

## 2.1 Lecke: A tanuláshoz való viszonyulás meghatározó szerepéről



### Tartalom:

2.1.1 A tanuláshoz való VISZONYULÁS, bevezetés	2
2.1.2 A tudatosság háromszöge	5
2.1.3 A pozitív viszonyulást támogató források	8

<sup>1</sup> <https://hu.wikipedia.org/wiki/Flow-élmény>




### 2.1.1. A tanuláshoz való VISZONYULÁS - bevezetés

Tanulási képességeink mindenkori, aktuális szintje növelhető: a tudomány és hosszú évek gyakorlatai bizonyítják, hogy tanulási képességünk igen hatékonyan alakítható. Eddigi tanulási eredményeid hosszú évek begyakorlott tanulási folyamatai alapján alakultak, hatékonyságok sok tekintetben fokozható. **Az igazán jó hír az, hogy a tanulás tanulásával töltött befektetett idő és energia rövid- és hosszú távon is bőségesen megtérül.**

Ebben a fejezetben az egyik legfontosabb tanulási alappillér, a TANULÁSHOZ VALÓ VISZONYULÁS eredmény meghatározó szerepét járjuk körül azzal a céllal, hogy rávilágítsunk az egyik legdeterminálóbb személyiség attitűdre, melynek tudatos formálása elengedhetetlen a felsőfokú tanulmányok folyamatában. Bemutatásra kerülnek a tanuláshoz való viszonyulás dinamikai sajátosságai és az ideális irányba való formáláshoz is támpontokat ad a fejezet.

A témakör tanulmányozása, illetve átgondolása ugyan nem fog kihívást jelenteni számodra, ellenben a tájékozottság megszerzése és a változás/változtatás ezen a területen annál nagyobb jelentőséggel bír tanulási hatékonyságod és céljaid elérése tekintetében.

A tanulási folyamatok megfelelően magas szintű elmeműködést kívánnak meg, ennek támogatásához és szabályozásához sok lehetőséget kínálunk a kötet fejezeteiben.

Ugyanakkor **fontos tudnod, hogy a SZEMÉLYISÉG TANUL**  **megfelelő szintű és mélységű tanulási önismeret szükséges az önszabályozó tanulás hatékony szintjeinek eléréséhez, ezért elengedhetetlen a folyamatos törekvés önmagunk azon**

**személyiségműködéseinek, sajátosságainak megértésére, melyek meghatározzák a tanulási folyamatok hatékonyságát, így hatással vannak tanulási eredményeinkre.**

Jól hangsúlyozza ezt a következő ábra, mely a tanulási nehézségek okait elemzi, jelezve egyben a megoldást alapozó pilléreket is (Oroszlány, 2003).

Az ábra is, a tanulási képességeket vizsgáló szakemberek is első helyen említik a tanuláshoz való viszonyulás szerepét a tanulási eredményesség szempontjából.



1/1. ábra: A tanuláshoz való viszonyulás helye a tanulási eredményesség szempontjából



**Az eseményekhez való előzetes viszonyulás erősen determinálja az általa megélt érzéseket, a folyamatában elért sikereket. Egy-egy helyzet elfogadása ugyan kihívás lehet számodra, azonban érdemes megkeresned azokat a pontokat minden egyes történéshez kapcsolódóan, amely számodra építő jelleggel szolgálhat.**

Mindennapjaidban céljaidhoz kapcsolódó elképzeléseid, vágyaid adnak hajóerőt. Gyakori, hogy a szürke hétköznapiok nagyszámú teendői elterelik figyelmedet kitűzött céljaidról, így nehezebben – kevésbé tudatosan - kapcsolódsz személyiséged motivációs bázisához. **A nagyobb léptékű terveid megadják a rövidtávú céljaid ívét is,** emiatt könnyebb a mindenkori előre lépés. Ezért, ha tudatosan tervezel, gyakran vetíted magad elé hosszú távú célot/céljaidat és azoknak megfelelően próbálsz belső viszonyulásaidat is alakítani, tevékenységeidben több öröm- és sikerélmény jelenik meg. Az ilyen irányú önvizsgálati és módszertani eszközökkel ezt a folyamatot tudod hatékonyabbá tenni.

### 2.1.2 A tudatosság háromszöge

A mindannapi rutin gyakran automata üzemmódot vált ki belőlünk, melynek folyamatában szokásaink, tudattalanul működő rutinjaink kapnak szerepet. Ezért fordulhat elő, hogy egy-egy előadásra, szemináriumra „beesve” úgy érezzük, figyelni sem tudunk kellően, az ott megismert tartalmakat pedig nehezen rögzítjük hosszú távra. Ezek az eredmények jelzik, hogy az a bizonyos automata üzemmód sajnos nem hoz hatékonyságot a tanulási folyamatokba (sem), ezért érdemes a tudatos viszonyulás területén elindulni és azt munka/tanulási folyamatainkban is kamatoztatni.



1/2. ábra: A tudatos viszonyulás háromszöge I.

Viszonyulásod részletes tudatosítását támogatja egy-egy helyzetben, ha kulcsszavakkal, konkrétan fogalmazod meg magadnak mindazt, ami épp jelen van benned a tevékenységedhez kapcsolódóan. **Az 1/3-as ábra ott állhatna minden előadás, szeminárium, vagy épp gyakorlat megkezdésénél a saját jegyzeted elején.** Csak abban az esetben tudsz megfelelő irányban fordítani, változtani viszonyulásodon, ha a meglévő, tehát automatikus viszonyulásaidat sikerül tettenérned magadban.



1/3. ábra: A tudatos viszonyulás háromszöge II.

**Feladat 1.: Töltsd ki részletesen a munkanapló 1.1-es pontját!**

A jelen helyzetben mindez kifejezetten fontos. A nehézségek, félelmek, hozzájárulási módok,... kulcsszavakkal történő megfogalmazása, leírása támogatja az egyéni, lehetséges megoldások hatékony megtalálását, végig vitelét.



Gyakran okoznak tanulási nehézségeket a tanulási önismeret hiányosságai. Mivel teljes mértékben egyéni módon vagy képes jelen lenni egy-egy feladatban, elengedhetetlen, hogy tisztán lásd az erősségeidet és fejlesztendő gyengéidet is.

A következő feladatok a tanulási önismeret mélyítését támogatják. Természetesen még sok támpontot fogsz kapni ezen a területen, ezek a feladatok a kiinduláshoz adnak startpontokat.

**Feladat 2.:** Töltsd ki részletesen a munkanapló 1.2-es pontját: fejezd be a nyitott mondatot (akár többféle módon is), majd az „Erősségeim tanulás terén” és a „Tanulási nehézségeim” táblázatok részletes kifejtésével folytasd.

Érdeemes tudatosítani tehát, hogy a SZEMÉLYISÉG TANUL. Erősségeid és nehézségeid is adódhatnak aktuálisan jellemző személyiségtulajdonságaidból, természetesen tanulási szokásokból és módszerek alkalmazásából is. Rendszerezd ezeket, sorolj föl minél többet!

### 2.1. 3. A pozitív viszonyulást támogató források



1/4. ábra: A tanuláshoz való pozitív viszonyulás elsődleges forrásai

A tanulási önismeret mélyítése érdekében érdemes megragadni a lehetőségeket az önvizsgálat lehetséges formáival, módszereivel, például a következő táblázatokkal a viszonyulás terén:

**Feladat 2:** A munkanapló 1/3-as önvizsgálatai segítségedre lesznek annak feltárásában, hogy viszonyulásaid hogyan határozzák meg egy-egy tevékenységed eredményességét, esetleg nehézségeit. Gondold át, mely viszonyulásokon, tulajdonságaidon lenne érdemes változtatnod kissé céljaid elérése érdekében! Jelöld meg magadnak azokat, amelyek változtatását most eldöntöd.





EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

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](http://www.u-szeged.hu)  
[www.szechenyi2020.hu](http://www.szechenyi2020.hu)

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**