nem	lesz	jó
tedd	le	már

**C.) Feladat: Fixációszélesség növelése.**

1. Példa: gyakorlásra: *egyre hosszabb jelcsoporton* való gyakorlás. Először függőlegesen haladjon végig a rövid jelcsoporton, aztán végig a hosszabbon, stb. kartonhúzófogatós módszerrel. **A szem sem jobbra, sem balra nem mozdulhat el.**

857	8475	34236	987768
523	2738	92837	172637
837	1119	82881	657242
302	3300	83455	127645
gkj	viks	pgrik	rjlout

2. Példa: *hosszabb szavakkal* gyakorlás. Először függőlegesen végig a rövid csoporton, aztán végig a hosszabbon, stb. Kartonhúzófogatós módszerrel. Szem jobbra, balra nem mozoghat.

fűszerpaprika	vezéregyéniség	gyógynövényeink
déli gyümölcs	háromszorosára	külügyminiszter
közművelődési	háromnegyednyi	gépkereskedelmi
anyagbeszerző	sziklanövények	villanyszerelőt
idegesítőbben	műemlékvédelem	csapatbajnokság

3. Példa: *szócsoportokkal* gyakorlás. Először függőlegesen végig a rövid csoporton, aztán végig a hosszabbon, stb. Kartonhúzófogatós módszerrel. Szem jobbra, balra nem mozoghat.

nemzeti ünnep	így nem teljes	kölcsönös érdek
majd megkövet	már célnál van	semmi esetre se
ritmikus tánc	jövő kedden is	nem az a fontos
nagy az ínség	a kör kerülete	bő választékban
nézz be hozzá	szürke és csúf	közösségi érzés





4. Példa: *egészen hosszú szavakkal gyakorlás*, tovább növelve a fixáció szélességet. Először függőlegesen végig a rövid csoporton, aztán végig a hosszabbon, stb. Kartonhúzóasztal módszerrel. Szem jobbra, balra nem mozoghat.

demokratikus köztársaság  
a panaszok és javaslatok  
azt kellene megvizsgálni  
Külkereskedelmi kérdések  
a legfontosabb előírások

Amerikai Egyesült Államok  
elítéli a testi fenyegetést  
ez a nézet téves és káros  
felmerül bennünk a kérdés  
a keleti löszös területen

#### **D.) Feladat: Ritmikus szemmozgás**

Fontos a szem rászoktatása a *ritmikus szemmozgásra*, a kevés fixációra. Ha ez szokássá válik, szinte viszi előre a szemet a szöveg Most egyszerre lehet látni a szöveget és soronkénti 3 fixációval kell haladni.

a	b	e
d	c	f
is	jó	le
hó	úr	ló
sem	néz	azt
már	még	fel
megy	mert	haza
hogy	nézd	üveg
nélkül	otthon	jutott
tollam	deszka	döntés
gyorsabb	rohanást	türelmes
embereld	birkahúst	szervezetei
tekintélyes	levélírók	gémkapcsokat
asztalfiókokat	valóságosan	orgonabokorban
pedagógusoknak	gyertyacsonk	fényképezőgéppel
politikai légkörben	színházlelőadás	angol pénzegységgel
programozott tankönyv	személyes okokat	utópisztikus tantervek

❶ A gyors haladást az a tudattalan - de a koncentráció mértékétől függő -, gondolkodási folyamat teszi lehetővé, hogy az agyban egy megkezdett mondat igen gyorsan asszociációkat kelt és sok esetben a megkezdett gondolatot olvasás nélkül is be lehet fejezni. A szem következő fixációjával szinte csak ellenőrzi, amit amúgy sejt az ember.



Ez magyarázat arra is, miért lehet gyorsan haladni olyan témában, amelyben sok ismerete anyaga van az embernek.



 **Feladat:**


A látószög növelésére és a ritmikus szemmozgás begyakorlására *ötlet*:

- egy könyvet fejjel lefelé tartva egy-egy sort 2–3 fixációval olvasson végig értelmezés nélkül. Ezzel a ritmikus szemmozgást gyakorolja, és a látószögét növeli.

Átlagos esetben soronként 6 – 7 fixációval sikerül. Ezen kell javítania.

### Olvasási sebesség

Egyes tudományos vizsgálatok szerint a gyakorlott olvasók percnként 250 – 300 szó teljesítményt érnek el. Egyes felsőoktatási felmérés szerint létezik 90 szó/perc-es teljesítmény is. Gyakorlással az olvasási sebesség növelhető.

 **Feladat:** A **jelenlegi olvasási sebességének felmérésére** alkalmas az alábbi gyakorlószöveg<sup>54</sup>. Nyomtassa ki a szöveget!

- Szükséges egy *másodpercmutatós óra*, és kezdéskor a szöveg elejére (mp pontossággal).
- A szöveget (363 szóból áll) úgy olvassa el, hogy *megértse* és vissza tudja idézni az olvasottakat, a szöveg után található megértést ellenőrző feladatokkal.
- *Olvasás végeztével fel kell írni a pontos időt.*
- Ezután rögtön a *kérdésekre* válaszoljon. A szövegbe nem nézhet bele, végül ellenőrizze.
- **Olvasási sebesség számítása:** Ossa el a 363-at a másodpercek számával és az eredményt szorozza meg 60-nal. A szám azt mutatja, hogy az olvasási sebessége percnként hány szó.

**Gyakorló szöveg:** (D. J. Olson és M. Meyer: *Az Egyesült Államok kormányzata: a köztársaság megőrzése harmadik évszázadában*. 2. kiadás, McGraw-Hill, New York, 1978, 401. o.)

Az adminisztratív munkaerőt a Közalkalmazotti Bizottság országsszerte rendszeresen szervezett versenyvizsgálataiban toborozzák. Ezekben bárki részt vehet, és eredményei alapján döntenek el, alkalmas-e szövetségi szintű munkaviszonyra. A háborús veteránok pluszpontokat kapnak. A hivatalok az álláslehetőségekről tájékoztatják a Bizottságot, amely három nevet ad meg, s ezek közül lehet választani.

Noha az új rendszer korrektebb a réginél, a toborzásnak ez a módja egyes rétegeket hátrányosan érint. A rosszabb tanulási lehetőségekkel rendelkezők eleve kisebb eséllyel indulnak a vizsgákon, amelyek nem alkalmasak a munkában való helytállás megítélésére. A hagyományok visszatartó ereje

<sup>54</sup> J. Deese és E.K. Deese: *Hogyan tanuljunk?* Panem – McGraw-Hill, 1992 (78-o) alapján



is távol tart bizonyos rétegeket, pl. a nőket és a színes bőrűeket attól, hogy korlátozott lehetőségeiken túl keressenek munkát. A jobban fizetett állásokat elsősorban fehér férfiak kapják.

Hogy a rendszert a politikai nyomástól és az előző szisztéma gyengéitől mentessé tegyék, a közszolgálati alkalmazottak politikai tevékenységét törvény korlátozza. Szavazhatnak, anyagi felajánlásokat tehetnek és véleményt nyilváníthatnak. Részt vehetnek politikai rendezvényeken és vállalhatnak helyi tisztségeket. De az 1939-ben bevezetett Hatch-törvény megtiltja, hogy a pártpolitikában és a választási kampányokban aktív szerepet vállaljanak. Nem láthatnak el választások útján betölthető állami vagy szövetségi hivatalt sem. A kormány tisztviselők politikai aktivitását korlátozza a munkavállaló szerződésben rögzített kötelezettsége arról, hogy a kormányzattal szemben nem lép sztrájkba. Az utóbbi években azonban ez nem zárta ki teljesen a kollektív követeléseket. 1962-ben Kennedy elnök elismerte a kormány tisztviselők jogát a szervezkedésre, amikor aláírta az erről szóló rendeletet. Ma a közalkalmazottak többsége szakszervezeti tag. A sztrájkot tiltó kötelezettséget sem mindig tartották be szigorúan. 1970-ben a postai alkalmazottak szüntették be a munkát, majd ezt követte a Szövetségi Légügyi Hivatal repülésirányítóinak "kiíratási" akciója, amelynek során nagy számban jelentettek betegeket munkakörülményeik elleni tiltakozásul.

Az új kiválasztási rendszer megbízható és szakképzett hivatalnokréteg kialakulását eredményezte, amelynek azonban sok idejét és energiáját köti le a belső adminisztráció. Ugyanakkor a konzervativizmust erősíti az a rendszer, amely a hivatali döntéshozókat függetleníti a választott tisztségviselők kezét megkötő szabályozásoktól, és nem bátorítja őket újítások bevezetésére. Így a kormánypolitika újabb lépéssel távolodott el a választók közvetlen ellenőrzésétől. Ha a törvény az, amelyet a bírók annak neveznek, akkor a politika az, amelyet a bürokraták annak neveznek. És ha a hivatalnokok nem változnak a választott tisztségviselők útján, a kormányzaton belüli politikai érdekek jóval azután is tovább működnek, hogy a választók nemet mondtak rájuk.

---

## A MEGÉRTÉST ELLENŐRZŐ FELADATOK:

### *Igazak (I) vagy hamisak (H) az alábbi állítások?*

- 1. A Közalkalmazotti Bizottság mindegyik igénylőnek állásonként egy nevet ad meg.
- 2. A közalkalmazottak politikai tevékenységét törvény korlátozza.
- 3. A fenti törvényt 1962-ben vezették be.
- 4. Noha a közalkalmazottak nem sztrájkolhatnak, kollektív követelésekkel felléphetnek.
- 5. Jóformán egy közalkalmazott sem szakszervezeti tag.
- 6. Az új kiválasztási rendszer aláásta a bürokrácia stabilitását.
- 7. A hivatali döntéshozók függetlenek a választott tisztségviselőket korlátozó megkötésektől.
- 8. Az új rendszer sok időt és energiát köt le a belső adminisztrációra.
- 9. Az új rendszer a kormánypolitikát újabb lépéssel távolította el a választópolgárok közvetlen ellenőrzésétől.
- 10. Ha a választók egyszer nemet mondtak a politikai érdekekre, azok nem működhetnek tovább a kormányzaton belül sem.



A helyes megoldások:

(1) H, (2) I, (3) H, (4) I, (5) H, (6) H, (7) I, (8) I, (9) I, (10) H.

Kilenc helyes az elvárt eredmény. Ha kevesebb, akkor nem olvasott elég figyelmesen.

---

Az olvasás sebességének növelése nem mechanikus folyamat, hanem a figyelem összpontosítása az olvasott szövegre. A szándék, hogy valaki gyorsabban szeretne olvasni, önmagában is bizonyos fokú növekedéshez vezet.

Az internet és a mobiltelefonok világában fontossá vált, hogy minél több fontos információt szerezzen az egyén, a lehető legnagyobb gyorsasággal. Az olvasási technika fejlesztésével alaposan lerövidíthetjük az olvasásra fordított időt.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy az „internetezés” elsősorban a gyors, habzsoló, felszínebb, un. átfutó, válogató (skimming) és a kereső (skipping) olvasási módoknak kedvez.

---

**i** Az olvasási sebesség növelhető – többek között- a regresszió kiküszöbölésével.

### A regresszió

- esetén az olvasó szeme visszatér a már elolvasott szövegre. Ez lehet
    - o függőleges: amikor a sorokra ugrik vissza
    - o vízszintes, balra, a sor elejére húzó (csak egy - két szót ismétel).
  - kiküszöbölése: papírral letakarni az elolvasott szöveget, így mindig csak az aktuális sort látja, miközben olvas.
- 

Az alábbi az egyszerű gyakorlatokkal, ha napi 10 percet fordítunk rájuk, akár pár hónap alatt is elsajátíthatjuk a gyorsolvasást.

### Az olvasás alaptípusai

1. **Extenzív:** szándék nélküli. Kikapcsolódás, lazítás eszköze.
2. **Intenzív:** célja a mély, strukturális elemzés pl. a tudományos szövegek esetében. Vizsganyag olvasásakor minden mondat megértésére kell törekedni. Hosszabb mondatokat tagolni kell.
3. **Skipping** (kereső, szelektív olvasás. Egyfajta válogató olvasás, az egyén számára egyetlen, fontos információ lokalizálására,



- Ilyen tevékenység a szótárban keresés, egy táblázatból egy adat kiragadása, tények kikeresése, képernyőn megjelenő információkból néhány kikeresése stb.
  - A gyakorlott olvasó számára azonnal szembe ötlük a keresett adat, míg az oldal többi része érdektelenné válik.
  - Akkor hatásos, ha pontosan meghatározott a keresés tárgya.
  - Nagy koncentrációt igénylő művelet, amelyet gyakorlással lehet elsajátítani. pl.:
  - egy ismert könyv oldalon megkeresni valamit, amire homályosan emlékszük, egy lexikonban választ keresni bármilyen kérdésre, minél rövidebb idő alatt.
- 4. Skimming** (tájékoztató, lényegfeltáró olvasás). Az *egyén számára fontos és lényegtelen elemek szétválasztása*.
- a. Gyakorlatban pl.: egy könyvről, mint egészről, képet kapni, megtudni annak lényegét, utána dönteni az olvasásáról.

Mindig a helyzetnek megfelelő típust válassza az eredményesség és hatékonyság érdekében.

---

## Book vagy eBook?

A digitális kultúra próbára teszi, a könyv, mint közvetítő eszköz versenytársakkal találkozik.

- **Kérdés:** Megváltozik az olvasás, ha már nem a hagyományos papír alapú könyvből olvasunk, hanem egy kis téglalap alakú fém-műanyag *e-book* -ból?
- Néhány megfogalmazás:
  - Az olvasás egy olyan folyamat, amely megmozgatja az ember szellemét, fantáziáját, egész lényét, mindegy miből olvasunk..
  - A digitális kultúra terjedésével, a könyv helyére az e-book törekszik, ez van.
  - Az eBook könnyen letölthető az internetről.
  - A könyvnek semmihez sem hasonlítható szaga van. Imádom.
  - Az eBook rontja a szemet.
  - „Csak az ember olvas – Márai alap gondolata nem vész el. Csak a technika fejlődik.”
- **Az Ön válasza?**

## Internet vagy papíralapú olvasás

- | Olvasás  | Internet                                    |
|--|---|
| - lineárisan haladó nyomtatott szöveg                        | - nemlineáris struktúra                     |
| - közössége az olvasni tudók közössége                       | - jobban alkalmazkodik a gondolkodáshoz     |
| - hosszantartó figyelem és gondolkodás elsajátításában segít | - célja az információszerzés- és megosztás, |
| - fejleszti a képzeletet                                     | - lényegi eleme a közösségi volta           |
| - kevésbé lesz feladata az információszerzés                 |   |





## 8. Tanulási technikák II.: SZÖVEGFELDOLGOZÁS

Kulcsszavak: *írott és hallott szöveg, szövegkiemelés, lényeglátás, vázlat, jegyzetelés, emlékeztető, gondolati térkép, parafrázis, kérdésfeltevés, áttekintés, reprodukáló technika*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

- Szívesen olvas?
- Mi volt az első kedvenc olvasmánya?
- Mit jelent a kivonatolás?
- Milyen a szókincse?



### Feladat:

#### Milyen kontextusba tenné az alábbi szöveget?

„Érvényes két díjszabási övezet beutazására, egy órán belül, legfőljebb négyszeri átszállással, a felszállóhelytől az utazás céljához vezető legrövidebb útvonalon. Átszállni csak kereszteződéseknel, elágazásoknál és végállomásokon lehet, de csak olyan kocsira, melynek útvonala az előzően igénybe vett kocsik útvonalától eltér. Egy utazás során csak egy Duna-híd és minden útvonal csak egyszer érinthető. Kerülő utazás és útmegszakítás tilos!”<sup>55</sup>

Ez egy olyan tájékoztató szöveg, amelyet bármelyik személyeket szállító vállalat kitehetett volna az állomás előterébe. Valójában ez Örkény István „Mi mindent kell tudni” című egy perces. Miután ez kiderült, az olvasó számára sokkal fontosabb lesz a szavak jelentése, és a „hirdetőtáblás” jelleg teljesen háttérbe szorul.

### Olvasási képességek

*Értő* olvasás: megérteni a szöveget.

*Értelmező* olvasás: rejtett gondolatok feltárása, ok-okozati viszonyok megértése, stb.

*Kritikai* olvasás: ellentmondások felfedezése, véleményalkotás, stb.

*Kreatív* olvasás: kérdések megfogalmazása, belső képek megalkotása, stb.

<sup>55</sup> [inform.uw.hu/adat/tort\\_vers/text/orkeny.php](http://inform.uw.hu/adat/tort_vers/text/orkeny.php) – 2012.10.20.



Mindegyik alapja a jó olvasástechnika.

Szövegfeldolgozás során nagyon fontos a szövegértelmezés. Nélküle lehetetlen:

- az információk közötti eligazodás
- a társadalmi beilleszkedés
- a tanulás
- a felnőtt lét szerepeinek való megfelelés

A szövegértéshez az alábbi részképességek szükségesek:

1. globális megértés
2. információk kiválasztása
3. mikrostruktúra megértése
4. mondatok közötti logikai kapcsolatok megértése
5. meglévő tudás előhívása
6. megértettek integrálása a meglévő tudásba
7. szöveg kontextusban való értelmezése
8. lényegkiemelés
9. reflektálás olvasottakra
10. gyakorlati alkalmazás.

A felsorolt jellemzők a szövegértési kompetencia összetevői.

**Miért fontos a szövegértési kompetencia? Mert**

- színvonala a tanulás egészére kihat
- a szövegértés – tanulási képesség igen hasonló képességek
- fejlesztésével a tanulási képesség is fejlődik

**A szövegfeldolgozás gyakorlása**

A szövegfeldolgozás „technológiáját” megismerő egyénben belső szükségletté válik a feldolgozási, értelmezési eljárások eszköz-szintű használatának az *igénye*.

Ezáltal, magas intellektuális élményben részesül valamint a tanulási intelligencia szintje emelkedik. El tud igazodni az információk tömegében, képes a lényeg szerinti válogatásra, a feltárt új adatok, tények közti összefüggések feltárására, hipotéziseket képes megfogalmazni, megtalálja a megfelelő szűrési lehetőségeket.

A várható eredmény – tudás - reményével fog hozzá az olvasáshoz bármely életkorában.

A felsőoktatásban „az információ megjelenési formája *általában* természetes nyelvű szöveg, amelyből csak megfelelő szövegértelmező, illetve szövegfeldolgozó képességgel tud a tanuló ismereteket szerezni.”<sup>56</sup>

<sup>56</sup> [www.nefmi.gov.hu/letolt/kozokt/konyvtar.doc](http://www.nefmi.gov.hu/letolt/kozokt/konyvtar.doc) (2012.november 10)



Ebben az oktatási szituációban elvárt a tanuló önálló információ-feldolgozási képessége, melynek segítségével a szóbeli és írásbeli közlések lényegét felismeri, kiemeli, saját szempontjai szerint rendszerezi, és ezáltal az információt saját tudássá transzformálja. A szövegfeldolgozás célja a *szöveg megértése*, megfelelő technika alkalmazásával.

## ÍROTT SZÖVEG

A szövegértési szint fejlettségét mutatja a kikereső olvasás (skipping technika) és a lényegkiemelő olvasás (skimming technika) alkalmazása.



**Feladat: Skimming és skipping technika bemutatását, fejlesztését segíti a következő gyakorlatsor?**<sup>57</sup>

1. lépés: a kérdésekre a szövegből keresse ki a választ úgy, hogy mindig végigfut a szövegen.
2. lépés: adjon választ a szöveg után álló 20 kérdésre, de nem nézheti meg a szöveget.

### a) Az alábbi kérdésekre keresse ki a választ a szövegből!

1. Melyik várost nevezi a Balaton fővárosának?
2. Milyen a vilmoskörte hozama?
3. Hol született Kodály Zoltán?
4. Melyik templom szomszédságában áll Budapesten a Halászbástya?
5. Milyen cserje a fagyal?
6. Kik védték a Halászbástyán Buda várát?
7. Hogyan szaporítják a fagyalt?
8. Mikor érik a vilmoskörte?
9. Milyen múzeum található a Festetics család palotájában?
10. Mi a címe Kodály Zoltán híres színpadi alkotásának?

<sup>57</sup>

[http://www.kka.hu/\\_soros/kiadvany.nsf/538d96804d640588852566f2006f1ed7/d11af34522fed8b1c1256a990049fc93?OpenDocument](http://www.kka.hu/_soros/kiadvany.nsf/538d96804d640588852566f2006f1ed7/d11af34522fed8b1c1256a990049fc93?OpenDocument)

101



### **Szöveg:**

A vilmoskörte a legelterjedtebb körtefajta. Korán termőre fordul, igénytelen, megbízható a hozama. Kitűnően lehet lugas körtének nevelni a nagyüzemekben. Augusztus végén és szeptember elején érik meg a gyümölcs, amely szép formájú, élénk szalmasárga színű. Gyümölcsének húsa bő levű, sajátos illatú és zamatú.

A legismertebb sövénycserje a fagyal, amely az alakítást, nyesést jól bírja. Virágai sajátos illatúak, elborítják a bokrokat, fekete bogyói télen át is díszlenek. Kertekben és erdőirtásokon jól érzi magát. Magról és dugványozással szaporítják.

Budapest egyik jelképe a budavári Mátyás-templom. A templom szomszédságában áll a Halászbástya. Ezen a várszakaszon védték a halász céh tagjai a török ellen Buda várát. A Halászbástyáról jól látni a János-hegyet, s rajta a kilátót. A déli irányba tekintve láthatjuk a Gellérthegy tetején a Citadellát, ahonnan a császár ágyúí egykor vigyázták a várost.

Kodály Zoltán Kecskeméten született. Már fiatalkorában érdeklődött a magyar falu iránt. Életcélul tűzte ki a nemzet zenei elmaradottságának fölszámolását. Páratlanul szép kórusművekkel ajándékozta meg az énekkarokat. Legismertebbek ezek közül a következők: Mátrai képek, Székely keserves. Híres színpadi alkotása a Hány János.

A Balaton fővárosába, Keszthelyre érkező látogató figyelmét azonban fölkelte a főutca végén emelkedő épület. Ez a tornyos építmény a Festetics család egykori palotája. Ma a Helikon Kastélymúzeum található itt. A könyvtárat Festetics György fejlesztette jelentős gyűjteménnyé.



**b.) Most válaszoljon a kérdésekre anélkül, hogy belenézne az előző szövegbe.**

1. Milyen a vilmoskörte hozama?
2. Mikor érik a vilmoskörte?
3. Milyen színű a vilmoskörte?
4. Milyen a vilmoskörte gyümölcsének húsa?
5. Milyen cserje a fagyal?
6. Mit tûr jól ez a növény?
7. Milyenek a fagyal bogyói?
8. Hogyan szaporítják a fagyalt?
9. Melyik templom szomszédságában áll Budapesten a Halászbástya?
10. Kik védték a Halászbástyán Buda várát?
11. Melyik kilátót lehet a Halászbástyáról látni?
12. Mi van a Gellérthegy tetején?
13. Hol született Kodály Zoltán?
14. Melyek Kodály Zoltán legismertebb kórusművei?
15. Mi a címe a zeneszerző híres színpadi alkotásának?
16. Melyik várost nevezik a Balaton fővárosának?
17. Hol van a Festetics család egykori palotája a városban?
18. Milyen múzeum található a Festetics család palotájában?
19. Mi található még a palotában?
20. Ki fejlesztette ezt jelentős gyűjteménnyé?

---

## Hallott szöveg feldolgozása

---

**i** A gyermekkori mesehallgatással kezdődik az előbeszéd befogadásának tanulása. Innen indul a hallgató az egyetemi előadóig, ahol az oktatók előadásait hallgatja meg.

---

A hallott szöveg *feldolgozása* annak megértését segíti elő, amely a jelentés felismerésén alapszik. A megértés lehetővé teszi az asszociációk működését.

A hallgató a tantermi előadáson a megfelelő hallótávolság megkeresésére kell, hogy törekedjen, a hallott anyag megértéséhez. A hangzó szöveg, a beszéd feldolgozása a hallási elemzéssel kezdődik

Tényleges tanulásról csak akkor lehet beszélni, ha a hallott anyag a már ismert tudásanyaggal kapcsolatba kerül. Ehhez nélkülözhetetlen az előadás felépítésének



felismerése, a lényeges kiemelése. A szóbeli előadásokon ennek gyorsan kell történnie és közben a hallottakat későbbi felhasználásra rögzíteni szükséges. „Visszalapozás” csak abban az esetben lehetséges, ha az előadásokat videón rögzítették és a számítógépes hálózaton közzétették.

Az előbeszéd rögzítésének egyik formája a jegyzetelés.





## A JEGYZETELÉS

- az információ redukálása
- saját ízlés szerint átfogalmazott szöveg leírása, az elhangzottak rögzítése, a hallott ismeretanyag tömörített tárolása
- absztrakciós képesség segítségével történik
- segíti az összefüggések megértését
- során aktív magatartásra készíti a készítőjét, ébren tartja a figyelmét
- ismétlés eszköze.

A jegyzet felhasználásakor, a tananyag átismétlésekor úgy válik hasznossá, hogy az írója megkeresi az alap gondolatot, tisztázza a pontokat és a gyakorlati hasznosságot is megtalálja benne.

A jegyzetelés hasznos formája a

## VÁZLAT

### Jellemzői:

- csak a leglényegesebb momentumok kerülnek ide
- kulcsszavak kiemelése (fontos információt tartalmaz, jelentésméggel bír)
- áttekinthető hierarchia szerint íródik
  - o egyenrangúak egymás mellé
  - o alárendeltek beljebb
- logikája lehet: a hallott anyagé vagy a készítő logikája
- különálló lapokra készül (témánként csoportosítható legyen)
- olvasható írással készüljön
- rövidítések használata (legyen következetes).

Vázlatjelölés lehet például:

Jelölés	Elnevezés	Jelentés
~	Tilde (hullámvonal)	Törzsszó ismétlés.
⇒	Utaló nyíl	Ebből következik.
√	hiányjel	Nem értem, valami hiányzik.
—	aláhúzás	kiemelés
–	gondolatjel	felsorolás
l.	Lásd!	Szöveg forrása.
v.ö.	Vesd össze!	Valamivel hasonlítás.
∀		bármely
fv.		függvény
vmint		valamint

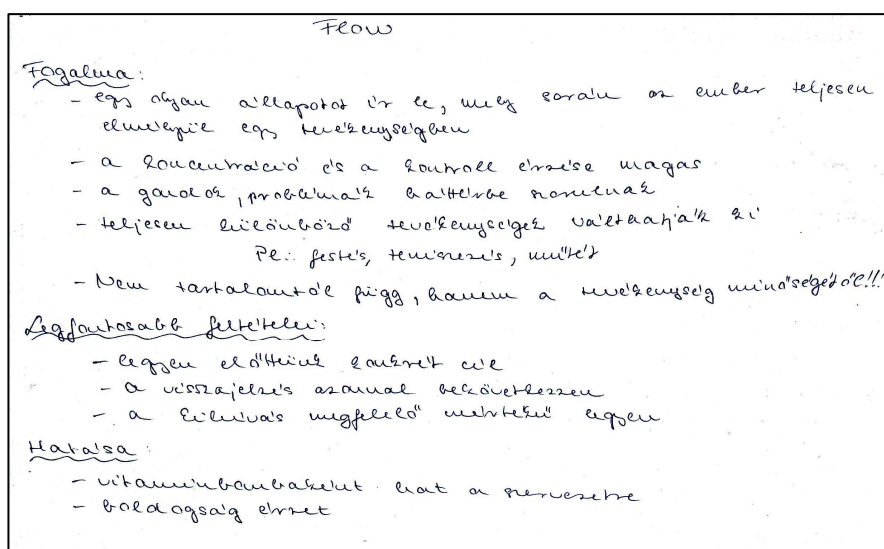


☒	csakis egy
---	------------

10. ábra: Vázlatszerkesztés (saját szerkesztés)

### Típusai:

#### Lineáris: szokásos



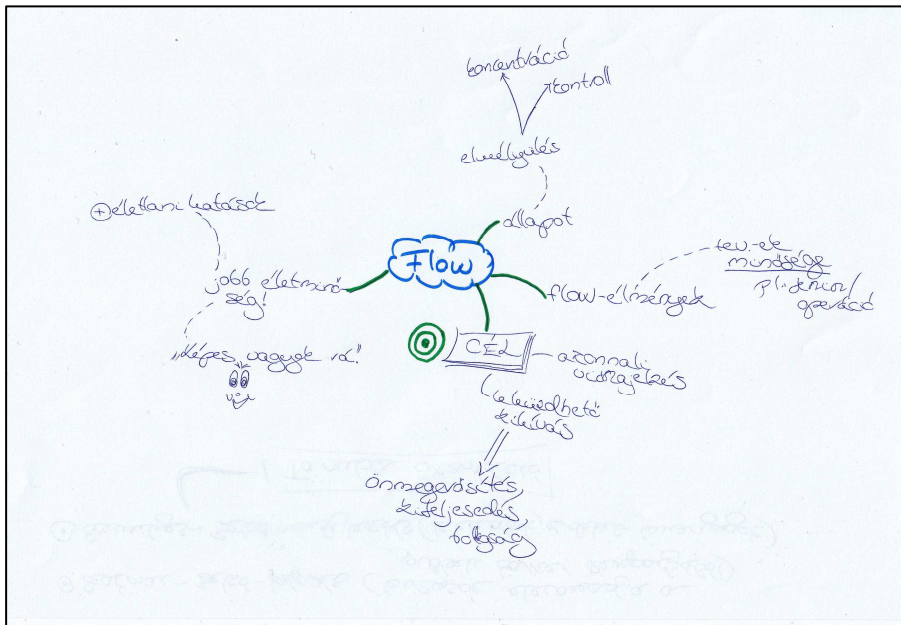
11. ábra: lineáris vázlat (saját szerkesztés)

### Gondolattérkép (Mind Map)

- vizuális technika, az információ feltárására, rendszerezésére
- verbális ismeretek képi megjelenítése

#### Készítése:

- A4-es, fekvő helyzetű papírra készül
- középre kerül a központi téma
- innen ágaznak el a fő ágak (vastagabbak) a téma fő pontjai, ebből a vékonyabbak
- kulcsszavak használata,
- több szintet használni
- nyilakkal jelezni az összefüggéseket



12. ábra: Gondolattérkép (saját szerkesztés)

### **i** Kulcsszó keresés

- az adott szövegből „ki kell húzni” azokat a szavakat, amelyek nélkül is értelmezhető marad
- végül – akkor is, ha értelmetlen marad a szöveg- csak azokat a szavakat vagy szókapcsolatokat kell meghagyni, amelyek a legfontosabbak. Ezek lesznek a **kulcsszavak**.
- Átgondolni: helyettesíthetők-e olyan szinonimákkal, amelyek ismerősek. A szakkifejezések, definíciók nem fogalmazhatók át.
  - Megjegyzésükhöz a pontos jelentésüket kell ismerni, de saját szavakkal megfogalmazva könnyebben tanulhatók.

## Népszerű vázlatkészítési mód

### CORNELL MÓDSZER

- A papírlap bal oldalán 6 cm-es margót húzzon, ez a *felidézés oszlop*.
  - A megmaradt jobb oldali rész a *jegyzetelési oszlop*.
  - Alul 4 cm-es margót kell húzni, teljes lapszélességben: ez a *lap összegzése* (esetleg kérdések helye) oszlop.
- A jegyzetelés az **5R módszerével**
    - o **RECORD** (jegyzetelés)
      - A jegyzet oszlopba kerül: tény, adat, gondolat
    - o **REDUCE** (szűkítés)



- mindjárt előadás után le kell írni a hallottak lényegét. Röviden, címszavakban, olyanokban, amelyek majd segítik a felidézést.
- **RECITE** (felmondás)
  - következik, letakarva a jegyzetelés oszlopát, csak a felidézés oszlopát használva.
- **REFLECT** (tükrözés)
  - itt kell összekapcsolni az új ismereteket a régivel, közöttük összefüggést találni. Kérdések felvetése célszerű.
- **REVIEW** (áttekintés)
  - néhány mondatban összefoglalni a saját gondolatokat, saját logika alapján. Ha ez következetesen elkészül, ez adhatja a vizsgára a felkészülés alapját.

Található az interneten üres - pdf formátumú - lapkészítési lehetőség,

## HOGYAN TANULJUNK TANKÖNYVBŐL?<sup>58</sup>

Az írott szöveg feldolgozása sok sajátosságot mutat. Egy könyv a tartalmán kívül nagyon sok hasznos tudnivalót tartalmaz, amit érdemes az elolvasás előtt figyelembe venni és ezáltal megkönnyíteni a további munkát.

Szokássá kell hogy váljon az alábbi lépássorozat

- képet kapni az alapgondolatáról
- megismerni a szerkezetét
- megnézni a részek arányait
- felderíteni a nyomdai megoldásokat
- képet kapni a stílusáról, olvashatóságáról.

Ugyanarra az információra több forrásban is rá lehet találni, de elolvasni csak a megfelelő kell. Ebben segít a

### **SKIMMING MÓDSZER,**

melynek segítségével tájékozódik az olvasó és így az *első, felderítő olvasás* során és el tudja dönteni, szüksége van-e a könyvre, vagy sem. Ez az ismerkedési módszer kiszűri az érdektelent és segít megtalálni a használhatót.

Figyelmet kell szentelni:

- *könyvborítónak*, ahol megtalálható:
  - itt van a *cím*, ami a tartalom lényegének kifejezésére szolgál. A tudományos munkák címei pontosan fedik a tartalmat.
  - a *szerző* neve sok esetben a tekintélye eldönti a témában való illetékességet,

<sup>58</sup> Dr. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája, budapest, OMIKK, 1985 (1334- o) alapján



- hátulján a könyvre vonatkozó ismertetés, annotáció található,
- *belső címlap*: többet is elárulhat, érdemes azt is elolvasni,
  - a *kiadás éve* vagy a *címlapon van*, vagy az utolsó lapon, az un. kolofonban. A tudományos munkáknál fontos, mert az időszerűségről ad támpontot.
  - a kiadások száma érdekes, mert ha újabb is van, akkor érdemes azzal foglalkozni,
  - a *kiadó* neve némely esetben minőségi garanciát is jelenthet.
- a *tartalomjegyzéknek*
  - ami nagyon fontos része a könyvnek, mert teljes áttekinthetőséget ad a könyv tartalmáról. Megmutatja az összefüggéseket, az összetartozó részek hierarchiáját, a fejezetek, alfejezetek elrendezését, az egész könyv logikáját. Valamint meg lehet belőle tudni, hogy az egyes részek mekkora hangsúlyt kapnak a könyvben, hány oldalon foglalkozik velük a szerző.
- az *előszónak*
  - az elolvasása hasznos: képet ad vagy a szerzőről, vagy a könyv céljáról, használatáról.
- a *szakirodalmi forrásoknak*
  - *amelyek* általában a mű végén található. Az állítások hitelét támasztják alá, és további tájékozódásra adnak lehetőséget.
- az *összefoglalásnak*
  - amennyiben található a könyv végén, mert megkönnyíti a harmadik átolvasást.
- a *mutatónak* (index)
  - egyes témákat, fogalmakat betűrendben sorol fel
    - pl. oldalak: 54, 61, 87-90 [a témával ezeken az oldalakon foglalkozik az író részletesebben], 102 , stb.
  - használható az emlékezet erősítésére: az addig elolvasott oldalszámok bejelölése után, az oda tartozó fogalmak tartalmát felidézni. Ha nem sikerül, akkor az ott található oldalszám alatt megnézni.
- Az *illusztrációknak* a tudományos irodalomban fontos szerepük van, tehát ezeknek is figyelmet kell szentelni.

Tovább vizsgálódva érdemes az érdeklődésre számot tartó fejezetek *első bekezdését* elolvasni. A bekezdésre jellemző, hogy az első mondata tartalmazza a lényegét.

A *második átolvasás*, ami a tényleges, teljes átolvasást jelenti. Ezt teljes figyelemmel, kevés fixációval kell végezni. Célja: *az olvasó számára fontos ismeretek felfogása és megőrzése*. Az olvasás során elengedhetetlen:

- a *kritikus olvasás*
  - amellyel az olvasó a szerző gondolatmenetét követi. Ezt segíti
    - kérdések megfogalmazása, a már meglévő ismeretek alapján
- a *gondolatok követése*





- a szerző szavai mögött *a lényeg megkeresését jelenti*, az információk redukálásával. A tények (dátumok, definíciók, stb.) nem redukálhatók.

### **i** A kérdésfeltevés<sup>59</sup>

- A legtöbb megjegyzésre érdemes tudnivaló valamilyen kérdésre adott válaszként fogalmazódik meg.
- Az ilyen módszerrel megtanult anyagra az emberek többnyire jobban emlékeznek, mint a csak memorizált anyagra.
- Gondolkodásra készítetnek.
- Célt adnak a tanulásnak, hiszen aki kérdez, annak céljai vannak.
- Gyakorlással lehet megtanulni, szokássá válik, tanulás közben sem kell megállni.
- Lényege: elvezetni az olvasott anyag fő gondolatához.

<sup>59</sup> J.Deese és E. K. Deese: Hogyan tanuljunk?, Panem-McGrow –Hill, 1992 (97 - 99.o )





### Minta kérdezősi gyakorlat:

Minden sejtet finom hártya vesz körül, amelyet sejtmembránnak nevezünk (másik neve plazmahártya). Elsődleges szerepe az, hogy biztosítja a sejt alakját. Másrészt szabályozza a sejt és környezete közötti anyagcserét. Mivel bizonyos molekulákat átenged, míg másokat visszatart, a sejthártya részlegesen átjárható. A változó feltételekhez és szükségletekhez alkalmazkodó sejthártya egy adott anyag számára jelenthet akadályt, majd pedig más alkalommal ugyanazon anyag számára aktívan segíti az áthaladást. A kémiai anyagcsere irányításával a sejt saját felépítését is képes szabályozni.

Mi a sejthártya funkciója?

Mit jelent a részleges átjárhatóság?

Hogyan szabályozza a sejt a saját felépítését?

Ha kezdetben nem sikerül jó kérdéseket feltenni, akkor érdemes csupán a kérdőszavakat használni: ki, mit, mikor, miért, mi célból? Később kialakulnak a bővített kérdő mondatok, amelyek legyenek konkrétak és tényszerűek.

*A kérdések feltételével – tudományosan bizonyították – nagymértékben javul a tanulási teljesítmény.*

### **ⓘ A bekezdés<sup>60</sup>**

- Az egymáshoz kapcsolódó, de különálló mondatokat kapcsolja össze.
- *Alapmondata* a legfontosabb gondolatot hordozza.
  - o Legtöbbször a bekezdés elején található.
- A többi mondat A többi mondat magyarázza, módosítja ezt, vagy átvezet a következő bekezdésbe.
  - Dolgozatírásnál az első bekezdés lehet az alapgondolat, a nagyobb egységek élén álló bekezdések pedig azok tartalmát ismertetik.

Mintabekezdés egy Sinclair Lewis-ről szóló esszéből:

A leírásokban megmutatkozó mesterségbeli tudásra kiváló példa a Főutca, amely aprólékos részletességgel mutat be egy vidéki kisvárost. Lewis az emberek és helyek éles szemű megfigyelője volt, és kifinomult

Átvezető mondat

<sup>60</sup> U.a. (181.o)



hallással rendelkezett a Középnnyugat tájnyelve iránt. Túlnyomórészt saját élményeire támaszkodott: Will Kenicot Gopher Prairie – beli hivatala Dr. E. J. Lewis Sauk Center-beli hivatalának pontos mása, míg Thanatopsis Klubban folyó társadalmi tevékenység - mellékhelyiség létrehozása a farmerfeleségek számára, a légyellenes kampány, a faültetés – Lewis mostohaanyjának, az aktív klubtagnak a munkáját mintázza.

#### Alapmondat

Magyarázat és kidolgozás

### ❶ Szövegkiemelés

#### Az információcsökkentés technikája<sup>61</sup>

- legfontosabb gondolatok aláhúzása
- leglényegesebb fogalmak kijegyzetelése
- szöveg feldolgozás, kérdések alapján
- új címek, alcímek fogalmazása
- saját szavakkal történő összefoglalás
- áttekintés készítése

*Az aláhúzás:* a lényeg kiemelése, a gondolatmenet szempontjából releváns *szavakat, grafit ceruzával. Színes aláhúzással összefüggéseket, asszociációkat.*

*Hosszabb szövegrészeknél:* a margón húzott függőleges vonal legyen a jelölő.

A fontos, gyakran használt *lapokra* feliratozott, jelző csíkokat lehet ragasztani.

#### A harmadik átolvasás, ami az összegzést szolgálja.

- Tisztázni kell az olvasottak lényegét, a fő gondolatot, rögzíteni kell a fontos részeket.
- Kérdések, amelyek segítenek:
  - Azt az információt nyújtotta a könyv, amire szükség volt?
  - Az új ismeretek hogyan viszonyulnak a már meglévőkhöz?
  - Szükséges még hozzáolvasnom, vagy elég?
- A rögzítéshez átlapozgatással érdemes átnézni az egészet, miközben meg kell találni a rögzítéshez a kapaszkodókat valamint rendszerezni a tanultakat.

#### Dr. Dezső Zsigmondné által ajánlott módszer „képlete”:

<sup>61</sup> Werner Metzsig – Martin Schuster: Tanuljunk meg tanulni! Medicina Kiadó, Budapest, 2003. (65-68..o) alapján



I – ismerkedés

Átolvasás

3Át - Átgondolás

K – kérdezés

Átismétlés

Az átgondolás összeköti az átolvasást az ismétléssel: helyenként vissza lehet lapozni az elolvasott szövegre, átfogni az egészet illetve felhasználni pl. az ismerkedéskor használt módszert, a tartalomjegyzék átfutását.

A módszerek akkor hatékonyak, ha megtörtént a begyakorlás. Ez azt eredményezi, hogy elmaradnak a szöveg terjengős részei, az egyedi fogalmakat sikerül általánosabbakkal helyettesíteni valamint fölérendelt fogalmakat megfogalmazni.

A szövegfeldolgozást segítő technikák összefoglalva:

- Olvasástechnika
- Értelmező olvasás
- Ismeretterjesztő és hétköznapi szövegek pontos értelmezése
- Szövegelemző műveletek: értelmezés, adatkiemelés, összefüggések felismerése,
- Következtetés, véleményalkotás
- Információk felhasználása feladathelyzetben
- Kiegészítő információk gyűjtése
- Kommunikációs helyzetnek megfelelő szövegalkotás
- Feladatértés, értelmezés

---

## DIGITÁLISAN KÖZVETÍTETT SZÖVEG

Az infokommunikációs technika használatával a papíralapú szöveg mellett megjelent az elektronikus szöveg.

Ma az írott-nyomtatott dokumentumok és a digitális dokumentumok egymást kiegészítve léteznek. A McLuhan-féle *tipográfiai ember* olvasási eszköze a nyomtatott (papír)lap és *elektronikus emberé* a (számító)gép. Míg a tipográfiai ember a szöveget lineárisan, azaz az elejétől a végéig olvassa, addig az elektronikus a képernyőn gyűjti az információt. Tehát az elektronikus ember is olvas – csak másképpen. Bővebben itt<sup>62</sup> olvashat erről.

---

<sup>62</sup> <http://www.valosagonline.hu/index.php?oldal=cikk&cazon=53&lap=1> (2012. november 3.) oldalon.



## 9. Tanulási stratégia

Kulcsszavak: *tanulási terv, alaptípusok, PQIRST, SQRT, MURDER.*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

- Milyen tanulási technikákat szokott alkalmazni?
- Hogyan szervezi meg a tanulását?
- Tervezni szokta-e?
- Milyen tanulási stratégiája van?
- Biztos, hogy ez a legelőnyösebb?

A tanulási stratégia az ismeret elsajátítás komplex módszer-együttese, ami tanulástechnikai elemekből épül fel, és egyénre jellemző. Annak az útnak a megtervezése, amelyen leghatékonyabban juthat el az egyén a tudáshoz.

Az alábbi kérdésekre adott válaszok alapján kialakítható a tanuló tanulási stratégiája:

- Mit akar megtanulni?
- Honnan jut információhoz?
- Hogyan használja az információforrásokat?
- Hogyan dolgozza fel az információkat? Hogy memorizál?
- Hogyan szervezi meg a tanulást?

### i Tanulási technikák<sup>63</sup>

Fogalma: tanulást segítő eszközök, szokások, konkrét feladatmegoldó rutinok. Egyszerre több is szerepet játszhat egy tanuló tanulási stratégiájában.

A leggyakoribb elemi tanulási technikák (Szitó, 1987)

1. Szöveg hangos olvasása.
2. Néma olvasás.
3. Az elolvasott szöveg elmondása.
4. Az elolvasott vagy elmondott anyag néma átisméltése szövegbeli támpont nélkül.
5. Elmondás más személynek.
6. Elolvasott vagy elmondott szövegről magnófelvétel készítése és visszajátszása.
7. Ismétlés (bármely módon).

<sup>63</sup> [http://alsos.fazekas.hu/wiki/Tanul%C3%A1si\\_strat%C3%A9gia](http://alsos.fazekas.hu/wiki/Tanul%C3%A1si_strat%C3%A9gia) alapján



8. Beszélgetés a társakkal a tanult információról.
9. Áttekintés.
  - Előzetes: a cím, alcímek, főbb bekezdések, fejezet rész rövid összefoglalója.
  - Utólagos: aláhúzások áttekintése, saját vagy tanári jegyzettel való összevetése.
10. Ismeretlen szó meghatározása.
  - A szövegek környezet elemzése, felbontása alapján.
  - Visszalapozás a könyvben korábban tanult fejezethez.
  - Szótárak, lexikonok, kisegítő könyvek felhasználása.
11. Aláhúzás: a fontosabb részek kiemelése céljából.
12. Parafrazeálás: egyes mondatok, szövegrészek átfogalmazása; saját szavakkal történő elmondása, értelmezése.
13. Kulcsfogalmak kiírása.
14. Jegyzetelés.
  - Hallott anyag alapján.
  - Szöveg olvasása közben.
  - A jegyzetelt anyag vizuális tagolása.
    - Aláhúzás, nagybetűs írás, nyilak, betűk és számok, egyéni jelek, színek, stb.
15. Tanári vázlat vagy ábra értelmezése.
16. Fogalmak közötti kapcsolatok megkeresése és ennek rögzítése.
  - Egy lényeges fogalom köré illeszkedő asszociatív fogalmak.
  - Alá- és fölérendeltségi viszonyok.
  - Mellérendelt viszonyban lévő fogalmak.
  - Ellentétes fogalmak.
  - Ok-okozati kapcsolat.
17. Összefoglalás készítése.
18. Kérdések feltevése.
  - Mit fogok megtudni?
  - Mit nem értek?
  - Mire kaptam választ?
  - Mit tudok most, hogy tanulmányoztam a szöveget? stb.
19. Saját vagy mások által feltett kérdésekre válaszadás.
20. Ábra készítése.
21. Az anyag elmondása jegyzet vagy vázlat alapján.

Reprodukáló technikák alkalmazása: vers, szabály, képlet megtanulásakor.

„A tanulási stratégia a tanulásra vonatkozó tervek, elhatározások rendszere, amelyek meghatározott célokra irányulnak, és amelyekre bizonyos tartósság és elrendezés jellemző. Magukban foglalják az információgyűjtést, az információk feldolgozását, tárolását és szükség szerinti előhívását.”<sup>64</sup>

<sup>64</sup> Lappints Á.: Tanulási stratégia. Budapest, Keraban Kiadó, 1997





A tanulási stratégia egymást követő konkrét, taktikai lépéseken keresztül valósul meg. A lépések között mindig szerepel a *globális és/vagy analitikus* feldolgozás érvényesítése. Ugyancsak megtalálható a taktikák között a *kérdésfeltevés*, mint alapvető, egyéni tanulást segítő lépés.

Megfelelő tanulási stratégiák kifejlesztésével olyan tanulási feladattal is meg lehet küzdeni, amely nem felelne meg a tanuló tanulási stílusának.

A tanulási stratégiák közül a Kozéki Béla és Entwistle, N.J. - 1986-ban - a tanulási stratégiák *három alaptípusát közölték*, amelyek a fejlesztés során nagyon jól használhatók.

1. A *mélyreható tanulási stratégia*: a dolgok megértésére törekvő, nagy összefüggéseket megragadó, következtető, rendszerszemléleten alapuló.  
Lépései:

- a. megfigyelés
- b. megértés
- c. megjegyzés
- d. alkalmazni tudás

2. A *szervezett tanulási stratégia*: a rendszeresség, jó munkaszervezés alapkövetelményeire épül. Ennek elemei:

- a. sorrendiség,
- b. lényegkiemelés,
- c. ismeretfeldolgozás.

3. A reprodukáló (*mechanikus*) *tanulási stratégia*: a részletek megjegyzésére épül, cél az ismeretek pontos rögzítése és az ismeretfelidézés (magolás). Ezt a stratégiát igénylik pl. az évszámok, képletek, stb. tanulása. Indokolt a használata pl. vers, definíciók tanulásakor is. Ebben az esetben már az értelmezés lépésére is szükség van.

- Csak ott kell alkalmazni, ahol szükség van rá. Ne váljék szokássá.

Ezt a listát kiegészíti Weinstein (1988):

4. A *feldolgozó stratégia*: elsődleges a megértésre törekvés, tanulói aktivitással.

A sikeres tanulás a helyzetnek, az elsajátítandó ismeretnek megfelelően megválasztott tanulási stratégián is múlhat. A felsőoktatásban folyó kutatások azt mutatják, hogy az értelmezésre irányuló, *mélyreható tanulási stratégiát* követő hallgatók a legsikeresebb tanulmányaik során.



*Globális feldolgozás:*

- a tananyag leglényegesebb kérdéseiről átfogó kép kialakítása





- az új ismeretek hozzákapcsolása a meglévő tudáshoz
- következtetések levonása.

*Analitikus feldolgozás:*

- részletekre összpontosítás
- konkrét tények és ezek a logikus összekapcsolása.
- fontosnak a részletek sorrendje
  - o használják a szekvenciális kifejezést erre a feldolgozásra.

*Kérdések megfogalmazása, mint taktikai lépés:*

- a *tanulónak* magának *kell megfogalmaznia* azokat a kérdéseket, amelyekre a tananyagtól vár választ
- a kérdések kijelölik a *haladási irányt*
  - o a kérdések különbözőek (ugyanazon tananyag esetében is),
    - különbözőek az előismereteik,
    - különbözően értelmezik ugyanazokat a dolgokat
  - o így az elsajátításához különböző (egyéni) utakat járnak be.



**Feladat:**

## TANULÁSI STRATÉGIA KÉRDŐÍV<sup>65</sup>

Olvassa el az alábbi kijelentéseket, pontozza őket, a pontot írja a sor végére.

### Pontszámok:

- 1 pont – egyáltalán nem értek vele egyet
- 2 pont – többnyire nem értek vele egyet
- 3 pont – félig meddig egyetértek vele
- 4 pont – részben egyetértek
- 5 pont – teljesen egyetértek

1	Amit tanulok, mindig igyekszem összefüggésbe hozni azzal, amit más tantárgyban tanulunk.	
2	Olvadás 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 be tudom osztani 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 munkámat értékelik.	
18	Az írásbeli feladatok végzésekor nem szoktam kifutni az időből.	

<sup>65</sup> Balogh László: Tanulási stratégiák, technikák és fejlesztésük KLTE Pedagógiai Tanszék, 1992, 9 – 15.o.  
Kozéki B. – Enstwistle, N: Tanulási motivációk és orientációk a magyar és skót iskoláskorúak körében, Pszichológia 1986, 2. szám, (289 – 291.o)



19	Nagyon élvezem a többi tanulóval való versengést az iskolában.	
20	Úgy érzem, kötelességem, hogy keményen dolgozzam az iskolában.	
21	Gyakran teszek fel magamban 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 valamit, mindig megpróbálok rájönni az okára, hogy legközelebb jobban csinálja.	
39	Ha valamit nagyon kívánok, nagyon rámenős 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 és 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 munkám, bármi legyen is az	
51	Hogy jobban megértssem amiről tanulok, a mindennapi tapasztalataimmal igyekszem kapcsolatba hozni.	
52	Az írásbeli feladatokban mindig az én saját véleményemet igyekszem kifejezni	
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 részt veszek, hogy győzzek, nemcsak a szórakozás kedvéért	
60	Ha fáradt vagyok, akkor is végigcsinálom a feladatomat	

### Értékelés:

Az *azonos sorszámra végződő tételek* értékeit összeadva megkapa mind a 10 összetevő pontértékét. Ez max. 30 lehet csoportonként.

**Ezt követően a 3 fő stratégia pontértéke is kiszámítható a 3- 3 összetevő pontértékeinek összeadásával.** Mélyrehatoló, reprodukáló, szervezett.

Használja az alábbi táblázatot.

### ÉRTÉKELÉS<sup>66</sup>

#### A. MÉLYREHATOLÓ:

- Mélyreható:** a megértésre való törekvés, az új anyag kapcsolása az előzőhöz, saját tapasztalatok alapján önálló kritikai véleményalkotás
- Holista:** nagy összefüggések átlátása, széles áttekintés, gyors következtetés
- Intrinsic:** a tantárgy iránti érdeklődés, lelkesedés a tanulás iránt

MÉLYREHATOLÓ					
MÉLYREHATÓ		HOLISTA		INTRINSIC	
1.		2.		3.	
11.		12.		13.	
21.		22.		23.	
31.		32.		33.	
41.		42.		43.	
51.		52.		53.	
összesen:		összesen:		összesen:	
Összesen (M+H+I):					

<sup>66</sup> [www.zalai-oktatas.hu/doc/.../orientacio\\_motivacio\\_ertekeloiv.doc](http://www.zalai-oktatas.hu/doc/.../orientacio_motivacio_ertekeloiv.doc) (2012. november 3) alapján



### B. REPRODUKÁLÓ

1. **Reprodukáló:** mechanikus tanulás, részletek megjegyzése, a struktúra tanártól várása
2. **Szerialista:** tényekre, részletekre, logikus kapcsolódásra koncentráció, a tiszta rendszer, a formális tanítás kedvelése
3. **Kudarckerülő:** állandó félelem a lemaradástól, a másiktól rosszabb teljesítményről

REPRODUKÁLÓ					
REPRODUKÁLÓ		SZERIALISTA		KUDARCKERÜLŐ	
4.		5.		7.	
14.		15.		17.	
24.		25.		27.	
34.		35.		37.	
44.		45.		47.	
54.		55.		57.	
összesen:		összesen:		összesen:	
Összesen (R+SZ+I):					

### C. SZERVEZETT

1. **Szervezett:** jó munkaszervezéssel a legjobb eredmény elérése
2. **Sikerorientált:** törekvés a legjobb teljesítményre az önértékelés fenntartása érdekében
3. **Lelkiismeretes:** törekvés a megkövetelt tökéletes végig vitelére, lemondás árán is
4. **Instrumentális (kiegészítő):** csak az oklevélért, a kvalifikáció előnyeiért, külső nyomásra tanulás

SZERVEZETT							
SZERVEZETT		SIKERORIENTÁLT		LELKIISMERETES		INSTRUMENTÁLIS	
8.		9.		10.		6.	
18.		19.		20.		16.	
28.		29.		30.		26.	
38.		39.		40.		36.	
48.		49.		50.		46.	
58.		59.		60.		56.	
összesen:		összesen:		összesen:		összesen:	
ÖSSZESEN (SZ+S+L+I):							

Most olvassa el a jellemzőket:

<b>Mélyreható stratégia:</b>	<b>Szervezett stratégia:</b>	<b>Reprodukáló stratégia:</b>
Az új ismereteket a régiekhez kapcsolja.	Jó időbeosztással tanul.	Részletek megjegyzésére törekszik.
Törekszik a dolgok megértésére.	Határidőre elkészül a feladataival.	Jól bevált megoldásmódokat alkalmaz.
Rendszerezi a megtanultakat.	Törekszik a hibák kijavítására.	Pontos, egyértelmű instrukciókat vár a tanártól.



Összefüggéseket keres különböző tantárgyakban.	Tervet készít a felkészüléshez.	Nem vállal többletfeladatokat.
--	---------------------------------	--------------------------------

## Komplex tanulási stratégiák

### 1. SQ4R stratégia (Thomas és Robinson, 1972)

Elnevezését az egyes lépések angol nyelvű nevének kezdőbetűi után kapta. A hatékony tananyag-elsajátítási folyamatot hat taktikai lépésből építi fel:

1. **Scan** → előzetes áttekintés
2. **Query** → kérdezés
3. **Read** → elolvasás
4. **Reflect** → átgondolás
5. **Recite** → felidézés
6. **Review** → ismételt áttekintés

1. Előzetes áttekintés (letapogatás): a szerkezet (fejezetek, pontok, alpontok, bekezdések) áttekintése (mi az, ami ismert, ismeretlen). Támpontok keresése, amelyekhez az új anyag hozzákapcsolható. Átfogó összkép kialakítása a megtanulandó tartalomról. Ez a taktika *globális* jellegű, a megtanulandó tananyag egészének áttekintésére vonatkozik.

2. Kérdezés: kérdésekkel a tanulás (a szöveggel) dialógussá alakítható (aktív folyamattá válik az olvasás) és az olvasó aktív befogadóvá válik.

3. Alapos elolvasás: lényege az *információ felvétel*, megismerkedés az új információkkal.

4. Átgondolás: lényege a *megértés*. Összekapcsolni az új ismeretet a régivel, törvényszerűségek, példák keresése. Eredménye az összefüggések meglátása.

5. Az átgondolt tartalmak felidézése: a kérdezés taktikai lépésénél megfogalmazott és az átgondolás során felvetődött kérdések megválaszolása emlékezetből. *Ismétlés jellegű*, ezáltal segít a tananyag tartósabb elsajátításában. A felidézés lehetővé teszi a saját tanulás hatékonyságának *ellenőrzését*.

6. Ismételt áttekintés: Ismét globális szinten, a tartalmak logikai rendszerének újra áttekintése: a főbb szerkezeti csomópontok, a leglényegesebb fogalmak. Elmélyítés, pontos felidézés segítése.

### 2. PQ4R stratégia

Hasonló az előzőhöz, de ezt is gyakran használják.

- Prewiev → áttekintés
- Question → kérdezés
- Read → olvasás





Reflect	→	tükrözés
Recite	→	felmondás
Review	→	összegzés

### Szakaszai:<sup>67</sup>

1. *Áttekintés* a teljes szövegről: felületes áttekintés (cím, alcím, bevezető szöveg), a tananyag szerkezetét (tartalomjegyzék) és témáját (összefoglaló szöveg) érintve. Kérdések:

Miről fog tanulni?

Melyek a főbb részek?

Hogyan kapcsolódnak a részek egymáshoz, meglévő ismeretekhez?

2. *Kérdések megfogalmazása*: fejezetek címei és az összefoglaló alapján. Kérdéstípusok:

Összegző és meghatározó kérdések: milyen, kicsoda, hány, mikor, mennyi, stb.

Elemző kérdések: hogyan, miért, melyek pl. a típusai, milyen példák vannak erre, stb.

Feltételező kérdések: Ha ... bekövetkezik, akkor ... történik? Mi lenne ha .... különbözne tőle? Stb.

Értékelő kérdések: érthető vagy nem? Jó vagy rossz? Mi a véleményem? Stb.

3. *Olvasás*: törekvés a megértésre, válaszkérés a kérdésekre, vázlatkészítés.

Mennyire érhető?

Hogyan kapcsolódik ez a fejezet az egészhez?

Amit nem értek, arra hogyan tudok rákérdezni?

4. *Tükrözés*: Átgondolni és értelmezni saját szavakkal az anyagot.

Hogyan kapcsolódik a korábban tanultakhoz?

Milyen problémák megoldásához használhatók ezek az ismeretek?

5. *Felmondás*: az anyag hangos felmondása az egyes részekhez kapcsolódó kérdések alapján.

Használjon: vázlatot, fejezet címet, ábrákat. Ezáltal megszilárdul az ismeret.

6. *Összegzés*: a tanult ismeretek önálló összefoglalása és ellenőrzése. További kérdések megfogalmazása. Ha hiányosságok vannak, újra kell olvasni a szöveget.

<sup>67</sup> <http://hu.wikipedia.org/wiki/PO4R> (2012. november 2)



### 3. Összetett tanulási stratégiák (Weinstein (1988) nyomán)

	Alapvető tanulás	Összetett tanulás
Ismétlő stratégiák	Pl. felsorolások megtanulása	Kimásolás v. aláhúzás
Feldolgozó stratégiák	Pl. anyag vizualizálása	Híd a korábbi és az új ismeret között
Szervező stratégiák	anyag átszervezése	Vázlat, diagramkészítés
Megértésre törekvő stratégia.	metakogníció	metakogníció
Affektív stratégiák	Relaxáció...	Zavaró ingerek eltávolítása

13. ábra: Összetett tanulási stratégiák (saját szerkesztés)

A megfelelő tanulási stratégia kiválasztása függ a tananyagtól és az egyé, a tanuló céljától. Pl. Csak levizsgázás: *ismétlő tanulási stratégia* (magolás). Az így kapott eredmény felszínes és rövidtávra szól.

Ha a megszerzett tudást hasznosítani is szeretné: *feldolgozó, szervező és megértésre törekvő tanulási stratégiákat* kell választani.

Az *affektív tanulási stratégiák* jól kombinálhatóak az előzőkkel, mert ezek a koncentráció és a memória fejlesztését, a tanulásra való felkészülés sikerét, a tanulás külső és belső körülményeinek megteremtését szolgálják.

### 4. MURDER tanulási stratégia (Dansereau és munkatársai, 1979)

Ez a tanulási stratégia az affektív és a feldolgozó tanulási stratégiák kombinációja. A MURDER egy mozaikszó, melynek betűi a tanulás egyes fázisait jelölik sorrendben.

<b>MOOD</b>	– hangulatteremtés, motiválás
<b>UNDERSTANDING</b>	– megértés
<b>RECALLING</b>	– visszahívás
<b>DIGEST</b>	– „emésztés”, feldolgozás
<b>EXPANDING</b>	– kiterjesztés, önvizsgálat
<b>REVIEWING</b>	– áttekintés, ismétlés

1. Mood: első lépés a hangulatteremtés. Motiváció kialakítása, célkitűzés, időbeosztás, figyelemösszpontosítás az elsajátítandó anyag irányába.



2. **Understanding:** a megértés. Ekkor kell kiemelni amelyek nem érthetők. Ezekre majd vissza kell térni.
3. **Recalling:** a visszahívás, amelynek három módja van:
  1. parafrázálás: saját szavainkkal átismételni az anyagot,
  2. hálóalkotás: logikai kapcsolatok keresése az új anyagban,
  3. kulcsfogalmak elemzése: kiemelni és megmagyarázni a lényeges fogalmakat,
4. **Digest:** feldolgozni, ami nem világos,
5. **Expanding:** új fogalmakkal kérdések megfogalmazása.
6. **Reviewing:** áttekintés, az új információk visszahívása érdekében újra átismétlés.

Tanulság,

1. hatékony stratégiák esetében az elemi tanulási technikák alkalmazása meghatározott,
2. bizonyos stratégiák együttesen lehetnek csak hatékonyak.



**Feladat:** Olvassa el figyelmesen a kérdéseket és *igen* vagy *nem* válaszokat írjon melléjük majd értékeljen!

A kérdőív segítségével meg tudja állapítani, milyen készségein kell javítani.

### MILYEN JÓ TANULÓ VAGY?<sup>68</sup>

1. Tudomásod szerint van valami, ami akadályoz abban, hogy munkádban a legjobbat tudd nyújtani?
2. Ugyanazon a helyen szoktál-e tanulni mindennap?
3. Reggelenként tudod-e már, hogy mivel fogod eltölteni a napodat?
4. Van-e az íróasztalodon olyasmi, ami elvonhatja a figyelmedet a munkádról?
5. Tanulás közben át szoktál-e siklani a tankönyv grafikonjain és táblázatain?
6. Gyakran készítesz-e egyszerű grafikonokat és táblázatokat az olvasott anyag lényeges pontjainak kiemelésére?
7. Ha olvasás közben ismeretlen szóval találkozol, meg szoktad-e nézni a szótárban?
8. Át szoktad-e futni a fejezetet, mielőtt elkezdenéd részletesen olvasni?
9. Át szoktad-e nézni a fejezetet a bekezdések címeire figyelve, mielőtt elkezdenéd részletesen olvasni?
10. El szoktad-e olvasni a fejezet végén található összefoglalást, mielőtt magát a fejezetet elolvasod?
11. Együtt tartod-e az ugyanazon tantárgyról szóló jegyzeteidet?
12. Az előadásokról vázlatos formában készíted-e a jegyzeteidet?

<sup>68</sup> Allan Mundsack, J. Deese és E.K. Deese: Hogyan tanuljunk? Panem, 2006, (53.o) alapján



13. Olvasmányaidról vázlatos formában készíted-e a jegyzeteidet?
14. Meg szoktad próbálni egy mondatban, vagy egy rövid bekezdésben összefoglalni az olvasott anyagot?
15. Miután elolvastál egy fejezetet és jegyzeteket készítettél róla, szoktál összefoglalást írni a fejezet egészéről?
16. Vizsga előtt az éjszakában nyúlóan szoktál tanulni?
17. Vizsgára való felkészülés során szoktad memorizálni a szöveget?
18. Amikor memorizálsz valamit, mindent egyszerre akarsz megjegyezni?
19. Időnként megpróbálsz-e elemezni a munkádat, hogy feltárd esetleges gyenge pontjaidat?
20. Gyakran előfordul veled, hogy megválaszolsz egy tesztkérdést a vizsgán, majd utána rájössz, hogy ez inkább egy másik kérdésre a megfelelő válasz?
21. Szoktad-e tudatosan hasznosítani az egyik tantárgyban megszerzett ismereteket egy másik tantárgy tanulása során?
22. Ugyanolyan gyorsan készítesz jegyzeteket az órán, mint amilyen gyorsan írni szoktál?

### Értékelés:

50 jó és 50 gyenge tanulónak tették fel a kérdéseket az Ohio Állami Egyetemen. *Hasonlítsa össze a sajátját, az amerikai jó tanulók válaszaival:*

1: nem; 2: igen; 3: igen; 4: nem; 5: nem; 6: igen; 7: igen; 8: igen; 9: igen; 10: igen; 11: igen; 12: igen; 13: igen; 14: igen; 15: igen; 16: nem; 17: nem; 18: nem; 19: igen; 20: nem; 21: igen; 22: nem

Az egyén a tanulását valamilyen cél elérése érdekében kezdi el. A cél elérése komoly feladat. Tervezze meg, hogyan tudná a célját elérni. A tervezés stratégikus gondolkodást fejleszt. A hatékony tanuláshoz nagy mennyiségű időre van szükség, meghatározott szakaszokban.

### HOGYAN TUDNÁ BEOSZTANI AZ IDEJÉT?

Az idő az egyén legfontosabb erőforrása. Mivel nem növelhető nagyon fontos, hogy teljes mértékben hasznosítsa.

Mindenkinek 24 óra áll rendelkezésére, csak a felhasználás módja más.

A mások idejének rablása megbocsáthatatlan. Aki becsüli saját idejét, a másokét is becsülni fogja.



Az idő kincs, melyet vagy elszór, vagy eltékozol, vagy elrabolják, stb.  
Először gondolja át, jelenleg hogyan áll az időablással?

Az IDŐT	
mások lopják	saját maga szórja
álbeszélgetések	ugyanazt a dolgot többször, de <i>félig</i> csinálja
okoskodások	ugyanazt a dolgot többször, de <i>rosszul</i> csinálja
fontoskodások	

14. ábra: Az időről (saját szerkesztés)

### Az idő tervezése

A napi, heti, évi tervezés elsajátítása során megtanulja ellenőrzése alatt tartani saját munkája mennyiségét. Ezáltal életszerűvé válik azzal kapcsolatban, hogy mennyi munkát tud vállalni, mennyi időbe telik, ez mit foglal magában.

Tervezéskor a fontossági sorrend felállítása: sürgős és fontos feladatok közötti különbségtétel.



### Feladat:

- Készítsen egy időtervet**, amely tartalmazza a különböző feladataira fordított időmennyiséget! Különösen azokra a területekre figyeljen, amelyekre „nem marad” ideje. Találjon helyet ezeknek is.
- Meglátogatja egy Időtündér** és minden napjához 1 órát ad ajándékba. Mit tenne és mikor a 25 órás napon?
  - Amiket felsorol, azok hiányoznak az életéből, tehát figyeljen ezekre oda és a tervezéskor adjon nekik „idő-teret”.
  - **Mit gondol, tudna Időtündér lenni?**  
Persze, hogy tudna: tanulja meg a feladatokat delegálni, nemet mondani, stb. Gyakorolja csak!





## 10. Tanulási stílus

Kulcsszavak: *információ befogadó, impulzív, reflektív, auditív, kinezetikus, vizuális, taktilis, analitikus, globális, jobb féltekés, bal féltekés, kitartás, felelősség*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

- Könyvből szeret tanulni?
- A hallottakat jobban megjegyzi?
- A képek, ábrák segítségével jobban megérti a tanulni valót?
- Az utasítások végrehajtásával tanul?

A tanulási stratégiáknak vannak általános, mindenki tanulására vonatkozó sajátosságai, és vannak egyéni jellegzetességei is. Általános például, hogy mindenki stratégiájában szerepet kap a tananyagnak mind globális, mind analitikus megközelítése, de az már egyéni sajátosság, hogy a kettőnek milyen az aránya az egyén stratégiájában.

Egyes tanulási tulajdonságokban az egyes emberek különböznek egymástól. **A tanulás egyéni jellemzői az egyén tanulási stílusát alkotják.**

Ez fogékonyság az egyénre jellemző tanulási stratégia alkalmazására. A tanulási stílusba az egyén által előnyben részesített külső és belső feltételek, tanulási módok tartoznak bele, amelyek között a tanulás végbemegy.

A tanulási stílus kognitív és affektív jellemzők összessége, mellyel tanuló egyén rendelkezik. Jellegzetesen egyéni, a személyiség része, a világhoz, az ismeretekhez, a tanuláshoz való viszonyulás. Kialakulását befolyásolja jobb vagy bal agyfélteke dominanciája, a személyiségtípus. A tanulás hatékonysága akkor a legjobb, ha a tanuló az érzékelés minél több módját alkalmazza.

A tanulási stílusban az érzékleti modalitások, a társas illetve fizikai környezet, az érzelmi feltételek, valamint az egyén reakció módja fejeződnek ki.

Tanulási stílus keresése, meghatározása során az alábbi kérdésekre kell választ kapni:

1. Milyen módon fogadja be legkönnyebben az információt?
2. Milyen feltételekre van szükség, amelyek segítenek az információ felvételében és elraktározásában?
3. Hogyan rendszerezi és dolgozza fel az információt, illetve miként hívja elő a tárolt információkat?





Annak függvényében, hogy milyen csatornákon kapja az egyén az információkat, nagyon eltérő teljesítménnyel jegyzi meg őket. Minden ember esetében más és más csatorna a domináns, és ezt nevezzük tanulási stílusnak.

Az egyének más és más módon közelítik meg a valóságot. Léteznek audio, vizuális, audio-vizuális és kinesztetikus típusok, látás, hallás vagy mozgásos tevékenység általi információfeldolgozás.



**Feladat:** Olvassa el figyelmesen az alábbi mondatokat. Döntsd el, hogy az öt válasz közül melyik jellemző önre és azt a számot írja be a mondat mellé.

- 1 = azt jelenti, hogy nem jellemző rád
- 2 = azt jelenti, hogy inkább nem jellemző rád, mint igen
- 3 = nem tudod eldönteni, talán igen is, nem is
- 4 = inkább jellemző rád, mint nem
- 5 = igen, jellemző rád

### TANULÁSI STÍLUS KÉRDŐÍV<sup>69</sup>

1	Ha látom is és hallom is a megtanulandó szöveget, nagyon könnyen megjegyzem.	
2	Hangosan szoktam elolvasni a tananyag szövegét, amikor tanulok.	
3	Szívesebben tanulok a csoporttársammal vagy a barátommal, barátnőmmel, mint egyedül.	
4	Nagyon hasznos számomra, amikor az előadó ábrákat mutat be a táblán vagy a vetítőn, amikor magyaráz.	
5	Ha ábrát készítek, jobban megértem a példát, mintha csak olvasom.	
6	Jól tudok úgy tanulni, ha csupán némán olvasva átveszem a leckét.	
7	Szívesebben töltöm az időmet rajzolással, festéssel, mint sportolással vagy testmozgást igénylő játékkal.	
8	Gyakran előfordul, hogy szóban elismétlem, „felmondom” magamnak a leckét.	
9	Ha leírom magamnak azt a szöveget, amit meg kell tanulnom, akkor könnyebben megjegyzem, mintha csak látom vagy hallom.	
10	Nem szeretem azokat a feladatokat, amelyekben törnöm kell a fejem	
11	Nyugtalanít, ha tanulás közben csend van körülöttem.	
12	Jobban kedvelem azokat a feladatokat, ahol kézzelfogható dolgokkal, tárgyakkal kell foglalkozni, mint ahol csak rajzok, ábrák vagy	

<sup>69</sup> Szitó Imre(1987) A tanulási stratégiák fejlesztése, Iskolapszichológiai füzetek, 2 .sz. ELTE alapján



	szövegek vannak.	
13	Jobban megy nekem az olyan feladat, ahol valamilyen mozdulatot kell megtanulnom, mint ahol szövegeket kell megérteni.	
14	Jobb, ha a tanár magyarázatát meghallgatom, mintha a könyvből kell megtanulni az anyagot.	
15	A szabályokat szóról szóra bemagolom.	
16	Ha ábrát készítek magamnak, jobban megértem a leckét, mintha más által készített rajzot nézegetnék.	
17	Amikor felszólítanak és kérdeznek tőlem valamit, gyakran előbb válaszolok, minthogy át tudnám gondolni, mit is mondok.	
18	Szeretem, ha kikérdezik tőlem, amit megtanultam.	
19	Ha vannak képek, ábrák a könyvben, könnyebb a tanulás.	
20	Ha megbeszélésem valakivel a tananyagot, akkor hamarabb megtanulom	
21	Teljes csendben tudok csak tanulni.	
22	Amikor új dolgokat tanulok, jobban szeretem, ha bemutatják, mit kell csinálnom, mintha szóban elmondják, mit kell tennem.	
23	Ha valaki szóban elmondja nekem a leckét, sokkal könnyebben megértem, mintha egyszerűen csak elolvasom.	
24	Egyedül szeretek tanulni.	
25	Tanulás közben nagyon zavaró, ha beszélgetnek körülöttem.	
26	Akkor tanulok könnyen, ha közben szól a rádió vagy a magnó.	
27	Akkor vagyok biztos magamban, ha szóról szóra megtanulom amit kell.	
28	Gyakran előfordul, hogy megtalálom a matekpélda megoldását, de nem tudom elmagyarázni és bebizonyítani, hogyan jutottam el a megoldáshoz.	
29	Szívesebben bemutatom, hogyan kell valamit csinálni, minthogy elmagyarázzam.	
30	Gyakran előfordul, hogy olyan dolgokat is megtanulok, amiket nem nagyon értek.	
31	Amikor egy matekpéldát megoldok, szinte minden lépést meg tudok indokolni, hogy miért tettem.	
32	A tanári magyarázat nem sokat jelent nekem, a könyvből mindent meg tudok tanulni.	
33	Több olyan dolgot tudok csinálni, amit nehéz lenne szavakkal elmagyarázni. (Pl: szerkezetek javítása, stb.) .	
34	Mozdulatokat könnyebben megjegyzek, mint képeket vagy ábrákat.	

A kérdőív skálái:

Auditív:	2, 6n, 8, 14, 23, 32n
Vizuális:	4, 5, 19, 22, 29
Mozgásos:	7n, 9, 12, 16, 33, 34
Társas:	3, 18, 20, 24n
Egyéni (csend):	11n, 21, 25, 26n

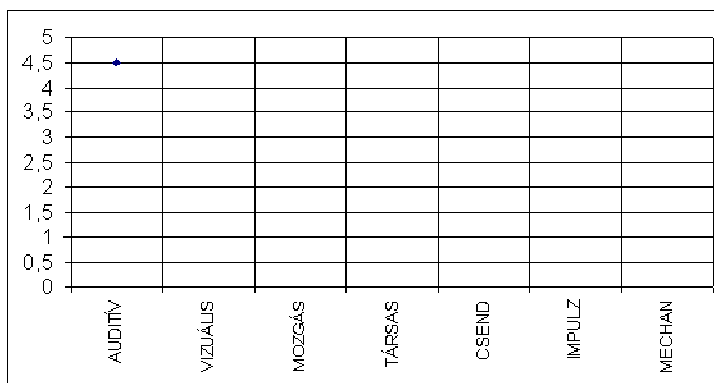


Impulzív: 1n, 13, 17, 28, 31n  
Mechanikus. 10, 15, 27, 30

Az „n” betűvel jelzett pont értéke: 6-ból kivonni pont jelölt skálaértékét. A 11. sorszámú kérdésnél tehát, ha pl. az 5-öst karikázta be valaki, akkor  $6-5=1$  értéket kell a skálaérték számításánál figyelembe venni.

Az egyes skálaértékeket akkor tudjuk megfelelően összehasonlítani, ha *átlagokkal számolunk*. Pl. az auditív skála esetén a kapott összeget hattal, a mechanikus esetén 4-gyel osztani, stb.

A kapott értékek hasonlítsa össze és a *koordinátarendszerben ábrázolja az értékeket*.



15. ábra: Tanulási stílus koordinátarendszere

### A tanulási stílusok felosztása<sup>70</sup>

Tanulási stílus		
<i>felosztása</i>	<i>megnevezése</i>	<i>jellemzői</i>
Érzéketli modalitások szempontjából	<i>Vizuális</i>	Látási dominancia: látottakra figyel. Memorizálás, felidézés először képekben történik. Olvasással könnyen megérti az anyagot.
	<i>Auditív</i>	Hallási dominancia: szóbeli ingerekre figyel, hangos tananyag feldolgozás a megfelelő.
	<i>Taktilis-kinesztetikus</i>	Tapintási és mozgási dominancia: mozgás, játszik vezető szerepet. Memorizálást mozdulatokkal, leírással (jegyzeteléssel) segíti.
	<i>Vegyes</i>	Nincs dominancia.

<sup>70</sup> Lappints Á: Tanulási stratégia. Budapest, Keraban Kiadó, 1997 alapján



<b>Reakció mód</b> szempontjából (feladatmegoldás módja)	<b>Reflektív</b>	A válaszokat gondosan mérlegelő, érveléssel alátámasztott válaszadó.
	<b>Impulzív</b>	Gyors, intuitív, sokszor pontatlan nem átgondolt válaszadás.
<b>Irányítás módja</b> alapján	<b>Szukcesszív</b>	Az apró lépéseket tartalmazó irányítást szereti. Kisebb tanulási egységekben jól tanul.
	<b>Szimultán</b>	Összetett, komplex feladatokat kedveli, <i>egyidejűleg</i> többféle információt is képes kezelni.
<b>Mechanikus</b>	<b>Reproduktív</b>	Reprodukálás, részletek pontos megjegyzése, értelmezés nélkül.
<b>Érzelmi feltételek</b> szempontjából	<b>Motiváció</b>	Mindenki más okból tanul: van aki szereti a tárgyat, van aki jó jegyet akar kapni, stb.
	<b>Kitartás</b>	Összefügg a figyelem tartósságával. Egyénileg különböző.
<b>Társas – fizikai környezet</b> szempontjából	<b>Egyéni tanulás</b>	Zavarják a környezet ingerei, inkább a csendet, nyugalmat kedveli.
	<b>Társas tanulás</b>	Kedveli a társak jelenlétét, tanulás során azt igénybe is veszi.

16. ábra: Tanulási stílusok felosztása (eredet a lábjegyzetben)



**Feladat:** Töltse ki az alábbi kérdőívet!

### Információfeldolgozási stílus kérdőív

Minden sorban osszon el 5 pontot a két állítás között a szerint, melyik mennyire igaz Önre! Például ha az Analitikus állítás jobban igaz, mint a Globális, írjon négy pontot az „A” oszlopba és egyet a „G”-be (vagy a különbség mértékétől függően 3-at és 2-t).

**ANALITKUS**

**GLOBÁLIS**

#### Amikor tanulok

		A	G	
1	<i>könnyen figyelmen kívül hagyom a zavaró tényezőket</i>			<i>nehéz figyelmen kívül hagyom a zavaró tényezőket</i>



2	<i>jobb egyedül, mint másokkal</i>			<i>jobb másokkal, mint egyedül</i>
3	<i>befejezek egy munkát, mielőtt áttérnék egy másikra</i>			<i>új munkába fogok, még akkor is, ha a korábbi nem fejeztem be</i>
4	<i>elkezdem a munkát, nem várom meg, hogy más hogyan csinálja</i>			<i>inkább megvárok valaki mást, hogy elkezdje, mielőtt én elkezdem</i>
5	<i>az asztalomon rend kell legyen, hogy tudjak koncentrálni</i>			<i>akkor is tudok dolgozni, ha az asztalomon rendetlenség van</i>
6	<i>szeretem magam eldönteni, hogyan végezzem a feladataimat</i>			<i>szeretem, ha a tanár megmondja, hogyan végezzem a feladatot</i>
7	<i>könnyebb a részletekre emlékezni, mint a fő gondolatra</i>			<i>könnyebb a fő gondolatra emlékezni, mint a részletekre</i>
8	<i>jobban szeretek egyénileg versenyezni</i>			<i>jobban szeretek csapatban versenyezni</i>
9	<i>szeretem az igaz-hamis és az egymegoldós tesztek</i>			<i>szeretem, ha a tesztben a kérdésre indokolni kell a választ</i>
10	<i>fontos, hogy a tanár osztályozza a munkámat</i>			<i>nem bánom, ha a tanár nem ad jegyet, csak értékelje a munkámat</i>
11	<i>elolvasom a kijavított tesztet, hogy kijavíthassam a hibáimat</i>			<i>átnézem a kijavított dolgozatot, de nem javítom ki a hibáimat</i>
12	<i>szeretem, ha egy feladatot lépésekre lebontva kapok meg</i>			<i>ismernem kell az egész feladatot, mielőtt a részleteivel foglalkoznék</i>
13	<i>szeretek magam gondolkodni és magam dönteni</i>			<i>kikérem mások véleményét, ha nem vagyok biztos a döntésben</i>
14	<i>nem veszem sértésnek, ha valaki megmondja, hogy hibáztam</i>			<i>könnyen sértésnek veszem, ha valaki megmondja, hogy hibáztam</i>
15	<i>a körülmények okozzák, ha felkészültem nem tudtam teljesíteni</i>			<i>magamat okolom, ha ugyan felkészültem, mégse tudtam teljesíteni</i>
	<b>Analitikus:</b>			<b>Globális:</b>

Számolja össze, hány pontot szerzett az A, illetve G oszlopban! A két szám aránya tükrözi, milyen arányban használja az analitikus, illetve a globális megközelítési módokat.



A tanulási stílusának megismeréséhez töltsse ki az alábbi (Felder-féle) kérdőívet és vesse össze saját stílusával.



**Feladat:** Töltsse ki az alábbi kérdőívet!

### Tanulási stílus kérdőív <sup>71</sup>

*Kérdésenként húzza alá az „a” vagy a „b” választ! Minden esetben csak egy választ jelöljön meg. Ha mind a kettő illik Önre, válassza azt, amelyik gyakrabban fordul elő!*

1. Jobban megértek valamit, ha
  - a) kiprobálom.
  - b) végiggondolom.
2. Azt hiszem, inkább
  - a) ragaszkodom a meglévő, már bevált dolgokhoz.
  - b) kitalálok új dolgokat.
3. Ha arra gondolok, hogy mit csináltam az előző nap, leggyakrabban
  - a) képeket látok magam előtt.
  - b) szavak jutnak az eszembe.
4. Hajlamos vagyok arra, hogy
  - a) megértsem a részleteket, de a dolog egészét zavarosnak találjam.
  - b) megértsem a lényegét, ha nem is értek minden részletet.
5. Ha valami újat tanulok, szívesen
  - a) beszélek róla.
  - b) gondolok rá.
6. Tanárként olyan tantárgyat tanítanék szívesebben, ami
  - a) tényekkel és kézzel fogható dolgokkal foglalkozik.
  - b) elméletekkel és eszmékkel foglalkozik.
7. Szeretem, ha a tananyagot
  - a) képekkel, ábrákkal, grafikonokkal vagy térképekkel illusztrálják.
  - b) részletesen leírják vagy elmondják.

<sup>71</sup> [http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF\\_FILES/html/84Nadasi1/sz%F6vegek/03/mell%E9klet/09.htm](http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF_FILES/html/84Nadasi1/sz%F6vegek/03/mell%E9klet/09.htm) (2012. november 23.)





8. Ha megértem
  - a) a részleteket, akkor megértem az egészet is.
  - b) az egészet, akkor azt is értem, hogy milyen részletekből áll.
9. Ha többen együtt dolgozunk, akkor
  - a) szívesen veszek részt a munkában, és ötleteket is adok.
  - b) csendben vagyok, és figyelem, hogy a többiek mit csinálnak.
10. Szívesebben tanulom
  - a) a tényeket.
  - b) az elméleteket.
11. Ha egy könyvben vannak képek és táblázatok, én inkább
  - a) átnézem a képeket és a táblázatokat.
  - b) az írott szövegre figyelek.
12. Ha egy problémát kell megoldanom,
  - a) általában lépésről lépésre jutok el a megoldásig.
  - b) gyakran már az elején látom a megoldást, de gondot okoz, hogy kitaláljam a megoldáshoz vezető lépéseket.
13. Ha valamilyen tananyagot olvasok, azt szeretem, ha
  - a) új tényeket ismerek meg, vagy megtanulom, hogyan csináljak meg valamit.
  - b) új ötleteket, gondolatokat kapok, amelyeket aztán továbbgondolhatok.
14. Ahhoz, hogy szívesen tanuljak együtt másokkal,
  - a) már előre ismernem kell közülük néhányat,
  - b) nem kell ismernem őket.
15. Azokat a tanárokat szeretem, akik
  - a) az órán gyakran szemléltetnek.
  - b) érthetően magyarázzák el a dolgokat.
16. Amikor egy történetet vagy egy regényt olvasok,
  - a) a cselekményt figyelem, és olvasás után próbálok kitalálni, mi is volt a mondanivaló.
  - b) olvasás közben általában rájövök, hogy mi a történet tanulsága, és utána már a részletek nem foglalkoztatnak.
17. Amikor a házi feladattal foglalkozom,
  - a) rögtön hozzákezek a megoldáshoz.
  - b) először végig gondolom a problémát, és csak utána kezdem a megoldást.
18. Jobban szeretem
  - a) a bizonyított dolgokat, mert akkor biztosan tudhatom, hogy mi az igaz.
  - b) ha ugyanarra a kérdésre különböző elméletek léteznek.



19. A legjobban arra emlékszem, amit
- látok.
  - hallok.
20. Fontosabb nekem, hogy a tanár
- lépésről lépésre, aprólékosan magyarázza el a tananyagot.
  - átfogó képet adjon az egészről.
21. Jobban szeretek
- csoportban tanulni.
  - egyedül tanulni.
22. Általában azt tartják rólam, hogy
- gondosan ügyelek a részletekre.
  - találékony vagyok.
23. Ha új helyre kell mennem, jobban szeretem, ha
- magam nézem meg egy térképen.
  - részletesen elmondják, hogy merre menjek.
24. Általában
- ha figyelmesen és kitartóan tanulok, egy idő után megértem a lényegét.
  - többször belekezdve tanulok, néha össze is zavarodok, aztán hirtelen megértek mindent.
25. Előbb inkább
- kipróbálom az új dolgokat,
  - végiggondolom, és csak azután látok hozzá.
26. Az olyan írókat kedvelem, akik
- világosan fogalmazzák meg a mondanivalójukat.
  - érdekesen, újszerűen fogalmaznak.
27. Inkább emlékszem
- az órán látott képre, táblai vázlatra.
  - arra, amit a tanár mondott.
28. Tanulás közben inkább
- a részletekre, adatokra, tényekre koncentrálok és nem a nagyobb összefüggésekre.
  - először az összefüggéseket próbálom megérteni, és csak utána figyelek a részletekre.
29. Könnyebben emlékszem arra,
- amit csináltam.
  - amire sokat gondoltam.
30. Ha egy feladatot kell megoldani, arra törekszem, hogy
- jól bevált módon csináljam.



- b) új megoldásokat találjak.
31. Adatok elemzésénél jobban szeretem
- a táblázatokat vagy a grafikonokat.
  - az eredményeket összegző szövegeket.
32. Ha dolgozatot írok, inkább
- kidolgozom az egyes részeket, és utána rendezem össze a dolgozat szövegét.
  - először átgondolom a mondanivalómat, és csak utána látok neki az írásnak.
33. Ha többen együtt tanulunk, akkor jobban szeretem, ha
- az elhangzott ötleteket rögtön meg is valósítjuk.
  - előbb mindenki egyedül gondolja végig a dolgokat, és csak azután találkozunk és hasonlítjuk össze egymással az ötleteket.
34. Szerintem eredményesebb, ha az ember a
- tapasztalataira épít.
  - a képzelőerejében bíz.
35. Ha egy bulin találkozom valakivel, később inkább arra emlékszem,
- hogyan nézett ki.
  - mit mondott.
36. Amikor egy tantárgyat elkezdek tanulni, jobban szeretek
- a feladatra koncentrálni és mindent megtanulni belőle, amit csak lehet.
  - kapcsolatot teremteni, a tananyagot összekapcsolni a más tantárgyakban tanultakkal.
37. Inkább
- közösségi embernek tartanak.
  - visszahúzódó embernek tartanak.
38. Az olyan tantárgyakat kedvelem, melyekben
- konkrét dolgok (tények, adatok) vannak.
  - elméletek, eszmék, elvek vannak.
39. Ha szórakozni akarok, inkább
- TV-t nézek.
  - olvasok vagy beszélgetek.
40. Ha az órán, mielőtt megtanulnánk, elmondja a tanár az új anyag lényegét, az
- esetleg segíthet.
  - egészen biztos, hogy nagyon hasznos nekem.
41. Ha csoportban közösen oldunk meg feladatot, és a csoport minden tagja ugyanazt a jegyet kapja, azt
- jónak tartom.



- b) nem értek egyet vele.
42. Ha hosszú számításokat végzek, és megkapom az eredményt,
- általában gondosan ellenőrzöm a számításaimat.
  - fárasztónak találom az ellenőrzést, kényszeríteni kell magam arra, hogy megcsináljam.
43. Azokat a helyeket, ahol már jártam,
- könnyen és elég pontosan fel tudom idézni.
  - erősen kell koncentrálnom, hogy részleteiben magam előtt lássam.
44. Mikor egy csoportban problémamegoldáson dolgozunk, inkább
- a megoldás menetén gondolkodom.
  - a megoldás következményein és alkalmazási lehetőségein gondolkodom.

### FELDER-FÉLE KÉRDŐÍV ÉRTÉKELÉSE

A kérdőívet Felder és Silverman kutatásai alapján Richard Felder és Barbara Soloman állította össze (Felder és Silverman, 1988).

*A kérdőív adatainak elemzése:* A kérdőív 44 kérdést tartalmaz. Így mind a négy vizsgált dimenzióra 11-11 kérdés vonatkozik a következő szerkezetben:

- **Aktív-reflektív dimenzió:** az 1., 5., 9. és így tovább minden negyedik kérdés „a” állítása az *aktív*, „b” állítása a *reflektív* válasz.
- **Konkrét-absztrakt dimenzió:** a 2., 6., 10. és így tovább minden negyedik kérdés „a” állítása a *konkrét*, „b” állítása az *absztrakt* válasz.
- **Vizuális-verbális dimenzió:** a 3., 7., 11. és így tovább minden negyedik kérdés „a” állítása a *vizuális*, „b” állítása a *verbális* válasz.
- **Analitikus-globális dimenzió:** a 4., 8., 12. és így tovább minden negyedik kérdés „a” állítása az *analitikus*, „b” állítása a *globális* válasz.

Számolja össze dimenzióként, hogy hányszor választotta az „a” lehetőséget és hányszor a „b”-t! Az „a” válaszok számából vonja ki a „b” válaszok számát!

Ha az eredmény pozitív szám lesz, akkor Önre inkább jellemző az aktív, a konkrét, a vizuális vagy az analitikus tulajdonság. És minél nagyobb ez a pozitív szám, annál inkább meghatározó tanulásában a megfelelő tulajdonság.

Ha eredményül negatív számot kap, akkor természetesen a reflektivitást, az elvontságot, a verbalitást, illetve a globalitást tartja fontosabbnak a tanulásában.

Amennyiben tanulásában mind a konkrét, mind az analitikus jellemző meghatározó, akkor feltehetően otthonosabban mozog az induktív következtetések világában.



Ha ezzel ellentétesen, tanulása inkább absztrakt és globális jellegű, akkor könnyebben sajátítja el a tananyagban található dedukciókat.

<b>Dimenziók</b>	<b>Tulajdonságok</b>	
Az információ érzékelése	<b>vizuális</b> látással szerzett információk	<b>verbális vagy auditív</b> hallással szerzett információk
Az információ felvétele	<b>konkrét (szenzitív)</b> adatok megszerzése, tények és megfigyelések	<b>absztrakt (intuitív)</b> szimbólumok, fogalmak, elvonatkoztatások
Az információ feldolgozása	<b>aktív</b> cselekvés, együttműködés	<b>reflektív</b> önelemzés, egyéni tevékenység
Az információ megértése	<b>analitikus</b> kis tartalmi egységek és azok sorrendje	<b>globális</b> átfogó kép kialakítása
Az információk közötti következtetések	<b>induktív</b> tények és megfigyelések	<b>deduktív</b> alapelvek és elméletek

17. ábra: Felder tanulási stílus-rendszerének dimenziói

Végül mindenki elmondhatja, hogy a tanulási stílusa az általa leginkább előnyben részesített külső és belső tanulási feltételeket, módokat jelenti az információ felvételére, feldolgozására és előhívására vonatkozóan.



## 11. Számonkérés követelményei I.: ÍRÁSBELI

Kulcsszavak: *teszt, esszé, tanulmány, vázlat, íráskép*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Gondoljon vissza egy váratlan megmérettetésére. Hogyan élte meg?

Hogyan élte meg, ha előre tudott róla?

Értékelje magát, milyen jól tudja írásban megjeleníteni a gondolatait?

Ön hogyan készül egy írásbeli számonkérésre?

A tanulás folyamatát időnként megszakítják olyan események, amelyek az addig megszerzett ismeretanyag számon kérése és értékelése. Ezeket az eseményeket különbözőképpen éli meg mindenki: megijed, izgul, stb. a megmérettetés miatt. Az elért eredmények vagy megerősítik, vagy rámutatnak a hiányosságokra. Megerősíthetik a hatékony ismeretszerzési módszerek, tanulási technikák alkalmazását vagy a gyengébb teljesítmény miatt új módszerek alkalmazására ösztönöznek.

A felsőoktatási tanulmányok során a hallgatói értékelések célja a tananyag elsajátításának ellenőrzése. Ez egymásra épített számonkérési, ellenőrzési formákat jelent a mind a szorgalmi, mind a vizsgaidőszakban.

❶ A számonkérések során a helyes önkifejezés, egy nagyon hasznos képesség<sup>72</sup>, amely lehetővé teszi, hogy az egyén, magas intellektuális szinten tudja tolmácsolni mondanivalóját. Ez azt jelenti, hogy megérti az olvasott anyagot, képes befogadni az anyag magas szintű előadását, képes gondolatokat összegezni és képes olyan szinten megfogalmazni saját gondolatait, hogy azt más, magas intellektuális szinten álló ember is megértse. Erre a munkahelyeken nagy szükség van.

Az írásbeli vizsgák két típusra oszthatók: objektív és szubjektív jellegűekre.<sup>73</sup>

### A. Objektív vizsga

- *Típusai:*

<sup>72</sup> Allan Mundsack, JDeese, E.K. Deese: *Hogyan tanuljunk?* Panem Kiadó, 2006 (137. o.) alapján

<sup>73</sup> U.az. (117.o) alapján





- Igaz – hamis állítások eldöntése, tesztek
  - Ha a vizsgakérdések jól szerkesztettek, és kicsi különbségek vannak az állítások között, akkor csak pontos tudással lehet a helyes választ megadni.
- Összetartozó kijelentések összepárosítása
- *Jellemzője:* fel tudja-e ismerni a helyes választ az egyén.
  - Jól kell tudni az anyagot, a sok, látszólag hasonló válaszlehetőség közül az egyetlen helyes kiválasztásához. A véletlen nem segít.

### **i** Mit kell tenni az objektív vizsgán?

1. Feladatlapot átnézni:
  - meg látom milyen hosszú, hány feladata van
  - Az időt beosztani.
2. Utasításokat elolvasni!
  - Ezeknek megfelelően kell dolgozni!
3. Pontozási szabályt elolvasni!
  - Kiderül miért jár pont.
4. Először a könnyű kérdésekre válaszolni.
  - Nem szabad leragadni egy kérdésnél.
  - Nézni kell az órát.
5. Összefüggésbe kell helyezni a kérdést, ha nehéz.
  - Felidézni, mikor találkoztunk vele. Forrás azonosítása.

### **Válasz-lehetőségeket adó feladatok**

#### •Több alternatíva közül kell kiválasztani a helyeset

-Nehéz rá felkészülni

-Lényeg: felismerni a fogalmak közötti különbözőséget

-A helyes válaszadáshoz szükséges a felkínált alternatíva pontos ismerete.

-Megoldási hiba: a megfogalmazásban nem találják meg az utalást a hallgatók.

#### •Egy válasz helyes:

•Kizárni a legvalószínűtlenebbet.

•Alapos tudással lehet a „valószínűk” közül a helyeset kiválasztani.

#### •Igen – nem válasz:

•Általában elenyésző a két állítás közötti különbség, tehát tudni kell az anyagot!



## GYAKORI FELADATTÍPUSOK

### Feleletválasztásos feladatok

- amikor előre megadott válaszlehetőségek közül kell kiválasztani a feladatnak megfelelő jó megoldást.

### *Egyszerű hibakutatás*

- A lehető leghibásabb, egyetlen választ kell kikeresni.

### *Alternatív választás*

- El kell dönteni, *igazak vagy hamisak-e* az egyes állítások, ezért ezt a típust gyakran igaz-hamis feladatnak is nevezik.

### *Egyszeres feleletválasztás*

- Az egy egyszerűen megfogalmazott kérdéshez (vagy felvetéshez, állításhoz) kettő vagy több válaszalternatíva kapcsolódik, amelyek közül pontosan egy helyes.

### *Többszörös választás*

- A számokkal jelzett választási lehetőségek értékelése után az alábbi, előre megadott, betűkkel jelzett kombinációk közül a feladatnak megfelelőt kell kiválasztani:

- A) az 1., a 2. és a 3. válasz igaz
- B) az 1. és a 3. válasz igaz
- C) a 2. és a 4. válasz igaz
- D) csak a 4. válasz igaz
- E) mind a négy válasz igaz

### *Többszörös hibakutatás*

Hibás mondatok csak az alábbi séma szerint fordulhatnak elő:

- A) az 1., a 2. és a 3. mondat hibás
- B) az 1. és a 3. mondat hibás
- C) a 2. és a 4. mondat hibás
- D) csak a 4. mondat hibás
- E) mind a négy mondat hibás

### Asszociációs feladatok

- Amikor meg kell állapítani, hogy az egyes állítások melyik fogalomhoz kapcsolhatók, és annak betűjelét kell az állítás mellé írni.



### **Többszörös asszociáció**

Az alábbi variációk valamelyike szerinti megoldás lehetséges:

- A) az ítélet az a, b, c, fogalomhoz tartozik
- B) az ítélet az a, c fogalomhoz tartozik
- C) az ítélet a b, d fogalomhoz tartozik
- D) az ítélet csak a d fogalomhoz tartozik
- E) az ítélet mind a négy fogalomhoz tartozik

### **Összefüggés elemzés**

- A megoldáshoz biztos tárgyi tudásra, az összefüggések felismerésére, logikus gondolkodásra van szükség.
- Összetett mondatokból áll: az összetett mondat első tagja állítás, második tagja pedig indoklás. Az állítások és az indoklások külön-külön igazak, vagy hamisak lehetnek.

### ***Relációanalízis<sup>74</sup>***

- Tények, jelenségek, folyamatok közötti ok-okozati összefüggéseket vizsgál. Az összetett mondatok első tagmondata egy állítás, a második pedig az indoklás.
- Célszerű a következő algoritmust célszerű követnie a megoldás során:
  1. El kell dönteni az állításról és az indoklásról is külön-külön azt, hogy azok önmagukban igazak-e vagy sem.
  2. Ha mindkettőt igaznak találja, akkor arról kell dönteni, hogy van-e összefüggés az állítás és az indoklás között.
  3. Ezután ki kell választani a táblázatban feltüntetett lehetőségek közül a megfelelőt, és annak betűjelét kell a feladat sorszámára elé írnia.

Az alábbi válaszlehetőségek fordulhatnak elő:

Ha mindkét tagmondat igaz, akkor lehet közöttük ok-okozati összefüggés, de az is lehetséges, hogy a két igaz tagmondat között nincs ilyen kapcsolat. Így a következő variációk jönnek létre:

- A) az állítás és az indoklás egyaránt igaz, és közöttük ok-okozati kapcsolat van
- B) az állítás és az indoklás egyaránt igaz, de nincs közöttük ok-okozati kapcsolat
- C) az állítás igaz, az indoklás azonban hamis
- D) az állítás hamis, az indoklás önmagában igaz
- E) az állítás és az indoklás egyaránt hamis

<sup>74</sup> <http://korrepetitor.blogspot.hu/2008/09/hogyan-oldjunk-meg-feleletvasztsos.html> (2012. november 30.) alapján



## B.) Szubjektív vizsga

- *Típusa:* esszéírás (esszé vizsga, amely bővebben kifejtendő feladat).
- *A felmérés célja:* számot adni arról, mennyire képes visszaemlékezni a tanultakra, rendszerezni és megfogalmazni a választ.
- Érthető, átlátható egységgé kell rendezni, ami nehéz feladat. Elő kell hívni a szükséges információt.

### ❶ *Példa – részlet* egy nagyon jól használható számonkérési leírásból:<sup>75</sup>

„Az esszé kérdés egy nagyobb kérdésről az előadásokon elhangzott ismeretek teljes leírását kéri. Az „esszé” megírásához néhány szempontot sorolok fel segítségül:

- A kérdés a benne leírt témáról az összes előadáson elhangzott anyag (ahol volt ott bizonyításokkal) tárgyalását jelenti.
- Az alap gráfelmélet előadást meghaladó fogalmakat, tételeket pontosan fogalmazzuk meg.
- A fogalmazásra, stílusra fordítsunk nagy figyelmet.
- Világosan, érthetően, logikusan építsük fel mondanivalónkat.
- (...)
- Az egyszerű gondolatok az olvasó számára is egyszerűnek, a természetesek természetesnek tűnjenek.
- A beadott munka strukturált legyen.
- Motivációra és a nehezebb fogalmak, ötletek fokozatos bevezetésére törekedjünk. Példák szerepeljenek, ha azok segítséget nyújtanak.
- Amit fontosnak tartunk, azt emeljük ki. Amit a gondolatmenet fő irányához képest kitérőnek érzünk, azt írjuk kisebb betűvel.
- Nem a dolgozat hossza számít, hanem minősége. Technikai részletekben ne vesszünk el. A fontos gondolatok, az áttekintés viszont mindig legyenek az előtérben.
- A cél nem az előadás írásbeli megisméltése, hanem arról való **tanúságtétel, hogy megértettük az anyagot.**”

A számonkérések folyamán, a feladatok elvégzése során begyakorolhatják a hallgatók, *hogyan kell írásban számot adni saját tudásukról.* A tanulmányi évek során az elkészítendő írásbeli feladatok egyre magasabb szintű kihívást jelentenek. Az egyén számára az egyszerű zárthelyi dolgozatoktól a diplomamunkáig több írásban elkészítendő feladat sikeres megoldásával juthatnak el.

<sup>75</sup> [http://www.math.u-szeged.hu/~hajnal/courses/MSc\\_Diszkrét/specgr99/vizsga.htm](http://www.math.u-szeged.hu/~hajnal/courses/MSc_Diszkrét/specgr99/vizsga.htm) (2013. november 30.)



Az írás a művelt ember nagyon fontos készsége. A dolgozatírás a kezdeti lépés, ennek elsajátítására. A különböző nehézségű írásbeli feladatok teljesítésével elsajátítják a tudományos írásbeliséget, a szakirodalom használatát, közben begyakorolják, hogyan adjanak számot tudásukról és képességeikről, írásban.

Minden írásműnek vannak általános tartalmi és formai követelményei.

#### Tartalmi követelmények:

- *érthetőség*: kifejezés módja a dolgozatot javító számára egyértelmű legyen.
- *pontosság*: szakmai hiba nélkül, készüljön.
- *lényegesség*: csak a témához szorosan kapcsolódó részeket tartalmazza.

#### Formai követelmény:

- *áttekinthető szerkezet*,
- *olvasható írás, vagy*
- az utasításnak megfelelő számítógépes feldolgozás.

A felsőoktatásban egyes írásbeli számonkérések teljesítéséhez mindig tartozik megfelelő oktatói iránymutatás, de a nagyfokú hallgatói felkészülés, az önállóság megnyilvánulása a kivitelezésben adja a dolgozatok értékelésének alapját.

#### **Írásbeli feladatok:**

##### 1. tantárgyi zárthelyi dolgozat

- a. *fogalma*: egy nagyobb anyagrész önálló feldolgozása, tudásfelmérés, előre meghatározott időben és időtartamban
- b. *szabályok*:
  1. Érkezzen időben!
  2. A feladatlap tartalmát *olvassa el figyelmesen*: az utasítás részt is és a feladat részt is. Többször is!
  3. Gondolja át az időbeosztását: mennyi idő marad egy részre.
  4. Amit tud, azzal kezdjen! A siker oldja a szorongást.
  5. Válasz nélkül ne hagyjon egyetlen részt sem!
  6. Beadás előtt nézze át a válaszokat! Helyesírási hiba sem maradjon benne.
  7. Esztétikusan nézzen ki a beadott dolgozat. Az összefirkált, áthúzásokat tartalmazó lap, tudás bizonytalanságot tükröz.
  8. A beadandó lapon nem szabad üzenni az oktatónak! Visszatetsző.

##### 2. házi dolgozat (beadandó):

- a. *fogalma*: előre megadott (tartalmi és formai) szempontok alapján, a hallgató önálló munkáján alapuló dolgozat, melyet határidőre bead és megvédi.
- b. *előkészületek*:



- kötelező és ajánlott irodalmak beszerzése, segédanyagok elkészítése, elkészítési terv készítése.
- c. megírásának szabályai:
  - gyűjtött anyag szelektálása, redukálása
  - elkészítési vázlat összeállítása
  - kidolgozás
  - leellenőrzés
  - nyomtatás
- 3. *projekt feladat:*
  - *fogalma:* közösen végzett tevékenységek sorozata, egy gyakorlati jellegű probléma megoldására. Több szempont szerinti feldolgozás. Írásbeli összefoglalás.
  - *előkészületek:*
    - o Megbeszélteknek megfelelően.
    - o Határidő figyelése.
  - a feladat kivitelezése
- 4. *recenzió elkészítése:*
  - *előkészület:* könyv beszerzése
  - *elkészítés:* néhány oldalban elkészíteni a figyelemfelkeltő, ajánló írásművet
    - a könyv egészéről ad képet: küllem, tartalom, erősségek, hibák, szakmai értékek, példákkal alátámasztva
      - fordítás esetén érintve a fordítót, annak stílusát, stb.
- 5. *esettanulmány feldolgozása:*
  - az elemzésre kiadott feladat prezentálása.
  - *előkészület:*
    - ajánlott irodalom elolvasása
    - hasonló témák felderítése (hozzáolvasás), tapasztalatszerzés céljából
    - elemzési szempontok számbavétele
    - ha csoportos: közös munka tervezése
  - *elkészítés:*
    - a megbeszélte tartalmi és formai követelményeknek megfelelően.
- 6. *teszt:*
  - fogalma: feladatokból álló, tudásszint mérő eszköz
  - formája: kitöltendő tesztlap, számítógéppel végezhető.

---

### **❗** Hogyan tanulhatunk a saját dolgozatunkból?

- A dolgozatírás egyfajta tanulási eszköz (nem csak jegyszerző).
- A visszakapott dolgozat megnézésekor:

146





- Ellenőrizni kell a kapott pontokat.
- Meg kell nézni a saját hibáinkat. A hibáiból mindenki rengeteget tanul, feltéve, ha helyesen ismeri fel őket.
- Ha az értékeléssel nem értünk egyet, tegyük szóvá.

### Tudományos diákköri dolgozat

Az önálló tudományos tevékenység megkezdését jelenti, a tanulmányok során. Belépés í tudomány világába.

- készíthető az oktatott tananyagok területéről, tudományos igényességű, oktató által vezetett hallgatói munka során.
- témáját az oktatóval közösen határozzák meg
- mélysége: az egyéni érdeklődés, képesség határozza meg, hogy a kutatott téma kidolgozásában milyen messzire jut az egyén
- Konferenciára jutás elbírálási szempontjai:  
Rövid ismertető alapján (szinopszis), amely tartalmazza:
  - az értekezés célját, módszerét
  - főbb állításait, esetleges eredményeit
  - a dolgozat önálló gondolatait
  - újszerű tudományos felismeréseket
  - formai követelmények teljesítése.

#### A szóbeli előadás, ha elfogadták:

- elhangzottak és a leírt tartalom egységére törekedni
- érthetőség (ábrák, fóliák, beszédstílus)
- egyértelműség
- kérdések megválaszolása során tanúsított magabiztosság.

#### Általános tanácsok:

- nem kell önálló, *eredeti* tudományos téziseket tartalmaznia
- a szakmában használatos kutatási módszer egyéni problémán történő alkalmazását célszerű elvégezni
- matematikai, statisztikai módszerek a hazai és nemzetközi gyakorlatban történő alkalmazásának összehasonlítása jó, konkrét példán bemutatva.
- Az előadónak meggyőzően kell bizonyítania, hogy számos forrásmunkát áttekintve jártasságot tudott szerezni az adott témakörben, be tudja mutatni mások számára is.

### Szakedolgozat, diplomamunka<sup>76</sup>:

<sup>76</sup> Fercsik Erzsébet: Dolgozatírás felsőfokon, Krónika Nova Kiadó, Budapest, 2003 (24.o) alapján



- *fogalma*: amely a képzést lezáró, nagyobb terjedelmű írásbeli munka.
  - a hallgatók tananyagát képező valamely alapvető tudományág köréből választott elméleti vagy tudományosan megalapozott gyakorlati téma kidolgozása önálló kutatómunkával, illetve a szakirodalmi források értékelő felhasználásával
- *előkészület*:
  - a nyilvánosságra hozott témákból választás: fontos a személyes motiváltság
  - egyeztetés a témavezetővel
  - vázlatterv készítés és annak elfogadtatása
  - anyaggyűjtés: hozzáolvasással kezdődjön
    - közben munkabibliográfia készítése: 10 x 15-ös *kártyákra* felírni:
      - könyvnél: szerző, cím, kiadás, kiadás helye, kiadó neve
      - folyóiratnál: folyóirat kötettség, megjelenés éve, cikk oldalszáma,
      - jobb felső sarkába: saját kódszám (vagy : szerző és cím írása)
- *elkészítés*:
  - vázlatkészítés: a dolgozat szerkezeti felépítése; fő és melléktémák szervezése
  - főszöveg megírása 1.verzió: 1,5-ös sorközzel): hely kell a javításnak
    - részei:
      - Bevezetés célja, hogy felkeltse az olvasó figyelmét
      - Bemutatni: témát, időszerűségét, fontosságát, kutatás célját, módszerét, várható eredményeket.
      - Tárgyalás: téma irodalmának áttekintése (pl. időrendben), saját adatok bemutatása, elemzése, ábrák, grafikonok, táblázatok, stb. Az utolsó fejezetében meg kell fogalmazni, milyen eredményre jutott a saját kutatás, mi az újdonság a dolgozatban.
      - Befejezés: összefoglalni a dolgozat mondanivalóját, a további kutatási lépések kijelölése. A fejezetek közötti összefüggések bemutatásával kirajzolódnak az alapvető következtetések.
    - átolvasáshoz kérdések:
      - Minden benne van, amit akartam?
      - Kellően súlyozottak a részek?
      - Logikus a felépítés?
      - Jók a címek, alcímek?
      - Érthető a megfogalmazás?
      - Helyesírási hibák nincsenek?
  - dokumentálás:
    - a forrásokat fel kell tüntetni: a témavezető elmondja.



- szövegvégi bibliográfia: tartalmazza a dolgozatírás közbeni összes forrást (itt hasznos a bibliográfiai kártya).
- lábjegyzet: kiegészíti a gondolatmenetet, annak megszakítása nélkül.
- végleges verzió elkészítése: szükséges az újra olvasás, akár idegen személlyel, a hibák teljes kiküszöbölése érdekében.
- nyomtatás

## ❗ Önálló tanulmány készítéséhez ajánlás

### A téma:<sup>77</sup>

- *Ha előírják*, akkor – kezdetben, a gyakorlat megszerzése érdekében nagyon jó, ha van ilyen – *a cél* az, hogy minél tökéletesebben teljesíteni a feladatot.
- Ha mód nyílik a téma *érdeklődés szerinti alakítására*, akkor problémává kell alakítani a témát és ezután a cél a probléma megoldása lesz. Ez ad értelmet a tudományos tevékenységnek és ettől lesz alkotás a látszólag mechanikus munka is.

### Témaválasztás:

1. érdeklődést felkeltő, önálló munkára ösztönző szakirodalom feldolgozása
2. tapasztalt oktatók segítségét kérni
3. végig kell gondolni:
  - mennyi hasznosítható eredményt ígér a munka
  - mennyire csak öncélú (személyes érdeklődés kielégítése)
  - mennyire lesz közösségi értéke
  - aktualitása mekkora

**Szerző** önvizsgálata: mennyi ideje, energiája, képessége van.

## Az íráskép, vagy külalak

### A kézírás olvashatósága

Sok esetben fontos, mint például a kézzel írt dolgozatok esetében. Az olvashatatlan szöveget nem olvassa el a dolgozat kijavítója, így a leírt információra nem derül fény. A rendezetlen írás tükröt ad írójáról, tehát ha a jó véleményt szeretne az egyén elérni, akkor mindig olvasható írásművet kell a kezéből kiadni.

Tudatosan lehet az írásképen javítani. Ha nem sikerülne, akkor szakemberhez kell fordulni. A munkahelyi pályázatoknál kézzel írott motivációs levelet kérnek, amely ha olvashatatlan, akkor nem ér el a célba.

<sup>77</sup> Z.Karvalics L. és tsai.: Tanulás, kutatás, írás egyetemi szinten, Budapest, 1989 (8.- 12.o) alapján.



A helyesírás elengedhetetlenül fontos a felsőoktatásban tanulók munkájában. A kézírásnál az egyénnek kell figyelmesnek lennie.

### *Számítógépes írás*

Ebben az esetben akkor nincs rendezetlen íráskép, ha a gép használója megtanulja és alkalmazza a tartalomszerkesztési szabályokat. A helyesírást a gép ellenőrzi, de ekkor sem árt erre odafigyelni, mert a gép is vétethet hibát.



## 12. Számonkérés követelményei II.: SZÓBELI

Kulcsszavak: *vizsgafajták, szorongás, ütemterv, vizsgatechnika, beszéd, szókincs, érvelés, cáfolat*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Ön szerint miért vannak szóbeli vizsgák?

Mit jelent Önnek egy szóbeli vizsga?

Valóban a sikeres vizsgák jelzik a pályaalakalmasságot?

Mennyire izgul, amikor vizsgáznak?

Mit jelent a vizsgán elért sikere/ kudarca a családjá számára?

„Az önfegyelem a jellem alapja,  
a jellem pedig a hosszú távú sikeré.”  
(Keith Ellis)

A vizsgák általános rendeltetése, hogy felmérjék, a vizsgázó mennyire sajátította el a tanítottakat. A vizsga minden esetben az ismeretek, készségek és képességek elsajátításának, megszerzésének – értékeléssel egybekötött – ellenőrzési formája.

A vizsgaidőszak számonkérési formái:

- kollokvium: valamely tantárgy, általában egy félévet átfogó, anyagának számonkérése;
- szigorlat: a képzési cél szempontjából alapvető tantárgyak átfogó ismeretének mérése;
- záróvizsga: a képzés zárásakor általában a szakdolgozat (diplomamunka) védéséből és a szakmai ismeretekkel kapcsolatos komplex szóbeli vizsgából áll.

Az egyes vizsgafajták:

### 1. kollokvium:

- A kollokvium latin eredetű szó, jelentése beszélgetés, elbeszélgetés. Többségében szóban történik a vizsga ma is.
- A felsőoktatásban, az előadást lezáró, egy félév tananyagát a vizsgaidőszakban számon kérő vizsga típusát értik alatta.
- A kollokvium értékelése ötfokozatú vagy háromfokozatú érdemjeggyel történhet.



## 2. szigorlat:

- Általában a vizsga, számonkérés azon típusa, amely az adott szakmai területen átfogó - több tantárgy, esetenként több félévben elsajátított - ismeretanyagát igazolja.
- Szakmai ismeretek átfogó, szintetizáló ismeretét igénylő vizsga.
- A szigorlat legalább kéttagú bizottság előtt zajlik. Mindig van szóbeli része. Lehet gyakorlati része is.
- A szigorlat értékelése ötfokozatú érdemjeggyel történik.

## 3. záróvizsga

- Felsőfokú iskolai végzettség megszerzéséhez szükséges ismeretek, készségek (tudás) és képességek ellenőrzése és értékelése, amelynek során a hallgatónak arról is tanúságot kell tennie, hogy a képesítéshez szükséges tudással rendelkezik és tanult ismereteket összefüggéseiben is érti és alkalmazni tudja.
- a tantervben meghatározottak szerint több részből – szakdolgozat vagy diplomamunka megvédéséből, további szóbeli, írásbeli, gyakorlati vizsgarészekből - állhat.
- vizsgára bocsátás feltétele a végbizonyítvány (abszolutórium) megszerzése.
- bizottság előtt kell letenni a vizsgát, amelynek elnöke és legalább még két tagja van.

A szóbeli vizsgafajták ismertetéséből kiderül, vizsgát tenni lelkileg nagyon megterhelő dolog.

## 1. A nézőpont:

Nehezen megy a tanulás, mert nem szeret bizonyos tantárgyat?



### Feladat: Olvassa el az alábbi történetet.

Ha szükséges, válasszon más nézőpontot.<sup>78</sup>

Három kereskedő betér egy étterembe, ebédelni. A menü 10 font. A számla így 30 fontról szólt. Mindenki adott a pincérnek 10-10 fontot. Közben szólt a pénztáros a pincérnek, rosszul számolt, mert 5 font különleges engedmény járt volna, mert ugyannál az asztalnál mind a hárman ugyanazt az ételt rendelték. Visszaadott a pincérnek öt darab 1 fontos érmét.

A pincér is akart nyerni az ügyön és zsebre rakott két 1 fontos érmét és visszament az asztalhoz. Mindegyik vendégnek adott 1 font visszajárót és elmondta az árengedményt.

Mindegyik vendég adott 10 fontot, visszakapott 1 fontot, így valójában 9 fontot fizettek.

$3 \times 9 = 27$ . A pincérnél van 2, ez összesen 29 font. Hol van az 1 font?

<sup>78</sup> Brian Duncalf: Vizsgázz te is sikeresen!, Képzőművészeti Kiadó, 2001. (34.o.) alapján





Előfordul, hogy egyes dolgokat rossz nézőpontból nézi az egyén, ilyenkor keresni kell egy másik irányt. Az összköltség 30-nak volt beállítva kezdettől, pedig csak 25, ezt mondta a pénztáros. A vendégek 9-et fizettek, a pincér eltett 2-öt, tehát nem hiányzik semennyi.

Sok vizsgázó számára a **vizsgadrukk**, az idegeskedés – a bukástól való félelem - okoz komoly gondot.

## 2. Idegeskedés, aggodalom, szorongás

Néhány konkrét ajánlás a fentiek elkerüléséhez:<sup>79</sup>

1. Ne hasonlítsa magát más vizsgázóhoz!  
(Senki sem tökéletes, a másoknak is van hibája.)
2. Ne aggódjon olyan miatt, ami lehet, hogy soha nem következnek be!  
(A bukástól való aggodalomra példa ez.)
3. Győzze meg magát arról, hogy sikeres lesz a vizsgán! Ezt csak Ön teheti meg!  
(Ne adjon mások véleményére.)
4. A gyógyszer semmit sem old meg!  
(A külső segítség ingatag. Belső alakítson ki.)
5. Ne tesztelje magát a vizsga előtt általános kérdésekkel!  
(Máskor se tegyen ilyet, nem lesz rá válsz.)
6. Vizsga után nem kell a válaszait utólag kritizálni.  
(Nem kell hasonlítani, ha vége a vizsgának, akkor legyen is vége.)

3. A vizsgára készülés: előbb gondolkozni, utána cselekedni!<sup>80</sup> Ez a fő gondolat.

### 1. TERVEZÉS:

a.) *Kellő időben kezdés alapkérdései:*

- Mit követelnek a vizsgán?
- Mit tudok már ebből?
- Mit nem tudok?
  - o Mit akarok és tudok még ebből megtanulni?

Ezekre reális választ adva, kiszámítható a szükséges idő. Ezt szorozza meg kettővel, hogy biztos elég legyen.

b.) *Kellő időben befejezés:*

- Vigyázat: az régebben tanult ismeretek felidézését a legutóbb tanultak zavarják (ekfóriás gátlás). Ezért minél közelebb van a vizsga, kerülje a vadonatúj ismereteket. Vizsga napján ne vegyen a kezébe könyvet.

<sup>79</sup> Brian Duncalf: Vizsgázz te is sikeresen!, Képzőművészeti Kiadó, 2001. (81.o.) alapján

<sup>80</sup> Kugemann: Megtanulok tanulni, Gondolat Kiadó, Budapest, 1976 (247 - 265.o) alapján



- c.) *Ne felejtse ki semmit:* napi szintű – mit, mikor - tervezés kell, aminek teljesítése motivál.
- d.) Rendezhet egy próbavizsgát: időre, komolyan, segédeszközök nélkül.

## 2. IDEGEK VÉDELME

*Az alábbi kérdések szoktak felmerülni:*

- 1. Mi történik, ha nem sikerül? - Tisztában lesz a következményekkel.
- 2. Mi várható a vizsgától? - Csak reálisan gondolja át.
- 3. Mire jó a félelem? - Előbbre nem visz, csak gátol.
- 4. A vizsga híre rosszabb, mint maga a vizsga. - Ne hallgasson másra.
- 5. Hogyan zajlik a vizsga? - Bele kell élnie magát.
- 6. Az izgalom minél később jöjjön! - Csak az utolsó percekben!!
- 7. Ne játssza meg az áldozati bárányt! - Mert még elhiszi.
- 8. Ne változtasson életvitelén! - Energiát vinne el.
- 9. A vizsgahisztériást kerülje el. - Gyerekes!
- 10. A legjobb nyugtatószer az önbizalom. - Ne örölje fel! Tudja, hogy felkészült!

### **Vizsgadrukk megelőzésének lehetőségei**

- 1. Valójában a vizsgára való felkészülés a szemeszter megkezdésétől kezdődik: a vizsgáztató óráin való részvétellel, a vele való beszélgetéssel, a konzultációin való részvétellel. Közben tanulja és szerezzze be az ajánlott és kötelező irodalmakat.
- 2. Negatív gondolatoknak nincs helye, meg kell oldani a távoltageküket. Pl.: a mondatok átfogalmazásával: „Nem tudok semmit!” helyett, „Egy csomó mindent tudok.” Úgy sincs olyan vizsgázó, aki mindent tudna.

### **Félelem a vizsgaeredménytől**

#### **Mikor alakul ki a vizsgától menekülő magatartás:**

- 1. *túlzott önértékelésű egyén:* túl keveset tanul és abban az illúzióban él, ha többet tanult volna, akkor jobb eredményt ért volna el. Szélsőséges esetben: csak a vizsga előtti éjszaka tud tanulni, vagy el sem megy a vizsgára.
  - terápia: a tanulás kislépésekben történjen, hogy a siker átélhetővé váljon és a kudarcától való túlzott mértékű félelem nem kap teret.
  - célravezető az is, ha el tudja fogadni a „közepes sikereket „ is nem csak a kiváló eredményt tartja annak.
- 2. *család elvárása* nyomán: negatív, vagy féltékenységgel vegyes
  - ekkor a saját függetlenség átgondolása segít.

### **4. A vizsgázás technikája**



### Vizsgázáskor:

1. Előbb gondolkozni, aztán belekezdeni! - Előbb megérteni, majd átgondolni a kérdést.
2. A sorrend nagyon fontos! – Amit legjobban tud, azzal kezdjen, segíti az önbizalom.
3. Ne essen kétségbe, ha valamit nem tud! – Ne álljon meg, „lépjen” tovább.
4. Vigyázat, mások is hibázhatnak! – Ne másolja más gondolatait.
5. A vizsga is a végén végződik! – Ne fejezze be idő előtt a feladatot, felkészülést.

### Mit jelent egy szóbeli vizsga?

- Vizsgázó számára: jelentős, ritka és izgalmas esemény.
- Vizsgáztató számára: se nem jelentős, sem nem ritka, sem nem izgalmas. Csak vizsga.



### Feladat:

Élje bele magát a vizsgáztató szerepébe és gondoljon arra, ő mit vár Öntől?

### Mit is?

1. *Legyen a vizsgának beszélgetés jellege!* – A párbeszéd során igyekezzen úgy válaszolni, ahogy a tanár a kérdést feltette. Értelmes magyarázatot adjon.
2. *Vesse be „saját témáját”, de óvatosan!* – Olyan témát, amelyikben járatos. Figyelni kell, a tanár elfogadja –e?
3. *Minden kérdésre azonnal reagálni!* – Nem megválaszolni, de jelezni. Pl. saját szavainkkal újrafogalmazni.
4. *Hangosan gondolkodni!* – Félkész mondatokkal is elő lehet jönni.
5. Apróságok miatt ne álljon le! – De győzze meg a tanárt, valami sejtése azért van.
6. Jól figyelni a tanár reakcióira! – Fejrázás, bólintás, stb. Segít a válaszadásban.
7. Hová akar a vizsgáztató eljutni? – Összefoglaló kérdéseit szét kell bontani.
8. Ne nézzük a tanárt baleknak! – Ismeri a diák trükköket.
9. Az idegességet ne leplezze, de ne is fitogtassa! – A megjátszott idegesség is lelepleződik.

Nincs olyan kilátástalan helyzet, amiből valahogy ki ne lehetne lábalni.

- tegyen meg mindent ezért
- csodák csak azokkal történnek, akik maguk is hisznek bennük!

### Magatartás szóbeli vizsgán

1. A vizsgán azzal a tétellel/témával kell kezdeni, amit a legjobban tud.
2. A vizsgáztató kérdéseire válaszoljon, ne másra.



3. Ha nem tud válaszolni, kérdezzen vissza, pontosítás miatt.
4. Ha nem tud válaszolni, akkor ismerje el.
5. Gondolkodjék hangosan, így látják hogyan jutott el a következtetéséhez.
6. Az ápolit megjelenés pozitív benyomást kelt.
7. A vizsgázás alatt legyen visszafogott.

### A szóbeli vizsgatechnika

a vizsgázó és a vizsgáztató emberi kapcsolatát jelenti. A vizsgáztató már a vizsga előtt véleményt alkot a vizsgázóról: akkor, amikor oktatja őt.

A leendő vizsgázó az első tanítási naptól kezdve törekedhet egy pozitív kapcsolat kialakítására.

Az évközbéli magatartására jellemző:

- olyan helyre ül az órán, hogy látható legyen (pl. első padokba)
- kérdéseket tesz fel az anyaggal kapcsolatban
  - o ezáltal a tanár szemében érdeklődő, értelmes ember képét alakítja ki magáról

A vizsgázás alatti magatartása:

- alkalmazkodik a vizsgáztatóhoz:
  - elvárt öltözködésben
  - kérdésekre adott válaszokban
  - szóhasználatban
  - felkészül az anyagból (!)
- *előadókészség számít*
  - o lényegre törő, elegáns előadásmód lenne az ideális
  - o nem elég tényeket közölni, kifejezések kellenek
  - o az tud jól fogalmazni, aki sokat olvas
  - o az tud szépen beszélni, aki sokat beszél
  - o a gazdag szókincs sokat segít: hasonlatok, példák használata



**Feladat:** Fejezze ki másképpen, az alábbi szöveget! Példa egy tévéműsorból<sup>81</sup>:  
„Az utóbbi években elindult egy megtorpanás.”

### A felelet centrikus, szóbeli vizsga

<sup>81</sup> Michael Ben- Menachem: Vizsgáláz, Háttér Kiadó, Budapest, 2006 (131.o) alapján



❶ A szóbeli vizsgáknak Magyarországon rangja és súlya van, mert úgy tartják, nélkülük nehezebben alakulna ki az emberben a szóbeli közlésnek az az összefogott, célratörő formája, amit a vizsga igényel. Szubjektív megmérettetés.

---

Tehát, kihúzta a tételt...

1. Olvassa el *figyelmesen* a kérdéseket kétszer, háromszor.
2. Mérje fel, kérdésenként mennyi *idő* áll rendelkezésére.
3. Ne kapkodjon a kérdések között, hagyjon időt arra, hogy a tudatalatti, az emlékezetben elraktározott anyagon dolgozhasson.
4. Válassza ki azt a tételt, amelyikre a választ biztosan tudja. Ezt dolgozza ki. Miközben dolgozik, nincs ideje idegeskedni.
5. Gondolja át a felelése kezdőmondatát. Ha határozottankezd, jó benyomást kelt a vizsgáztatóban.
6. Arra válaszoljon, amit a kérdésben feltettek, ne beszéljen mellé.
7. Ha a vizsgázás közben feltett kérdésre nem tud válaszolni, de még maradt saját gondolata, amit közölni akar, akkor jelezze ezt: „Még el szeretném mondani, hogy...”.
8. A vizsga egész időtartama alatt fontos az *önfegyelem*. Háborgás, ellenségeskedés vagy bizalmaskodó hangnem, idegen a vizsgázástól.
9. A jó fellépés mindig fél siker.



### 13. INTELLIGENCIA SZEREPE A TANULÁSBAN

Kulcsszavak: *értelmi, érzelmi intelligencia*

#### **? Válaszolja meg a következő kérdéseket:**

- Hogyan értelmez i az intelligencia fogalmát?
- Mit jelent a gondolkodás önállósága?
- Kit tekint értelmesnek?
- Boldogabbak a gondolkodó emberek?
- Intelligencia és siker, mennyiben függnek össze?

„A felfedezés részben abból áll, hogy ugyanazt nézzük,  
mint mindenki más, de eltérően gondolkodunk róla.”  
(Szent-Györgyi Albert)

„*Első jelentésrétegében* egy adott személy intelligenciáját értjük alatta, vagyis az értelmességben való részesedésnek egy bizonyos fokára hivatott utalni.

Az értelmesség mindig előfeltételezi egy alaptudás kijelölését, amihez viszonyítva meghatározható, hogy valaki ezen alaptudáshoz képest hol helyezkedik el, azaz mennyire intelligens (kevesebbet és/vagy rosszabbul illetve többet és/vagy jobban tud). Egy személy intelligenciája tehát nem más, mint az egyén értelmességi szintje egy előre kijelölt alaptudáshoz viszonyítva.”<sup>82</sup>

A szellemi, értelmi képességek öröklődnek, de az iskoláztatás jelentősen fejleszti. Ugyanaz az ember maradhat műveletlen, de értelmesen gondolkodó emberré is válhat. Nem csak a nevelés, hanem az *önnevelés* is meghatározó jelentőségű a szellemi fejlődésre. Hétköznapi megfogalmazás: intelligens: eszes, művelt, megértő.<sup>83</sup>

#### **Az értelmes ember jellemzői:**

- ott is látja a hasonlóságot, ahol más csak a különbséget,
- több összefüggést vesz észre, mint más
- általában a megoldások eredetisége tanúskodik az intelligencia fokáról

<sup>82</sup> <http://hu.wikipedia.org/wiki/Intelligencia> (2012. november 3.)

<sup>83</sup> Oroszlány Péter: Könyv a tanulásról, AKG Kiadó Budapest, 1998 (255.-257. o)





- a gondolkodás önállósága érződik a probléma felvetésében, megoldásában és a gondolkodás ellenőrzésében
- nem fogadja el passzívan az általánosan elfogadott véleményeket, hanem kritikusan szemléli.
- képes felülemelkedni saját érzelmein.

Látható, hogy nehéz definiálni. A mai társadalom elvárása az egyéntől a logikus gondolkodás, a hatékony kommunikáció, mentális és verbális gyorsaság. Ha mindez maga fokon teljesül, az egyén intelligensnek mondható.

### **Az intelligencia egy – általánosan elfogadott – definíciója:**

- Olyan emberi képesség, amely nem várt helyzetekben is tud döntéseket hozni. A döntés helyességének fokmérője az, hogy végrehajtása után milyen pontosan sikerült elérni a célt és mennyire volt gyors.
- Komplex képesség, ami a probléma megoldására irányul.

Az intelligencia fejlesztéséhez az egyénnek sokat és intenzíven kell gondolkodnia. Ennek a munkának legjobb segítője: a *problémákkal való szembesülés*. A sikeres megoldáshoz pedig **ismeretekre** van szükség. A fejlődés akkor válik láthatóvá, ha az egyén *megtalálja* a problémát.

### **Intelligencia faktorok:<sup>84</sup>**

1. *Nyelvi kifejezés*: kifejezőképesség.
2. *Fogalmi logika*: a következtető gondolkodás képessége.
3. *Gyakorlati – műszaki adottság*. Az intelligencia gyakorlati oldala: működési összefüggések felismerése.
4. *Térbeli elképzelés*: a szellemi rend megteremtésének képessége.
5. *Emlékezet*: az információanyag tárolása és előkészítése.
6. *A környezet felfogása*: annak képessége, hogy ott is meglásson valamit, ahol mások nem fedeztek fel semmit.
7. *Kitartás*: Az intelligens személy kitartással dolgozik.
8. *Ügyesség*: annak képessége, hogy azt, amit elgondolt, gyorsan és ügyesen tudja alkalmazni.

### **Az intelligencia tesztek**

Az egyes tesztekben különböző feladatsorok vannak és a tesztek nagymértékben különbözhetnek egymástól.

*Jellemző feladatok az egyes tesztekben: Pl.<sup>85</sup>*

<sup>84</sup> Pszichológiai Atlasz, Atheneum Kiadó, Budapest, 1999 (193.o)

<sup>85</sup> Szitó Imre: A tanítás mestersége, internetes egyetemi jegyzet: <http://www.extra.hu/knauszi/mester.html> (2012 október 30.) alapján



- *Ismeretek*: bizonyos elemi szintű tudást, esetleg műveltségi jellegűeket is gyakran számon kérnek (szókincspróbák, elemi életvezetési ismeretek, az általános műveltség bizonyos elemei).
- *Ellentmondások felismerése* történetekben, képeken stb.
- Logikai kapcsolatok felismerése, *szabályszerűségek felismerése* (pl. számsorok folytatása, ábraszorozatok befejezése stb.), kakukktojások megkeresése stb.
- Matematikai feladatok.
- Absztrakt vizuális feladatok: azonos ábrák kiválasztása, szabályszerűségek felismerése, minták lemásolása.
- Konkrét *vizuális feladatok*: képkiegészítés, mozaik, képek képregényszerű sorba rendezése stb.
- Stb.



### Feladat:

Az egészséget segítő belső tényezők között szerepel az *intelligencia is*, a pozitív attitűd, a stressz tűrés, az egyén önmagával szembeni felelősségének fogalmával együtt.

**Soroljon fel olyan helyzeteket, amikor az intelligenciájára volt szükség, hogy a saját egészségét megvédje! Gondolkozzon!**

**IQ tesztekkel** mérik az értelmi intelligenciát, melynek során – általában - vizsgálják a verbális gondolkodást, az absztrakt vizuális gondolkodást, a számolást és a rövid távú gondolkodást.



**Feladat: Értelmi kultúrájának vizsgálatát teszi lehetővé az alábbi kérdéssor.**

**<sup>86</sup>Válaszoljon őszintén és jelölje meg a kiválasztott lehetőséget!!**

”

1. Amikor tanul igyekszik-e dolgozni, megtiltja-e másoknak, hogy túlságosan megkönnyítsék Ön számára a munkát, kész megoldásokat sugalmazzanak?  
**a - b**
2. Amikor valamilyen feladatot megold, leellenőrzi-e az eredményt?  
**igen – nem**
3. Amikor tanul:
  - a. Többször előfordul, hogy a kötelező irodalomnál többet tanulmányoz?  
**a - b**
  - a. A megkövetelt minimális irodalomra szorítkozik?  
**a - b**
4. Szokása-e, hogy komolyan elgondolkodik (esetleg napokon, heteken át sok órát fordítva erre) a munkamódszerein?  
**a - b**
5. Vajon
  - a.) szívesen és gyakran töpreng egy gondolkodást követelő problémán?
  - b.) Az értelmi erőfeszítés inkább kellemetlen ön számára igyekszel azt lehetőség szerint elkerülni?  
**a - b**

<sup>86</sup> Oroszlány Péter: Könyv a tanulásról, AGK Kiadó, Budapest, 1998. (232.o) alapján



6. Szokta-e megkeresni az igazság magvát az ön számára ellenszenves, vagy ellenséges személyek kellemetlennek érzett kijelentéseinek?  
**igen – nem**
7. Amikor kialakította véleményét valamilyen kérdésben, igyekeznek-e azt más nézetet képviselők ellenvetéseinek tükrében kritikusan értékelni?  
**igen – nem**
8. Mit gondol, vajon vitatkozási módjában a pártatlan megfigyelő szemében mire hasonlít jobban: olyan emberre-e, akinek
- Legfontosabb az igazság megtalálása, akár azon az áron is, hogy el kelljen ismernie saját tévedését vagy hibáját és az ellenfél igazát?
  - Fontosabb az ellenfél legyőzése és saját álláspontja megtartása minden áron?  
**a - b**
9. Fel tud-e sorolni legalább 5 típushibát az okfejtésben?  
**igen – nem**
10. Kétkedik-e néha és igyekeznek-e ellenőrizni olyan személyek kijelentéseit, akiket szeret és becsül?  
**igen – nem**
11. Alkalmazta-e a gyermekkorában bele oltott nézetek közül legalább a legfontosabbakra Descartes eljárását, mely abban áll, hogy felsorolja őket és csak tudatosan azokat fogadja el, amelyek kiállják az ész ellenőrzését?  
**igen – nem**
12. Le tudja-e írni emlékezetből 15 mai tudós nevét (olyanokét, akik műveiket a XX. században tették közzé), szakterületük megadásával?  
**igen – nem**

### Értékelés.

- Minél több kérdésre válaszolt nem-mel, vagy b-vel, annál több oka van, hogy elgondolkodjon saját értelmi kultúrájának emeléséről, amennyiben fontosnak ítéli meg azt.
- Ha nem csupa igen és a választ adott, akkor ez arról tanúskodik, hogy keveset gondolkodik intelligenciájának fejlesztéséről, vagy pedig gondolkodásába már egy csomó káros megszokás fészkelte be magát. Mindez azt eredményezi, hogy bizonyos helyzetekben kevésbé sikeres, mint lehetne, vagy lennie kellene.”

---

**i** Az értelmi intelligencia definíciójában benne volt a tapasztalatokból való tanulás, az elvont fogalmakban való gondolkodás, a környezet hatékony kezelése, a gondolkodás



gyorsasága, az összefüggések átlátására való képesség, stb. Emlékszik? A memória is fontos szerepet játszik.

---

## Érzelmi intelligencia (a társas készség fejlesztése)

### Az érzelmi intelligencia fogalma:<sup>87</sup>

- „Általában olyan „adottság”, melynek alapján az egyik személy magasabb szellemi szinten áll, mint a másik. Ezzel szemben *lélektani szempontból* olyan képességek felhalmozását jelenti, melyek következtében iskolai, munkahelyi és általános egzisztenciális feladatok könnyebben oldhatók meg.

- Az intelligencia, mint a „képesség megszerzésének képessége” körül három kérdés merül fel:

Melyek ezek a képességek?

Hogyan viszonyulnak egymáshoz?

Min mérhető le?”



**Feladat:** Soroljon fel néhány alap illetve magasabb rendű érzelmét!

Az érdeklődés, öröm, meglepetés, szomorúság, harag, undor, megvetés, szégyen, félelem, stb. az első feladathoz tartozik.

A magasabb rendű érzelmek közé pedig sorolható

Intellektuális: felfedezés öröme, kíváncsiság, stb.

Esztétikai: művészetek segítik

Morális: emberi kapcsolatok révén átélhető.

Stb.

### Az érzelmi intelligencia olyan képességek összefoglaló megnevezése, mint

- Önmagunk ösztönzése, kitartás, indulatok fékezése, vágykielégítés késleltetése, hangulatváltozások kiegyensúlyozása, empátia, remény, stb.

Fejlettségét mutatja az ambíció, önkontroll és az önismeret.

- 
-  A jó hangulat elősegíti a rugalmas gondolkodást és a hatékony problémamegoldást.

---

<sup>87</sup> Pszichológia Atlasz, Atheneum Kiadó, 1999, (193.o)



- Erősebb **remény** esetén nagyobb és teljesítményre lesz képes.
  - A remény derűlátást jelent, valamint meggyőződést, hogy van erő és lehetőség a cél elérésére.
  - Akik reménykednek,
    - ösztönözni tudják magukat,**
    - bíznak találékonyságukban,**
    - elég rugalmasak** ahhoz, hogy több oldalról próbálkozzanak,
    - nagy feladatokat képesek kisebb **szakaszokra bontani.**
- Az **optimizmus**: meggyőződés, hogy minden nehézség ellenére le tudja küzdeni az akadályokat.

---

Saját maga és mások érzelmeinek észlelésének, kifejezésének, megértésének és irányításának képessége elengedhetetlen a szociális térben való eligazodáshoz.

*Az érzelmi intelligencia területei és kompetenciái:*

1. Személyes kompetencia: éntudatosság, önszabályozás, motiváció. Meghatározzák azt, hogy az egyén hogyan tud magával bánni.
2. Szociális kompetencia: empátia, társas készségek. Meghatározzák azt, hogy az egyén hogyan kezeli a társas kapcsolatait.

Ezek ismeretére nagy szükség van a hatékony tanulás, a hatékony munka végzésekor.

## **Többszörös intelligencia**

### **H. Gardner hét intelligenciatípusa:**

- |   |   |
|---|---|
| 1. <i>Logikai</i> , matematikai intelligencia | ⇒ intelligencia a számok és az érvelés terén  |
| 2. <i>Verbális</i> /nyelvi intelligencia      | ⇒ a szavakban megmutató intelligencia         |
| 3. <i>Vizuális</i> /térbeli intelligencia     | ⇒ a képekkel való intelligencia               |
| 4. <i>Testi/kinesztetikus</i> intelligencia   | ⇒ a test és a kezek intelligenciája           |
| 5. <i>Interperszonális</i> intelligencia      | ⇒ intelligencia a szociális kapcsolatok terén |
| 6. <i>Intrapersonális</i> intelligencia       | ⇒ önismereti intelligencia                    |
| 7. <i>Zenei</i> /ritmus intelligencia         | ⇒ intelligencia a hangok, a ritmus világában  |

A hét intelligencia egymáshoz viszonyított arányát bemérve a **legerősebbek köré érdemes egy tanulási stratégiát, tanulási stílust kialakítani**, hiszen mindenki akkor tanul a leghatékonyabban, *amikor az új információt intelligenciánk mind a hét része érzékeli, és mindegyik a maga módján segít azt feldolgozni, értelmezni, elraktározni.*





Az egyén egyszerre több intelligenciát alkalmaz a tevékenysége során. Ezek nem elszigetelten működnek, szétválasztásukra csak a kutatás, a rendszerezés miatt van szükség.

❶ A mindennapi életben több intelligencia segítségével kell megoldani összetett feladatokat, valamint minden intelligencia több, egymástól függetlenül is működő részképességre bontható. Ez támasztja alá, hogy egy intelligencián belül is sokféle **tehetség** létezik. Ugyanaz az ember nem feltétlenül sikeres egy intelligencia minden részterületén.

Példák:

- **Weöres Sándor**, a magyar nyelv virtuóza alig beszélt idegen nyelven. Műfordításait nyersfordítás alapján készítette, és az eredeti hangzást úgy adta vissza, hogy sokszor meghallgatta az idegen nyelven fölolvasott szöveget.
- **Einstein**, négyéves koráig nem beszélt. A család aggódott, hogy a fiú visszamaradott. De az anyja olyan sokat énekelt neki, hogy Einstein a dalszövegek segítségével beszélni kezdett. Más szóval az anya Einstein fejletlen nyelvi intelligenciájához erős zenei intelligenciáján keresztül jutott el.
- Az intelligenciák néha gátolják is egymást. **Picassó**ról jegyezték föl, hogy az olvasástanulást megnehezítette számára a betűk alakja. Eleinte nem jutott túl a formán, és ezért nehezen birkózott meg a betű-hang párosítás feladatával



**Feladat: Gondoljon vissza a gyermekkorára és emlékezzen vissza, a gyerekek hogyan segíthettek a szülők, a sikeres, boldog élethez szükséges készségek megszerzésében.**<sup>88</sup>

Segítségül 1- 1 példa, a különböző területekről. Mi volt még, otthon?

1. **Nyelvi, vagy verbális intelligencia:** pl. minden nap megbeszélni a családi történéseket.
2. **Vizuális - térbeli intelligencia - a lelki szemeinkkel való látás fejlesztése:** pl. hangos térképolvasás és navigálás utazások során
3. **Logikai -matematikai intelligencia fejlesztése:** pl.: személyes és családi bevételek és kiadások
4. **Mozgási vagy kinetikus intelligencia:** pl: háromdimenziós játék, családi Rubik-kocka verseny
5. **Zenei intelligencia:** pl: együtt éneklés
6. **Interperszonális intelligencia fejlesztése:** pl. idős, beteg emberrel nagy empátiával bánás

<sup>88</sup> dr. Pusztai Éva tanulmányozó tréner,  
<http://www.tanulasmodszertan.hu/tanulmanyok/HetIntelligencia.htm> (2012. október 23.) alapján



## 7. Metakognitív intelligencia fejlesztése: pl. az elvégzett dolgok áttekintése és értékelése

---

### IQ kontra EQ?

A racionális és érzelmi elme működése rendszerint egyensúlyban van, és a két rendszer részben független egymástól. Az érzelmek elengedhetetlenek a gondolkodáshoz, és megfordítva, de ha feltámadnak a szenvedélyek, megbillen az egyensúly: fölénybe kerül az érzelmi elme, és a racionalitás talajt veszít. Tehát: **IQ és EQ!**

Mire az egyén felnőtté válik

- fontos, hogy felmérje személyisége gyenge pontjait, hogy megtudja, mely területeken van "elmaradása": pl. az önbizalomnak, mások felé érzett empátiának.
- a kapcsolatkezelés képessége ki kell, hogy alakuljon, meg kell tanulnia, ha sikeres akar lenni.



## 14. Önálló szellemi munka technikája<sup>89</sup>

Kulcsszavak: *könyvtárhasználat, internet, forrásjegyzék, szótárhasználat.*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

- Kiket érint a szellemi munka technikájának kérdése?
- Miért fontos foglalkozni ezzel?
- Mit vár a technika tanulmányozásától?
- Milyen papír- emlékeztetővel dolgozik?

„Többen lesznek kiválóvá gyakorlás, mint  
pusztán természetes tehetség folytán.”  
(Démokritosz)

A *szellemi munka technikája* az önálló ismeretszerzés teljes folyamatát tartalmazza a problémafeltevéstől, a forráskereséstől, forrásválasztástól az információfeldolgozáson át az önálló szellemi termék létrehozásáig.

Az egyénnek, tanulmányai során gyakran van szüksége kiselőadás, tanulmány, irodalomajánlás, bibliográfia összeállítására és írásban vagy szóban közzétenni. Ezekhez segítséget adnak a könyvtári eszközök: katalógusok, bibliográfiák, kézikönyvek, stb.

Az önálló szellemi munka technikája elsajátítható, tökéletesíthető.

Az önálló szellemi munka végzéséhez elsősorban önálló ismeretszerzésre van szükség.

- *Ismerni kell* a szellemi munka technikájának *etikai normáit*, az idézetek, hivatkozások, utalások, forrásmegjelölés módját.
- *Ismerni kell* az információszerzési csatornák lehetőségeit: könyvtár, médiák, művelődési, művészeti, tudományos intézmények, internet, stb.
- *Tudni kell* önállóan kiválasztani és felhasználni a hagyományos és modern ismerethordozókból az információt.

Az önállóság megszerzéséhez az út a szándékon át vezet. Az új cselekvés megszokásának útja maga a cselekvés. Ez pedig gyakorlás momentumát fedi.

<sup>89</sup> Dr. Dezső Zsigmondné: A szellemi munka technikája, OMIKK, Budapest, 1985 (196. -199 o alapján készült a fejezet)



Schopenhauer szerint, jó lenne, a könyvvel együtt megvásárolni az elolvasásához szükséges időt is. Azonban egy könyv megvásárlása nem azonos a tartalmának elsajátításával. Időt abban az esetben „vásárolhat”, ha munkáját hatékonyabban végzi, ami pedig jobb teljesítményt jelent, *kevesebb idő*- és energiáfordítással.

## ANYAGGYŰJTÉS

A kiváló szellemi munkához egyre több és több ismeretre, információra, adatra van szükség. Szükséges:

### 1. Általános anyaggyűjtés

- állandó, rendszeres munkához (pl. tantárgyak tanulása) fontos
- tágabban meghatározott érdeklődési körre vonatkozóan kell
- során az idevágó – látott, hallott, olvasott anyag feljegyzése fontos
- nagyobb mennyiségű anyag gyűjtése igen hasznos
- állandó fejlesztése, bővítése szükséges, rendszeresen értékelni, selejtezni kell
- ebből a gyűjtésből a konkrét feladatokhoz kevesebb munkával lehet anyagot találni.

### 2. Konkrét anyaggyűjtés:

- egyetlen alapgondolat köré csoportosuló ismeretanyag gyűjtése
- idejében elkezdve biztosítható az alaposág
- a meglévő - általános - gyűjtésből gondos válogatás szükséges



**Feladat:** Ha most kellene emlékeztető feljegyzéseket készítenie, egy saját előadáshoz, hogy kezdene hozzá? Írja le az elképzelését!

Egy munka (dolgozat, előadás, stb.) elkészítésének kiindulási alapja a hozzáolvasás, az anyaggyűjtés, további forráskeresés.

Fontos fogalmak:

## A.) ANYAGGYŰJÉSI LEHETŐSÉGEK:

### 1. Könyvtárak

#### 1.1. Hagyományos könyvtár<sup>90</sup>

<sup>90</sup> <http://www.palfykonyvtar.hu/?modul=oldal&tartalom=1101065> (2012 november 26)



„Meghatározott szempontok szerint összeválogatott, megőrzésre, olvasásra, kutatásra, tájékozódásra szánt, feltárt és rendszerezett dokumentum-gyűjtemény, valamint ennek befogadására alkalmas épület, személyzet és berendezés.”

A könyvtár épületében, az olvasók számára elérhető polcokon, tartalmuk szerint csoportosítják a könyveket:

- az Egyetemes Tizedes Osztályozás (ETO) alapján, amely az emberi tudás, ismeret és tevékenység egészét felöleli

- Lényege:

- a könyveket (a tudományterületeket) *tíz főcsoportba*, azon belül újabb és újabb *alcsoportokba* sorolják.

- A témákhoz számokat rendelnek. Pl. 540 = kémia, 660 = kémiai technológia. Ezeket a számokat szakjelzeteknek nevezik.

- Főosztályok (fő témakörök):

0 általános, összefoglaló művek

1 filozófia (lélektan, etika, esztétika)

2 vallás

3 társadalomtudományok

4 üres !

5 természettudományok

6 alkalmazott tudományok, technika

(orvostudomány, mezőgazdaság, vegyipar, gépipar stb.)

... stb.

- további osztályok, alosztályok pl.

51 Matematika

510 mennyiségtan

511 számelmélet , stb.

- A könyvek témán belüli további rendezése a szerző nevének betűrendjében történik, a *betűrendi jel* (Cutter szám) segítségével.

Az ismeretközlő művek esetében: a szakjelzet és a betűrendi jel (egy betű és egy kétjegyű szám) együttese adja a *raktári jelzetet*. A raktári jelzet megtalálható a könyv gerincén és a katalóguscédulán is.

Pl. 540 (Nyilasi János: Általános kémia)

N 94

## 1.2. Digitális könyvtár:<sup>91</sup>

„Lényege, hogy a dokumentumokat elektronikus formában tárolják, s így is használhatók, függetlenül attól, hogy azokat eredetileg is digitális formában

<sup>91</sup> <http://www.palfykonyvtar.hu/?modul=oldal&tartalom=1101065> (2012 november 26) alapján



készítették-e. Az interneten elérhetővé teszi a teljes dokumentumot (szöveg – kép - hang).

A digitális könyvtár nem tekinthető új könyvtártípusnak, a hozzáférés *új lehetőségét* jelenti.”

Előnye:

- bárhol, bármikor hozzáférhető, letölthető, újraformálható, új dokumentumokkal kombinálható
- számos ember használhatja egyszerre ugyanazt az adatbázist, vagy elektronikus rekordot
- A *digitális könyvtár szinonimájaként* használják az elektronikus könyvtár, virtuális könyvtár fogalmakat is.
- Digitális könyvtár pl.: Magyar Elektronikus Könyvtár (<http://mek.oszk.hu>).
  - elektronikus dokumentumokat gyűjtő, megőrző és weben szolgáltató, de a hagyományos „közkönyvtári” struktúrában kialakított szolgáltatás

Használata: a honlapon található utasításoknak megfelelően.

## **2. Dokumentumok a könyvtárban**

- Fogalma: rögzített információt tartalmazó és az információ átadására szolgáló anyagi objektum.
- Jellemzői: önálló szellemi termék, független információegység, melynek célja az információ közlése, a tudás átadása.

### **2.1. Nyomtatott dokumentumok:**

- könyvek
- időszaki kiadványok (periodika): sajtótermék, évkönyv, sorozat

### **2.2. Nem nyomtatott dokumentumok:**

- vizuális: dia, grafika, fénykép, stb.
- auditív: hanglemez, hangkazetta, stb.
- audiovizuális: hangosfilm, videofilm
- számítógéppel olvasható dokumentumok: CD-ROM, zenei CD, DVD

## **3 Tájékozódást segítő eszközök a könyvtárban**

### **3.1. Kézikönyvek:**

- az ismeretek vagy egy szakterület/tudományág egészét rendszerbe foglaló, módszeresen áttekintő, általában nagyobb terjedelmű kiadvány. Használatukkal a kérdésekre közvetlen, direkt válaszok kaphatók.
- A kézikönyvtárban kerülnek elhelyezésre, ahonnan nem kölcsönözhető.

Típusai: lexikonok, enciklopédiák, szótárak, adattárak, név- és címjegyzékek, statisztikák, kronológiák, jogszabálygyűjtemények.

### **3.2. Katalógusok:**

- tájékozódást segítő eszközök: a dokumentumok különböző szempontok szerinti *visszakereshetőségét* biztosítják. Az adott könyvtárban lévő dokumentumokról adnak információt.





- elhelyezés: katalógusszekrényben, különböző szempontok szerint
- Típusai:
  - a.) *tárgyi katalógus: adott témáról való tájékozódást segíti*
    1. szakkatalógus: besorolás alapja az ETO jelzet
    2. tárgyszó-katalógus: besorolás alapja tárgyszavak betűrendje.
  - b.) *betűrendes katalógus: egy konkrét, meghatározott mű keresése szerző, cím és sorozat szerint kereshető*

### Katalóguscédula minta:

A katalóguscédula tartalmazza egy dokumentum minden jellemző adatát, raktári jelzetét és a tartalmát kifejező ETO-számokat, tárgyszavakat.

024	T1434
H 79	
Homor Tivadar	
Az információ és az ember /Homor Tivadar, Mészáros Antal .- Szeged : Mozaik, 1999. 144 p. : ill., 24 cm	
Bibliogr. : p. 135-141.	
ISBN 963 697 222 2	ragasztott: 910,- Ft
371.6 : 024	
002/003	Könyv- és könyvtártörténet
09	Könyvtárhasználat
	Ismeretszerzési eszközök, módszerek

18. ábra: Katalóguscédula minta (saját szerkesztés)



**Feladat:** Értelmezze a katalóguscédulát! Miről tájékoztatja?

A katalóguscédulán való tájékozódás elengedhetetlenül szükséges az anyaggyűjtési munkához.

024: *szakjelzet*. H 79: Cutter szám (*betűrendi jel*). T1434: *raktári szám*

Homor Tivadar: *szerző*. Az információ és az ember: *cím*.

/Homor Tivadar, Mészáros Antal - Szeged: Mozaik, 1999. 144 p.: ill., 24.cm: *a szerző neve címlap szerint* [benne könyvészeti adatok: Szeged: *kiadás helye*, Mozaik: *kiadó neve*, 1999: *kiadási évszám*, 144 p: *lapszám*, 24 cm: *könyvméret*].

**Bibliogr.:** p.135-141..... ISBN 963 697 222 2: *nemzetközi könyvazonosító szám*.

Könyv és könyvtártörténet, könyvtárhasználat..... módszerek: *tárgyszavak*.

371.6:024 és 002/003 és 09: részletes *ETO számok*.



### 3. Számítógépes katalógus

- egyetlen adatbázisra alapozott, közvetlen hozzáférésű elektronikus katalógus: az OPAC (Online Public Access Catalog = hálózaton nyilvánosan elérhető katalógus).
- katalóguscédula: az adatbázis egy *rekordja*, amely adatmezőkből áll. Ezek szabványok szerint tartalmazzák a művek adatait.
- A legfontosabb adatmezők:
  - szerző, cím, kiadási hely, kiadó, kiadási év, tárgyszavak, raktári jelzet.
- Keresés: űrlap kitöltése: szerző, cím és téma szerinti keresést tesz lehetővé.

**Rekord teljes nézete**

Válassz formátumot: [Teljes formátum](#) [Katalóguskártya](#) [Időzet](#) [Mezőneves](#) [HJMMARC](#)

**3 / 3. rekord - Összes találat** ◀ Előző rekord Rekord részlete ▶

301  
G 82 [000114749]

Gyerekek a történelemben / [ ... szerk. ... Mózer Ibolya ] ; [kiad. Berzsenyi Dániel Főiskola Történelem Tanszék]. - Szombathely : Berzsenyi Dániel Főiskola Történelem Tanszék, 2003 - 264 p. ; 21 cm. - (Partes populorum minores alienigenae. ISSN 1219-5545 ; 1995/2. )  
Bibliogr. a jegyzetekben

"Mély és legszentebb figyelemmel nézd a gyerekkort!" - Pannónia gyermekei a régészeti leletanyag tükrében. - A gyerekek kötévese az ókori görög társadalomban. - Gyermek és gyermekjáték a középkorban. - Kisgyermek és gyermekkor a korai Magyarországon. - "... diáknak lenni a szemináriumban..." - A szombathelyi izraelita elemi népiskola. - Gyermekvédelem a dualizmus kori Szombathelyen. - Gyermeknap a századelőn - az indító évek  
Landgrafné Mózer Ibolya (1943-) (szerk.)  
Berzsenyi Dániel Főiskola (Szombathely) . Történelem tanszék (közread.)

Gyermekek \* Társadalomtörténet \* Gyermekintézmény \* Szociálpolitika \* Szombathely \* Helytörténet \* Tanulmányok \* BDTF kiadvány \* BDTF publikáció  
316 37-053 2(082) \* 93(99)(082) \* 316 37-053 2(439.2Szombathely)(082)

19. ábra: Számítógépes katalógus<sup>92</sup>

Az elektronikus katalógusok a raktározási és forgalmazási nyilvántartásokhoz is kapcsolódnak, így az adott könyvtári dokumentum státusát is jelzik: pl. kézikönyvtárban, feldolgozás alatt, kölcsönzésben stb. található.

### 4. Bibliográfia

- Görög eredetű szó, magyar fordításban *könyvészetet* jelent és a könyvtártudománynak egy területét értik alatta.
- Jelentése továbbá: **egy téma irodalmának, az írásművek egy csoportjának valamilyen rendben felsorolt jegyzékét** pl. az ajánlott irodalom.
- A bibliográfiák segítik az egy-egy témában való elmélyedést.

<sup>92</sup> Forrás: <http://www.bdf.hu/konyvtar/informaciokereses/aleph.htm>



- Nem korlátozódik egyetlen könyvtár állományára. (A katalógus csak az adott könyvtárban megtalálható dokumentumok adatait teszi hozzáférhetővé.)

#### 4.1. A bibliográfia típusai

1. Formája szerint: *önálló*: pl. egy teljes füzet csak bibliográfiai leírásokat közöl vagy *rejtett*: pl. könyvben a fejezetek végén irodalomajánlás van
2. Időhatára szerint: jelenleg is megjelenő (*kurrens*) vagy visszatekintő, *lezárt*.
3. Témája szerint: *általános* (pl. Magyar Nemzeti Bibliográfia) vagy *egy tudományterület* irodalmát összegyűjtő szakbibliográfia, (pl.: A mentálhigiéne bibliográfiája.)
4. A feldolgozott irodalom mennyisége szerint: *teljes* vagy *válogatott*.
  - A válogatott bibliográfia speciális formája az ajánló bibliográfia, amely egy adott témára, személyre, történelmi időszakra, stb. vonatkozó, viszonylag könnyen hozzáférhető irodalmat gyűjti össze.

#### 4.2. Bibliográfiai adat

- a dokumentum egyértelmű azonosításához szükséges adatok összessége. Az adatokat az alábbi szabványos sorrendben, az írásjeleket is pontosan használva kell leírni. Egy dolgozat végén is így kell feltüntetni a felhasznált irodalmat!

##### **Könyv esetén:**

Szerző(k): Cím. A kiadás helye. A kiadó neve, A kiadás éve. A kötet oldalszáma.  
Pl. Könyves Kornélia: Olvasni jó! Bp. Gondolat Kiadó, 2010. 115 p.

##### **Folyóiratcikk esetén:**

Szerző(k): Cím. In: A folyóirat neve. A kiadás éve, száma. A cikk oldalszáma.  
Pl. Kiss András: Környezetünk védelmében. In: A természet világa. 2010. 10. sz. 70-75. p.

##### **Elektronikus dokumentum esetén:**

Szerző(k): Cím. In: Pontos webcím  
Pl. Madas Edit-Monok István: A könyvkultúra Magyarországon a kezdetektől 1730-ig. In: <http://mek.oszk.hu/01600/01613/index.phtml>

#### 4.3. A bibliográfia szerkezete

- az adatok elrendezésének módja: leggyakoribb a szerzők neve szerinti betűrendes, a téma és az idő szerinti elrendezés.

#### 5. Elektronikus időszaki kiadványok

- *Elektronikus Periodika Archívum és Adatbázis*: <http://www.epa.hu>
  - 2004-ben indult elektronikus könyvtári szolgáltatás,
  - célja a magyar vonatkozású elektronikus folytatódó kiadványok feltárása és nyilvántartása; valamint stabil digitális folyóirat-archívum építése.
  - erről a honlapról nagyon sok – az anyaggyűjtéshez hasznos – felület érhető el.
- Egyéb gyűjtőhelyek:



- <http://www.webkat.hu/scripts/webkat>, a Neumann-ház által üzemeltetett *WebKat.hu* rendszer
- <http://www.epa.oszk.hu/html/virtual.html>
- <http://www.mek.iif.hu/porta/virtua/magyar/efolyir/>  
- ún. „Virtuális Folyóirat-olvasóterem”. Ez olvasható a belépő oldalon: „A gyűjtemény 2003. júl. 1-től lezárva! A folyóiratok bibliográfiai adatai várhatóan 2004. 2. negyedévtől lesznek elérhetőek az épülő EPA adatbázisban.” A lezárás dátumig olvasható.
- <http://www.kontextus.hu/laptarlat/index.html> „Lap-Tár-Lat” oldala (társadalomtudomány)
- <http://www.inaplo.hu>, „inaplo – Irodalmi Internet Napló” (kulturális és társadalomtudományi terület)

Használatuk: a honlapon szereplő utasítások alapján.

## B.) GYŰJTÖTT ANYAG EGYÉNI FELDOLGOZÁSA

### Egyéni kartonrendszer

- Mérete: A4-es lap fele vagy negyede: a kevés hely tömörségre kényszerít és ez segíti a jobb áttekintést
- Előnye: a rugalmasság:
  - a gyűjtemény tetszés szerint bővíthető, csökkenthető
  - különböző szempontok szerint átrendezhető
- Tagolás: osztólapok (a cédulától nagyobb lapok)
  - egy osztólap után 50 cédulánál ne legyen több
  - a cédulák post it-ekkel színesíthetők:
    - piros: könyv, kék: saját gondolat; zöld: folyóirat, stb.
- Szabályok:
  1. minden cédulán egyetlen forrásból merített adat álljon.
  2. a jegyzetek pontosan készüljenek.
  3. az irodalomból vett adatok, idézetek kiírásánál fel kell tüntetni a forrást, amelyből származott. A visszakeresést is segíti.
- **Tartalmi feltárás:** mennyi tartalmi elemet, milyen formában ír ki rá.
- legkisebb egysége: a *tárgyszó*: tartalmat jelölő kifejezés.
  - A cédula jobb felső sarkába kerüljön. (visszakeresésnél fontos).
- *Kivonat* készítése: több tárgyszóval és tárgyszó csoportokkal jelzi az egész tartalmat, akár úgy hogy mondat lesz belőle. Kíírhat adatokat, tényeket, ábrák számát, stb.
  - *Saját jel* használata hasznos: A= új eredmény, B= ismert adat, stb.
- **Rendszerezés:** a gyűjtött anyag munkaeszközzé alakítása.



- Alapja: az *osztályozás*, ami összehozza az egymáshoz hasonló dolgokat, majd a feltárás, az osztályozás *szempontjainak helyes megválasztása*.
- A *hierarchikus rendszer* szerint: a főfogalom alá az egész tárgykört átfogó általános jellegű könyvek ismertetése kerüljön, ezután a több részletet is tárgyaló könyvrészek, folyóiratcikkek, míg egy-egy adat, gondolat a sor végén kerül a maga helyére.
- A *válogatás*, a rendszerezés egyik fajtája: a fontosat keresi ki a kevésbé fontos részek közül. Gondos mérlegelést és tudást igényel. Döntésnél a célra, a minőségre, a fontosságra kell tekintettel lenni.

### C.) ÖNÁLLÓ SZELLEMI MUNKA ELKÉSZÍTÉSÉNEK FÁZISAI:

#### A munka fázisai

##### 1. Témaválasztás

- újszerű, érdekes, stb. legyen

##### 2. Bibliográfia összeállítása

- ide tartozik az *anyaggyűjtés*

- szakirodalom feldolgozása: *bibliográfia készítése* és folyamatos bővítése

- autentikus források feltárása: téma feltárását biztosító források, *forrásjegyzék készítése* és folyamatos bővítése

- az írásos forrásokból rögzítse: lényegét, gondolatmenetét, hasznos adatokat, szerző véleményét, saját következtetéseit

- az adatrögzítés módjai: kartonmódszer (cédulázás), számítógép, fotó, leírás, forráshely (jelzet) pontos és következetes feltüntetésével.

##### 3. Tématerv készítése

○ Célmeghatározás

○ Téma logikai vázlata, részletes tartalomjegyzék

Kutatás tervezése: menetének, munkafázisainak ütemezését jelenti.

##### 4. Anyaggyűjtés, rendszerezés

1. A cédulák rendezése

2. Az anyag rendszerezett áttanulmányozása

○ átgondolás

○ rész és egész összefüggésinek végiggondolása.

3. A végleges logikai felépítés, tartalomjegyzék kialakítása.

##### 5. Feldolgozás

Az egyes fejezetek szövegének megfogalmazása.

Szempontok:

1. Stílus





- Érvelő, okfejtő bemutatás.
  - Problémacentrikusság
  - Szakszerű fogalmazás, megfelelő fogalmak használata
  - Világos, logikus mondatszerkesztés, pontos szóhasználat, gördülékeny fogalmazás)
2. Mellékletek elkészítése.  
3. A hivatkozások elkészítése.

## 6. Formázás

A kiírásnak megfelelően.

### Források és irodalom<sup>93</sup>

#### A) Felhasznált források

- Levéltári források (*forrásőrző intézmény*)
- Magánokiratok, - levelek, - naplók
- Nyomtatásban megjelent források
- Sajtó
- Interjúk
- Tárgyi források (*forrásőrző intézmény*)

#### B) Felhasznált irodalom

- Összefoglaló munkák
- Forráskiadványok
- Feldolgozások
- Könyvek
- Tanulmányok

### Bibliográfia – rövidítések

1. Gergely Jenő 2001: *Gömbös Gyula. Politikai pályakép.* Vince Kiadó, Budapest  
*Hivatkozás:* Gergely 2001, 23.
2. Gergely Jenő 2000: A Gömbös-szindróma. *História*, 3. sz. 15–17.  
*Hivatkozás:* Gergely 2000, 15.
3. Gergely Jenő 2002: Gömbös Gyula. In: Gergely Jenő – Izsák Lajos – Pölöskei Ferenc: *Századformáló magyarok. (Arcképek a XX. századból)* Gesta Könyvkiadó, Budapest

**i** Az írás feltalálása óta gyűjtik az emberek a dokumentumokat, egészen napjainkig. A levéltári rendet az ún. levéltári jelzet rögzíti. A levéltárban nagyon sok értékes anyagot őriznek, amelyeket a tudományos kutatásokhoz fel lehet használni. A kutatás meghatározott szabályok szerint zajlik, amely bonyolultabb a könyvtári kutatástól.

<sup>93</sup> [http://modernkor.tti.btk.pte.hu/files/tiny\\_mce/Letoltes/.../Dolgozatiras.ppt](http://modernkor.tti.btk.pte.hu/files/tiny_mce/Letoltes/.../Dolgozatiras.ppt) (2012 november 23.) alapján





<http://hu.wikipedia.org/wiki/Lev%C3%A9lt%C3%A1r> oldalon tájékozódhat azokról a fogalmakról, amelyeket illik tudni. Úgy dolgozza fel, hogy megértse, mert alkalmaznia kell.

---



**Feladat:** A Semmelweis Egyetem levéltárának honlapját találja az alábbi linken:

[http://www.leveltar.sote.hu/fooldal.php?aa=sote\\_fondrendszer.php&bb=gyujtmenu.php](http://www.leveltar.sote.hu/fooldal.php?aa=sote_fondrendszer.php&bb=gyujtmenu.php) .

A levéltári terminológiát az előbbieken elsajátította. Ezt felhasználva olvassa végig a honlapot. Sok érdekeset talál a levéltári szerkezetet bemutató szövegben.

Ezek után a Magyar Országos Levéltár honlapján tegyen látogatást.

Keressen alkalmat levéltári kutatásra.

---



## 15. Tanulással járó konfliktusok kezelése

Kulcsszavak: *külső és belső konfliktus (motiváció), stressz*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Ön szerint lehet érezni a konfliktust?

Látni, hallani?

Miért fontos a tanulmányok során keletkezett konfliktusokat megnyugtatóan rendezni?

Miért vannak vizsgák?

Mit jelent az, hogy egy vizsgán megbukott valaki?

A konfliktusokat<sup>94</sup> lehet *érezni* (pl. görcsök révén), *látni* (pl. a résztvevők testtartásán), *hallani* (pl. a hangerő által), stb.<sup>95</sup>

A konfliktus összeütközést jelent, ami minden élethelyzetben előfordulhat. Az értékek és érdekek ütközése, a konfliktushelyzet szinte elkerülhetetlen. Az egyénen múlik, hogy a szituációkban hogyan viselkedik, hogyan kezeli ezeket. A megoldás helyzet- és személyfüggő. Általános tanácsok:

- szorult helyzetben jobb alkalmazkodni
- „én-közléssel”<sup>96</sup> kimondhatóvá válik a probléma.

### Típusai:

**a.) belső konfliktusok**, ahol az egyén saját belső törekvései ütköznek

- két vonzó cél közül melyik
- két taszító cél közül melyik kevésbé rossz
- vonzó és taszító közül melyik inkább
- *érzelmi, gondolati folyamatok, amelyek bizonyos esetekben elkerülhetetlenné teszik a cselekvést.* A cselekvés (passzivitásból aktivitásba "váltás") eredményezheti a külső konfliktusokat.

**b.) külső konfliktusok**, ahol érdekek ütköznek

<sup>94</sup> A konfliktuskutatás a gondolkodásban, az érzelmekben és az akaratban meglévő össze nem egyeztethető dolgoknak nevezi a konfliktusokat.

<sup>95</sup> [http://friedenspaedagogik.de/blog/wp-content/uploads/2011/10/hb\\_ii\\_ungarisch.pdf](http://friedenspaedagogik.de/blog/wp-content/uploads/2011/10/hb_ii_ungarisch.pdf) 2012 november 2. (43.o)

<sup>96</sup> Nem oktatjuk ki a másikat, hanem elmondjuk, hogyan éltük meg a történetét.



- két vagy több ember egymással szemben álló véleménye, akarata, szándéka, vágya ütközik

**c.) szinergia**, ahol az egymással szemben álló erők kölcsönhatásából új minőségek keletkeznek,

- az ellentétek nem oltják ki egymást, hanem együttesen, más szinten, összetettebben fogalmazzák újra a konfliktust.

### A konfliktus helyzet

- akkor alakul ki, ha a személy és az elérendő cél közé akadály kerül, amit vagy legyőz, vagy kikerül.
- megoldása döntést igényel. Jól dönteni a probléma kellő megfogalmazása alapján lehet. Ehhez önismeret, információ, döntési készség és logika szükséges.

### Egy személy viselkedése konfliktusos helyzetben kétféle:

1. önérvényesítő, hogy milyen mértékben törekszik *saját* szándékainak érvényesítésére
2. együttműködő, hogy milyen mértékben törekszik a *másik személy* szándékait figyelembe venni.

Ez alapján a *konfliktus kezelésének ötféle módja ismeretes:*

1. **versengő**: önérvényesítő és nem együttműködő. Az egyén saját szándékait érvényesíti a másik személy rovására. Jelentheti a „saját igazáért való kiállást”. Alkalmazható, amikor a gyors, határozott cselekvés életbevágóan fontos.
2. **kompromisszumkereső**: átmenet az önérvényesítés és az együttműködés között. A cél valamilyen kivitelezhető és kölcsönösen elfogadható megoldás találása. Alkalmazható, amikor a célok meglehetősen fontosak, de nem érik meg azt az erőfeszítést, ami egy nagyobb mértékben önérvényesítő stílussal együtt járna.
3. **problémamegoldó**: egyszerre önérvényesítő és együttműködő. Törekvés, együtt dolgozva a másik személlyel, mindkettő számára megfelelő megoldás találására. Alkalmazható: olyan emberek gondolatainak hasznosításakor, amikor a probléma közelítése eltérő nézőpontból történik.
4. **elkerülő**: nem önérvényesítő és nem együttműködő. Formái: diplomatikus kitérés, kérdés kedvezőbb időpontra való halasztása, visszahúzóadás egy fenyegető helyzetből. Alkalmazható: ha egy adott probléma jelentéktelen vagy csak átmeneti.
5. **alkalmazkodó**: együttműködő és nem önérvényesítő. Az egyén lemond saját szándékairól, hogy a másik szándékai érvényesülhessenek. Alkalmazható: ha az egyén belátja, hogy tévedett, és elfogadja a másik álláspontot.



A felsőoktatásban a tanulmányok során sok konfliktushelyzet alakulhat ki. Ezek megoldása, megoldani tudása elősegíti a hatékony tanulást, a helyes egyéni - energia melyek gyakorló helyzetek, és amelyek megoldása segítségével lesz az egyénnek a munkahelyeken keletkező konfliktushelyzetek megoldására, mert megtanulja a konfliktus helyzeteket kezelni.

A hallgató konfliktushelyzetbe kerülhet önmagával, családjával, oktatójával, társaival, stb. Azért fontos tárgyalni a konfliktus megoldási lehetőségeit, mert ezek, mint **stressz kiváltó okok jelennek meg az egyén életében.**

Ha az egyén, a tanuló, rosszul viseli az őt érő különböző kihívásokat, és ezért belső vagy külső konfliktusa támad, akkor azt nem szabad feloldás nélkül hagyni.

Belső feszültség miatt, olyan konfliktusos állapot jön létre, amely miatt olyan döntést hozhat az egyén, amely korábbi véleményével ellentmondásban áll. Pl. Nem akar többé tanulni, nem akar beszélni a felmerült problémáról, stb. Ilyenkor a környezet felelőssége megnő, oda kell figyelni és segítően kell beavatkozni.

Egy olyan beszélgetést szükséges kezdeményezni, amelyben a résztvevők elmondhatják a saját érzéseiket, gondolataikat. Az ilyen párbeszéd felszabadító erejű, mert elmondhatja, mit érez, mit váltott ki benne pl. egy kudarc, egy csalódás, egy negatív esemény, stb. Ezek a tanulás, a számonkérések velejárói.

A felsőoktatásban az egyén a „fél-felnöttség” állapotában van. Már nem gyerek, de még nem felnőtt és ez az állapot is magában hordozza a konfliktus lehetőségét. Nem csak a négy fal között tanulnak, hanem az élet minden területén új tapasztalatokat szereznek, új élményekben van részük.

Ebben a korban is megvan az egyéneknek a maga „komfortzónája”, amelyet ha valami átlép, akkor a lelki „termosztát”<sup>97</sup> bekapcsol, hogy visszavigye. A „komfortzónából” való kilépés nem megy zökkenőmentesen. A megszokott élethelyzetek, amelyek rutin tevékenységekhez kapcsolódnak, biztonságot nyújtanak. A változásnak kockázata van.



#### **Feladat: Töltse ki az alábbi kérdőívet!**

Azt mutatja meg, mennyire rabja a rutinjainak.<sup>98</sup>

A „Jellemző” válasz 2 pontot, az „Olykor igen, máskor nem” válasz 1 pontot, a „Nem jellemző” válasz 0 pontot ér. A végén összesítse a pontokat!

<sup>97</sup> Keith Ellis: Csodalámpa, Bagolyvár Könyvkiadó, Budapest, 2006. (52.o) alapján

<sup>98</sup> <http://www.pedagogusklub.hu/kiadvanyok/mintaoldalok/978-963-9600-27-0.pdf> (2012. november 3.) alapján



Állítások	Jellemző	Olykor igen, máskor nem	Nem jellemző
1. Gyakran gondolok arra, hogy „majd egyszer” megteszek valamit, ahelyett hogy rögtön belekezdzenék.			
2. Naponta átlagosan több mint fél órát töltök a televízió vagy filmek nézésével.			
3. Gyakran megtörténik, hogy elkezdek valamit, de félbeszakítom.			
4. Előfordul, hogy beülök egy moziba csak azért, hogy elússem az időt, vagy ne kelljen a problémáimon gondolkodnom.			
5. Játsszom valamilyen szerencsejátékot.			
6. Magányosnak érzem magam néha akkor is, amikor emberek között (családban, baráti körben) vagyok.			
7. Mindennap ugyanazon az útvonalon járok.			
8. Reggelenként lassan, nehézkesen indulok el.			
9. Gyakran megesik, hogy otthon felejték valamit.			
10. A célok számomra homályos, gyakran elérhetetlen álmoknak tűnnek.			
11. Az étkezésem egyhangú.			
12. Keveset mozgok.			
13. Gyakran gondolok arra, hogy mennyivel jobb lenne az életem, ha a magam ura lennék.			
14. Este, lefekvés előtt olvasok valamit csak azért, hogy „elálmosodjak”.			
15. Gyakran küldök sms-t vagy e-mailt csak azért, hogy teljen az idő.			
16. Az életemet monoton, egymást követő feladatok és kötelességek jellemzik.			
17. Ritkán tudok időt szakítani azokra a dolgokra, amelyeket valóban szeretek.			
18. Félek az életben bekövetkező lehetséges jelentős változásoktól.			
19. Este gyakran érzem magam „hullafáradtnak”.			
20. Gyakran esnek meg velem furcsa dolgok, balesetek.			
21. Több olyan rég kigondolt cél is van az életemben, amelyekért még nem tettem semmit.			
22. Sok olyan, a mai napig befejezetlen ügy van az életemben, amelyeket le szeretnék zárni.			
23. Gyakran érzem úgy, hogy semmi kedvem nincs elkezdni a napot.			
24. Nehéz elképzelnem, hogy máshol, akár egy idegen országban kezdjek új életet.			





25. Előfordul, hogy elhatározom, változtatok az életstílusomon, de állandóan halogatom („Majd holnap...”).			
26. Szoktam olyankor is azt mondani, hogy „tudom!”, amikor valójában nem tudom a választ.			
27. Vannak megrögzött szokásaim (például tévésorozat), amelyhez minden körülmények között ragaszkodom, és dühít, ha elmaradnak.			
<b>Összesen:</b>			

Értékelés:

0–10 pont: *Ideális állapot.*

11–20 pont: *Kis változtatásokra* szükség lehet, hogy ne vegyék át a rutinok a hatalmat.

21–40 pont: A rutinok, bevésett szokások *befolyásolják* a mindennapokat.

41–54 pont: A rutinok, bevésett szokások, *meghatározzák* a mindennapokat.

❶ Az ember hajlamos azt gondolni, hogy ami kipróbált, bevált, az új helyzetekre is megfelelő megoldást nyújt, és így lebecsüli a sablonok, keretek korlátozó, az újítások létrejöttét *gátló hatását*. A gyakorlat, a neveltetés által bevésett rendszerektől nehéz szabadulni. Ezek az eszmék sokszor rejtve vannak jelen és ezért az egyén nincs tisztában rá gyakorolt hatásokkal.

Ezért szükséges néha átgondolni a szokásokat, nézőpontot váltani, megújulni, hogy újabb energiák szabadulhassanak fel és hatékonyabbá váljon a tanulás, a munka. Ennek lépései:

1. Ismerje fel a gondolkodását irányító rutinokat!
2. Vizsgálja meg több szempontból, hatékonyak-e!
3. Szabaduljon meg a merev sémáktól!
4. Figyeljen a véletlenekre és használja ki őket! Figyeljen a „jelekre”!

A rossz rutinoktól való megszabadulás után következik a probléma több szempontú vizsgálata, azaz a **szemléletváltás**.

Egy példa:

*Semmelweis Ignác* rájött, hogy a gyermekágyi lázat az orvosok és orvostanhallgatók okozták azzal, hogy boncolás után mentek át a szülészeti osztályra, majd fertőtlenítés nélkül vizsgálták a várandós asszonyokat. A bábák nem végeztek boncolást, így a vérmérgezés e fajtája a szegényebbeket kiszolgáló klinikán csak ritkán fordult elő. *Ez a különbség készítette gondolkodásra* a tudóst, és juttatta a fertőtlenítés jelentőségének felismerésére. A klórmészoldatos kézmosást antiszeptikumként ajánlotta kollégáinak. Eredményei elfogadásáig hosszú szélmalomharcot kényszerült vívni az akkori hivatalos, tudományos világgal, amely a mikroszkóp alkalmazásával sem jutott erre az egyszerű következtetésre, melyet *Semmelweis a szokásos keretből való kitekintéssel, a probléma több szempontú vizsgálatával felfedezett*.





A szempontváltás tanulható, gyakorolható technikákat jelent:

- Igyekezzen részekre bontani, majd új módon összerakni a problémát!
- Változtassa meg a megszokott fogalmait, helyettesítse azokat újakkal!
- Szavak helyett próbáljon szimbólumokat, képeket alkalmazni!
- Keressen analógiákat!

---

Azok, akik beléptek a felsőoktatásba vállalták a kockázatot, a kilépést a komfortzónából. *Ezt nevezik fejlődésnek, tanulásnak*, melynek során új élményekkel, feladatokkal és helyzetekkel találkozhatnak. Az újdonság, a szokatlanság magában hordozza a stresszt, a szorongást, a félelmet, és a bizonytalanságot is. A stressz előremozdító, fejlesztő hatású is lehet, elvezet a sikerhez. A lelki erősödéssel növekszik az önbizalom.

Még nem tudják, még csak felkészülhetnek arra, hogy az egész életen át tartó tanulás megvalósulása újabb konfliktushelyzeteket, stressz kiváltó okokat generál, a család, a munkahely és az egyén között illetve az egyénben.

Selye János a stresszel kapcsolatban megállapította, hogy nem mindegy milyen mértékű és mennyi ideig tartó stresszről van szó. Az hogy a mindennapi és „nem mindennapi” életében az egyén mikor, mennyit és hogyan tanul, az attól függ, hogy mennyire megterhelő a helyzet, ez mekkora stresszel jár számára.



### **Feladat: Töltse ki az alábbi kérdőívet!**

A kérdőív célja, a tanulással kapcsolatos problémák milyen kellemetlenséget, feszültséget okoznak. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok.

### **Tanulói stressz kérdőív<sup>99</sup>**

0,1,2,3 vagy 4 beírásával jelezze véleményét!

- 0 = nincs ilyen problémám
- 1 = nem okoz kellemetlenséget, feszültséget
- 2 = enyhe kellemetlenséget, feszültséget okoz
- 3 = nagy kellemetlenséget, feszültséget okoz
- 4 = rendkívül nagy kellemetlenséget, feszültséget okoz.

1. Nincs kedvem tanulni néhány tantárgyat.
2. Zajongó tanulók vannak a csoportban, akik elterelik figyelmemet.
3. Nem tudom, mit kíván tőlem a tanár, nem tudom hogyan tudnék nála jól teljesíteni.

---

<sup>99</sup> <http://katona-szito.uw.hu/kerdoiv/stress.html> 2012 november 3. alapján, kissé átfogalmazva.



4. Bizonytalan vagyok, hogy mi történik majd velem, ha befejezem az iskolát.
5. Rosszak az iskolai feltételek /pl. szemléltetés/.
6. Szabad időmben a szüleim sokat követelnek, amelyek elvonják figyelmemet a tanulástól.
7. Nehezen értem meg a feladatokat.
8. Amikor felelek vagy dolgozatot írok, bizonytalanok érzem magam.
9. Gyakran magányosnak érzem magam.
10. Amikor otthon tanulok, nehezen tudok figyelni.
11. Nehezek a feladatok a dolgozatokban.
12. Nem tudok a tanárral vagy a társaimmal lépést tartani az iskolai munkában.
13. Otthoni, családi problémák.
14. Nem tudom, hol tanuljak még tovább.
15. A szüleim nagyon aggódnak, milyen osztályzatokat kapok.
16. Az előadásokon nehezen tudok figyelni.
17. Sokat nézek TV-t vagy video-t a házi feladat rovására.
18. Nehezen tudok barátokat, barátnőket szerezni.
19. Van olyan nap, amikor az órarendben sok nehéz tantárgy van egymás után.
20. Szüleim nem értik meg tanulmányi nehézségeimet.
21. Pályaválasztásommal kapcsolatban még nem adott tanácsot, ötletet senki.
22. Unalmasan telnek a napjaim.
23. A dolgozatírásnál a feladatokat nem értem.
24. Nehezen tudok jegyzetelni a tankönyvekből.
25. Nem tudok megfelelni annak, amit a szüleim várnak tőlem.
26. Túl sok a házi feladat naponta.
27. Jövőmet, életemet nem úgy képzelem el, ahogy a szüleim.
28. A tanárok túl sok plusz feladatot követelnek a diákoktól.
29. Barátaim többször jobb osztályzatot kapnak feladataikra, mint én.
30. Néhány tantárgynak csak kevés a haszna a későbbiek szempontjából.

### Értékelés

A kérdések 7 skálába csoportosíthatók. Az értelmezés szempontjából jelentősnek kell tekinteni, ha akár egyetlen skálaérték átlaga eléri vagy meghaladja a 2 egész értéket. Alacsony stressznek minősül, ha egyetlen skálaérték sem éri el a 2-es értéket.

A tételekhez tartozó értékeket össze kell adni és az összeget a kérdések darabszámával elosztani. Az így nyert átlagokat hasonlítsa össze.

Skála	Kérdés
1. szülő	13,15,20,25,27:
2. pálya	4,14,21,30:



3.	kedv	1,17,22,30:
4.	dolgozat	7,8,11,12,23:
5.	figyelem	2,6,10,16:
6.	terhelés	2,5,19,26,28:
7.	társas	3,9,18,25,29:

Gondolja át, melyik területen akad gondja, problémája és keressen rá megoldást!

---

### Teljesítményhez kötődő szorongás<sup>100</sup>

A felsőoktatásban a **siker**es vizsgázás központi kérdés. Az ösztöndíj oldaláról, a diploma átlagának oldaláról, az egyéni önbecsülés oldaláról nézve.

Teljesen helyénvaló a szorongás egy nehéz vizsga előtt.

- Az *jó*, ha a teljesítményre jó hatással van a szorongás, segíti a azt elérni.
- Az *nem jó*, ha a szorongás hátráltatja vagy megakadályozza a jó teljesítményt.

Természetesen ez utóbbi az a helyzet, amikor foglalkozni kell a szorongás csökkentésével.

Kutatások szerint, a teljesítményre gyakorolt kétféle hatás között a különbség abban rejlik, hogy mennyire gondolja magát az egyén hatékonynak az adott helyzet megoldásában.

- Ha sok negatív tapasztalata gyűlik össze egy adott helyzetben, az később szorongást vált ki.
  - Gyakorlással és pozitív tapasztalatok szerzésével felül lehet emelkedni a szorongáson. *Sőt*, a gátló szorongást meghaladva egészen kiemelkedő teljesítményt is tud nyújtani ugyanabban a helyzetben. Nagyon sok sportoló és híres ember küzdött meg úgy a szorongásával, hogy végül valami egészen kivételes teljesítményt nyújtott.

A vizsgaláz összetevői a mindennapi gyakorlat szerint:

a felkészülés, énkép – önbizalom mértéke, a vizsgázó és vizsgáztató viszonya, stb.

*A vizsgaláz összefüggésben van a személyiséggel.*<sup>101</sup>

Az, hogy hogyan érzi magát valaki vizsgahelyzetben, szoros összefüggésben van azzal, hogy gyermekkorában a szülei milyen légkört teremtettek otthoni szituációkban. Pl. amikor megtanult járni és bemutatta,

- *ha megdicsérték*, elismerő szavakat kapott - még ha nem is volt tökéletes a mutatvány -, akkor megtanulta, hogy felelősséget vállaljon a tetteiért és nem fél tőle,
- *ha türelmetlenséget*, kritikát kapott, akkor ez nem következik be, de megmarad a félelem.

---

<sup>100</sup> [http://www.sc.bme.hu/index.php?pText=4\\_4\\_1\\_1&pOpen=4&pSOpen=1](http://www.sc.bme.hu/index.php?pText=4_4_1_1&pOpen=4&pSOpen=1) 2012 november 13. alapján

<sup>101</sup> Michel Ben-Menachem: Vizsgaláz, Háttér Kiadó, Budapest, 2006 (149.o) alapján



- Ezen úgy lehet javítani, hogy segítenek neki eloszlatni a gyermekkori kisebbségi érzést. Ez nagyon fontos, mert
- a vizsgalás embernek a pályáján is nehéz előre haladni, hiszen örökösen küzd a félelmével: nem próbálkozik nehezebb feladatokkal, nagyobb felelősséget nem vállal, stb. Pedig a felelősségvállalás, önmaga mások előtt való megmutatása az előrehaladás feltétele.
- Jó hír: *Minden viselkedésforma tanult és így újratanulásra mindig van lehetőség!*

### **Segítségként:**

- A gyakorlat azt mutatja, hogy az önbizalom hiánnyal küzdő hallgató, ha jól felkészült, akkor sikeresen le tud vizsgázni.
- A kommunikációs képesség sok kellemetlen helyzetet átsegít, önbizalmat ad, ha vizsga alatt nincsenek kínos „hallgatások”. Nem kell a kérdésre azonnal válaszolni, át lehet gondolni, vagy hangosan gondolkodva válaszolni.
- Túl kell lépni az esetleges nem jó válaszon, a következő kérdésre kell koncentrálni.
- Senki sem tökéletes. Hibát is vét mindenki. Ezeket engedje meg magának.
- Sportolj! A sportolás sokat segít az önfegyelemben, a koncentrációban, a küzdeni tudásban. kitartásban.

### **Társas szorongás**

Sok embernek erős szorongást okoz, hogy más emberek előtt szerepeljen, beszéljen. Aki ilyen, az a társaságban önmagával van elfoglalva, alul értékeli magát, fél a negatív kimenetelű kommunikációtól, vagy attól, hogy a szorongás tünetei meglátszanak rajta, és ezáltal megszégyenül.

Amikor ezt tapasztalja az egyén, akkor tegyen meg mindent ennek megszüntetésére, hiszen erre a képességre, hogy mások előtt meg tudjon nyilvánulni, nagy szüksége lesz egész élete során.

### **Segítségként:**

- Fogadja el, másnak is lehetnek ilyen problémái, nem áll ezzel egyedül.
- Próbáljon pozitívan hozzáállni az emberekhez.
- Ne tekintsen minden hibát katasztrófának. Ne nagyítsa fel!
- Fejlessze kommunikációs képességeit. Soha nem késő elkezdni.
- Keresse a gyakorlási lehetőségeket, vállaljon kisebb nagyobb előadásokat és megtanul „szerepelni”.



**① FONTOS!**

Fontos megismerni, hogy mi a stressz.

Fontos tudni eldönteni, hogy érdemes-e konfrontálódni, vagy sem.

Fontos felismerni a menedzselhető, kezelhető helyzeteket.

Fontos a problémás helyzetek felvállalása.

Fontos felismerni önmagunk képességeit, még a határokon belül.

Fontos tudni, hogy a kezeletlen, megoldatlan stresszhelyzet teljesítménycsökkenéshez, kiábrándultsághoz vezet.

Fontos tudni, hogy az ember alapvetően sikerorientált.



## 16. Önművelés, önképzés, önkéntes munka

Kulcsszavak: eszközei, igény kialakítása

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Mi az, amihez a legjobban ért, és amit szívesen megtanítana másoknak?

Mi az, amit szívesen megtanulna másoktól?

Milyen önművelési eszközöket használ?

Szüksége van önképzésre?

Miért szeretne önkéntes lenni egy szervezetnél?

„Az egyedüli igaz biztonság, amivel az ember rendelkezhet ebben a világban az, ha van tartaléka tudásból, tapasztalatból és képességből.”

(Henry Ford)

A felsőoktatás a szakmai képzés magas fokát nyújtja az ott tanuló egyénnek. Tanulás közben rengeteg olyan kérdés merül fel, amelyeknek a megválaszolása *feltételezi* a hallgató magas szintű műveltségét, vagy pedig azt a jó tulajdonságát, hogy utána néz a témának. Ez lehet az egyik lehetősége az *önművelés fejlesztésének*.

Természetesen iskolarendszeren kívül is lehet és kell, gyakorolni ezt az öntevékeny, aktív tanulást, amely a személyiség folyamatos fejlesztését segíti elő.

### A.) AZ ÖNMŰVELÉS

- *céljait és igényeit* az egyén önmaga határozza meg,
- formáit ő alakítja ki, illetőleg
- maga dönt arról, milyen művelődési formát vesz igénybe

Ebben a tevékenységben komoly szerepe van a *tanulási rutinnak* és a szelekciós képességeknek. Ez utóbbira az infokommunikációs technikák alkalmazása során van szükség.

Az egyén élete során, emberi kapcsolataiban újabb és újabb társadalmi szerepbe kerül, amelyek sajátos szabályokkal, normarendszerekkel járnak együtt.

A *szerepek* lehetnek velünk születettek és szerettek, családi, magánéleti, munkahelyi és adott szituációkra vonatkozóak.

188



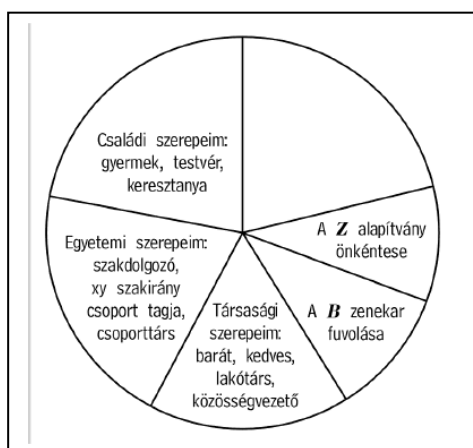


Egy személy *értékrendjét*, azok az értékek teszik ki, amelyeket a viselkedésében, döntéseiben követ, meghatározónak tart.

- Például, a különböző szituációk értékelésekor mit tart fontosnak, mit tart pozitívnak és mit tart negatívnak, illetve, hogy milyen mértékben tartja annak.
- Az értékrend szorosan összefügg a személy céljaival, erkölcsével.



**Feladat:** Készítse el saját szerepkészletét!<sup>102</sup>



- Rajzoljon egy lapra egy nagy kört – ez lesz majd személyisége egésze.
- Most próbálja meg felsorolni az összes jelenlegi *szerepét*, és megjeleníteni ezeket a körben egy-egy körcikk területén.
- A körcikk nagyságát az alapján válassza ki, amennyire az adott szerep – itt és most – fontos Önnek.
- Próbálja meg az egyes szerepeihez, szerepkészleteihez összegyűjteni az *értékeit*.
- Melyik szerep vagy szerepcsoport miért fontos a számára?
- Mik azok az értékek, amelyeket megjelenít?
- Teljesen felosztotta a kört?

20. ábra: Saját szerepkészlet

Az értékek összegyűjtése után próbálja meg ezeket is, most már egy csoportként kezelve sorrendbe rakni. **Mi az ön számára az öt legfontosabb érték?**

A felnőttkori szerepekbe - feltételezhetően így van, mert így kellene lennie- *fejlődés* során kerül bele az egyén. A felnőttég - többek között - morális és értékrendbeli érettséget jelent. Az önálló tanulás hatékonyan segíti elérni ezt a fejlettséget.

❗ Érdemes egy előrejelzést elolvasni, 1989-ből:

<sup>102</sup> [http://tovabbtanulok.blog.hu/2011/01/03/tesztem\\_tesztem\\_mondd\\_meg\\_nekem\\_iv](http://tovabbtanulok.blog.hu/2011/01/03/tesztem_tesztem_mondd_meg_nekem_iv) (2012.november 24) alapján



„A gyerekeket (*sőt a felnőtteket is*) meg kell tanítaniuk az önálló ismeretszerzésre. Hogy az legfontosabb eszköze mennyire fontos, arra napjaink sok-sok problémája figyelmeztet: a férőhelyek már nemcsak a felsőoktatási intézményekben, de a középiskolában is szűkösek. Amíg – sajnos – ez a helyzet, addig a „kívül rekedtek” nem tehetnek mást, mint azt, hogy belső igényük szerint (*ha lesz végre ilyen*) tanulnak. Ennek a belső igénynek a kialakítása megkönnyítené a felnőtt szakemberek átképzését is, melyre szintén egyre nagyobb szükség van.”<sup>103</sup>

### Az önálló tanulás kontra (?) önművelés

Az önálló tanulás, mint fogalom tág értelmezése: hajlamok, képességek belülről irányított fejlesztése, a formális tanuláson kívül eső művelődés, információszerzés, *tanulás*. Ez a fajta tanulás a formális tanulás keretein belül elsajátított kritikai elemzés, reflektív gondolkodás, a szakirodalmak önálló feldolgozása során kialakított készségekre, belsővé vált művelődési igényekre épül. Az egyén saját érdeklődése alapján kitűzi a célt, kitalálja a megoldási stratégiát. Ha a formális oktatás keretein belül kialakul a pozitív tanulási attitűd, az önismeret, a saját tanulási stílus, akkor az önművelés, mint igény jelentkezik az egész életen át. Hasznos, mert az önművelés képessége több képességcsoportot aktiváló képesség.

Az önművelés „tanulás” az egyéni érdeklődésen alapuló ismeretszerzés képességének kialakulásához, valamint a szabadidő hasznos eltöltéséhez teremti meg a szubjektív feltételeket. Fontos, hogy az egyén az oktatás során megszerzett ismereteit, tanulási-önművelési kultúráját rendszeresen bővítsen információszerzési csatornák útján (könyvtár, médiák, művelődési, művészeti, tudományos intézmények). Ez az út a kultúra javaiból való folyamatos részesedés és közben a személyiség folyamatos fejlesztése. Az önművelés legfontosabb eszköze a *könyv*, de a világháló megjelenése óta elérhetőek a hatékony, önművelést támogató *elektronikus adatforrások*, melyek szintén segítik ezt a fejlesztő munkát.

### Irányított önművelés

A *szervezett önművelődés* nem új keletű dolog, kialakulása a XVIII. század második felében, a református kollégiumokban már fellelhető. Csokonai Vitéz Mihály volt az első Debrecenben, aki kulturális diákkört hozott létre, érdeklődő diákokat összegyűjtve.

Ebben az esetben személyre szabott feladatok önálló megoldása történik, ami öntevékeny ismeretszerzés, a tudás iránti vágy felkeltésének egyik módszere és nagyon hasznos módszer a formális oktatás idejében.

A tanulók életkorának megfelelő szintű *tudományos műhelyek* a kreatív gondolkodás fejlesztésével segítik a tanulókat az önművelés képességének kialakulásában. Az ebben részt vevők saját ismereti szintjüknek megfelelő tudományos fórumokon jelenhetnek meg,

<sup>103</sup> Prof. Dr. Kéri Katalin: Mindenki tehetséges, 1989, Pécs <http://kerikata.hu/publikaciok/text/kulvaros.htm>



lehetőséget kapnak eredeti ötleteik felvetésére, problémák megoldása terén önálló tevékenységre.

A kultúra bármely területén a közös érdeklődés, a közös gondolkodás lehetőségének megélése óriási érték egy egyén életében. Saját tudásának magasabb szintre emelésére, folyamatosan új képességek kialakítására nyílik tér.

Mindenki keresse az ilyen lehetőségeket, keresse az új formákat és ez által megtalálja önmagában a szunnyadó értékeket. Ráadásul *a folyamatos tájékozódás életformájává, szokásává válik.*

### Egyéni önművelés

Az irányított önművelés során, az alkotás folyamatában az egyének egyre önállóbban végzik tevékenységüket, és végül a létrejövő alkotásban már egyre kevesebb lesz a segítő, irányító munkája. Eljut az egyén az egyéni önművelés fázisába.

Már Konfucius (Kr.e. 551 – 479) is kifejezte, a „folyamatos önművelésre és a jellem fejlesztésére mindenkinek szüksége van”. Időben később hangzott el az alábbi értékes gondolat: „Évszázados európai gondolat, az önfejlesztő embertípus, aki saját erejéből építi fel magát.”<sup>104</sup>

**i** „A kockázati társadalomra jellemző, hogy *mindenki maga felel saját életéért.* Ennek értelmében *neki kell felépítenie saját magát, definiálnia személyes céljait* és kialakítania kapcsolatrendszerét. Újra és újra *meg kell találnia saját szakmai fejlődésének irányát* annak valamennyi kerülő, mellék- és teljesen új útjával együtt. S végül *mindenki maga hozza létre saját egyéni etikáját, csakis ő találhatja meg élete értelmét.* Ezt a folyamatot – Ulrich Beckkel szólva – „barkácsolt életútnak” nevezem, szocializációelméleti értelemben pedig egyéni felépítésű szocializációnak. Ennek megvalósításához *az egyénnek tudnia kell önállóan gondolkodni.* Képesé kell válnia arra, hogy akár *naponta újabb és újabb döntéseket hozzon.* Ehhez pedig elengedhetetlen a benső stabilitás, a nyitottság az új, váratlan élethelyzetekre, az empátia más emberek iránt, valamint a képesség a szakmai tudás folyamatos megújítására. *Más megfogalmazásban: a kezdődő huszonegyedik század rizikótársadalmában élő embernek magas színvonalú képzettséggel kell rendelkeznie, és nem csupán azért, hogy versenyben maradhasson, hanem azért is, hogy saját életét megfelelően alakíthassa.* Ehhez viszonylag korán kell mind a fiúknak, mind a lányoknak önállóvá válniuk, s megtalálniuk a „jó élethez” vezető egyéni útjukat, miközben pszichikai értelemben autonóm lénnyé válnak.”

Ulf Preuss-Lausitz: A fiatalok világa a posztmodern társadalomban  
Új Pedagógiai Szemle, 1997, július, augusztus/ [www.epa.hu](http://www.epa.hu)<sup>105</sup>

<sup>104</sup> Horányi Katalin: Tanuljunk tanulni, Magyar Könyvklub, Budapest, 2002 (9.o)

<sup>105</sup> <http://www.epa.hu/00000/00035/00007/1997-07-vt-Lausitz-Fiatlok.html> (2012. november 20.)



**i** Általános műveltség fogalma:

„A természeti, gazdasági, társadalmi, az emberre, a tudományra, a technikára, a művészetekre, a magatartásra vonatkozó kultúra alapjainak az ember értékeiben, motivációiban, tevékenységében megnyilvánuló rendszere.

Jellemzői:

- a kultúra minden lényeges területét felöleli, összhangba rendezi;
- mindenki számára lényeges és szükséges;
- az iskolázottság általános, kötelező szintjéhez kapcsolódik;
- az általános képzés és a szakképzés, a további *(ön)művelődés* közös tartalmi feltételeit foglalja magában.

Az általános műveltség korszakonként különböző tartalmú, rendszerű, színvonalú. Függvénye az adott társadalom, gazdaság, politikai rendszer, kultúra fejlettségének, az iskolarendszer működésének, ezért a történelem során nagy változásokon ment keresztül.”<sup>106</sup>

---

Arra a kérdésre, hogy milyen témakörök tartoznak az általános műveltség kategóriájába, szinte mindenki mást mondana. Ezért meg sem kell kísérelni, megfogalmazni. A hatékony tanulás szempontjából annyi bizonyos, hogy aki kíváncsi, nyitott a világra, tájékozott a gazdasági, politikai, kulturális történelekről, az jó benyomást kelt oktatóiban és akár az állásinterjúkon is, ahol vannak műveltségi tesztek és a szóban feltett kérdésekre adott válaszokból a lexikális tudásra, a megközelítés módjára, a szókincsre, a mondatformálásra is fény derül.

Az idézet találóan összefoglalja: „Az ismeretek a birtoklás tárgyai, a műveltség a személyiség alkotórésze, a személyiség habitusának jellemzője.”<sup>107</sup>

---

**i** Az önművelés és önképzés kifejezések magukban foglalják az egyén önálló tevékenységét annak érdekében, hogy képességeit, készségeit *önirányítással* fejlessze. Az önképzés a szakmai fejlődésben való elköteleződés, amely nélkülözhetetlen az egyén különböző pályaszakaszában.

---

## **B.) AZ ÖNKÉPZÉS**

- ami tervszerű, folyamatos egyéni ismeretszerzés. Nem cél, hanem eszköz, hogy az egyén elérje kitűzött célját.

---

<sup>106</sup> [http://www.kislexikon.hu/altalanos\\_muveltese.html#ixzz2FFK8YWXs](http://www.kislexikon.hu/altalanos_muveltese.html#ixzz2FFK8YWXs) (2012.november 23)

<sup>107</sup> [www.shp.hu/hpc/userfiles/knye/2001\\_gelencser.rtf](http://www.shp.hu/hpc/userfiles/knye/2001_gelencser.rtf) (2012. október 2.)



Az önképzési igény akkor kezdődik, amikor *felismeri*, hogy jelenlegi tudása nem felel meg a környezet és ez által önmaga elvárásainak.

Ekkor kijelöli az irányt, amelyen elindulva kiegészülnek hiányos ismeretei, készségei, és ezek következtében javulnak az önismereti, önbecsülési értékei. Ez egy kognitív folyamat, amelyben az egyén *megérti* a változás szükségességét és megteszi a végrehajtáshoz szükséges lépéseket.

A saját képességek fejlesztése azt jelenti, hogy az egyén képes<sup>108</sup>

- *értékelni* saját teljesítményét a jelenlegi/jövőbeli elvárásoknak megfelelően,
- *újra meghatározni* egy személyes tanulási stílust képességei fejlesztésére.
- *felismerni és kihasználni* az önképzés lehetőségeit.
- *kidolgozni és alkalmazni* egy önfejlesztési tervet,

Az különböző életpálya szakaszok különböző követelményeket állítanak az egyén elé, amelyeket teljesíteni akar. Azt már észrevette a saját életében, hogy a tanulás az állandó, csak a lehetőségeket kell megtalálnia hozzá. Ehhez segítséget ad a környezet, ami biztosítja is, hogy az életben nem egyetlen cél legyen, hanem a különböző irányoknak megfelelően sok. A helyes irány megtartásához a megtalált kontroll pontok segítenek.

### Személyes fejlődési terv készítése

Tanulmányai során mindenki megtapasztalja, hogy vannak dolgok, amelyben jobb, sikeresebb és vannak dolgok, amelyekben kevésbé. Ezáltal viszonylag könnyen felismeri, mely területen szeretne fejleszteni, adott körülmények esetén.

Az önképzési terv segít abban, hogy a célok mellé megfelelő struktúra kerüljön. Elkészítése során a cél eléréséhez szükséges lépéseket és lehetőségeket egymáshoz kell rendelni. Az időkorlát meghatározása alapvetően fontos. A tervbe beírható, milyen támogatásra van szükség a megvalósításhoz.

Az **önképzési tervek** hasznos eszközök arra, hogy a célok mögé struktúra kerüljön. Pl.:

<sup>108</sup> [http://www.leonardofortius.eu/web/hungria/competencias/Autodesarrollo\\_HU.pdf](http://www.leonardofortius.eu/web/hungria/competencias/Autodesarrollo_HU.pdf) alapján (2012 november 21.)





Megszerezni kívánt képesség neve	Lépések	Milyen támogatásra van szükség?	Szükséges idő
<b>Kommunikációs</b>	1. Beiratkozás egy fejlesztő kurzusra. 2. Előadás vállalása kisebb létszám előtt. 3. Egyéb kommunikációs képességek fejlesztésére használható lehetőségek felismerése.	1. Engedély biztosítása (pl. munkahelyi). 2. Jóváhagyás az előadás megtartására. 3. Támogatottság megszerzése a felismert lehetőségekre, visszajelzés.	1 hónap 2 hónap folyamatos

21. ábra: Önképzési terv (saját szerkesztés)

**i** További, figyelmet igénylő egyéni lépések:

- Tanulási stílusa és új képességei fejlesztésének módja idővel változik. Befolyásolhatja ezt a környezet, a betöltött munkakör. *Időszakonként ellenőrizze* változott-e tanulási stílusa, és ennek alapján módosítsa a jövőbeli önképzési terveit.
- *Figyeljen az adódó lehetőségekre* és használja is ki ezeket. Így képességeit új módszerekkel fejlesztheti. Érezze kihívásnak a lehetőséget, ha még nem próbálta ki őket.
- Váljon *szokásává* a célok rendszeres felállítása, és előrehaladásának mások bevonásával történő ellenőrzése!



**Feladat:**

Vizsgálja felül képességtárát! Az egyik felfedezett hiányosságának kiküszöbölését tűzze ki célul és a megoldásra készítsen egy tervet.

**Irányított önképzés, támogatott egyéni tanulás**

- Külső támogatással járó, kötött egyéni programú tanulás.
- Feltétele a tanuló, hallgató motiváltsága, rendszeres önálló munkára való alkalmassága, akarata.
- A konzulens feladata az egyéni programkészítéshez, valamint a nehézségek elhárításához segítséget nyújtani.

**C.) ÖNKÉNTES MUNKA**





Az önkéntes munka során az egyén elvégzi azt amit rábíznak, és közben meg is tanulja. A cselekedve tanulás sem idegen a komplexen értelmezett a hatékony, minden oldalról körül járt tanulás-értelmezéstől. Egy szerepvállalás, a tapasztalatszerzés keretében való „képzésben”, ami nagyon meghatározó a személyiség fejlődésében.

Az ENSZ Önkéntesek-program meghatározása szerint: **önkéntes az**, aki szabad akaratából, tudatosan, mások javára történő tevékenységet anyagi ellenszolgáltatás, fizetség nélkül végez.

Jellemzői:

- a végzett munka az egyén szabad akaratán alapszik,
- mások javát szolgálja,
- nem célja az anyagi ellenszolgáltatás.

A fiatalok számára az önkéntes tevékenységek a társadalmi elismerés és a folyamatos önképzés eszközei, amelyek lehetőséget nyújtanak a tapasztalatszerzésre, és erősítik a felelősség, valamint a kötelezettség vállalást.

Az önkéntes munka a *közösségépítés egyik eszköze is.*



**Feladat: 1.** Olvassa el, egy 18 éves magyar fiatalember írását az internetről:

„Svédországban egy erdőt takarítottunk ki, elégettük a fölösleges gallyakat. A munkánkért cserébe szállást kaptunk, ellátást, és kirándulásokat. Idén egy másféle, de ugyanilyen *önkéntes munkára* alapuló tábort tervezek Csehországba. Rengeteg ismerősöm viszont teljesen elvetemültnek néz ezért, mondván: hogy vagyok képes elmenni ilyen messzire azért, hogy ingyen dolgozzak?"

**2.** Nos, mi a véleménye? Igazat ad az ismerősnek, vagy kapott egy ötletet?

**3.** Az alábbi tulajdonságokat megtalálja önmagában is? Keresse meg, ott vannak!

Az önkénteseket jellemzi: a nyíltság, érzékenység, kollektivitás, szabad akarat, professzionalitás, ingyenesség, tolerancia és erős motiváltság.



## 17. Kikapcsolódás, pihenés, lazítás

Kulcsszavak: *tevékenységváltás, tónusfokozó gyakorlatok, pihenési technikák, relaxálás*

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Előre eltervezett, kialakított napirend szerint él?

A napirendjében szerepel pihenés?

Az elkészített terve hol található: fiókjában vagy látható módon kifüggesztve?

A vizsgára készülődés során odafigyel a tanulás – pihenés arányára?

Kikapcsolódás segítségével az egyén feltölti magát energiával, regenerálódik és így könnyebben veszi az akadályokat, legyen ez akár a tanulás. A lényeg a *tevékenységváltáson* van, amely által könnyebbé válik a kevésbé kedvelt tevékenységek elvégzése.

### A tanulás – pihenés aránya<sup>109</sup>

A tanulás fizikailag és szellemileg is megterhelést jelent. Ezért csak addig érdemes egyfolytában végezni, amíg a szervezet nem merül ki.

A megtervezése nagyon fontos. Jól látható helyen ki kell függeszteni, és rendszeresen összevetni a végzett teljesítményt a kitűzött célokkal.

Az” éjt nappallá tévő tanulás” vizsgára nem ismeretlen a felsőoktatásban vizsgázó hallgatók számára. Ilyenkor azt is meg lehet tapasztalni, hogy a befektetett idő (és energia) nem áll arányban az elért eredménnyel.

Mindenkivel gyakran előfordul, hogy tanulás közben a teljesítőképessége csökken.

Ez abban mutatkozik meg, hogy önkéntelenül, egyre gyakrabban szakítja meg rövid időre a tevékenységet az ásítás, az ablakon kinézés, stb. „Az efféle akaratunktól fellépő tevékenységformák, amelyek akkor keletkeznek, amikor a fiziológiai ingerület a tananyagból kiáradó homogén inger hatására egy bizonyos inger alá süllyed, amely már kevés a tanuláshoz, hasznosak a szervezet stimulálására.

Ha túl gyakran kerül sor ilyen megszakításokra, akkor a betervezett munkaperiódus a kelleténél hosszabb.”

<sup>109</sup> W. Metzsig- M. Schuster: Tanuljunk meg tanulni! Medicina Kiadó, Budapest, 2003 (49.- 54.o)



## Tanulás közben beiktatott szünetek

### A szünet

- A pszichés telítődés okozta motivációcsökkenés elkerülésére szolgál.
- *Kihasználtsága* annál hatékonyabb, minél jobban eltér a tevékenység a tanulási magatartástól.
- Az egészen rövid szünetek a megszokás legjobb ellenszerei
  - o A tevékenységváltás nagyon fontos. Hasonló tevékenység (pl. könyvből tanulás után, olvasás) nem kedvező hatású. A rövid tornagyakorlatok, a mindennapi teendők elvégzése mindig megfelelő idő kitöltés.
  - o A kellemes időtöltés miatt, előfordul, hogy nehéz a tanulást folytatni. Azonban a „kellemes tevékenység” megfelelő arányban alkalmazható, mert a jutalmazott munkát szívesen ismétli mindenki.
    - Ha a napirend olyan, hogy jutalmazást is tartalmaz, akkor az önkontrollt segíti és hozzá is járul a tanulás során tanúsított helyes viselkedés kialakításához, majd fenntartásához.
- A hosszabb pihenési szünetek (1-2 óra)
  - o Itt is érvényesek a fentiek, de
    - ha *étkezés* esik ide, akkor a tudni kell, a „tele has”, nem kedvez a tanulásnak,
    - ha *alvással* telik a szünet, akkor ez a szünet előtt közvetlenül lezajlott tanulási folyamatot erősíti. Így az információ zavartalanul átkerülhet a rövid távú memóriából a hosszúba.

### Tanulási szünetek, pl.:

- *30 percenként* lehet 5 perc szünet: szabadon végzett gyakorlatok végzésével,
- *2 óra elteltével* lehet 20 perc szünet, vízivással, evéssel,
- *4 óra elteltével* lehet 60 perc szünet: alvással.

Senki ne növelje a tanulási időt, a szünetek elvonásával., mert csak az időben elosztott tanulás a hatékony, amelyhez a szünetek hozzá tartoznak.



**Feladat:** Gondolja végig, **mi pihenteti a legjobban**, ha tanulás közben 5-5 perces szüneteket tart:

Soroljon fel itt legalább tíz ilyen „pihentető”:

- 1.
- 2.
- 3.
- ...



...  
10.

Tegye el a papírt olyan helyre, hogy megtalálja, amikor vizsgára készül és használja a listáját.

---

A tudatos érzékelés, gondolkodás, tanulási és memória-folyamatok, az asszociációk alapja pedig az agykérgi hullámtevékenység révén összehangolt idegsejt-aktivitás.

Agyunk hullámokat bocsát ki, amelyek hatással vannak a stressz-szintre, az egészségre, gondolkodásra, koncentrációra.



## A négyféle agyhullám:

1. **Az alfa hullám** összefüggésben áll az *ellazult állapottal*, amikor a figyelem megmarad.
  - a. Alfa hullámokat bocsát ki az agy pl. egy jó könyv olvasásába feledkezéskor, meditáció során, stb.
  - b. Ha az agy több alfa hullámot állít elő, akkor egyén boldogabbnak érzi magát, jó a közérzete, megelégedett, úgy érzi, van az életének értelme.
2. A **béta hullám** összefüggésben áll a *koncentrációval*, az érzelmek keletkezésével, az éberséggel, *megismeréssel*.
  - a. A túl sok béta hullám olyan vegyület termelődését generálja, amely szinte megmérgezi a szervezetet, ez a kortizol (stressz-hormon).
    - Minél magasabb a kortizol-szint, annál izgatottabb, stresszesebb az egyén.
3. A **théta hullám** az *alvás állapotára* jellemző.
  - a. Ilyenkor a szervezet felszabadul a stressz káros hatása alól, ellazul.
  - b. Segíti a kreativitást, jó ötletek keletkezését, új dolgok - új összefüggések fedezését, növeli a tanulási képességet, javul a memória.
4. A **delta hullám** a leghosszabb. *Betegség* idején a szervezet több delta hullámot bocsát ki, ami egy öngyógyító folyamat.
  - a. Amikor az agy delta hullámokat bocsát ki, akkor melatonin keletkezik, amire szintén nagy szüksége van a szervezetnek.

## I. Relaxáció

Az alfa állapotot általában a relaxációval hozzák összefüggésbe. Akiknek erősek az alfa hullámok, gyorsabban tanulnak, és reakcióidejüket, munkamemóriájukat tekintve ők fejlődnek legtovább a tanulás során.

Az emberi agy információ befogadási és tárolási képessége – mondhatni -végtelen, és ennek egyik a *relaxáció*.

- Ellazulás, lazítást jelent. Megszünteti az izmok készenléti állapotát, és ezt egy idő után az idegrendszer feszültségének oldódása is követi. Fokozatos gyakorlással elsajátítható.

*Melynek során:*

- a. dominánsan alfa hullámok jelennek meg az agyban és az egyén képességei megsokszorozódnak.
- b. az agyhullámok nagyobb energiával rendelkeznek, ezért hatékonyabb az inger és információ feldolgozás.



### A relaxáció fajtái

Sokféle relaxálás létezik, bármelyik módszer jó, ha kitartóan gyakorolják. Lényeg, a *kitartás*, egy-két próbálkozástól nem várható eredmény.

- a. A legegyszerűbben az ún. **mélyizom-relaxálást** lehet megtanulni. Ennek az a nagy előnye, hogy folyamatosan leköti a figyelmet. Mivel mindig csinálni kell valamit, kisebb az elkalandozás, és az unalom miatti feladás veszélye.
  - Kezdetben, amíg a feszítések és lazítások nem válnak automatikussá, egyenes hátú, kemény széken ülve kell gyakorolni. Ha a technika már nem okoz problémát, relaxálhat a padlón egy pléden vagy polifómon.



**Feladat: Olvassa végig a feladatot. Utána tervezze meg, hogyan tudja ütemezni a begyakorlást. Ezt írja is le és tegye látható helyre, hogy figyelmeztesse szándékára.**

#### A. Feszítés és lazítás<sup>110</sup>

A betanulás időszakában az alábbi lépésekben vegyük sorra testünk izomcsoportjait, minden feszítést és lazítást 2-3-szor ismételjük meg mielőtt áttérnénk a következő testrészre. A feszítés minden esetben 8-10 másodpercig tartson, a lazítás 20-30 másodpercig.

##### 1. **Karok**

Feszítsd meg mindkét öklöd, és hajlítsd felfelé a könyököd irányába. Utána lazítsd el. Feszítsd meg a bicepszedet, a vállad irányába mindkét karon. Utána lazítsd el. Nyújtsd ki egyenesen a karjaidat, és feszítsd meg a tricepszedet, a kar felső és hátsó izmait. Utána lazítsd el

##### 2. **Felsőtest**

Ráncold erősen a homlokod, majd lazítsd el.  
Zárd össze nagyon szorosan a szemhéjakat, utána lazítsd el.  
A nyelvedet erősen préseld a szájpaddásodhoz, utána lazítsd el.  
Erősen préseld egymáshoz az ajkaidat, utána lazítsd el.  
Gördítsd a fejedet jobbra, hátra, balra, előre, utána lazítsd el.  
Húzd fel a fülekig a vállakat, majd feszítsd előre, hátra, utána lazítsd el.  
Lélegezz mélyen be a mellkasba, utána lazítsd el.  
Erősen húzd be, majd domborítsd ki a hasadat, utána lazítsd el.

<sup>110</sup> <http://www.tanulasmodszertan.hu/blog/2008-10-30-xxxix.-resz.-tanulj-meg-lazitani/> (2012. november 3.) Dr. Pusztai Éva ide vonatkozó anyagáa.





Hajlítsd előre a hátadat, utána lazítsd el.

### 3. Lábak

Feszítsd meg a combokat és a lábszárakat úgy, hogy a lábfejek és lábujjak felfelé, a térd irányába mutatnak, utána lazítsd el.

Feszítsd meg a combokat és a lábszárakat úgy, hogy a lábfejek és lábujjak lefelé mutatnak, utána lazítsd el.

Görbítsd be a lábujjakat, utána lazítsd el.

### 4. Egész test

Érezd át, hogy a már többször megfeszített-ellazult izomcsoportok egyre jobban kiengednek, egyre kényelmesebben érzed magad.

Érezd át, hogy az ellazult testrészek egyre nehezebbek lesznek, szinte belesüppednek a székbe, vagy a talajba. Figyeld kitartóan ezt az érzést.

Képzeld el, hogy egy hegyoldalon lassan lefelé siklasz egy puha felhő hátán. Számolj közben 10-től visszafelé 1-re érj le a völgybe. Élvezed a látványt, és az egyre mélyebb relaxálást. Ebben a könnyed lebegő, félálomszerű állapotban időzz, ameddig jólesik.

---

## II. Tónusfokozás

Olyan gyakorlatok, amelyek a vérkeringés serkentését, az izom és az agy oxigénnel való ellátásának növelését szolgálják.

- *Nyújtózkodás:* lábujjhegyre állva, kissé hátrahajolva, karokat felemelve nyújtózni. Majd nyújtott térdel előre hajolva megérinteni a lábujjakat.
- *Tenyerek „harca”:* szegycsont előtt a tenyereket összetéve, erősen összenyomni őket. A könyök tenyér magasságban van.
- *Tarkóra:* kezek összekulcsolva a tarkón, a fej nyomásának ellenáll a kéz.
- *és így tovább...*
- használhatók még a *jógában* lévő különböző testhelyzetek, melyek szokatlan pozícióba hozzák a testet, ami megváltoztatja a vérkeringést, ezáltal az izomtónus és az idegrendszeri tónus is megváltozik.
- Pl. a forró zuhany, kellemesen ellazít., könnyebb lesz ismét a tanulásra koncentrálni. A meleg víz hatására kitágulnak a bőr pórusai, így a használt olajok hatóanyagai is könnyebben beszívódnak.

## III. Meditáció

Elmélkedés, koncentráció. Olyan lelkiállapot, amikor a testet tudatosan ellazítva, a szellemet a nyugalomnak, a koncentrációnak adják át.

201



Fajta, pl.i:

- légzésmeditáció:** a be és kilégzésre összpontosításkor
- mantrameditáció:** "OM" szó hosszantartó „mondására” koncentráció
- mozgásmeditáció,** mely a jógában is megjelenik
- vizualizáció,** mely során, egy bizonyos helyen, helyzetben elképzei el magát.



**Feladat: végezze el az alábbi légzésmeditációs gyakorlatot. Majd gyakorolja be. Ezután szokásává válik és – remélhetőleg - rendszeresen el fogja végezni.**

Lazítsa el az izmait, és kezdjen el lélegezni.

Semmi másra ne figyeljen, csak a lélegzésére.

*Az orrán keresztül szívja be a levegőt, és gondoljon arra: erőt vesz magához.*

*A száján keresztül fújja ki, és gondolj arra: minden, ami rossz, elhagyja a testét.*

Egész addig végezze a gyakorlatot, amíg a lélegzés egyenletessé válik, és érzi a belső nyugalmat.



## 18. Virtuális tanulási környezet

Kulcsszavak: infokommunikációs technikák az oktatásban

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Próbálta már az e-learninges tanulást? Ha igen, értékelje, mi tetszett benne?  
Milyen szerepet kap az Ön életében az internet?  
Fogalmazza meg, mi a virtuális környezet?

**A fejezet célja**, hogy felvázolja azokat a digitális kultúra által adott lehetőségeket, amelyeket a hatékony tanulás érdekében célszerű ismerni, tudni, még akkor is ha használatukra egyelőre nincs lehetőség. Azonban ez az idő nincs messze.

A fejezet a [http://www.infonia.hu/webketto\\_az\\_oktatasban.pdf](http://www.infonia.hu/webketto_az_oktatasban.pdf) honlapon található összefoglaló és széleskörűen tájékoztató alkotás alapján készült.

**Feladat:** Tanulmányozza végig a fenti linken található első 50 oldalt! **Próbáljon ki néhány lehetőséget!**

Ezután gondolja át, milyen tantárgyaihoz tud konkrétan segítséget szerezni a bemutatott lehetőségekből és vegye is igénybe!

Sokszor elhangzott már, hogy az információs társadalom az emberi együttélés új módja.

### Mi is történik?

A változás folyamatára visszatekintve kezdettől fogva látható, hogy az információ hálózatba szervezése, tárolásának, továbbításának megoldása megváltoztatják az emberek közötti társadalmi viszonyt. Az *internet* megjelenése megváltoztatja az egyén világról való gondolkodását is.

Új dolgok, új eszközök jelennek meg, a régi dolgok új módon kezdenek el működni, azaz a társadalom együttélésének a megszokott logikája, kultúrája, szokásai is megváltozik.



## A digitális kultúra

- világában a valódi világ és a virtuális környezet sok ponton kapcsolódik egymáshoz, de a közvetítő közeg, *a digitális platform maga anyagtalan.*

A digitális környezetben az információ szédületes sebességgel terjed. A digitális kultúra eredményeképpen alpműveltség átalakul interaktív, globális, bármikor és bárhol elérhető, multimédia-jellegű tapasztalatok összességévé.

A digitális környezet megteremti az interakciók szaporodásának lehetőségét, az interaktivitás óriási teret nyer. *Az online környezet is egyre inkább a testreszabhatóságra törekszik.*

Az információs társadalom elektronikus eszközei a folyamatos kapcsolatban maradás érzésével ajándékozzák meg az egyént. Az eszközök és a technológiák konvergenciája miatt a mobiltelefon, a számítógép és az internet egyre inkább egységes, állandó interaktív kapcsolatot biztosító eszközzé válnak össze. A folyamatos elérhetőség és kapcsolattartás lehetősége szintén számos hagyományos kulturális mintát megváltoztat, intim szférák kezelésétől kezdve a munkakultúráig.

A digitális környezetben *az egyén távol kerül az információ és a tárgyak forrásától.* Eltávolodik a megfogható világtól. Talán a legnagyobb kulturális váltás a „valódi”, illetve a *kézzel nem fogható kulturális objektumok* megbecsülése terén jelentkezik.

Az információs társadalom kontextusában a *konvergencia fogalmát* kétféle értelemben szokás használni:

- *egyrészt* különböző hálózati platformoknak azt a képességét értve alatta, hogy alapvetően hasonló szolgáltatási fajtákat hordozzanak,
- *másrészt* olyan fogyasztói eszközök összefonódásának kifejezésére, mint például a telefon, a televízió és a személyi számítógép.

Az összefonódó, párhuzamos tevékenységek

- **felapróztatják a figyelmet**, így egyes elemeik könnyen háttérbe szorulhatnak.
- A folyamatos *online* jelenlét lehetővé teszi a **több párhuzamos kommunikációs térben történő interakciót**, s ezáltal szinte elkerülhetetlen a személyes, a csoportos és a tömegkommunikáció „összeolvadása”

A digitális kultúra az élet számos olyan elemét is megváltoztatja, amelyek rendíthetetlennek tűntek.

1. Megújul, illetve *változni kezd a közösség*, a nyilvánosság, a személyes jogok, a tulajdon és az érték fogalma is.
  - o A közösségek formálódásában eddig meghatározó szerepet játszott a természeti környezet – *digitális környezetben ez a szilárd alap eltűnik.*



2. Másik érdekes vonása az *állandóság*.
  - o Bármilyen, amit digitális környezetünkben teszünk, nyomot hagy maga után.

## A Web 2.0

Egy jelenség-együttes megnevezése:

- az a változás, amikor az internethasználók az addigi fogyasztóból (tartalom)szolgáltatóvá váltak.
- olyan internetes szolgáltatások gyűjtőneve, amelyek elsősorban a közösségre épülnek, a felhasználók *közös* készítik a tartalmat vagy *megosztják egymás információit*.

Ennek a jelenség és szolgáltatás-együttesnek két közös vonása van:

1. az interakció (kölsönhatás) és a
2. tartalommegosztás.

A Web 2.0 új lendületet adott a **konstruktivista és konnektivista megközelítéseknek az oktatásban**, ezek a tanuló aktivitását, alkotó-résztvevő oldalát hangsúlyozzák.

- Az oktatás területén igazából az e-learning 2.0 felvetése nem új gondolat, a Web 2.0 eszközökre viszont jó apropót nyújt régi üzenetek felújítására.
- Utópia-e vagy sem a formális oktatás teljes átalakulása? Erre nehéz lenne ma felelős választ adni. Akadnak azonban olyan példák, amelyek az eszméken túl nyomást gyakorolhatnak a tömegoktatás új generációja irányába.

## Virtuális világ

Ma körülbelül 300 virtuális világot lehet megkülönböztetni, ezek egymástól mind megjelenésükben, mind céljaikban, mind üzleti modelljükben eltérhetnek egymástól.

A legismertebb virtuális világ, a **Second Life** számos oktatási projekttel büszkélkedhet.

- A legkidolgozottabb a Shome projekt, mely gyakorlatilag egy ernyőprojekt, mely maga köré gyűjti nem csak a Second Life-ban, de más virtuális világokban is indított oktatási projekteket.
- A projekt során wikik és a virtuális környezet segítségével igyekeznek közös tudásbázist létrehozni – elsődleges céljuk a tanulás jövőjének megfogalmazása és újraértelmezése.

## Dinamikus online eszközök a tanítási gyakorlatban

### Médiamegosztás





1. Ezek a weblapok azért jöttek létre, hogy az oktatók digitális tartalmaikat megoszthassák egymással. A legnagyobb *videomegosztó* oldal jelenleg a **Youtube**.
2. A második legnépszerűbb médiamegosztás a *prezentációk közzététele*.
  - a. Ennek egyik legjellemzőbb megoldása a **Sensation**, de
  - b. a legnagyobb ilyen oldal a **Slideshare**.
  - c. A jegyzetek megosztására szolgál a **Notecentric** oldal, itt egy helyen, mindig naprakészen tárolhatók a jegyzetek, sőt, ezeket meg is oszthatók.

### Média létrehozása és alakítása

A weben számos szolgáltatás található, mely az oktatási segédanyagok képi megjelenítését hivatott segíteni.

1. A **Gliffy** diagramok létrehozásában és megosztásában segít. Könnyedén, előre gyártott sablonok segítségével bármilyen látványos grafikon létrehozható
2. A **Yoono** segítségével a böngészőn keresztül bármilyen képet, linket, szöveget, weblaprészlet megosztható. A különböző népszerű szociális hálózatokban való belépést is támogatja, így egy helyre belépve valóságos kapcsolati- és médiamegosztó központtá válhat valaki.
3. A **Googlelitrips** egy rendkívül érdekes online szolgáltatás. Segítségével irodalmi élményeink kapcsolhatók össze a földrajzi háttérrel.

### **A párbeszédék helyei**

Oktatásra kihegyezett, csoportos beszélgetéseket támogató megoldások.

1. Az egyik legkényelmesebb ingyenes élő konferenciahely a weben a **Vyew**. Itt pillanatok alatt létrehozható egy csevegőszoba, ahol térbeli pozíciótól függetlenül bárki élőben beszélgethet egymással.
2. Speciálisabb és strukturáltabb az Oracle **Think** projektje, mely a tanárookra és a diákokra fókuszál. Itt biztonságos, védett felületen lehet közösen tanulni, barátságosan versengeni és online könyvtárakat, dokumentumtárakat létrehozni.

**Ma körülbelül 300 virtuális világot különböztethetünk meg.**

Az alábbiakban az oktatásra kiemelten használható megoldások láthatók.

1. A legismertebb virtuális világ, a **Second Life** számos oktatási projekttel büszkélkedhet.





2. A legkidolgozottabb a **Schome** projekt, mely gyakorlatilag egy ernyőprojekt, mely maga köré gyűjti nem csak a Second Life-ban, de más virtuális világokban is indított oktatási projekteket.
  - a. A projekt során wikik és a virtuális környezet segítségével igyekeznek közös tudásbázist létrehozni – elsődleges céljuk a tanulás jövőjének megfogalmazása és újraértelmezése.
3. A **Vue** projekt Edinburgh virtuális egyeteme, mely teljes egészében a Second Life-ban található.
  - a. A virtuális környezetben folynak az órák, a szemináriumok, az órák utáni (és alatti) beszélgetések.
  - b. *Bármelyik magyar oktatási intézménynek is létrehozható hasonló felülete, mely nem csak az oktatásnak nyújt új környezetet, hanem az intézménnyel való ismerkedést is segíti.*

## Facebook

A Facebook-on is több alkalmazás sorolható az online oktatás eszközszerébe:

1. **UdutuTeach** egy online kurzuskészítő alkalmazás, a Facebookon kívül is elérhető a készítő cég saját honlapján: a kurzus összeállítása, tesztelése, lementése, exportálása ingyenes, online hosztolása azonban már minimális összegbe kerül havonta.
2. **Supercool School** segítségével egy virtuális osztályterem nyitható. A kezdeményező elindítja, meghívja a résztvevőket (vagy ha nyitott, akkor bárki beléphet), amikor összegyűlik az osztály, akkor indulhat a közös beszélgetés. A beszélgetés mehet képpel vagy csak szövegesen is.

**A blog (online napló) szintén a Web 2.0 ismert és elterjedt alkalmazása.**

## Közös szerkesztés

A közös munka, szövegszerkesztés, feladatmegoldás, a munka ellenőrzése **minden tanulás egyik alapja**. A Web 2.0 számos eszközt kínál a közös szerkesztésre.

- Ezek közül a legnagyobb az internet-óriás, a Google megoldása, a **Google Docs**. Itt könnyen lehet új dokumentumokat létrehozni, vagy meglévőket feltölteni (számos formátumot ismer), a dokumentumokat online formázni, a kész dokumentumokat megosztani vagy közösen szerkeszteni.

## Wikik

A Web 2.0 népszerű *tudásmegosztó megoldása* a wiki.



1. A leghíresebb wiki a **Wikipédia**, ami már sok-sok millió szócikkkel a világ legnagyobb ingyenes lexikona – bár *megbízhatóságáról folyamatos viták zajlanak*, minden internetező egyik alapforrásának számít.
2. A **Pbwiki** célcsoportja a tanárok és diákok, arra biztatva őket, hogy saját wikiket hozzanak létre és osszanak meg egymással.
  - a. A Pbwiki-t már negyedmillió oktató használja szerte a világon.
  - b. Nem csak szöveget lehet közösen létrehozni, megosztani, bővíteni és kommentálni, de az online felület segítségével beágyazott videókat és hangfájlokat is meg lehet osztani.
  - c. Az oktatókat előre gyártott példák, támogató központ és szakértői segítség is támogatja.



## 19. Webinárium

Kulcsszavak: webes felületeken elérhető szeminárium.

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

A szemináriumot, mint oktatási formát, miért tartja hasznosnak?

Meg tudná mondani, mi a világháló?

Szívesen használja a világháló nyújtotta lehetőségeket?

A infokommunikációs technika fejlődése nem áll meg. Mindig újabb és újabb felhasználási lehetőségekkel találkozunk. Ilyen a webinárium is, amelyet az üzleti világ „termelt ki” magának. Gyors, hasznos, informatív, költséghatékony.

**A munka világába bekerülve**, vagy akár a felnőttoktatás keretein belül gyakran találkozunk majd az egyén ezzel az információszolgáltató lehetőséggel.

### A webinarium

- kifejezés a *szeminárium* szóból ered. A web előtag pedig a világhálóval való kapcsolatára utal.
- olyan konferencia (vagy tényleges továbbképzés), ahol mindenki a saját otthonából kapcsolódik az interneten a meghirdető személy, vagy cég által megadott linkre (web helyre) a (szintén a meghirdető által) megadott időben.

### Oktatási forma,

- a. ahol egy *vezető* - a webinárium létrehozója által kijelölt - irányítja a hallgatóságot
  1. ő dönti el, mikor és kinek ad hang és kép hozzászólási jogot
- b. a hallgatók aktívan részt vesznek az előadásban,
- c. a téma vagy adott, vagy választott
- d. előadó van, akinek előadását megvitatják, hozzászólnak.
- e. *Az IKT eszközök használata jelen van, így a webinárium*
  1. webes támogatottságú, online szeminárium
  2. lehet nyilvános vagy zártkörű, a kiadott *jogosultságoknak megfelelően*
    - a jogosultság több módon ellenőrizhető, de a vezetőnek joga van menet közben bárkit kitiltani



### Átalakítja az előadó és hallgatóság viszonyát:

- A vezető szóban és élő képből is megjelenik,
- hozzászólni leggyakrabban a webinarium *blogjában* lehet.
- Az előadó nem látja a közönséget, valójában pl. a számítógépének beszél.
  - o A szemkontaktus, a non-verbális jelek nem játszanak szerepet, a hangsúly a verbalításra helyeződik.
- A résztvevő *hallgató* kérdezhet, és látja a többiek kérdéseit is.

### A rendszer működése:

1. Az előadó és a résztvevők kapnak egy linket, amin a megadott felhasználó névvel bejelentkezhetnek.
  - Az előadás megkezdése előtt kb. fél órával kap email-t, ebben van a link.
2. Az előadó nem látja a hallgatókat, a hallgatók sem az előadót. A képernyőn az oktató által vetített diaképek láthatók és hallható az ő hangja.
3. A képzés élöben folyik, azonnal vissza lehet kérdezni.
  - A kérdést a képernyőn megjelenő chat ablakba kell begépelni, az előadó élöben válaszol rá.
  - Az előadó kérdéseire is a chat ablakban tud válaszolni.
4. Az előadó:
  - feltölti az előadásanyagot
  - egy web kamera előtt beszél
5. A résztvevők látják, hallják, chat-en hozzászólhatnak. Az előadás ppt anyagát utólag megkapják. A jegyzetelés nem elvárt.
6. Csak a meghirdetett időpontban lehet rajta részt venni.
7. A részvételhez szükséges tárgyi eszközök: számítógép, internet kapcsolat, hangszóró.

### Miért szerveznek webinariumokat?

- költséghatékonyságból
- nagyon sok emberhez szeretnék eljuttatni az információt (nagy a távolság)
- egyszerűbb szervezés, rendszeres informáláshoz
- a felnőttképzés egyik új formája lesz.



**Feladat: Nézzen bele egy webinariumba, hogy személyes élménye legyen róla!**

A <http://webinarium.dashofer.hu> oldalon.

Nézze meg a fentiekben olvasott részleteket!  
Gondoljon bele az előadó helyzetébe (aki nem látja Önt).

210



Ön viszont nem látja a szeminárium többi résztvevőjét, a közösséget. Milyen érzés?

---



## 20. Konnektivista tanulás első lépései

Kulcsszavak: hálózatalapú tanulás megszervezése, szóbeli vizsga kiváltása, közös záródokumentum írása.

### ? Válaszolja meg a következő kérdéseket:

Hallott már a digitális tolltartó fogalmáról?

Mi a tartalma?

Szükségletét érzi az oktatói magyarázatnak?

A tanuláshoz szükséges információt a net-en összeszedi és ennyi elég?

Ön szerint van különbség a kétféle információszerzés között?

A téma konkrétan nem érinti a hatékony tanulás módszertanának kérdését, de mint új lehetőség a tanulás frontján, érdemes vele foglalkozni.

A **felnőtt oktatásban** minden bizonnyal a lehető leggyorsabban elterjed ez az oktatási forma.

Az oktatásban résztvevők tapasztalják, hogy az IKT elterjedése megváltoztatta a tudás átadás formáit, új keretek jelentek meg. Az információ-szerzés *individualizálódik*.

- az internet lehetővé teszi az egyéni tudásszerzést
- a nagy tudásbázisok tértől és időtől függetlenül érhetőek el, ez pedig globalizáció
- a tudástermelésben egy, az egész világot behálózó közösség vesz részt, ugyanígy az elosztásban.

### Előzmények

A *hagyományos tanulószervezés* fő részei

- a kötelezően előírt tananyag, és a
- megtanulásra fordítandó, előre beosztott időmennyiség.
- Nagy hangsúly van az osztályzáson.

A *konstruktivista tanulószervezésben* építenek az előzetes tudásra.

- Egyéni tanulási idő, haladási utak vannak.
- A tudásepítés a diák öntevékenységére, önellenőrzésére alapoz.
- Az együttműködés, az egymástól való tanulás fontos mozzanat.





## Konnektivizmus, a jelen próbálkozása

*A tudás társas hálózati megszervezésének szintjéről szól.*

A tanulás olyan folyamat,

- amelyben az informális, hálózatba szervezett, elektronikus eszközökkel támogatott információ-csere mind nagyobb szerepet kap
- amely élethosszig tartó, más tevékenységekbe beágyazott, hálózatosodott folyamattá válik.
- amelyben az információszerzés és összefüggésbe helyezés motiváltsága felerősödik, és a keresés, értékelés együttműködő, hálózati tevékenységgé alakul.
- amelyben a tanuló javíthatja tanulása határfokát, ha integrálódik egy, a témával foglalkozó hálózatba, internetes közösségbe.
- egyesíti a közvetlen szóbeli kommunikációt, a nyomtatott és az audio-vizuális médiumokat.

### Felvetődik a kérdés:

1. Elmagányosít-e az egyéni információ-menedzselési, tanulási lehetőség, avagy új közösségi formákat teremt?
2. A tanár tudásmonopóliumát erősíti-e, vagy az együttműködő tudásteremtésre motivál?
3. A technológiai piacot uraló multinacionális cégek diktálják-e a fejlődést, avagy a kormányzatok, a tudomány, a civil szféra, a felhasználók és a gazdasági szereplők termékeny összjátéka.



### Feladat:

Az élethosszig tartó tanulás sok változást rejthet még magában. **Legyen érdeklődő és kíváncsi az újdonságok iránt.** További sikerességének ez lesz a záloga.



## FORRÁSMUNKÁK

1. A. Mundsack, J. Deese – E. Deese: Hogyan tanuljunk?, Panem, Budapest, 2006
2. Benesch, Helmuth: Pszichológia Atlasz, Athenaeum, 1999
3. Ben-Menachen, Michael: Vizsgaláz. Budapest, DAN, 1995
4. Dezső Zsigmondné, Dr.: A szellemi munka technikája, OMIKK, Budapest, 1985
5. Duncalf, B.: Vizsgázz te is sikeresen!, Budapest, Képzőművészeti Kiadó, 2001
6. E. de Bono: A Hat Gondolkodó Kalap, Manager Könyvkiadó Kft., Budapest, 2007
7. Fercsik Erzsébet: Dolgozatírás felsőfokon. Krónika Nova Kiadó, Bp., 2002
8. Fuchs, Walter R.: Az új tanulási módszerek Bp. Közgazdasági és Jogi K., 1973
9. Hills, C.M.: Nem félünk a vizsgáktól, Fabula, Budapest, 1989
10. James Deese - Ellin Deese: Hogyan tanuljunk? Panem-McGraw-Hill, 1992.
11. Kugemann, Walter: Megtanulok tanulni, Gondolat Kiadó, Bp., 1981.
12. Lappints Á. (1997): Tanulási stratégia. Budapest, Keraban Kiadó.
13. Martin Schuster: Vizsgadrukk, Medicina, Budapest, 2005
14. Mérő László: Új észjárások, Tericum Kiadó, 2001
15. Metzsig Werner: Tanuljunk meg tanulni!, Medicina Kiadó, Bp., 2002.
16. Michael Ben-Menachem: Vizsgaláz, Háttér Kiadó, Budapest 2006
17. Mohás Lívია: Ki vagy te?, Saxum Kiadó, Budapest, 2007
18. Oroszlány Péter: A tanulás tanítása, AKG Kiadó, Budapest, 1998
19. Oroszlány Péter: Könyv a tanulásról, AKG Kiadó, Budapest, 1998
20. Z. Karvalics László és mtsai: Tanulás, kutatás, írás egyetemi szinten, Közgazdasági Egyetem sokszorosítója, Budapest 1989



## INTERNETES FORRÁSOK

1. <http://www.extra.hu/knauszi/mester.html> (2012. október 24.) Knausz Imre: A tanítás mestersége, internetes egyetemi jegyzet
2. [http://mek.niif.hu/04600/04669/html/balogh\\_pedpszich0036/balogh\\_pedpszich0036.html](http://mek.niif.hu/04600/04669/html/balogh_pedpszich0036/balogh_pedpszich0036.html) (2012.november 25.)
3. <http://www.ofi.hu/tudastar/nemzetkozi-kitekintes/egesz-eleten-at-tarto#21> (2012. október 23.)
4. [http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF\\_FILES/html/84Nadasi1/sz%F6vegek/03/mell%E9klet/02.htm](http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF_FILES/html/84Nadasi1/sz%F6vegek/03/mell%E9klet/02.htm) (2012.11.10.):
5. [http://www.tmgyi.hu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=52&Itemid=71](http://www.tmgyi.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=52&Itemid=71) (2012. október 20)
6. <http://www.ektf.hu/gg/tanfelfog.htm> (2012. november 10.)
7. <http://szinhaz.hu/tanc/47788-az-onfegyelem-a-dolgok-alapja-felmery-lili-meselt> (2012.november 5.)
8. <http://iqvax.blogspot.hu/2012/02/vizualitas-ii-megfigyelokepesseg.html> (2012.november 3.)
9. [http://www.academia.edu/1534753/Az\\_ars\\_memoriae\\_a\\_XV.-XVI.\\_szazadi\\_Magyarorszagon\\_in\\_Emlekezet\\_es\\_devocio\\_a\\_regi\\_magyar\\_irodalom\\_ban\\_ed.\\_M.\\_Balazs\\_Cs.\\_Gabor\\_Cluj\\_Kolozsvar\\_Egyetemi\\_Muhely\\_Kiado\\_2008\\_13-41.\\_The\\_art\\_of\\_memory\\_in\\_late\\_medieval\\_Hungary](http://www.academia.edu/1534753/Az_ars_memoriae_a_XV.-XVI._szazadi_Magyarorszagon_in_Emlekezet_es_devocio_a_regi_magyar_irodalom_ban_ed._M._Balazs_Cs._Gabor_Cluj_Kolozsvar_Egyetemi_Muhely_Kiado_2008_13-41._The_art_of_memory_in_late_medieval_Hungary)
10. <http://www.mozaweb.hu/course.php?cmd=lesson&cid=110&lid=3&PHPSESSID=4259b0e9eb2533094ab649a8d0482308> (2012 november 20.)
11. [http://www.magyarpedagogia.hu/document/Kontra\\_MP1003.pdf](http://www.magyarpedagogia.hu/document/Kontra_MP1003.pdf) (2012.október 16.)
12. [http://mindennapinlp.hu/1207F\\_kreativitas\\_alapjan](http://mindennapinlp.hu/1207F_kreativitas_alapjan)
13. [http://hu.wikipedia.org/wiki/Szemmozg%C3%A1s\\_az\\_olvas%C3%A1sban](http://hu.wikipedia.org/wiki/Szemmozg%C3%A1s_az_olvas%C3%A1sban) (2012. november 30.)
14. <http://www.nefmi.gov.hu/letolt/kozokt/konyvtar.doc> (2012.november 10)
15. [http://www.kka.hu/\\_soros/kiadvany.nsf/538d96804d640588852566f2006f1ed7/d11af34522fed8b1c1256a990049fc93?OpenDocument](http://www.kka.hu/_soros/kiadvany.nsf/538d96804d640588852566f2006f1ed7/d11af34522fed8b1c1256a990049fc93?OpenDocument)
16. <http://www.valosagonline.hu/index.php?oldal=cikk&cazon=53&lap=1> (2012. november 3.)
17. [http://alsos.fazekas.hu/wiki/Tanul%C3%A1si\\_strat%C3%A9gia\\_alapjan](http://alsos.fazekas.hu/wiki/Tanul%C3%A1si_strat%C3%A9gia_alapjan)
18. [http://www.zalai-oktatas.hu/doc/.../orientacio\\_motivacio\\_ertekeloiv.doc](http://www.zalai-oktatas.hu/doc/.../orientacio_motivacio_ertekeloiv.doc) (2012. november 3)
19. <http://hu.wikipedia.org/wiki/PQ4R> (2012. november 2)
20. [http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF\\_FILES/html/84Nadasi1/sz%F6vegek/03/mell%E9klet/09htm](http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF_FILES/html/84Nadasi1/sz%F6vegek/03/mell%E9klet/09htm) (2012. november 23.)
21. <http://korrepetitor.blogspot.hu/2008/09/hogyan-oldjunk-meg-feleletvasztsos.html> (2012. november 30.)



22. [http://www.math.u-szeged.hu/~hajnal/courses/MSc\\_Diszkret/specgr99/vizsga.htm](http://www.math.u-szeged.hu/~hajnal/courses/MSc_Diszkret/specgr99/vizsga.htm) (2013. november 30.)
23. <http://hu.wikipedia.org/wiki/Intelligencia> (2012. november 3.)
24. <http://www.extra.hu/knauszi/mester.html> (2012 október 30.) Szitó Imre: A tanítás mestersége, internetes egyetemi jegyzet
25. <http://www.tanulasmodszertan.hu/tanulmanyok/HetIntelligencia.htm> (2012. október 23.) dr. Pusztai Éva tanulásmódszertan tréner oldala
26. <http://www.palfykonyvtar.hu/?modul=oldal&tartalom=1101065> (2012 november 26)
27. [http://modernkor.tti.btk.pte.hu/files/tiny\\_mce/Letoltes/.../Dolgozatiras.ppt](http://modernkor.tti.btk.pte.hu/files/tiny_mce/Letoltes/.../Dolgozatiras.ppt) (2012 november 23.)
28. [http://friedenspaedagogik.de/blog/wp-content/uploads/2011/10/hb\\_ii\\_ungarisch.pdf](http://friedenspaedagogik.de/blog/wp-content/uploads/2011/10/hb_ii_ungarisch.pdf) 2012 november 2.
29. <http://www.pedagogusklub.hu/kiadvanyok/mintaoldalok/978-963-9600-27-0.pdf> (2012. november 3.)
30. <http://katona-szito.uw.hu/kerdoiv/stress.html> 2012 november 3. alapján, kissé átfogalmazva.
31. [http://www.sc.bme.hu/index.php?pText=4\\_4\\_1\\_1&pOpen=4&pSOpen=1](http://www.sc.bme.hu/index.php?pText=4_4_1_1&pOpen=4&pSOpen=1) 2012 november 13.
32. [http://tovabbtanulok.blog.hu/2011/01/03/tesztem\\_tesztem\\_mondd\\_meg\\_nekem\\_iv](http://tovabbtanulok.blog.hu/2011/01/03/tesztem_tesztem_mondd_meg_nekem_iv) (2012.november 24)
33. <http://kerikata.hu/publikaciok/text/kulvaros.htm> Dr. Kéri Katalin: Mindenki tehetséges, 1989, Pécs
34. <http://www.epa.hu/00000/00035/00007/1997-07-vt-Lausitz-Fiatatok.html> (2012. november 20.)
35. [http://www.kislexikon.hu/altalanos\\_muveltseg.html#ixzz2FFK8YWXs](http://www.kislexikon.hu/altalanos_muveltseg.html#ixzz2FFK8YWXs) (2012.november 23)
36. [http://www.shp.hu/hpc/userfiles/knye/2001\\_gelencser.rtf](http://www.shp.hu/hpc/userfiles/knye/2001_gelencser.rtf) (2012. október 2.)
37. [http://www.leonardofortius.eu/web/hungria/competencias/Autodesarrollo\\_HU.pdf](http://www.leonardofortius.eu/web/hungria/competencias/Autodesarrollo_HU.pdf) alapján (2012 november 21.)
38. <http://www.tanulasmodszertan.hu/blog/2008-10-30-xxxix.-resz.-tanulj-meg-lazitani/> (2012. november 3.) Dr. Pusztai Éva ide vonatkozó anyaga.
39. [http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF\\_FILES/html/84Nadasi1/sz%f6vegek/pdf/](http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF_FILES/html/84Nadasi1/sz%f6vegek/pdf/)
40. [http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF\\_FILES/html/84Nadasi1/sz%f6vegek/03/](http://nti.btk.pte.hu/dogitamas/BHF_FILES/html/84Nadasi1/sz%f6vegek/03/)
41. <http://sogangbang.blogspot.hu/2011/04/forgetting-curve-of-ebbinghaus.html> (2012. október 21.)



## AJÁNLÓ BIBLIOGRÁFIA

1. Balogh László: Képességfejlesztés és iskolai tanulás. Összeáll. és szerk. Balogh László, Polonkai Mária, Tóth László. Debrecen, KLTE, 1997
2. Balogh László: Tanulási stratégiák, technikák és fejlesztésük. Debrecen, 1992.
3. Báthory Zoltán (szerk.): Pedagógiai kézikönyv. Tankönyvkiadó, Budapest, 1980.
4. Csíkszentmihályi Mihály: A fejlődés útjai, Nyitott Könyvműhely, Budapest, 2009
5. Csíkszentmihályi Mihály: Flow, Akadémia kiadó, Budapest, 1997
6. Deák B. Katalin: Neked is lehet jobb jegyed! Pápa, Deák Kiadó, 2001
7. Dezső Zsigmondné: A gyorsolvasás programozott tankönyve. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1974.
8. Dezső Zsigmondné: Tanulni, tudni kell!, Ifjúsági Lapkiadó Vállalat, 1975
9. Dudley, Geoffrey: Gyorsolvasás, Budapest, 1999
10. Fischer, Robert: Hogyan tanítsuk gyermekeinket tanulni. Bp., Műszaki, 1999
11. Fodor László: Bevezetés a pszichológiába, Külkereskedelmi Főiskola jegyzete, Budapest, 1998
12. Gyulai Zsuzsanna: Tanulásmódszertan érettségizőknek, felvételizőknek. S.L. Talentum, 1995
13. Horányi Katalin: Tanuljunk tanulni. Budapest, Magyar Könyvklub, 2002
14. Kagan, Spencer: Kooperatív tanulás. Budapest, Önkonet, 2001
15. Karlovicz János (szerk.): Tankönyvekről- mindenkinek. Tankönyvkiadó, 1980.
16. Keith Ellis: Csodalámpa, Bagolyvár Kiadó, Budapest, 2006
17. Kerékgyártó Éva: A tanulás tanítása, tanulása. Tatabánya, KEM. Ped. Int., 2002
18. Klein Sándor-Farkas Katalin (szerk.): Tehetségnevelés Magyarországon, G-2000 Tudományos Tehetségkutató és Gondozó Alapítvány, Csongrád Megyei Pedagógiai Intézet, Szeged, 1990., 2002
19. Kovácsné Sipos Márta: A tanulás fortélyai. Budapest, Nemzeti Kiadó, 2003
20. Kowalczyk, Walter: A sikeres tanulás titka. Speciális tanulási technikák. Tanári létkérdések. Budapest, RAABE, 1994
21. Kron, W. Fiedrich: Pedagógia, Osiris Kiadó, Budapest, 2003
22. Maarit Johnson: Önbecsülés és alkalmazkodás, ELTE, Eötvös Kiadó, 2008
23. Majoros Pál: A kutatómódszertan alapjai, Perfekt Kiadó, Budapest: 2004.
24. Nagy Czirok Lászlóné – Kárász Péter: Tudástérképek, APC Stúdió, Gyula, 2006
25. Oroszlány Péter: Tanulásmódszertan tanári kézikönyv. Budapest, Metódus-Tan, 2004
26. Oroszlány Péter: Tanulásmódszertan, Metódus-Tan, Budapest, 2004.
27. Pólya György: A gondolkodás iskolája, Gondolat Kiadó, Budapest, 1977
28. Rudas János: Delfi örökösei, Kairosz Kiadó, 1990
29. S. Nemes Ilona: Gondolkodástechnika, Jó Szöveg Műhely Kiadó, Budapest, 1999
30. Selye János: Stressz distressz nélkül, Akadémia Kiadó, Budapest, 1976
31. Szabó Ferenc: Gyorsolvasás - hatékony olvasás. Göncöl Kiadó, 1993.
32. Szabó Katalin: Kommunikáció felsőfokon. Kossuth Kiadó, Budapest, 2002.



33. Szitó Imre: A tanulási stratégiák fejlesztése. ELTE Sokszorosítóüzeme, 1987.
34. Tomcsányi Pál: Általános kutatómódszertan. Szent István Egy., Gödöllő, 2000.
35. Turner, Joan: How to study? A short introduction. London, SAGE Publ. 2002.
36. Walter R. Fuchs: Az új tanulási módszerek. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, 1973.
37. Zrinszky László: Neveléelmélet, Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2002