

2.3.2 Lecke: 6 aspektus a tanulási eredményességhez.

„Hat szemüveg” - modell¹



¹ Forrás: E. de Bono (2005). Tanítsd meg önmagad gondolkodni. Budapest, HVG Kiadó



A hat gondolkodó szemüveg: a párhuzamos gondolkodás hat aspektusa

A pozitív pszichológia láttatja és felkínálja azokat a lehetőségeket, melyek mentén tudatosan felülbírálnod és akár meg is változtathatod viszonyulásaidat. Ugyanakkor, mivel ez személyiséged és gondolkodásod által meghatározott folyamat, tenni kell a változásokért.

A jó hír az, hogy mindez lehetséges. Figyelmed fejlesztése (későbbi fejezet) hatással van viszonyulásodra is, így könnyebben dönthetsz egy-egy helyzetben viszonyulásod irányáról is.

Egy-egy helyzetet több irányból is szemügyre tudunk venni. **1 példa:**

Számodra egy korábbi, rövid hiányzásod miatt októberben derül ki, hogy egyik választott kurzusodhoz 2 beadandót is készítened kell, első határideje hamarosan lejár. Több reakció is lehetséges ebben a helyzetben:

- dühös vagy, mert így nem lesz időd...
- szorongás uralkodik el rajtad, mert úgy érzed, nem leszel készen...
- haragszol (magadra), hozzá sem fogsz....
- örülsz, hogy így alakult, mert emiatt máris bele kell ásnod magad a témakörbe, így időben kompetenciát szerzel, amivel már a félévzáró vizsgádra is készülsz...
- kérdésekkel vagy tele: mi-mindenre van szükséged, a megfelelő beadvány elkészítéséhez? Mik az elvárások, kaptatok-e struktúrát? Hol tudsz utánanézni?

Ha bármelyik aspektus önmagában és végérvényesen eluralkodik a viszonyulásodon, nem lesz teljes a megoldás, nem támogatja önmagában a sikeres teljesítéset. Azonban, ha viszonyulásodat a szükséges tevékenységek elemeinek megfelelően rugalmasan irányítod, hatékony megoldási folyamat irányítójává válsz.

A 6 szemüveg modell gyakorlati vázat ad a különböző aspektusok szerinti gondolkodáshoz és problémamegoldáshoz, a megvalósítás végig viteléhez.



tények



érzések



ellenvetések



előnyök



ötletek



folyamat

A hat gondolkodó szemüveg egy **tudatos figyelemirányítást támogató, problémamegoldó, illetve kommunikációs módszer**, melyet Edward de Bono (2005) amerikai pszichológus fejlesztett ki. A módszer szélsőségesen mesterkéltnél, szándékosan természetellenes gondolkodási aspektusokat hív életre – ezzel támogatva a hatékony figyelemirányítást a gondolkodás színterein, segítve a szervezett problémamegoldást és a célszerű viszonyulás kialakítását egy-egy helyzetben.

A hat színes szemüveg az emberi gondolkodás hat tevékenységét, reakcióját szimbolizálja. Azért van szükség a szimbólumok használatára, mert egyszerűbbé teszi a gondolkodási/viszonyulási üzemmódok ki- és bekapcsolását.

A módszer alkalmazásával a gondolkodás, a problémamegoldás egy-egy fázisában tudatosan választasz egy-egy szemüveg színt (tehát egyféle gondolkodási aspektust), hogy ezzel kizárd az ösztönös, téged esetlegesen nem támogató szűk spektrumú viszonyulást, illetve, hogy kellően sok irányból tekinthess a megoldási lehetőségekre.

A szemüvegek (aspektusok)

A szemüvegek színszimbolikájához társított jelentéstartalmak nem véletlenek, támogatják a tudatos alkalmazását egy-egy gondolkodási fókuszhoz:

Fehér szemüveg: tények, információk, adatok



A fehér szemüveg a tények, információk szimbóluma. Ha fehér szemüvegben gondolkodsz, akkor nincs mellébeszélés, nincs értelmezés, nincsenek ötletek vagy aggályok: csak a tiszta tényeket gyűjtöd össze. A „tény” szó persze különböző dolgokat jelenthet. Vannak *elsődleges tények*, amelyeket bizonyítékok, adatok támasztanak alá (ill. maguk az adatok), és vannak *másodlagos tények*, amely szerint X-nek ez és ez a véleménye. Példánknál maradva: „*Sára szerint nehéz a beadandót 5-ösre megírni.*” Itt a tény nem arra vonatkozik, hogy a beadandóhoz milyen elvárások kapcsolódnak, hanem arra, hogy Sára mit állít róla – ami viszont Sára szerint tény, de egyben fekete szemüveges aspektus, ami nem támogatja a pozitív viszonyulást.

Piros szemüveg: **érzések**



A piros szemüveg az érzéseké. Ebben a modellben érzések alatt nemcsak a tényleges emóciókat értjük, hanem mindazt, ami nem racionális: a benyomásokat, intuíciókat, sejtéseket. Piros szemüvegben elmondható pl., hogy „*szerintem a beadandóhoz kitalált ötlet úgy pocskék, ahogy van*” vagy „*ha ez nem jó terv, akkor semmi*”. Piros szemüvegben nem kell, sőt, *nem is szabad indokolni*.

Fekete szemüveg: **ellenvetések, problémák**



A fekete szemüveg az ellenvetések, lehetséges problémák szemüvege. Miért nem lesz jó? Miért nem fog működni? Miért nem leszek elég jó? Amikor fekete szemüvegben gondolkodsz a beadandó elkészítéséről, akkor a lehetséges nehézségeket, problémákat keresed: *Miért nem tudom megcsinálni? Mi lesz, ha nem kezdem el időben? Mi lesz, ha nem lesz nyitva a könyvtár? Mi lesz, ha nem találok megfelelő szakirodalmat?*

Amikor egy csoport tagjai fölteszik a fekete szemüveget egy közös tervezés problémagyűjtő fázisában, akkor mindenki (a terv kezdeményezője és legnagyobb támogatója is!) elmondhatja, hogy milyen aggályai vannak a jövőre nézve: hogy a tervet miért és mennyiben látja károsnak, veszélyesnek, milyen rejtett buktatói lehetnek stb.

A fekete szemüveg az óvatosság aspektusának szimbóluma. Szükséges aspektus, hiszen látnunk kell a szembejövő nehézségeket a problémamegoldás érdekében. De csak a megfelelő időben, helyen és mértékben, különben megakasztja a folyamatokat.

Sárga szemüveg: **előnyök, megerősítés**



A sárga szemüveg a derűs napsütést hivatott eszünkbe idézni: ez a pozitív gondolatok szemüvege. Sárga szemüvegben azt szedjük össze mindannyian (az ötlet legnagyobb ellenlábasa is!), hogy egy megoldási lehetőség miért jó, milyen előnyei vannak, mitől fog működni, kinek kedvező, mely vonatkozásokban lesz nyereséges, stb. A sárga szín az optimizmus szemüvege - de nem a vak hurráoptimizmusé, hanem a *tapasztalatokkal megalapozott reményeké*, akkor is, ha kisebb reménysugárról, apró esélyről van csak szó csupán. *Példánkban: öröm, hogy még időben értesültem a beadandóról. Olyan témakörrel kell foglalkoznom miatta, ami a vizsgaidőszakban és későbbi tevékenységeimben is szükséges. Előnyös, hogy beleásom magam a témába, mert a témakör kapcsolódik a célterületemhez.*

Zöld szemüveg: **kreativitás**



Zöld szemüvegben kreatív ötleteidet mozgósítod. Amíg sárga szemüvegben a létező megoldások előnyeit veheted sorra, zöld szemüvegben új utakat keresel, mindenütt. Ott is, ahol a józanész szerint nem is létezhet út. Zöld szemüvegben bármilyen ötlet bedobható a

cél érdekében, a legképtelenebb is. Ha aztán valamelyiket elkezded megvalósítani, fehér szemüvegben összegyűjtöd a szükséges tényeket, sárgában felkutatod a reálisan várható előnyöket, feketében pedig a lehetséges, megoldandó problémákat. A zöld szemüveget a jól strukturált helyzetekben sem érdemes kihagyni: mindenhol fellelhetsz hatékony, sikerre vezető információkat, megoldásokat!

Kék szemüveg: folyamat, struktúra, kontroll



A kék szemüveg biztosítja a kereteket, ez fogja össze az egész folyamatot. Kék szemüvegben kezdheted az egész tervezést, és abban is zárhatod le, megállapítva, hogy hova sikerült eljutni. Kék szemüvegben határozhatod meg, hogy milyen sorrendben „veszed fel” a többi szemüveget – milyen gondolkodási aspektusok szükségesek a probléma sikeres megoldásához. A kék szemüveg biztosítja, hogy amit csinálsz, az ne esetleges folyamat legyen, hanem valóban haladás a célod irányába.

A szemüvegeket (aspektusokat) lehet többször is cserélgetni egy-egy folyamatban, de nagyon fontos, hogy minden pillanatban tudatában legyél, hogy épp milyen aspektusból tekintesz a problémára, annak érdekében, hogy semmi ne maradjon ki, minden lehetséges oldalról segítsd a hatékony problémamegoldást.

A szemüvegek sorrendje

Annyi sorrend, ahány helyzet, vagy épp megoldandó feladat – tehát az alkalmazásuk rugalmas. Más sorrend hatékony egy beadandó elkészítése során, más egy közös vizsgára



készülés megszervezésénél, ismét más egy szakdolgozat készítésének elindításakor stb. A kidolgozott sorrendek csupán javaslatok, nem előírások.

Egy lehetséges protokoll beadandó elkészítéséhez – néhány perc tudatos átgondolás:

1. **Kék** szemüvegben átgondolod, hogy milyen időstruktúrában kell dolgoznod, megtervezed, hogy milyen szemüvegekre (aspektusokra) van szükség a hatékony tervezés és megvalósítás érdekében.
2. Tudatosítod **piros** szemüvegben, hogyan érzed magad a feladattal kapcsolatban, hogy milyen (jó vagy rossz) érzéseid vannak a megvalósítással kapcsolatosan. Indoklás nem szükséges!
3. **Fehér** szemüvegben összegyűjtöd a tényeket, információkat, lehetőségeket, elvárásokat. Megnézed van-e elegendő szakirodalmad, jegyzeted.
4. **Zöld** szemüvegben szabadon ötletelhetsz a lehetséges témakörökhöz való ügyes kapcsolódásról. Megkötés nincs, a legképtelenebb gondolat is jól jöhet, mert másik, megvalósítható ötlet származhat belőle. Az összegyűlt ötleteket felírod.
5. **Sárga** szemüvegben összegyűjtöd az előnyöket egy-egy lehetséges megoldáshoz.
6. **Fekete** szemüvegben megnézed a lehetséges problémákat, nehézségeket egy-egy ötlethez kapcsolódóan.
7. **Kék** szemüvegben megállapítod, hogy az ötletek közül melyek azok, amelyeket érdemes megvalósítani. Döntesz, melyik kivitelezését vállalod. Pontos időstruktúrát állítasz fel: melyik napon, milyen egységeivel mennyi időt tudsz foglalkozni.
8. **Fehér** szemüvegben a lehető legtöbb információt, adatot gyűjtesz a választott témakörhöz és a beadandó elvárt struktúrájához, értékeléséhez.
9. **Zöld** szemüvegben a kreativitásodat is bevetve összeállítod az anyagot.



EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

10. **Kék** szemüvegben összeveted az elkészült tartalmat az elvárásokkal. Ellenőrzöd a beadandó minőségét a szükséges szempontok szerint. Ha szükséges, további munkafázisok mellett döntesz.

A személyiség tanul, a személyiség gondolkodik. Gondolkodási folyamataid tudatosításához, figyelmed tudatos irányításához kiváló modell. Alkotó problémamegoldásod, tudatos viszonyulásod rugalmas vezérfonala lehet.

Marunák Mária

Hatékony tanulás I. e-learning kurzus

SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ

<http://www.eletv.u-szeged.hu/>

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE