

SIMON KATALIN¹

Tanári mesterszakos hallgatók tanácsai az otthoni tanuláshoz (Helyesnek vélt tanulási szokások)

Napjainkban a tanulásra való megtanítás a pedagógusok egyik kiemelt feladata. Ezen belül fontos szerepük van a helyes tanulási szokások kialakításában.

Jelen tanulmány – 200 fő, általános és középiskolában tanító gyakorló pedagógus tanári mesterképzése keretében megfogalmazott, otthoni tanulással kapcsolatos javaslatai, tanácsai elemzésével – arra keresi a választ, hogy a tanítók és a tanárok mennyire egységes álláspontokat képviselnek a tekintetben, hogy mely szokások célravezetőek. A kapott eredmények azt sejtetik, hogy a tanulandó tárgy sajátosságai több területen is meghatározóak e vonatkozásban.

Bevezetés

Ma már nem csupán életünk egy meghatározott szakaszában, hanem szinte egész életünkön át tanulunk; társadalmi követelmény az **élethosszig tartó tanulás** (Harangi, 2004). Az iskola egyik fundamentális feladata napjainkban éppen ezért **a tanulásra való megtanítás** (110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet, 2012).

Az alapvető tevékenységformák közé tartozik a **tanulás**, melynek tudományos meghatározása a hétköznapi fogalommagyarázatból jött létre. A tanulást kezdetben az iskolai – verbális – tanulással, a tananyagok elsajátításával azonosították, melyben az ismétlésnek, gyakorlásnak tulajdonítottak döntő szerepet. Emellett bizonyos jártasságok és készségek kialakulását, képességek kifejlődését is e fogalmkörbe sorolták. Később ezt a meghatározást kibővítették a mozgástanulással és a szociális tanulással, s fokozatosan minden érintett tudományterület sajátos tanulásfogalmat alakított ki a maga számára (Barkóczy és Putnoky, 1980).

Napjainkban „*a pedagógia, amennyiben az egyén tanulásával foglalkozik, a pszichológia értelmezéseit használja*” (Nahalka, 1998, p. 153). „*A tanulás a viselkedés mechanizmusainak olyan, az ingereket és/vagy válaszokat is magába foglaló változása, amely az ezekkel az ingerekkel és válaszokkal kapcsolatban szerzett tapasztalatok eredménye*” (Csépe, 2007, p. 26).

¹ egyetemi docens, Nyugat-magyarországi Egyetem, Berzsényi Dániel Pedagógusképző Kar, Pedagógiai Intézet, skata@mnsk.nyme.hu

Jelen tanulmány a tanulás fogalmát az **otthoni tanulásra** szűkíti, és a szóbeli, valamint az írásbeli házi feladatokkal kapcsolatban végzett tanulói tevékenységként definiálja. A házi feladat a tanulók önálló, a tanítási órák között végzett tevékenységén alapuló oktatási módszerként értelmezhető (Falus, 1998). Az egyes tantárgyakból sokféle házi feladat-típus adható. Az otthon elvégzendő feladat lehet írásbeli, szóbeli, tevékenységbeli – egy tárgyon belül egyszerre akár többféle is. A másnapi órára elkészítendő házi feladatok különböznek abban is, hogy milyen terjedelműek, mennyire időigényesek, milyen eszközök szükségesek a megoldásukhoz.

Az otthoni tanulás eredményességének egyik feltétele a helyes **tanulási szokások** kialakítása. Szokáson nagyszámú ismétlés eredményeképpen automatizálódott tevékenységet értünk. Szokásainkat beépült motiváció jellemzi. Ismétlődő időpontokban vagy helyzetekben erős késztetést érzünk arra, hogy valamit újra és újra megtegyünk (Bartha, 1984).

A tanulási szokások kialakulásának első jelei már óvodáskorban megfigyelhetők, amikor a kisgyermek nagyobb testvérét utánozva úgy tesz, mintha tanulna. Alsó tagozatos korban a gyermek elsősorban a tanítói instrukciókat követve oldja meg házi feladatait, ebben szülei támogatására is számítva. A felső tagozatosok, illetve a középiskolások – főként csoportmunka, kooperatív technikák hatására – megismerve egymás módszereit, átvesznek egy-egy technikát a társaiktól, de saját maguk is kialakítanak egyéni tanulási szokásokat az alábbi területeken:

- **a tanulás rendszeressége:** napról napra, óráról órára való vagy alkalmankénti készülés;
- **tanulási idő:** hétköznapi és hétvégi tanulási összidő, egy-egy tantárgyra fordított idő, napszak szerinti tanulás;
- **tanulás helyszíne:** épület mely helyiségében, mely berendezésnél történik a tanulás;
- **tanulás külső feltételeinek a megszervezése:** háttérzaj, világítás, hőmérséklet, levegő szabályozása, a tanuláshoz szükséges kellékek és eszközök előkészítése;
- **megtanulandó tárgyak sorrendje:** szóbeli/írásbeli, nehezebb/könnyebb, hasonló/eltérő természetű tárgyak, aznap feladott leckék/másnapra szükséges tudnivalók tanulása;
- **tanulás közben segítség igénybevétele:** tárgyi/személyi segítség;
- **tanulás közben szünetek beiktatása:** egy tantárgyon belül, tantárgyak között;
- **tanulás közbeni egyéb cselekvések végzése:** például evés, fel-alá járkálás, chat-elés (vö. Kósáné, 1998).

A tanulási szokások, mint bármilyen más szokás, lehetnek helyesek és helytelenek. Nagy felelőssége van a pedagógusoknak abban, hogy a helyeseket megerősítsék, a helytelenekről pedig próbálják meg leszoktatni diákjaikat (Lappints, 2002). „*A jó szokások elsajátításához tanulási tanácsok megfogalmazásán, megfogadásán, akarati megvalósításán át vezet az út. A helyes tanulási szokások a délelőtti iskolai tanulásra és a délutáni önálló tanulásra egyaránt vonatkoznak, kialakításuk és gondozásuk alapvető pedagógiai feladat*” (Oroszlány, 2009).

Bár ma már nagyon sokféle könyv kapható, mely számos tanácsot tartalmaz az otthoni tanuláshoz (például: Kovácsné, 2003; Metzsig és Schuster, 2003; Deli és Buda, 2008; Domján, 2012), és létezik *Tanulásmódszertan* tantárgy, illetve hozzá kapcsolódóan *Tanulásmódszertani továbbképzés* (Az élet – tanulás weblap), feltételezhető, hogy a tanári mesterszakos hallgatók elméleti ismereteik és gyakorlati tapasztalataik függvényében sem teljesen egységesek abban, hogy mely szokások hatékonyak és eredményesek. A tanulási teljesítménynek ugyanis csupán az egyik befolyásoló tényezője a kialakított tanulási szokásrend.

Az otthoni tanulásra vonatkozó tanári tanácsok empirikus vizsgálata

A felmérés eszköze

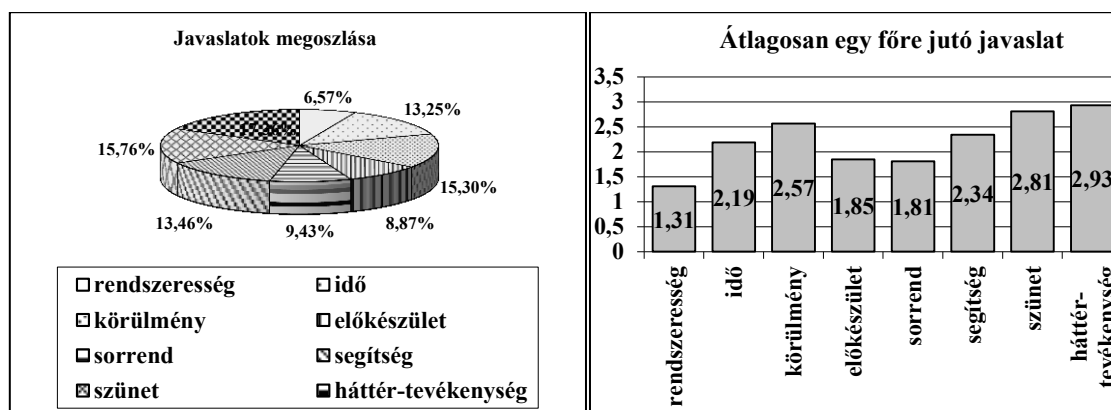
A hipotézis igazolásához tanári mesterszakos hallgatók kapták azt a szemináriumi feladatot 2013-ban, hogy miután felmérték egy általuk választott tantárgyból egy osztály tanulójának tanulási szokásait, fogalmazzanak meg számukra az otthoni tanulásban javaslatokat, tanácsokat az előre megadott fenti nyolc területre vonatkozóan. Az így született írásokból kerültek kigyűjtésre dokumentumelemzés segítségével a helyesnek vélt tanulási szokások.

A vizsgálatban részt vevő személyek

A mintát 200 olyan fő alkotta, heterogén összetétellel, akik nappali vagy levelező tagozaton *Tanulásmódszertan* kurzust teljesítettek a vizsgálat idején. Összesen 46 férfi és 154 nő, tanári mesterszakos hallgató fogalmazta meg javaslatait; 120 fő általános iskolásoknak, 80 fő pedig középiskolásoknak. Az otthoni tanulásra vonatkozó tanácsaik 33 főnél vonatkoztak magyar irodalomból, 40 főnél valamilyen idegen nyelvből, 37 főnél történelemből, 13 főnél földrajzból, 41 főnél biológiából/természetismeretből, 15 főnél matematikából, 5 főnél fizikából, 2 főnél kémiából, 3 főnél informatikából, 4 főnél technikából, 4 főnél rajzból és 3 főnél szakmai tárgyból kapott házi feladatokkal való foglalkozással kapcsolatos szokásokra.

A felmérés eredményei

A 200, otthoni tanulásra vonatkozó javaslatokat tartalmazó fogalmazásokban összesen 2875 tanács fogalmazódott meg. Egy-egy vizsgált területre a válaszadónak átlagosan a 79,44%-a (szórás=6,70) írt átlagosan 2,23 db (szórás=0,55) észrevételt, javaslatot (1. ábra).



1. ábra: Az elemzés tárgyát képező fogalmazások néhány statisztikai jellemzője

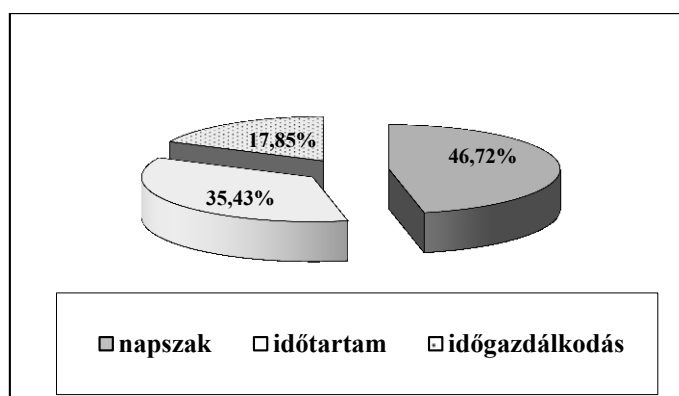
Az első vizsgált terület a *tanulás rendszerességének* a kérdése volt. A megkérdezettek mintegy a háromnegyede (72,0%)² fogalmazott meg ezzel kapcsolatban átlagosan 1,31, összesen 189 javaslatot. Ezek közül a legtöbb – melyet szinte mindegyik, e szempontra reagáló válaszadó (71,0%) hangsúlyozott –, arra vonatkozott, hogy csak a *rendszeresség* vezethet sikerhez. Többen ezt azzal magyarázták, hogy a kampánytanulás, csupán a dolgozatírás vagy a várható felelés előtt való készülés (13,0%) esetében nem marad idő az ismétlésre, gyakorlásra. Így hamar elfelejtődnek a bevéselt ismeretek és legközelebb szinte mindent előlről kell tanulni. A *nap mint nap készülő* diákok ezzel szemben olyan alapismeretekre tehetnek szert, melyek segítségével az újabb anyagokat könnyebben és gyorsabban sajátíthatják el, mint a rendszertelenül tanuló társaik³ (Oroszlány, 2003).

A tartós tudás elérése érdekében a válaszadók között voltak olyanok, akik azt is javasolták tanítványaiknak, hogy a tanórákra való rendszeres készülés mellett a köztes időkben (9,5%), akár a hétvége egy részét is arra fordítva (1,0%) vegyék elő a tankönyveiket, füzeteiket, és az egyes tantárgyakkal pluszban is foglalkozzanak. Így „a *tananyag sokrétűbben ver gyökeret*” (Bednorz és Schuster, 2006, p. 249).

² A bemutatott eredményeknél N=200 fő; eltérő esetben ez külön jelzésre kerül.

³ „Folyamatosan minden órára kell tanulni, mert a leckék egymásra épülnek. Ha egy kimarad, a következő már nem teljesen érthető és minél több marad ki, annál nehezebb utólag elsajátítani. Az, aki csak a számonkérés előtt tanul, szinte pótolhatatlan hátrányt halmoz fel” (V.Gy. nő).

A tanulási szokások másik vizsgált területe a *tanulásra fordított idő* volt, melynek tanári irányítását a megkérdezettek 87,0%-a tartotta fontosnak. Erre vonatkozóan a fogalmazásokból átlagosan 2,19; összesen 381 javaslat volt kiszűrhető, melyen belül három területet lehetett elkülöníteni: a *tanulás optimális napszakával*, az *egy tantárgy tanulására fordítandó idő mennyiségével*, valamint az *időgazdálkodás fontosságával* összefüggő tanácsokat (2. ábra).

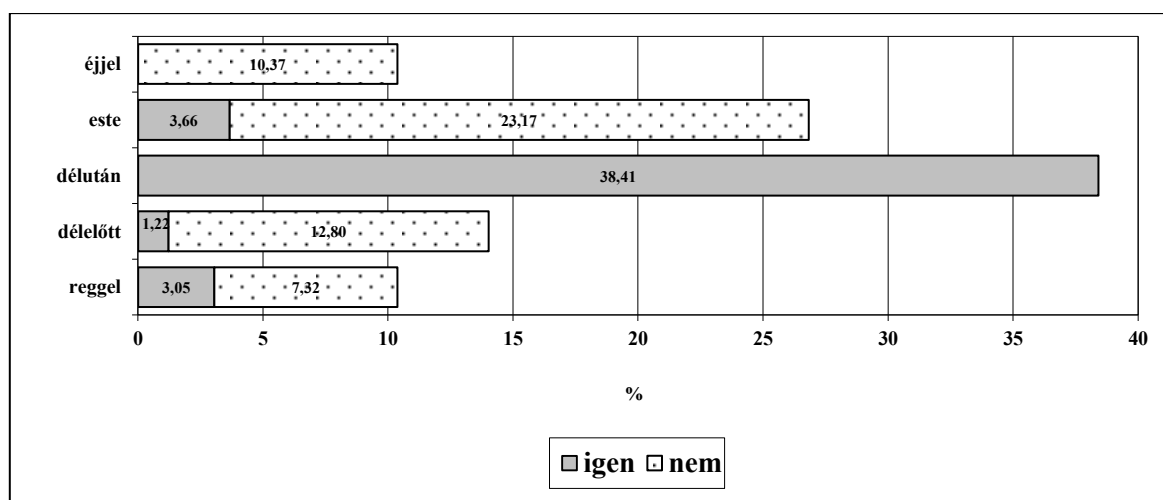


2. ábra: A tanulás rendszerességére vonatkozó javaslatok megoszlása (N=381 javaslat)

A tanulás *napszakának* helyes megválasztása tekintetében a legtöbb tanári mesterszakos hallgató az erre vonatkozó 178 javaslatból a *délutáni* órákat (31,5%) tartotta a legoptimálisabbnak és az iskola/tanóra előtti (16,5%), továbbá az *esti*, (19,0%), illetve *éjjeli* leckeírásról⁴ (8,5%) mindenképpen lebeszélne a tanítványait. Az emberek többségénél valóban a 15–17 óra közötti időszakban a legjobb a szellemi teljesítőképesség (Metzig és Schuster, 2003). Néhány válaszadónak ezzel szemben nem volt kifogása a reggeli (2,5%), a tanórák közötti szünetek alatti (1,0%) vagy az esti (3,0%) tanulás ellen, feltéve, ha ilyenkor a diák csupán a már korábban megtanultak ismétlésével foglalkozik. Végül a megkérdezettek közül többen (7,0%) azon az állásponton voltak, hogy egyéntől függ, ki melyik napszakban tudja a tananyagot hatékonyan elsajátítani, ezért nem érdemes erre vonatkozóan konkrét javaslatot adni (3. ábra).

⁴ A vizsgálatban részt vett tanári mesterszakos hallgató javaslatából idézet:

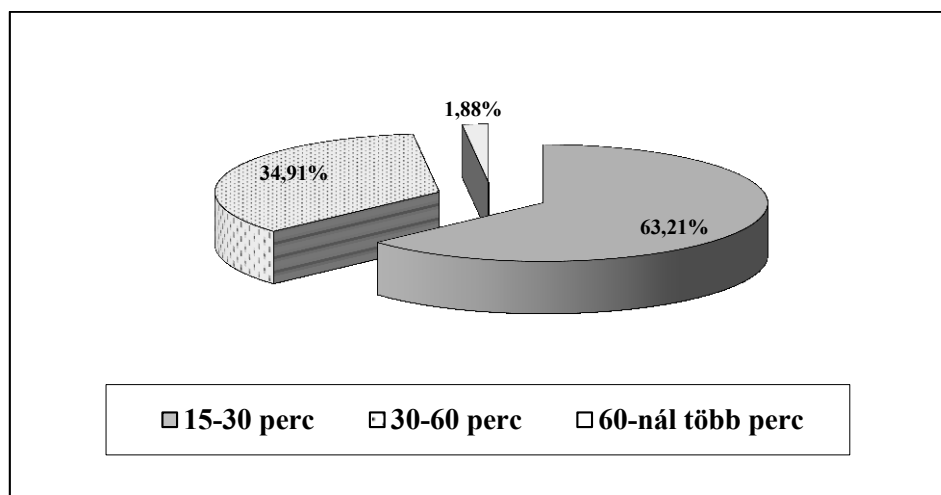
„...nekem nem tetszik a tendencia, hogy már fiatal kortól kezdve tanulóink berendezkednek a késői lefekvésre, az éjszakába nyúló internetezésre, mert sokszor délelőtt pihenik ki magukat az iskolában. Ez ügyben is van egy tanárnak tennivalója, hogy közösen megbeszélje a diákokkal, mikor van az ideális idő arra, hogy a legfogékonyabb időszakban, a legkevesebb erőbefektetéssel a leghatékonyabban sajátítsák el ismereteiket” (G.P.D. nő).



3. ábra: A tanulás optimális napszakára vonatkozó javaslatok megoszlása (N=164 javaslat)

Kutatások bizonyították, hogy a cirkadián ciklus befolyásolja a tanulási, emlékezeti teljesítményt (Bergeron, 2008). E tekintetben léteznek bagoly és pacsirta típusúak, bár az emberek többsége köztes típusba sorolható (Schur, 1994). Ebből a szempontból tehát érdemes arra biztatni a diákokat, hogy tapasztalják ki, melyik napszakban tudnak a leghatékonyabban tanulni.

Abban, hogy egy-egy tantárgy otthoni tanulásához mennyi időre van szükség, eltérő véleményen voltak a megkérdezettek. Az ebbe a csoportba sorolt 135 javaslatból a legtöbben *15-30 perc* közötti időtartamot (33,5%) tartottak elégségesnek ahhoz, hogy a diák az írásbeli házi feladat megírása mellett a szóbeli anyaggal is foglalkozni tudjon. Ez körülbelül annyi, mint az OECD-tanulmány szerinti heti átlagos 6,2 óra, amit a magyar tanulóknál kimutattak (Balla, 2015). Azok, akik ennél több időt, *30–60 percet* (18,5%), illetve több mint egy órát (1,0%) jelöltek meg optimális időtartamnak az egy-egy tantárgyból való felkészüléshez, feltehetően abba kevésbé gondoltak bele, hogy ha az általuk jelzett időt beszorozzuk a másnapi tanórák számával, egy nap akár 5–6 óra otthoni tanulásra is szükség lenne (vö. Szénay, 2009). „...pusztán abból, hogy valaki többet tanul otthon, nem következik a sikeresebb iskolai pályafutás, a jobb tanulmányi teljesítmény” (Mayer, 2009). Kimutatták, hogy a tanulásra fordított idő növelésével a hatékonyság csak eleinte nő arányosan, utána csökkenés figyelhető meg (Mihály, 2009) (4. ábra).



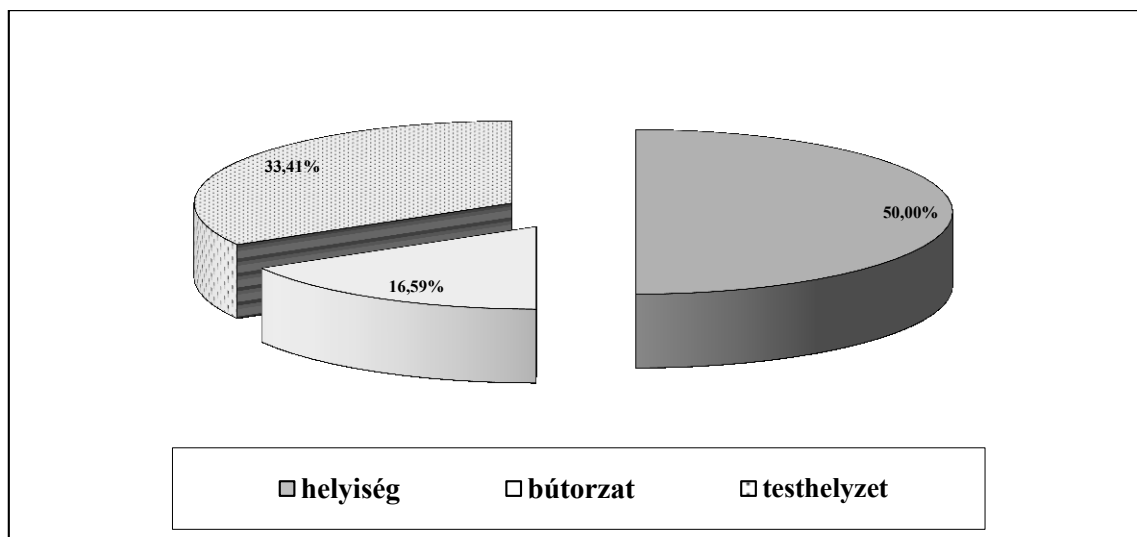
4. ábra: Egy tantárgy tanulására fordítandó időre adott javaslatok megoszlása (N=106 javaslat)

További 29 javaslat azt fogalmazta meg, hogy e vonatkozásban sem lehet egyöntetű receptet adni a diákoknak. Van, akinek több idő kell, és van, akinek kevesebb idő is elégséges a tanuláshoz (14,0%), illetve az időtényező tantárgyfüggő (0,5%) is, vannak úgynevezett „tanulósabb” és kevésbé „tanulós” tárgyak.

A tanári mesterszakosok egy része (68 javaslattal) felhívna a tanítványai figyelmét az időgazdálkodás fontosságára is. Ezen belül a tanácsok mintegy fele arra vonatkozott (16,0%), hogy *több időt* kellene szánni a tanulásra. Ehhez az iskolán kívüli *idő gazdaságosabb beosztására* (15,0%), a *tanulás megtervezésére* (1,5%), következetesen *betartott napirendre* (1,0%), illetve a *tanulás halogatásának elkerülésére* (0,5%) van szükség⁵, ami összhangban van a szakirodalomban megfogalmazott javaslatokkal (Rétaallerné, 2009; Metzsig és Schuster, 2003).

Az sem mindegy, hogy a tanulási időt hol, milyen körülmények között töltik el a diákok. A megkérdezett tanári mesterszakosok közül jelentős számban (85,5%) tértek ki erre a területre is tanítványaiknak szánt tanácsaik megfogalmazása közben. Átlagosan 2,57; összesen 440 javaslat született, ezek egy része a tanulás otthoni helyiségére, másik része a helyiségen belüli bútorzatra, a harmadik pedig a tanuló tanulás közbeni testhelyzetére vonatkozott (5. ábra).

⁵ „Nagyon hasznos, ha okosan tanulsz, és megtanulod megtervezni a tanulást: készíthetsz tanulási ütemtervet, akkor sokkal könnyebb megtalálni az elveszített fonalat és visszatérni a tanuláshoz, még akkor is, ha közben elkalandozik kicsit a figyelmed” (K.T.E. nő).

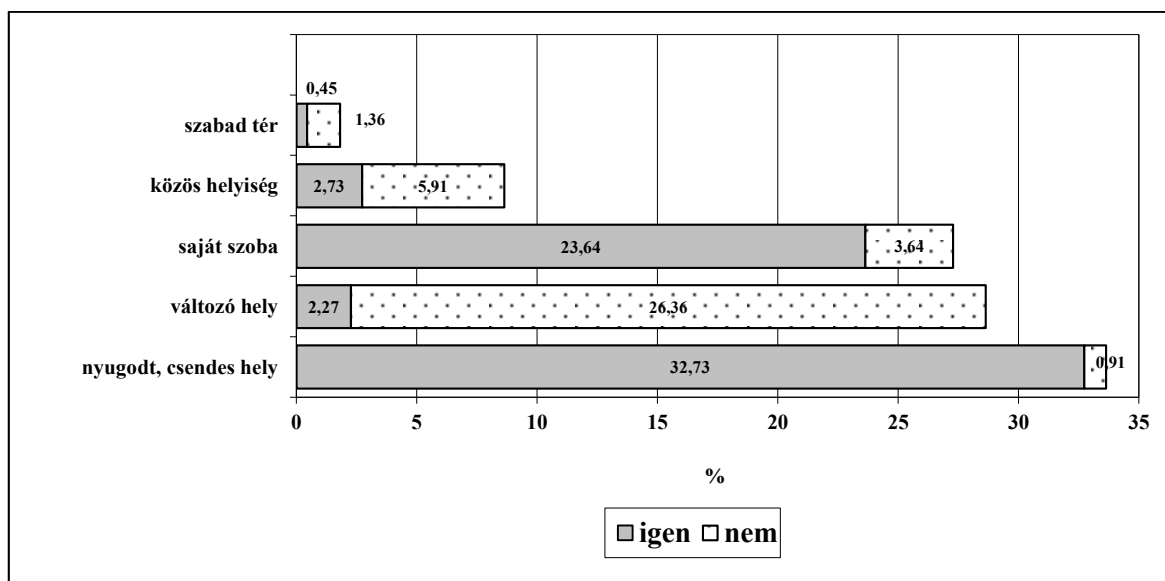


5. ábra: A tanulás körülményeire vonatkozó javaslatok megoszlása (N=440 javaslat)

A helyszínrre tett 220 javaslatot elemezve kiderült, hogy viszonylag egységesek voltak a tekintetben a tanári mesterszakos hallgatók, hogy az otthoni tanuláshoz *nyugodt, csendes* (36,0%), és *állandó* (29,0%) *helyre* van szükség⁶, ami egyben a diák *saját szobája* (26,0%), mely a szakirodalom szerint is optimális (Oroszlány, 2003). Bár a megkérdezettek mellett (2,5%) vannak olyan szerzők, akik szerint a tanulás helyének váltogatása segíti a memorizálást (Metzig és Schuster, 2003).

A javaslattévők közül a többiek a gyerekszobán kívül más helyszínt (8,5%) is el tudtak képzelni a leckékkel való foglalkozáshoz, például a konyhát. Azok a megkérdezettek, akik valamilyen helyiséget nem tartottak megfelelőnek a tanuláshoz (8,0%), mindnyájan azzal érveltek, hogy ott vagy a tárgyi feltételek, vagy a jelenlévő személy(ek) könnyen elterelhetik a diákok figyelmét a tanulásról (6. ábra).

⁶ „Javaslom, hogy amennyiben lehetőség van rá, saját szobában, vagy állandóan egy, a tanulásra használt helyiségben készüljön a tanuló. Szokja meg, hogy a munkának megvan az ahhoz tartozó környezete. A futva történő, itt is, ott is tanulok, könyvemet mindenhol magammal viszem, majd hol beleolvasok, hol nem típusú tanulás hosszú távon hátrányára válik annak, aki ezt a módszert követi”(G.T. ffi).



6. ábra: Az otthoni tanulás lehetséges helyszíneire adott javaslatok megoszlása (N=220 javaslat)

A tanulás során használt bútorzattal összefüggő 73 tanács elsősorban arról szólt, hogy mit ne vegyenek igénybe a tanulók. Kovácsné (2003) ajánlásaival összhangban a megkérdezett tanári mesterszakos hallgatók sem tartják szerencsének a *fotelban ülve* (4,5%), illetve az *ágyon vagy a szőnyegen heverve* (17,5%) való tanulást, egyrészt egészségügyi szempontokból, másrészt pedig azért, mert a kényelmi pozícióban lankadhat a figyelem. Sőt még az is előfordulhat, hogy tanulás közben elalszik a diák. Sokan írták, hogy tanulni otthon is úgy kellene, ahogyan az iskolában, *asztalnál ülve* (8,0%), például *gimnasztikai labdán* (0,5%) vagy *térdeplőszéken* (0,5%). Néhány hallgató (1,0%) azt is javasolta, hogy az íróasztal fallal vagy sarokkal szemben legyen elhelyezve a szobában, azért, hogy minél intenzívebben lehessen a tanulnivalókra koncentrálni.

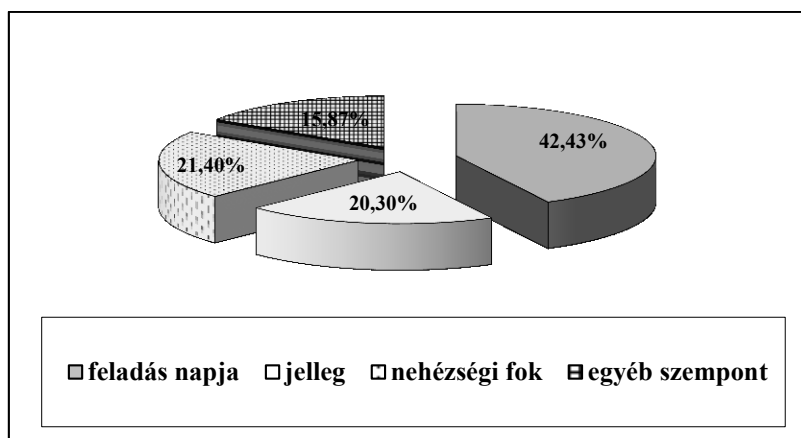
A megkérdezettek között voltak továbbá olyanok (4,5%), akik szerint, ha a tanulás a diák által kialakított környezetben zajlik, akkor az sokkal motiválóbb. „Általánosan jó tanulási környezet tehát nem létezik, az mindig illeszkedik a tulajdonosához, függ annak igényeitől” (Kata, 2011, p. 72).

A diákok tanulás közbeni testhelyzetét is fontosnak tartották a hallgatók, összesen 147 javaslattal élve. Ezen belül a legtöbben az *asztalnál* történő ülést preferálták (29,0%), elsősorban az írásbeli feladatok végzésénél (11,0%), ügyelve a helyes testtartásra (5,5%). Ezzel összefüggésben a válaszadók egy része kifejezetten károsnak tartotta a *fekve* történő tanulást (10,0%). Abban a véleményben többen megegyeztek (14,5%), hogy tanulás közben változtatható a testhelyzet, ezen belül elsősorban a szóbeli lecke memorizálását tartották elképzelhető-

nek kényelmesebb pozícióban (vö. Oroszlány, 2003). Ezzel csupán néhányan (2,5%) nem értettek egyet. A válaszadók közül mindössze ketten voltak (1,0%), akik szerint mindegy, hogy milyen testhelyzetben történik a tananyag elsajátítása.

A tanulás hatékonyságát növeli az arra való előkészület. A megkérdezetteknek több mint a fele (69,0%) átlagosan 1,85; összesen 255 tanácsot írt tanítványainak ezzel összefüggésben. Ezen belül a javaslatok egy része (20,0%) a tanulók közérzetére, a többi a tanulás helyszínének előkészítésére (80,0%) vonatkozott (N=255 javaslat). Az előbbivel kapcsolatban arra kértek a tanári mesterszakosok a diákokat, hogy iskola után ne egyből álljanak neki a tanulásnak, hanem előtte étkezzenek, pihenjenek, öltözzenek át kényelmes ruhába (25,5%). A tanulás helyét illetően pedig a helyiséget szellőztessék ki (4,0%); gondoskodjanak megfelelő világításról (18,0%). Tegyenek rendet az íróasztalon (19,0%), pakolják el a felesleges dolgokat (7,0%) és minden, tanuláshoz szükséges tanszert készítsenek oda (53,0%), hogy az idő ne menjen el keresgéléssel⁷ (1,0%) (vö. Kőpatakiné, 2009).

Az sem mindegy, elsősorban a tanuláshoz szükséges energia beosztása szempontjából, hogy a különböző tantárgyakra milyen *sorrendben* készülnek a diákok. A megkérdezettek háromnegyed része (75,0%) átlagosan 1,81; összesen 271 javaslatot írt. Ezen belül alapul vette a házi feladat feladásának napját, a házi feladat jellegét, nehézségét, továbbá egyéb szempontokat is mérlegelt (7. ábra).



7. ábra: Az egyes tantárgyakból való készülés sorrendjére vonatkozó javaslatok megoszlása (N=271 javaslat)

⁷ „...feltétlenül fel kell hívnom a diákok figyelmét arra, hogy érdemes a megoldás megkezdése előtt minden fontos eszközt előkészíteni. Így időt spórolhatnak, de ami fontosabb, rákényszerülnek, hogy előzetesen átgondolják a problémát, számba vegyék, hogy mire lesz szükségük a megoldás megvalósításához. Ezáltal egyre könnyebbé válik számukra a tudatos tervezés, jövőbe tekintő, előre gondolkodás” (M.A. ffi).

Abban, hogy *melyik tantárgyra melyik napon* készüljenek fel a diákok, nem értettek egyet a megkérdezettek. Itt többféle tanács (összesen 55) fogalmazódott meg. Voltak, akik azt javasolták, hogy az aznap feladott leckékkel (9,0%) kell délután foglalkozni, mert ekkor még frissek az információk. Mások inkább a következő napra való készülést (4,0%) tartották célszerűbbnek, mert így könnyebben feleleveníthetők a megtanultak. A legtöbben (14,5%) viszont a kettő kombinációját tanácsolták, például úgy, hogy először az aznapi leckével foglalkozzanak a tanulók, majd utána ismételjék át a másnapra szükségeseket. Oroszlány (2003) is azt tartja helyes szokásnak, hogy a frissen tanultakat revideálják a diákok.

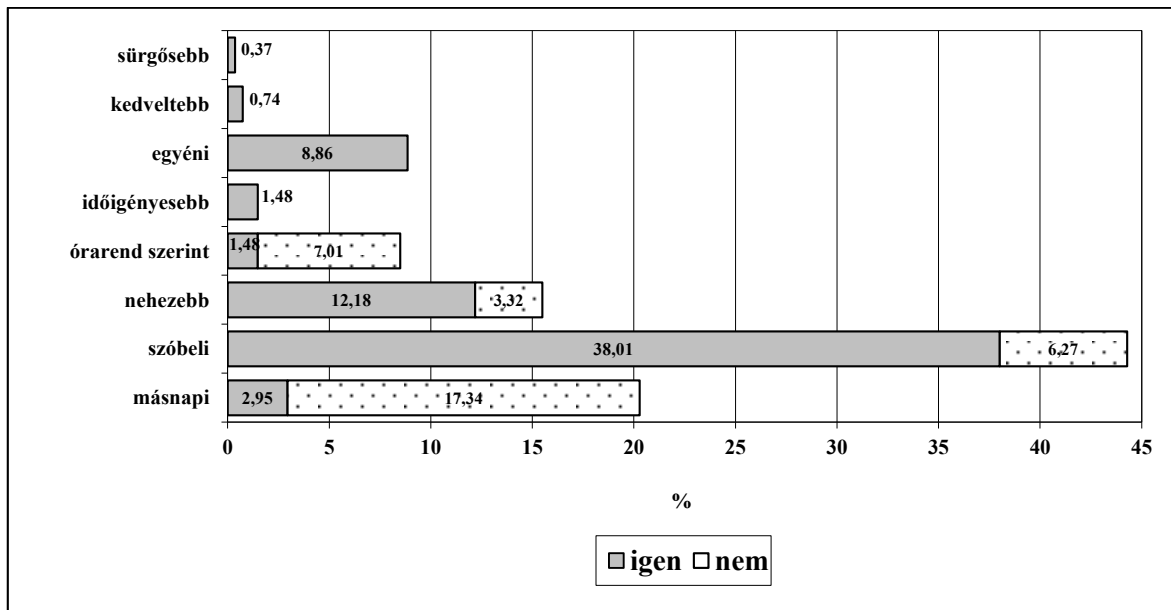
A megkérdezettek abban eléggé egységesek voltak – a *házi feladat jellegének* figyelembevételére vonatkozó 115 javaslatukat elemezve –, hogy a tanulást a szóbeli leckével célszerű kezdeni (51,5%), mivel az itt elsajátított ismeretekre szükség lehet az írásbeli feladatok megoldásánál. Az írásbeli előre vételét (4,5%) csak abban az esetben javasolták, ha az elmélet nélkül is megoldható, illetve, ha a feladás napján készítik el a tanulók⁸. Csupán két fő szerint (1,0%) mindegy, hogy melyik típusú feladattal kezdik a tanulást a diákok, illetve egy személy (0,5%) arra is utalt, ha szorgalmi feladat is van az adott tárgyból, az csak a kötelezők után következzenek.

A *házi feladat nehézségi fokát* alapul véve a sorrendiségre vonatkozóan 58 tanács volt kiolvasható a fogalmazásokból. Ezen belül a legtöbben azt javasolták a válaszadók, hogy érdemesebb a nehezebbnek ítélt tantárggyal kezdeni a tanulást (16,5%) és egymás után különböző nehézségű tárgyakat tanulni (8,0%). Néhányan azonban más álláspontot képviseltek e tekintetben. Voltak olyanok, akik szerint a könnyebb házi feladat legyen az első (3,0%) a ráhangolódás érdekében. Mások szerint viszont a közepes nehéz tantárgyakat (1,5%) kellene a tanulás elejére venni (vö. Oroszlány, 2003).

Az *egyéb szempontok* között az alábbiak szerepeltek a 43 tanács között: a tanulók először a kedveltebbel (1,0%), a sürgősebbel (0,5%), az időigényesebbel (2,0%) kezdjenek; haladjanak a másnapi órarend sorrendjében (2,0%), így biztosan nem feledkeznek meg egyik tantárgyról sem; a szóbeli és az írásbeli házi feladat között ne foglalkozzanak más tantárggyal

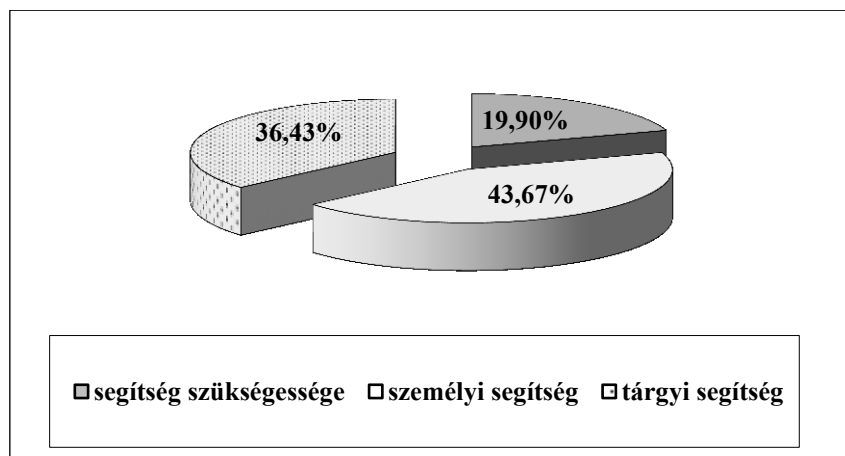
⁸ „A gyerekek többsége azért kezdi az írásbelivel, mert annak hiánya a következő tanórán következménnyel jár. A tanulók sok esetben abba a tévedésbe esnek, hogy ha megvan az írásbeli házim, akkor minden rendben van. A csak tanulnivaló számonkérésére mindenkitől minden órán nincs lehetőség, ezért a számító tanulóknak az írásbeli megléte a lényeges” (Sz.N.H. nő).

(2,5%), illetve döntsék el maguk, hogy nekik melyik sorrend a leghatékonyabb (13,5%) (8. ábra).



8. ábra: Az otthoni tanulás sorrendjére adott javaslatok megoszlása (N=271 javaslat)

Időnként előfordul, hogy a tanulók megakadnak az otthoni tanulás során. Arra vonatkozóan, hogy mit célszerű ilyenkor tenni, a megkérdezettek 81,5%-a javasolt különféle megoldásokat, átlagosan 2,34; összesen 387 tanácsot megfogalmazva. Ezek egyrészt azt tartalmazták, hogy szükséges-e segítség igénybe vétele, másrészt azt, hogy kihez célszerű ilyen esetben fordulni, harmadrészt pedig azt, hogy milyen forrásokra hasznos támaszkodni (9. ábra).



9. ábra: A tanulásban való segítségre vonatkozó javaslatok megoszlása (N=387 javaslat)

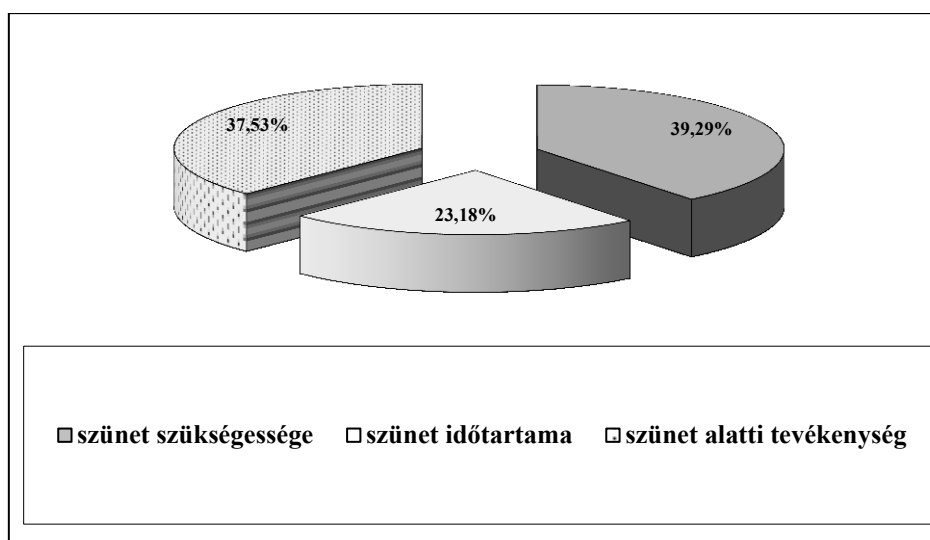
A *segítség igénybevétele*nek szükségességére irányuló 77 javaslatot elemezve megállapítható, hogy a tanári mesterszakosoknak csupán 11,0%-a véli úgy, hogy megakadás esetén a diákok próbáljanak meg egyedül boldogulni; a megfogalmazott tanácsok nagyobb része értelmében inkább kérjenek segítséget (27,5%).

Abban, hogy *kihez forduljanak* a tanulók, nem született egységes álláspont. Az összesen 169 tanácsban hétféle személy megnevezésére került sor: a *pedagógust* (21,5%); a *szülőt vagy a nagyszülőt* (21,5%); az *osztálytársakat és a barátokat* (23,5%); *idősebb testvért* (2,5%); továbbá *olyan személyt, aki tud segíteni* (8,0%) is alkalmasnak tartották. „Vizsgálatok azt mutatják, hogy a szülői ellenőrzés – különösen a gyengébb tanulók esetében – növeli a teljesítményt” (Falus, 1998, p. 313). Ennek ellenére több tanári mesterszakos hallgató megjegyezte, hogy a szülők nem feltétlenül képesek lépést tartani a tananyag összetételével és nehézségi fokával, így esetleg érdemben nem is tudnak segíteni (7,5%).

Ha nincs elérhető közelségben senki, akkor – 141 javaslat szerint – érdemes kézikönyveket használni (23,5%); régebbi tankönyveket, füzeteket fellapozni (4,5%); vagy akár az Internetet böngészni (17,0%), de utóbbi esetében, nem mindegy, hogy melyik oldalakat⁹ (25,0%). „...erre nézve illusztratív példa a Wikipédia működése, amelynek az az üzenete, hogy a virtuális „közösség” tudása helyettesítheti a tudományos tekintélyekét” (Vajda, 2008, p. 249). Sőt a keresgéssel elég sok idő megy el a tanulás rovására (0,5%).

Ha visszatekintünk arra, hogy egy-egy tantárgy otthoni tanulására mennyi időre van szükség a tanári mesterszakos hallgatók szerint, feltételezhető, hogy egy huzamban minden feladat nem végezhető el. A megkérdezettek közül 80,5% adott tanácsot a *szünettartás* szükségességére, annak időtartamára és közben végezhető tevékenységekre, átlagosan 2,81; összesen 453 javaslatot megfogalmazva (10. ábra).

⁹ „...arra is meg kell a diákokat tanítani, hogy milyen online tartalmakat lehet biztonságosan hasznosítani, és melyek azok, amelyek mindennemű ellenőrzés és hivatalos felülbírálat nélkül, korlátok nélkül ontják a válaszokat” (Sz.M. nő).



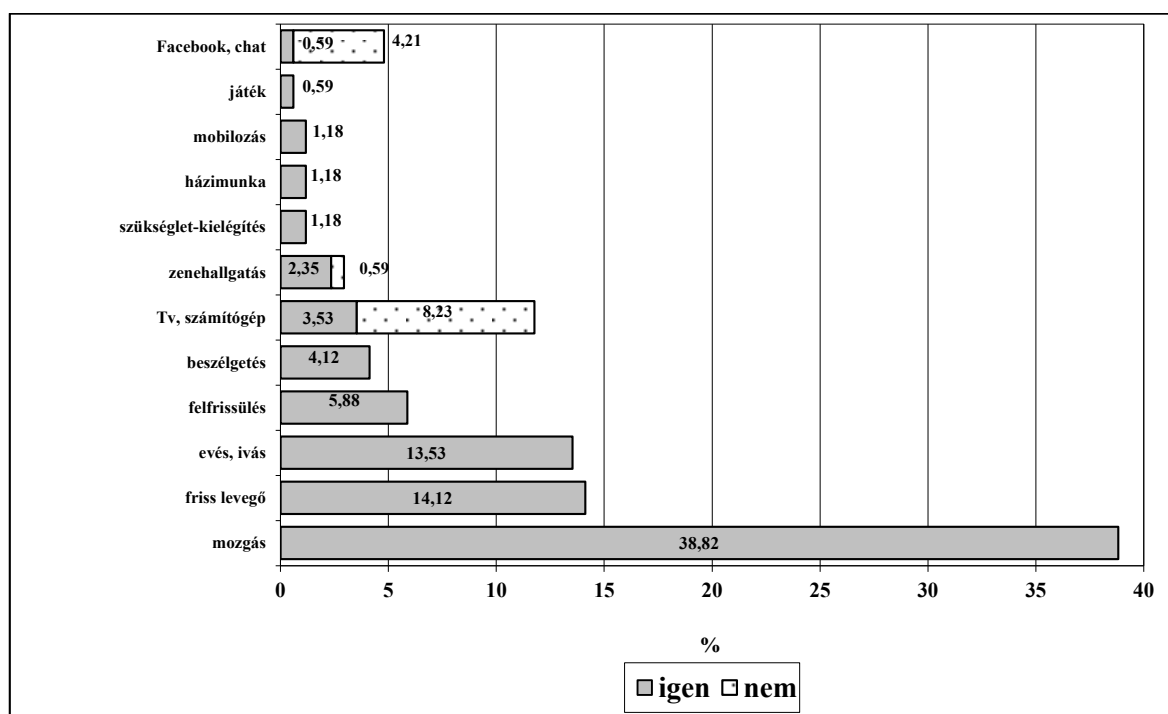
10. ábra: A tanulás közben tartandó szünetekre vonatkozó javaslatok megoszlása (N=453 javaslat)

A *szünettartás szükségességére* vonatkozó 178 javaslatból csak egy fő (0,5%) ellenezte a tanulás közbeni pihenőidő beiktatását. A többiek egyet értettek abban, hogy célszerű az otthoni tanulást megszakítani szünetekkel¹⁰, ahogyan az iskolában a tanítás során is történik (38,5%), bár ezzel csak indokolt esetben célszerű élni (4,0%). Ennek otthon akkor jöhet el az ideje, ha fáradtnak érzi magát a diák (10,0%); vagy ha egy leckével végzett (29,5%), főleg ha nehezebb tantárgyról van szó (1,0%). Tantárgyon belül csak a szóbeli és írásbeli között tartott szünetet (1,0%) tartották elfogadhatónak a megkérdezettek, illetve a tárgy tanulásának elakadás miatti félbeszakítását (3,0%). A szünettartás akkor elfogadható továbbá néhány válaszadó szerint, ha az elsajátítandó anyag mennyisége miatt az otthoni tanulás több órát vesz igénybe (1,5%).

A *szünet időtartamára* vonatkozó 105 javaslatot elemezve megállapítható, hogy a megkérdezettek leginkább 5–15 *perc* hosszúságú szünetek tartását tanácsolták tanítványaiknak (35,0%), hasonlóan a tanórák között szünetekhez. Csupán egy fő volt (0,5%), aki otthon félórás szünetet is megengedne (vö. Metzsig és Schuster, 2003). Abban már különböztek a tanári mesterszakosok, hogy milyen hosszú tanulás után célszerű beiktatni másfajta tevékenységet. Voltak, akik szerint 20–25 percenként (3,0%), mások szerint 40–45 percenként (4,0%), vagy elég akár óránként is (10,0%).

¹⁰ „Ugyanakkor javasolni fogom, hogy bizonyos időközönként igenis álljanak fel, menjenek ki, mozogjanak, szívjanak friss levegőt a két lecke között. Ez talán magától értetődőnek tűnhet, de a számítógép-függő, sápadt, és egyre inkább „kétdimenziós” generációk számára nem lehet elégszer hangsúlyozni” (K.M. ffi).

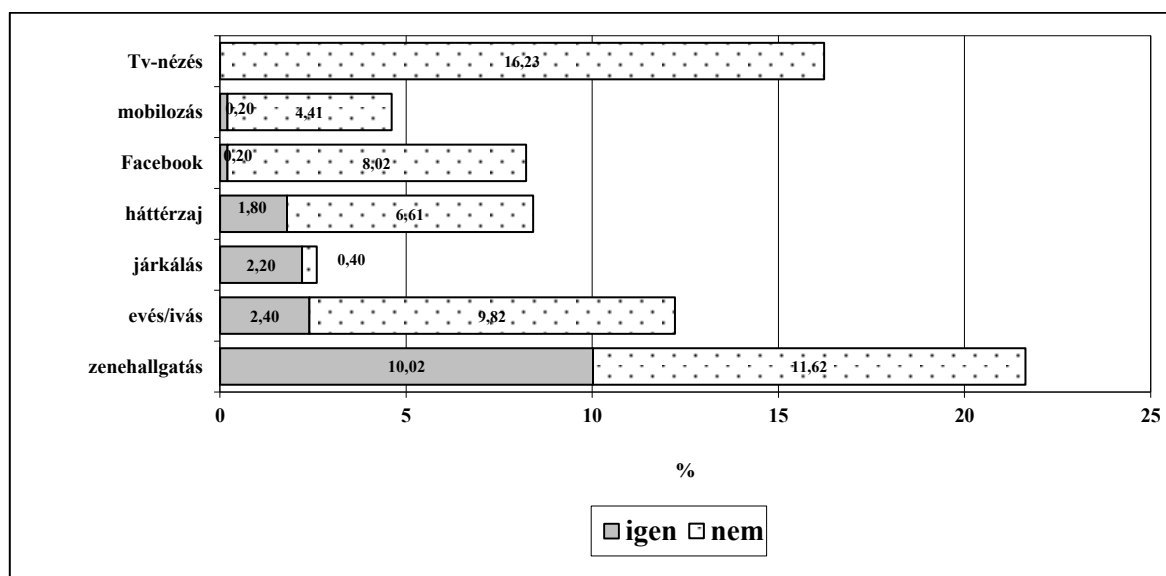
Ahogy a lent idézett tanári mesterszakos hallgató, úgy szintén azt javasolták a 170 javaslat között a legtöbben, hogy a tanuló a *szünetet arra használja*, hogy mozogjon (33,0%), friss levegőt szívjon (12,0%). „...a tanulási folyamat szempontjából a szünetek annál hasznosabbak, minél jobban eltér a szünetek alatti tevékenység a tanulás során tanúsított magatartástól” (Metzig és Schuster, 2003, p. 52). Emellett olyan tevékenységekkel is foglalkozhat, amelyek tanulás közben elvonnák a figyelmét (evés-ivás (11,5%), családtagokkal való beszélgetés (3,5%), mobiltelefon használata (1,0%), játék (0,5%)), vagy amelyek miatt úgyis fel kell állni az íróasztaltól (felfrissülés (5,0%), szükséglet-kielégítés (1,0%), házimunka (1,0%)). A tv-nézés, a számítógép nem tanulásra (engedné: 3,0%, nem javasolná: 7,0%), hanem főként csevegésre való használata (engedné: 0,5%, nem javasolná: 3,5%); illetve a zenehallgatás (engedné: 2,0%, nem javasolná: 0,5%) azonban már megosztotta a megkérdezetteket. Ezekbe ugyanis úgy belemerülhet a diák, hogy teljesen kizökkenhet a tanulás ritmusából (11. ábra).



11. ábra: A tanulás közbeni szünetek eltöltésére vonatkozó javaslatok megoszlása (N=170 javaslat)

Az utolsó elemzett szempont a tanulás közben végzett, de a tanuláshoz közvetlenül nem kapcsolódó tevékenységek helyességének, illetve helytelenségének megítélése volt. A megkérdezettek közül ezzel kapcsolatban nagyon sokan (85,0%) fogalmaztak meg valamilyen javaslatot, átlagosan 2,93-at; összesen 499-et.

Ez a terület osztotta meg leginkább a hallgatókat. Többen azon a véleményen voltak, hogy a tanulás alatt a diák ne foglalkozzon mással, csak a házi feladattal (22,0%). Ezen belül a tv-nézést (40,5%), az Interneten való böngészést (28,5%), a másokkal való beszélgetést (7,5%), a rajzolgatást (4,5%) és a játszást (2,5%) egységesen helytelenítették. A zenehallgatásból (engedné: 25,0%, nem javasolja: 29,0%), vagy más forrásból eredő háttérzajt (engedné: 16,5%, nem javasolja: 4,5%) sem támogatnák minden esetben¹¹. Kutatások is igazolták, hogy milyen típusú zene van jótékony hatással a tanulásra (Griffiths, 2013). Az evés/ivás (engedné: 6,0%, nem javasolja: 24,5%), a Facebook (engedné: 0,5%, nem javasolja: 20,0%), illetve a mobiltelefon használata (engedné: 0,5%, nem javasolja: 11,0%), a tanulás közbeni járkálás (engedné: 5,5%, nem javasolja: 1,0%) esetében pedig feltételekhez kötnék annak végzését a hallgatók, pl. technikai eszközöket csak a tanuláshoz használja (12. ábra).



12. ábra: A tanulás közbeni egyéb tevékenységek végzésére vonatkozó javaslatok megoszlása (N=499 javaslat)

¹¹ „Azt ajánlottam nekik, hogy próbálják szűkíteni az ingerforrásokat, mert ha a tanulás közben állandóan elka-
landozik a figyelmük, megnő a tanulási idő hossza, és előbb-utóbb beleunnak a tevékenységbe, összecsapják a
feladataikat és nem lesz alapos a felkészülésük. Javasoltam a barokk zene (Mozart, Vivaldi) hallgatását, mivel-
hogy kutatások is kimutatták, milyen jó hatással van a tanulás közben moderált hangerővel hallgatott barokk
zene, és saját tanuláskor alkalmazott példámról számoltam be nekik. Ezt érdekesnek találták, azóta már ki is
próbálták páran, és pozitív élményekről számoltak be” (K-F.M. nő).

Összegezés

A tanári mesterszakos hallgatók javaslatait végigelemezve megállapítható, hogy leginkább abban értenek egyet:

- a diákok tervezzék meg a tanulási idejüket;
- rendszeresen, és lehetőleg a délutáni órákban készüljenek a tanórákra;
- nyugodt, csendes, állandó helyen, elsősorban a saját szobájukban, asztalnál ülve tanuljanak;
- készüljenek rá és elő a tanuláshoz;
- egy tárgyon belül a szóbeli leckével kezdjenek;
- tanulás közben 5–15 perces szüneteket tartsanak.

A vélemények különbözősége pedig az alábbi területeken volt a legszembeötlőbb:

- a diákok mennyi időt fordítanak egy-egy tárgy tanulására,
- a tantárgyak között milyen sorrendet tartsanak;
- kérjenek-e segítséget, és milyen módon;
- tanulás közbeni szünetekben mivel foglalkozzanak;
- a tanulás milyen háttértevékenységekkel fér össze.

A kiinduló hipotézis tehát igazolódott. A tanári mesterszakosok nem teljesen ugyanazokat a tanulási szokásokat tartják célravezetőnek. Érdekes lenne tovább kutatni, hogy a tanulási szokások hatékonyságát mennyire befolyásolják a tantárgyi, illetve az egyéni sajátosságok; lehet-e egyértelműen kimondani, hogy melyik szokás követendő és melyik kerülendő.

BIBLIOGRÁFIA

- A Kormány 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. (2012). *Magyar Közlöny*, 66. sz. pp. 10635–10847.
- Az élet – tanulás. [online] <http://www.tmt-tanulas.com/> [2015. december 18.]
- Balla, I. (2015). *A sok házi feladat rontja a teljesítményt – nálunk mégis erőltetik*. *Heti Világgazdaság*, [online] http://hvg.hu/kultura/20150311_a_sok_hazi_feladat_rontja_a_teljesitmenyt [2015. december 18.]
- Barkóczi, I. és Putnok, J. (1980). *Tanulás és motiváció*. Budapest: Tankönyvkiadó.
- Bartha, L. (Ed.) (1984). *Pszichológiai alapfogalmak kis enciklopédiája*. (pp. 172–177). Budapest: Tankönyvkiadó.
- Bednorz, P. és Schuster, M. (2006). *Bevezetés a tanulás lélektanába*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt.
- Bergeron, L. (2008). Circadian clock may be critical to learning and memory – See more. *Stanford Report*. [online] <http://news.stanford.edu/news/2008/october8/hamster-100808.html> [2015. október 15.]
- Csépe, V. (2007). Alapvető tanulási formák. In: Csépe, V. – Győri, M. – Radó, A. (Ed.), *Általános pszichológia 2. Tanulás – emlékezés – tudás*, (pp. 24–85). Budapest: Oriris Kiadó.
- Deli, É. és Buda, M. (2008). *Élvezetes tanulás*. Budapest: Dinasztia Tankönyvkiadó.
- Domján, L. (2012). *A hatékony tanulás mesterfogásai*. Budapest: Agykontroll Kft.
- Falus, I. (1998). Az oktatás stratégiái és módszerei. In: Falus, I. (Ed.), *Didaktika*, (pp. 271–322). Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Griffiths, S. (2013). *Could listening to Miley Cyrus make you more INTELLIGENT? Scientist claims certain pop songs can make you smarter*. [online] <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2416686/Could-listening-Miley-Cyrus-make-INTELLIGENT-Scientist-claims-certain-pop-songs-make-smarter.html> [2015. október 15.]
- Harangi, L. (2004). Az élethosszig tartó tanulás minőségi követelményei az európai oktatásban. *Új Pedagógiai Szemle*, 6. sz. pp. 77–82.
- Kata, J. (2011). *Tanulástechnika*. Budapest: Typotex.
- Kósáné, O. V. (1998). *A mi iskolánk. Nevelépszichológiai módszerek az iskola belső értéklésében*. Budapest: Országos Közoktatási Intézet Program- és Tantervfejlesztési Központ.
- Kovácsné, S. M. (2003). *A tanulás fortélyai*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Kőpatakiné, M. M. (2009). *Tanulni jó*. [online] <http://www.ofi.hu/tudastar/foglalkoztatasa/kopatakine-meszoros> [2013. december 28.]

- Lappints, Á. (2002). *Tanuláspedagógia. A tanulás tanításának alapjai*. Pécs: Comenius Bt.
- Mayer József 2009. *Az idő: a tanulás szűk keresztmetszete*. [online] <http://www.ofi.hu/tudastar/nyitott-iskola-tanulo/ido-tanulas-szuk> [2015. október. 15.]
- Metzig, W. és Schuster, M. (2003). *Tanuljunk meg tanulni! A tanulási stratégiák hatékony alkalmazásának módszerei*. Budapest: Medicina.
- Mihály, I. (2009). *Beszéljünk a házi feladatról!* [online] <http://ofi.hu/tudastar/beszeljunk-hazi> [2015. december 15.]
- Nahalka, I. (1998). A tanulás. In: Falus, I. (Ed.), *Didaktika. Elméleti alapok a tanítás tanuláshoz*, (pp. 117–158). Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Oroszlány, P. (2003). *Könyv a tanulásról. Tanulási képességeket fejlesztő tréning 12–16 éveseknek*. Budapest: Független Pedagógiai Intézet.
- Oroszlány, P. (2009). *A tanulás tanítása. Tanterv. Fejlesztési követelmények*. [online] <http://www.tmt-tanulas.com/index.php?fejlesztési-kovetelmenyek> [2015. december 15.]
- Rétallerné, G. N. (2009). *Tanulás felsőfokon, tanulásmódszertan*. Budapest: Általános Vállalkozási Főiskola. [online] <http://www.avf.hu/adatok/elolap/AMT/Tanulas-modszertan.pdf> [2015. december 15.]
- Schur, C. (1994). *Birds of a Different Feather: Early Birds and Night Owls Talk about Their Characteristic Behaviors*. [online] <http://www.nightowl.net.com/book.htm> [2015. december 15.]
- Szénay, M. (2009). *A diákok „munkaideje”*. [online] <http://www.ofi.hu/tudastar/tanulok-munkaterhei/diakok-munkaideje> [2015. december 15.]
- Vajda, Zs. (2008). Tudáshalászat: Az internet és a tanulás. *Educatio*, 2. sz. pp. 241–252.

SIMON, KATALIN

ADVICE OF STUDENTS OF TEACHER TRAINING AT MASTER LEVEL ON STUDYING AT HOME

Nowadays one of the most important tasks of the teachers is to teach their students how to study. In addition they also have an important role in developing studying habits.

In this research 200 teachers were asked who currently study teacher training at master level about their suggestions and advice on studying at home. They already work in various primary and secondary schools. While analysing these suggestions we try to answer the question, whether teachers have the same point of view on which habits are considered effective. Results suggest that the features of the given subject are key factors in this respect.