A „Tanulásmódszertan” kurzus bevezetése az Eszterházy Károly Egyetemen, és a „Tanulásmódszertan és életvezetés” nyílt kurzus tapasztalatai ¹

Bevezetés

Az egri Eszterházy Károly Egyetemen vezetői szándék eredményeképpen a 2015/16-os tanévtől kezdve bevezetésre került a „Tanulásmódszertan” tanegység, kötelező tárgyként minden első évfolyamos hallgató számára. A tárgy elsődleges célja a felsőoktatási lemorzsolódás csökkentése volt, az egész életen át tartó tanulást megalapozó kompetenciák fejlesztése, a tanulási folyamat tudatosítása, a saját tanulással kapcsolatos felelősség vállalásának és a tanulási folyamat feletti kontroll megszerzésének elősegítése által. Az Egyetem kontaktórás kurzusai mellett az önállóan végezhető tanulásfejlesztés érdekében kidolgoztunk egy nyílt kurzust, amely 2016 szeptemberétől széles körben elérhető „Tanulásmódszertan és életvezetés” néven. További tanulástámogatásként várhatóan májusban megjelenik a kurzus tematikája alapján írt tankönyvünk is. Tanulmányunkban beszámolunk a kontaktórás tanegység kidolgozásának hátteréről, tartalmáról és menetéről, a nyílt kurzus tartalmi és informatikai fejlesztéséről, illetve az eddigi tapasztalatokról.

A Tanulásmódszertan kurzus bevezetésének megfontolásai

A Tanulásmódszertan és életvezetés kurzus kutatási előzményei az Eszterházy Károly Egyetemen

Az Eszterházy Károly Egyetem Pszichológia Intézetében (illetve ennek jogelőd Tanszékén) 1999. óta folyamatosan zajlik olyan kutató-fejlesztő tevékenység, amely a felsőoktatásban részt vevő hallgatók tanulási hatékonyságának felmérését és növelését célozza. Az első kutatás fő célkitűzése a felsőoktatásban előforduló tanulási problémák intrapszichés okainak feltárása volt, valamint természetes kísérlet keretében az ifjú, illetve felnőtt korosztályban a tanulást gátló tényezők leküzdésének elősegítésére a tanulási tanácsadás módszerének kipróbálása és specifikumainak kijelölése felsőoktatási populáció körében. Több éven keresztül szerveztünk tanulási hatékonyság-fejlesztő tréningeket, és elvégeztük ennek hatásvizsgálatát. Pszichológiai módszerekkel (intelligencia és személyiségvizsgálat), valamint a felsőoktatási tanulás kérdőíves vizsgálatával igazoltuk, hogy a csoportos tanácsadáson részt vevő tanulási problémával küzdő fiataloknál a tréning hatására szignifikánsan fejlődtek azok a személyiségtulajdonságok, amelyek a tanulmányi eredményekkel összefüggésbe hozhatók, és javult a lényegkiemelő képességük. A tréningre nem járó, kontroll csoportba tartozó, tanulási problémát jelző hallgatóknál szinte semmilyen területen nem volt szignifikáns fejlődés kimutatható. A tanulási problémák megoldásához szükséges változások tehát spontán fejlődéssel valószínűleg nem jelennek meg a hallgatóknál a felsőoktatásban (Dávid, 2004 és 2010).

¹ A tanulmány szerzői: Dávid Mária, Dorner László, Faragó Boglárka, Héjja-Nagy Katalin, Mester Dolli, Szabó Bálint, Taskó Tünde,
a tanulmányt szerkesztette: Héjja-Nagy Katalin

Ennek a kutatásnak az eredményei alapján Intézetünkben kifejlesztettünk és sztenderdizáltunk egy online tanulásdiagnosztikai kérdőívet, valamint egy ehhez kapcsolódó tanulásfejlesztő programot. <http://tanulasfejleszt.es.ektf.hu/> (Dávid – Estefánné, 2008, Héjja-Nagy és társai, 2010). A kérdőív eredményeit összevetve a tanulmányi eredményekkel azt találtuk, hogy a kérdőívben mért faktorok (Tanulási képességek – figyelem, gondolkodás, emlékezet, szókincs; Tanulási technikák és stratégiák; A tanulás tervezése; Pozitív énkép; Önbizalom; Érdeklődés és motiváció) szignifikánsan magasabb értékeket mutatnak a jobb tanulmányi átlaggal rendelkező tanulóknál. Ez az eredmény arra utal, hogy a tanulásdiagnosztikai kérdőív faktorai valóban azokat a tanulói tulajdonságokat mérik, amelyek a tanulás eredményességével összefüggésbe hozhatók (Dávid – Estefánné – Héjja-Nagy, 2008). Fontosnak tartottuk, hogy a tanulási tanácsadás online formában is megjelenjen, mint egy választható segítségnyújtási mód a tanulás támogatásában, mert kevés az olyan speciális tanulási tanácsadó hely, ahová fordulhatnak a diákok, ha tanulási problémákkal küzdenek. A „Netgeneráció” tagjai valószínűleg szívesebben is használják a számítógépet, és az ezen elérhető személytelenül is segítő programot. Elképzeléseink szerint a számítógépes program alkalmazását képzett pedagógusok segíthetnék a közoktatási intézményekben, serdülőkortól kezdve, amikortól a tanulók képessé válnak a metakognícióra. Ezért tanári mesterképzésben és pedagógus szakvizsgaprogramjainkban felkészítjük hallgatóinkat a program használatára.

2015 novemberében lezárult keresztmetszeti kutatásunkban a 10–14–18 és 22 éves korosztályban összesen 1257 fős mintán vizsgáltuk az önszabályozó tanulás fejlődését. Vizsgálatunkban a kutatócsoport által kifejlesztett önszabályozó tanulás kérdőívet használtuk, valamint összegyűjtöttük a tanulmányi eredményeket és a matematika és szövegértés kompetenciamérések adatait. A korcsoportok között szignifikáns különbségeket találtunk az önszabályozó tanulás fejlettsége szempontjából. Elmondható, hogy az életkor előrehaladtával egyre fejlettebbé válik a tanulás önszabályozása. A „Tanulás tervezése és kontrollja”, valamint a „Metakogníció és reflexió faktoroknál” az figyelhető meg, hogy a középiskola végére már kialakulnak az önszabályozó tanulásnak ezen elemei, és a későbbiekben csak minimálisan változnak. A középiskola végére beáll a jellemző fejlettségi szint, valószínűleg spontán fejlődés a továbbiakban nem várható. Az önszabályozó tanulás e két faktorának a tervszerű fejlesztésére van szükség ahhoz, hogy ezek a sajátosságok jellemzőbbek legyenek a felsőoktatási tanulás során. Elmondható, hogy valamennyi korosztályra jellemző, hogy tanulási szokásrendszerük nem támogatja a tanulást. Egyedül a tanulási technikák és stratégiák alkalmazása terén figyelhető meg, hogy a középiskolás és főiskolás korosztály elmozdul pozitív irányba, a tanulási technikák egyre inkább jellemző használata felé. Az önszabályozó tanulás fejlettségi szintje mérsékelt, de szignifikáns pozitív korrelációt mutat mind a tanulmányi eredményekkel, mind a kompetenciamérés eredményeivel (Dávid és munkatársai, 2016). A kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy az önszabályozó tanulás képességeinek fejlesztésével hozzájárulhatnánk a tanulói teljesítmények javulásához. A „Tanulásmódszertan” kontaktórás kurzus és a „Tanulásmódszertan és életvezetés” online kurzus e cél eléréséhez járul hozzá.

A „Tanulásmódszertan” kurzus tartalmi kidolgozása

A kurzus célja

Az élethosszig tartó tanulás, a változó tanulási környezet, az infokommunikációs eszközök elterjedése és gyors fejlődése, az információhoz való hozzáférés lehetőségének megváltozása olyan jelenségek, amelyek felett nem hunyhatnak szemet az oktatás területén dolgozó szakemberek. Az oktatásnak alkalmazkodnia kell ezekhez a változásokhoz, és ez alól nem jelent kivételt a felsőoktatás sem. Ezek a változások mindenképpen maguk után vonják az önálló tanulásra való felkészítés, az önszabályozott tanulóvá nevelés nélkülözhetetlenségét az oktatás minden szintjén. A „Tanulásmódszertan” tanegység a felsőoktatásban tanuló diákok számára lett kidolgozva, elsősorban saját tevékenységre épülve, a hallgatók saját tanulására vonatkozó önreflexióját fejlesztve, melynek segítségével képessé válnak saját tanulási folyamataik tudatos irányítására, szabályozására. Képesek tanulási célokat kitűzni, képesek a cél eléréséhez tervet készíteni, és megvalósítani és értékelni is azokat. A tanulási folyamat tudatosítása, a saját tanulással kapcsolatos felelősség vállalása, a tanulási folyamat feletti kontroll megszerzése a kulcsa, hogy a tanulás eredményesebbé és hatékonyabbá váljon. A kurzus segítséget nyújt a konstruktív életvezetéshez is, a tanulással kapcsolatos ismeretek bővítésének, a tanulási képességek fejlesztésének és a tanulással kapcsolatos pozitív attitűd kialakításának segítségével, valamint néhány tanulást megalapozó kompetencia transzferhatásán keresztül.

A kurzus konkrét gyakorlati tanácsokkal ad segítséget a saját tanulás tervezésében. Megismerteti a hallgatókat a feladattervezés és az időgazdálkodás fontosságával, konkrét módszereket és gyakorlatokat ajánl ezek elsajátítására. Elemi és összetett tanulási technikákat, tanulási stratégiákat, módszereket ismertet és gyakoroltat, amelyek a hosszabb, értelmes tananyagok hatékony elsajátításában nyújtanak segítséget. Memória-fokozó eljárásokat, mnemotechnikákat tanít a rövidebb szó szerint megtanulandó szövegek, illetve kevés összefüggést tartalmazó listák tanulására. Hangsúlyt helyez az online környezetben zajló tanulás módszertani támogatására is. Életvezetési tanácsokat, mentálhigiénés támogatást is szeretne nyújtani, a vizsgaszorongás leküzdésére hasznos tanácsokat ad, valamint pályaaorientációval, pályatanácsadással kapcsolatos ismereteket is tartalmaz.

A fejlesztendő kompetenciák

A tantárgy az önszabályozott tanulást megalapozó kompetenciák fejlesztését tűzte ki célul, amelyek segítenek a hallgatók felsőoktatási tanulmányainak sikeres elvégzésében, és az élethosszig tartó tanulás megvalósításában.

Fontosnak tartottuk, hogy a résztvevők a kurzus során alapvető ismereteket szerezzenek a tanulást befolyásoló külső és belső tényezőkről. Továbbá megismerkedjenek különböző tanulási technikákkal és stratégiákkal, időgazdálkodási módszerekkel, valamint tisztában legyenek a felsőoktatás által elvárt tanulási kihívásokkal.

A kurzus során fejleszteni szeretnénk a hallgatók metakognitív képességeit, amelyek segítségével saját tanulásukat meg tudják figyelni, tudják értékelni és javítani tanulásuk eredményességét. A tanulás szervezését és tervezését igénylő képességek fejlesztését is szem előtt tartottuk, azaz az idői tervezést, időgazdálkodást. A kurzus további szándéka az egyéni differenciálás elveit figyelembe véve a hatékony tanulási stratégiák és módszerek alkalmazásának készség szinten történő elsajátítása. A tanulás eredményességének növelése

érdekében a vizsgaszorongással való megküzdési stratégiák fejlesztése is a kurzus részét képezte.

Fontosnak tartottuk a tanulással kapcsolatos attitűdök/nézetek formálását is. A kurzus céljai között szerepelt a résztvevők érzékenyítése: az önreflektivitás fejlesztésével szeretnénk rávezetni a hallgatókat arra, milyen fontos a tanulásban a tudatosság és a tervezés.

Autonómia és felelősségvállalás területén pedig azt tűztük ki célul, hogy a hallgató felelősséget vállaljon saját tanulásaért, tanulmányi előmeneteléért. Vallja az élethosszig tartó tanulás fontosságát, valamint tudatos legyen saját életvezetését tekintve.

A kontaktórák kurzus tartalma

1. Csoportépítés, ismerkedés.

2. A tanulás hatékonyságát befolyásoló külső és belső tényezők: Célunk megismertetni az optimális tanulási környezet jellemzőit, melynek ismeretével a hallgató képes lesz átalakítani saját tanulási környezetét, annak érdekében, hogy hatékonyabban tudjon tanulni. A tanulás külső tényezőinek megismerése mellett további cél a tanulás belső tényezőinek (motiváció, önkontroll, akaratérő, attitűd, kognitív képességek stb.) megismerése és tudatosítása. Mindezek mellett szeretnénk elérni azt, hogy a hallgató tisztában legyen a felsőoktatásban történő tanulás sajátosságaival és kihívásaival (pl. zárthelyi dolgozat, vizsgák), valamint képes legyen felkészülni ezekre a kihívásokra.

3. Időmenedzsment, időperspektívák, időparadoxon; a saját tanulási folyamat tervezése (napirend, hetirend, vizsgarend): a saját tanulási folyamat tervezése (napirend, hetirend, vizsgarend). Célunk, hogy a hallgatók olyan egyszerű tervezési és időmenedzsment módszereket sajátítsanak el és használjanak készségszinten, melyekkel képesek tanulásukat tudatosan tervezni, tanulásra szánt idejüket optimálisan kihasználni. Bemutatjuk Zimbardo elképzelését az időperspektívákról, időparadoxonról, képet adunk arról, milyen dolgok rabolhatják el az időnket, terelhetik el a figyelmünket a tanulásról, és mennyire jellemzőek ezek a hallgatók mindennapjaiban. Mindezeket túl ismertetjük a Pomodoro időmenedzsment technikát, kitérve annak előnyeire, és az módszerrel kapcsolatban felmerülő félelmekre is.

4. A jó jegyzet, vázlat készítésének fortélyai. A hallgatók elolvasnak egy vitaindító szöveget a nyílt kurzus felületen, fórumbeszélgetésben vesznek részt a közösségi felületen. Órán jegyzetelési módszerek ismertetése (pl. Cornell-módszer), jegyzetelés gyakorlása hallás útján, vázlatírás gyakorlása nyomtatott szakszöveg alapján egyénileg és kiscsoportban, majd a jegyzetek, vázlatok összehasonlítása, tapasztalatok megbeszélése kiscsoportban ill. közösen.

5. Gondolattérkép használatának lehetőségei, előnyei a tanulás során: A hallgatók előre (otthon) megnézik egy oktatói diasort a gondolattérképek készítéséről, kipróbálnak egy gondolattérkép készítő programot valódi tananyag tanulásához (illetve kézzel dolgozzák ki), előzetesen elküldik. Az órán beszámolnak tapasztalataikról, az oktató segítségével átnézik és javítják a gondolattérképeket, a javított verziót feltöltik a felületre.

6. Tanulási stratégiák: PQRST, SQ4R, MURDER: A tanulási stratégia fogalma, szerepe a tanulásban (rövid tanári ismertető). Hosszabb tananyag feldolgozását segítő PQRST, SQ4R, MURDER módszerek jellegzetességeinek bemutatása, kiscsoportos megbeszélés (jellemzők, szakaszaik, hasonlóságok, különbségek, tetszési index stb.). A hallgatók otthon kipróbálnak legalább 1 módszert, a tapasztalataikat megosztják a közösségi oldalon.

7. Magolás helyett: mnemotechnikai eljárások alkalmazásának előnyei. Memória-fokozó eljárások, praktikák. Az óra a nem értelmes, összefüggő szövegek tanulásához nyújt segítséget néhány hasznos módszerrel. A hallgatók előzetesen (otthon) végiggondolják

emlékezetük sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit, kinek mi segít. Az órán 20 értelmes illetve értelmetlen szóból álló listákat tanulnak, különböző mnemotechnikai eljárásokat kipróbálva, a tapasztalatokat megbeszéljük.

8. Hasznos tanácsok a szóbeli és az írásbeli vizsgára való felkészüléssel kapcsolatban. Társas lehetőségek a tanulásban, tanulópárok, tanulóműhelyek. Az óra kifejezetten a vizsgára való felkészülést segíti. Az órán megvitatják az írásbeli és szóbeli vizsgák közötti különbségeket, a két vizsgatípus által elvárt tanulás különbségeit, hasznos tanácsokat kapnak (- adnak) a felkészüléshez. A tanulás társas lehetőségeit kipróbálják az órán.

9. Elektronikus taneszközök, tanulásmenedzsment rendszerek szerepe az oktatásban. Az Eszterházy Károly Egyetem e-learning rendszere.

A digitális állampolgárság, online tanulástámogatás fogalma és jelentősége.

Az EKF LMS rendszerének használata: Bejelentkezéssel kapcsolatos tudnivalók, technikai támogatás, felhasználói profil karbantartása, kapcsolt kurzusok elérése. Navigáció, keresés, tallózás a teljes kurzuslistában, beiratkozási lehetőségek. Kurzusok felépítése, e-taneszközök használata: tematikák, tanulási útmutatók, kapcsolattartás, tananyagok és tanulást segítő források, tesztek és feladatok beküldése, előmenetel követése, saját állományok tárolása. Az LMS elérése és használata mobil eszközökkel.

10. Szorongás, tesztoszorongás, és a „vizsgadruk” legyőzésének lehetőségei, módszerei. A hallgatók előzetes otthoni feladatként kitöltik a Spielberger-féle Állapot- és Vonásszorongás Kérdőívet (STAI) az online felületen. Az órán rövid elméleti bevezető a szorongásról, szorongás és teljesítmény kapcsolatáról. Önreflexiók megbeszélése szorongásról, vizsgahelyzetekről. A kérdőív értékelése, tapasztalatainak megbeszélése. Szorongáscsökkentő módszerek, légzőgyakorlatok, relaxáció kipróbálása.

11. Életvezetési kompetenciák, mentálhigiéné karbantartásának lehetőségei.

A mentálhigiéné fogalma, a mentális egészséget segítő és veszélyeztető tényezők. Az ifjúkor és a felsőoktatás kihívásai, a nehézségekkel való megküzdés módszerei. Stressz, a stresszel való megküzdés lehetőségei. Az egyéni mentálhigiénés tanácsadás lehetőségei.

12. Tanulástervezés, pályaaorientáció. (Kortárs Mentálhigiénés Tanácsadó Iroda képviselője által tartott óra). Egyénre szabott pályatanácsadás, pályaaorientáció, egyéni tanulási tanácsadás lehetőségének bemutatása.

Kurzusszervezés

Az egyes témákat heti rendszerességgel vesszük sorra. A kurzus jellegéből és céljából adódóan interaktív, a kurzussal való rendszeres otthoni foglalkozás elengedhetetlen. Ennek érdekében az egyes témákhoz minden esetben, minden héten beadandó feladat tartozik. A kurzus tematikájának feldolgozása heti két órában, online kurzustámogatással együtt zajlik. A Tanulásmódszertan kurzust adott félévben végző összes hallgató számára egy zárt Facebook csoportot hozunk létre minden félévben, annak érdekében, hogy segítsük a hallgatók egymás közötti kapcsolatainak kialakulását, lehetőséget és teret adjunk fórumbeszélgetésekre a tanulással kapcsolatos témákban, lehetővé tegyük a hétről-hétre feldolgozott témákkal kapcsolatos cikkek, tanulmányok, érdekességek megosztását, valamint gyors és egyszerű módját kínáljuk a különböző kérdésre adott válaszok megtalálásának. Az első félévben hallgatói facilitátorok segítették az oktatók munkáját a hallgatói aktivitás növelésében, mára ez önjárónak bizonyul.

A kurzus teljesítésének követelményei

A kurzus zárása elméleti anyagból való számonkérést nem tartalmaz, vizsga nincsen. A félév végi jegy a félév közben beküldött feladatokból (összesen 10, minden héten egy) tevődik össze, amelyek egyenlő súllyal szerepelnek a jegy meghatározásakor. A beküldött feladatok értékelése a határidő betartása és az elkészítésük minősége alapján történik. Lehetőség van javításra, korrigálásra is az oktatói visszajelzések alapján. Valamint kritériumkövetelményként szükséges a teljesítéshez a félév végén írt önreflexió a saját tanulás fejlődéséről.

A „Tanulásmódszertan” kurzus tapasztalatai

Az elmúlt három félévben közel ezer hallgató (932 fő) teljesítette sikeresen a kurzust. Az alábbi táblázat összefoglalja a bejelentkezett és a lemorzsolódott hallgatók arányát.

1. Táblázat: *Tanulásmódszertan kurzusra bejelentkezett és lemorzsolódott hallgatók száma*

	Kurzusra bejelentkezett hallgatók	Teljesítették		Nem teljesítették	
		N	%	N	%
2015/16. I.félév	353	328	92,9	25	7,1
2015/16. II.félév	218	190	87,2	28	12,8
2016/17. I.félév	471	414	87,9	57	12,1
Összesen:	1042	932	89,4	110	10,6

A tanévek első szemeszterében a bölcsészettudományi és a gazdaságtudományi kar hallgatói, a második szemeszterben pedig a pedagógiai és a természettudományi kar hallgatói vehetik fel és teljesíthetik a kurzust. Ebből következnek a létszámbeli különbségek. Továbbá, a 2016/17. év I. félévében online nyílt kurzus keretében is teljesíthették a hallgatók, a lemorzsolódás arányát ez is növelte.

Minden kurzus végén megkérjük a hallgatókat, hogy adjanak visszajelzést arra vonatkozóan, mennyire tartották hasznosnak saját tanulásuk segítségével az egyes témákat, hogyan érezték magukat a félév során, mi a véleményük az online kurzustámogatásról, és mennyire elégedettek a teljesítményükkel, az elvárásokkal és azoknak való megfeleléssel kapcsolatosan. Az aktivitást, a feladatok teljesítésének eredményességét és a visszajelzéseket alapul véve a következő fontosabb tapasztalatokat fogalmazhatjuk meg:

Fontos kérdés a kurzus kötelező jellege. Egy szabadon választható tárgy önkéntes jellege mindenképpen jobban tudná biztosítani a belső motivációt, ennek hiányával sok kurzuson küzdöttek a kollégák a kontaktórán. Azonban az ellenállás a legtöbb esetben átfordult a kurzus végére, és a hallgatók szinte mindegyike arról számolt be, hogy talált számára fontos, jól hasznosítható gyakorlatot a kurzus során. Az önkéntesség mellett szólna az is, hogy a hallgatók egy része már nem most kezdte felsőoktatási tanulmányait, közülük sokan kialakult tanulási szokásokkal, technikákkal rendelkeztek, és nehezen fogadták az új lehetőségeket, ragaszkodtak a kialakult módszereikhez. Ugyanez vonatkozott azokra a hallgatókra, akiknek középiskolában volt lehetőségük, akár több évig tanulásmódszertant tanulni (ezekről a középiskolai tanulásmódszertan órákról kiderült, hogy nem egyforma színvonalúak voltak). Úgy gondoljuk azonban, hogy az önreflektív gondolkodás képességének tekintetében a hallgatók általában gyengének mutatkoztak: az önreflexió kialakulásában is segíti a hallgatókat

a saját tanulásukról, tanulási technikáikról és stratégiájukról való gondolkodás, amelyet ezen a kurzuson gyakorolnak.

A kurzus teljesítése a hallgató órai és órán kívüli aktivitására épít, így nem csupán passzív befogadója a tanulást segítő módszerek megismerésének, hanem tapasztalatait felhasználva változtathat saját tanulási tevékenységén, hiszen teljesítmény nélkül nincs értékelés. A hallgatók a kurzusok elejétől kezdve együttműködőek voltak, az órán a feladatokat szívesen végezték, a tapasztalataikat megosztották. Az otthon, hétről hétre végzendő feladatok megoldásával sem volt gond, gyakorlatilag folyamatos, hétről hétre történő gyakorlás volt szükséges a kurzus során. Az oktatókat is meglepte, hogy ezt teljes mértékben sikerült megvalósítani.

Fontos velejárója a tanulási, teljesítési folyamatnak, hogy a hallgató a tapasztalatoknak, azokra vonatkozó visszajelzéseknek köszönhetően javíthatja a már elvégzett feladatokat. A közvetlen tapasztalatszerzés, tervezés, kitartás és végrehajtás pozitív következményeit felismerik és megfogalmazódik bennük, hogy ők maguk is tudatosan fejleszthetik olyan személyiségvonásaikat, mint a kreativitás, vagy a problémamegoldásban való jártasság és rugalmasság.

Az időgazdálkodás, időmenedzsment tanulását azért ítélték hasznosnak a hallgatók, mert általánosan az életvezetésben, nem csak a tanulás során használhatók jól. Az összetett tanulási technikák, pl. a gondolatterkép tanulását már a félév folyamatában, ZH-ra készüléskor be tudták építeni. Arról számoltak be a hallgatók, hogy nagyon hasznos volt, hogy az aktuális gyakorlatokat mindig valódi tananyagban próbálták ki, a beadandó feladatok mindig ezt követelték meg.

A témafeldolgozások többnyire kiscsoportban zajlanak. A csapafeladatok révén a hallgató kielégítheti a társas, szociális szükségleteit. Fejleszti szociális készségeit az együttműködés, kooperáció, vita, és másfajta csoportkommunikáció révén. Kapcsolatokat építhet ki, a meglévőket erősítheti, szorosabbra fűzheti. A csoportkohézió erősödésével párhuzamosan, segítséget ad és kér a társaknak, társaktól. Ezeket a hatásokat erősíti az online kurzustámogatás is.

A „Tanulásmódszertan és életvezetés” nyílt kurzus informatikai fejlesztése

Szerettük volna minél szélesebb körben elérhetővé tenni a Tanulásmódszertan kurzust, ezért kezdettől cél volt egy nyílt kurzus fejlesztése. Első próbálkozásként Google+ felületen dolgoztunk, és az Eszterházy Károly Egyetem (akkor Főiskola) Virtuális Egyetemének kurzusai között hirdettük a tárgyat, amelyre érdeklődés mutatkozott, azonban a technikai lehetőségeket nem éreztük megfelelőnek a tárgy jellegéhez. 2016 márciusában pályázatot nyújtottunk be az Óbudai Egyetem K-MOOC kurzusok indítására kiírt pályázati felhívására, amelyet elnyertünk. 2016 szeptemberétől elérhető a „Tanulásmódszertan és életvezetés” (TMÉ) kurzus a K-MOOC kurzusok keretében. A fejlesztés az Eszterházy Károly Egyetem moodle rendszerében valósul meg.

A TMÉ kurzus létrehozásakor egy teljes egészében on-line, a tanár és a diák személyes találkozása nélkül lebonyolítható képzés informatikai hátterének kialakítása volt a célunk. A

feladat magában foglalta a kurzusban használt taneszközök létrehozását, illetve a tanulóval való állandó kapcsolatot biztosító, tevékenység alapú, az előrehaladás, teljesítés folyamatát visszajelző virtuális tanulási tér kialakítását.

Taneszközök létrehozása

Bár a kurzusban a Moodle 2.9 LMS rendszer által biztosított számos taneszközt felhasználtunk, az ismeretátadás legfőbb eszközét az elektronikus tananyagok biztosították. A tananyagok az alábbi feltételeknek megfelelnek:

- A tantárgy ismeretanyaga web felületen megjelenő, elektronikus tananyag segítségével legyen elsajátítható!
- A teljes tananyag tagoldjon önálló, tematikus egységként feldolgozható leckékre!
- A leckék tartalomjegyzékkel és léptető navigációval is bejárhatók legyenek!
- A tananyag egyaránt tegyen eleget a webergonómiai és módszertani szempontoknak, elvárásoknak!
- A leckékre bontott tartalmat jellemezze egységes dizájn és szerkezeti fölépítés!
- Minden lecke kezdődjön bevezető gondolatokat, célokat, megszerezhető kompetenciákat, a feldolgozáshoz szükséges eszközöket, forrásokat, feldolgozási időt ismertető bevezető résszel! A bevezetést a lecke kifejtése, illetve az összegző gondolatokat, önellenőrző kérdéseket, és a leckéhez kapcsolódó tesztkérdéseket tartalmazó összefoglalás kövesse.
- A szövegben megjelenő, módszertani funkciót betöltő szövegrészek (fogalomak, fontos szövegek, példák, feladatok, linkek, stb...) legyenek jól elkülönítettek, formátumukban egységesek, vizuálisan jól értelmezhető módon jelöltek.
- A tananyag tartalmazzon állóképeket, videókat, illetve beágyazott, letölthető állományokat.
-

MBook tananyagszerkesztő eszköz

A feladat megoldásában a szerzők által készített MS Word alapú szöveg fenti feltételeknek megfelelő weboldalakká alakítása okozta a legfőbb nehézséget. A megoldást az Eszterházy Károly Egyetemen fejlesztett MBook tananyagszerkesztő eszköz jelentette. Az MBook egy MS Word alapú dokumentumsablonból, és a Moodle Book taneszközének továbbfejlesztett import sub-pluginjából fölépülő informatikai eszköz.

A sablon a tananyag szövegének megírására használható Word dokumentum (forgatókönyv) létrehozását, az import sub-plugin pedig, a forgatókönyv weblapokká konvertálását és Book taneszközbe importálását teszi lehetővé. A szerzők a sablonnal létrehozott új forgatókönyvben egy-egy tananyaglecke szerkezetét találják. A szerkezetet hierarchikus címsor rendszer modellezi. A címek, valamint az azokhoz kapcsolódó tartalmak szövege egyszerű tartalomvezérlőkbe gépelhetők. Az előre kialakított – de szabadon módosítható - címsor szerkezet nem csak segíti a szerzőt a lecke kialakításában, de biztosíthatja egy projekt tananyagainak egységes fölépítését is. A Módszertani elemek lista segítségével beillesztett tanagyaelemek kiemelt formázással, jól elkülönítetten jelennek meg a forgatókönyvben és a végleges tananyagban is. A Mediális elemek listával a tananyagban szereplő médiumok helye,

és a jelölt helyeken megjelenő tartalom adható meg a forgatókönyvben. A MBook sablon a fentiekén túl alkalmas a leckék fogalmaiból álló fogalomtár, és az összefoglalások tesztkérdéseit tartalmazó fájlok generálására is. A fogalomtár és a tesztkérdések a tananyagtól függetlenül is importálhatók a Moodle kurzusokba. Ezt a lehetőséget a kurzus tesztkérdés adatbázisának kialakításában, illetve a fogalomtár létrehozásában használtuk fel.

A „hagyományos” e-tananyagfejlesztésben a végleges elektronikus tananyagot a tananyagszerkesztők hozzák létre a forgatókönyv szövege és jelölései alapján. Kurzusunk kialakításakor e szerepkör funkcióit az MBook import sub-pluginjével valósítottuk meg. A sub-plugin importálja és hierarchikus tartalomjegyzékkel navigálható tananyaggá konvertálja a Word állományt. Eközben átveszi, és a tananyagba ágyazza a forgatókönyvben jelölt mediális, illetve interaktív elemeket.

Kurzusszerkezet

A kurzusszerkezet kialakításakor az volt a célunk, hogy a beiratkozó hallgatók a MOOC kurzusok gyakorlatának megfelelően, személyes találkozó nélkül, de természetesen folyamatos on-line támogatás mellett legyenek képesek a tananyag elsajátítására, a tanultak gyakorlati alkalmazására.

A kizárólag on-line ismeretszerzést és kommunikációt biztosító kurzusok kulcskérdése a pontos és félreérthetetlen, tanulási célokat, kurzushasználatot, teljesítési feltételeket, és értékelési módot is magába foglaló tájékoztatás, valamint az előmenetellel kapcsolatos állandó feedback, és a résztvevők bármelyike által kezdeményezhető kommunikáció lehetősége.

Kurzusunk fölépítését a fenti elképzelések mentén alakítottuk ki. A felület egy bevezető, 11 tematikus és egy összegző szakaszra bomlik. A bevezető szakasz a felületen közvetlenül megjelenő köszöntő, egyben az első ajánlott lépéseket tartalmazó szöveggel kezdődik. Az ezt követő „Kurzus használata” című dokumentum a felülettel kapcsolatos technikai tudnivalókat, a „Tanulási útmutató” pedig a célokat, alkalmazott módszereket, ajánlott feldolgozási lépéseket, az ellenőrzés és értékelés módját ismerteti.

A szintén a bevezető szakaszban található „Tanári közlemények” fórumban csak a kurzus tanárai, a „Tanulói fórum”-ban azonban a hallgatók is elhelyezhetnek tanulással, főlkészüléssel, kurzushasználattal kapcsolatos problémákat fölvető fórum üzeneteket. Minden kurzusrésztvevő, így a tanárok is email értesítést kapnak, ha új fórumüzenet keletkezik, így lehetőség nyílik a tanulói munka folyamatos támogatására.

A bevezető szakaszt a leckék fogalmaiból generált „kapcsolt” fogalomtár zárja. A „kapcsolt” jelző arra utal, hogy a fogalomtár címszavainak a kurzus bármely oldalán szereplő előfordulása, a bejegyzésre mutató link formájában jelenik meg, így a hallgató gyorsan tájékozódhat a szó, vagy kifejezés jelentését illetően.

A bevezetést követő tizenegy tematikus szakasz hasonló fölépítésű. Minden esetben egy lecke ismeretanyagát tartalmazó, az MBook eszközzel készült tananyaggal kezdődik. A tananyagot a lecke automatikusan kiértékelődő önellenőrző tesztje és a tanárok által javított, valamilyen gyakorlati tevékenységet előíró, beküldendő feladat követi. Míg a tesztek csak az azonnali

önellenőrzést szolgálják, addig a feladatok szerepet kapnak a kurzus befejezését követő értékelésben is.

Az utolsó, „Összefoglalás” szakaszban a tanultakat összegző tananyag, és a félévi érdemjegy meghatározásban szerepet játszó „Záróteszt” kapott helyet.

Előmenetel-figyelés, értékelés

A MOOC kurzusok fontos kritériuma, a tanulók folyamatos tájékoztatása, előmenetelük, haladásuk mindig aktuális kijelzése, a hallgatók szükség esetén személyes motiválása. Kurzusunkban kiemelt figyelmet fordítottunk ezekre a szempontokra. A kurzus taneszközeinek nevei mellett látható kiválasztó négyzetek kezdetben üresek, de a tanuló által teljesített eszközöknél „pipa” megjelenítésével jelzik a teljesítés tényét. Hasonló szerepet tölt be a felület jobb oldalán elhelyezett „Teljesítési folyamat” blokk, amelynek kis téglalapjai az egyes taneszközöket szimbolizálják és színkódolással jelzik azok teljesítését. A „Teljesítési folyamat” blokk segít a tanulónak kurzusteljesítés gyors áttekintésében, egyszersmind navigációs eszközként is szolgált a taneszközök között. Érdemes megjegyezni, hogy a blokk a tanárok munkáját is segíti a résztvevő tanulók teljesítési állapotának grafikus megjelenítésével.

A tanári ellenőrzést, de a tanuló saját eredményeinek nyomon-követését is szolgálja a kurzus pontozási naplója. A napló a kurzus tevékenységeinek teljesítésért járó pontokból, és a tevékenységek csoportosítására használható „kategóriákból” álló tételeket tartalmaz. Alkalmas a tételek előre meghatározott módszer szerinti összegzésére, a kurzus végeredményének meghatározására. Kurzusunkban önálló kategóriába rendeltük az önellenőrző teszteket, további kategóriába a beküldött feladatokat, és önálló tételként szerepeltettük a kurzus zárótesztjét.

Mind a beküldendő feladatokra, mind a zárótesztre 100-100 pontot lehetett szerezni egyenként. A „végeredmény” kiszámításakor az önellenőrző tesztek kategóriáját figyelmen kívül hagytuk, míg a feladat kategória összesített pontszámát a feladatpontok átlagaként számítottuk ki. A végeredmény kiszámításában 70%-os súllyal vettük figyelembe a feladatkategória pontszámát, 30%-os súllyal a záróteszt eredményét. Ezzel is hangsúlyozva a gyakorlati tevékenység fontosságát.

A tanárok előtt az összes tanuló pontozási naplója megjelenik, a tanulók természetesen csak saját eredményeiket tekinthetik meg. A kurzusban végzett hallgatói munka utolsó mozzanata az „Emléklap” átvétele. Az Emléklap az eredményes kurzusteljesítés esetén megjelenő, a tanuló nevét, és elért eredményét is tartalmazó PDF dokumentum, melyet a hallgató megjeleníthet, de akár le is tölthet.

Tanulói aktivitás jellemzői az online „Tanulásmódszertan és életvezetés”

K-MOOC kurzusban

A következőkben az online Tanulásmódszertan és életvezetés K-MOOC kurzusban tapasztalható tanulói aktivitást tekintjük át 2016. február 2-től 2017. február 15-ig a kurzus felületéről elérhető információk alapján. Elsőként azt vizsgáltuk meg, hogy a kurzusban

aktívan dolgozó tanulók milyen átlagos pontszámot érnek el a különböző tevékenységeikben. A következő táblázat szemlélteti a beküldendő feladatok, záróteszt és önellenőrző kérdések átlagos pontszámát (az átlagban nem szerepelnek azok, akik nem oldották meg ezeket a feladatokat, így nem kaptak rá pontot).

2. táblázat A beküldendő feladatok, záróteszt és önellenőrző kérdések átlagos pontszáma

	Beküldendő feladatok	Záróteszt	Önellenőrző kérdések
Átlagos pontszám	73,67 pont	89,32 pont	96,49 pont

Mindhárom tevékenység esetén 0 és 100 között állapítható meg a pontszámok terjedelme. Látható, hogy akik elvégezték a fenti feladatokat, azok jó teljesítményt nyújtottak, leginkább az önellenőrző kérdések tekintetében.

Kérdésünk volt, hogy hány tanuló teljesítette a kurzus végső követelményét, a zárótesztet, vagyis hány tanuló végezte el a kurzust a különböző csoportokban. Két csoporttípust különíthetünk el; azokat, akik a kötelező egyetemi „Tanulásmódszertan” kurzus egyik alternatívájaként végezhettek el az online kurzust saját e-learning rendszerünkben, és azokat, akik saját motiváció alapján iratkoztak fel K-MOOC kereteken belül az online „Tanulásmódszertan és életvezetés” kurzusra (a kurzusok tartalma azonos az e-learning rendszerben). Az első csoport további két részre bontható; a nappali és levelező képzésben részt vevő hallgatókra. A következő táblázat szemlélteti, hogy az egyes csoportokban a résztvevők hány százaléka teljesítette a zárótesztet.

3. táblázat A záróteszt teljesítésének aránya az egyes csoportokban

Választott K-MOOC kurzus (összesen 19 fő iratkozott be)	Kötelező kurzus	
-	Nappali képzés (összesen 37 fő iratkozott be)	Levelező képzés (összesen 79 fő iratkozott be)
5,26% (összesen 1 fő)	70,27% (összesen 26 fő)	88,6% (összesen 70 fő)

A táblázatból látható, hogy a kurzus teljesítésének végső követelményét, vagyis a zárótesztet azon tanulók közül jóval többen teljesítették, akiknél a képzésük kötelező része volt a kurzus elvégzése. Vagyis azok körében, akik önként választották a kurzus elvégzését, külső kényszerítő körülmény nélkül, nagymértékben megjelent a lemorzsolódás. Így szükségesnek láttuk, hogy tovább vizsgáljuk ezt az „önkéntes”, vagyis a K-MOOC csoportot olyan szempontból, hogy milyen arányban jelenik meg közöttük az egyes tananyagok teljesítése. A kurzus felületén a témák megjelenítésének sorrendje az általunk javasolt tananyag sorrendet tükrözi, a tanulók ugyanakkor választhattak ettől eltérő sorrendet is. A beiratkozott 19 tanuló közül az első tananyagot még 11 személy áttekintette, további 10 a beadandó feladatot is elkészítette. Ugyanakkor ez az arány a tananyagokban való előrehaladással együtt folyamatosan csökkent, csak egy személy teljesítette az összes beadandó feladatot, és további egy személy volt, aki bár az összes fejezetet áttekintette, a beadandó feladatokat nem készítette el.

Érdekesnek találtuk annak vizsgálatát, hogy a rendelkezésre álló adatok alapján az egyes tananyagokat milyen gyakorisággal tekintették meg a tanulók. A tananyagok megtekintésének gyakorisága csökkenő sorrendben a következőképpen alakult:

- Időmenedzsment, időgazdálkodás – a tanulási folyamat tervezése (3. tananyag)
- Memória-fokozó eljárások, praktikák, mnemotechnikák (7. tananyag)
- A tanulás önszabályozása (1. tananyag)
- Tanulási technikák és stratégiák (6. tananyag)
- A hatékony jegyzet- és vázlatkészítés a felsőoktatásban (4. tananyag)
- Életvezetési kompetenciák, a mentálhigiénié karbantartásának lehetőségei (10. tananyag)
- Szorongás, teszt-szorongás és a „vizsgadruk” legyőzésének lehetőségei, módszerei (9. tananyag)
- A tanulás hatékonyságát befolyásoló külső és belső tényezők, a felsőoktatási tanulás kihívásai (2. tananyag)
- Grafikus szervezők használatának lehetőségei, előnyei a tanulás során (5. tananyag)
- A vizsgára való felkészülés és a sikeres vizsgázás fortélyai (8. tananyag)
- Pályatervezés – életpálya építés (11. tananyag)

Fontos megjegyezni, hogy a megtekintés gyakorisága pusztán azt mutatja, hogy 2016. február 2. óta hányan kattintottak az adott kurzuselemre, tananyagra, nem mutatja azonban, hogy a személyek mennyi időt töltöttek el vele. Vagyis a megtekintés gyakorisága nem tükrözi, hogy mennyire elmélyülten dolgozták fel az adott tananyagot a tanulók. Fontos továbbá, hogy a rendszer a kurzus indulása (vagyis 2016. február 2.) óta naplózza minden résztvevő kurzustevékenységet. Vagyis az itt látható sorrendbe beleszámít az összes kurzus résztvevő összes tevékenysége az adott tananyaggal kapcsolatban, és olyanok is beiratkoztak a kurzusra, akik csak „szemlélődtek”. A felsorolásból azt láthatjuk, hogy a legtöbbször az időmenedzsmenttel kapcsolatos tananyagot tekintették meg a kurzus résztvevői, a legkevesebbszer a pályatervezéssel kapcsolatosat. Ez tükrözheti a tanulók preferenciáját is, illetve szerepet játszhat benne az adott tananyag javasolt sorrendben való elhelyezkedése is, hiszen a pályatervezéssel kapcsolatos tananyag a javasolt sorrend utolsó leckéje, így a lemorzsolódók nagy része odáig már nem jut el.

Tapasztalatok összegzése, következtetések

Reményeink szerint a tanegység teljesítése konkrét gyakorlati tanácsok és tanulási technikák és stratégiák megismertetése mellett segít a hatékony felsőoktatási tanulási szokásrend megszilárdulásában, a tanulóval kapcsolatos metakogníció, önreflektív gondolkodás fejlesztésében, az önszabályozott tanulóvá válásban, élethosszig tartó tanulást megalapozó kompetenciák kialakításában. Amiben további jelentőségét látjuk a kurzus teljesítésének: Az egyes témákhoz rendelt feladatok teljesítése igényli és fejleszti a hallgató kreativitását, hiszen nem kap kész megoldási tervet, hanem neki magának kell végiggondolnia, kitalálnia azt. De maga a feladat végrehajtása, a megoldási útvonal kitalálása és kivitelezése is kreativitást igényel. Amellett, hogy olyan kognitív megismerő funkciókat aktivizál, mint az információgyűjtés, értelmezés, gondolkodás, képzelet, emlékezet, figyelem. A kurzus során a hallgató megtapasztalja az autonómia érzését, kielégíti ezirányú szükségletét, emellett az önszabályozás magasabb szintjét élheti meg, mivel megtanulja végiggondolni, felmérni, az

egy feladatához szükséges erőfeszítés, idő mértékét, összevetni saját képességeivel, és ehhez igazítva kidolgozni a megoldási stratégiát, a cél elérésének módját. A hallgató az otthoni feladatokban a tapasztalatszerzésen túl, saját tudásának, érdeklődésének megfelelő szinten létrehoz valami értékeset, eredményt produkál.

A Pszichológia Intézet munkatársai jelenleg egy hatásvizsgálaton dolgoznak, amelyben tervezzük egyrészt annak mérését, hogy a Tanulásmódszertan kurzus teljesítése milyen hatással van az önszabályozott tanulás fejlődésére, a tanulmányi átlageredményre, illetve más tárgyakból a lemorzsolódásra, valamint hogy hosszú távon használják-e a megszerzett kompetenciákat a hallgatók, beépülnek-e a tanulási szokásrendbe, továbbá szeretnénk a kurzus kontaktórás és online teljesítésének hatásaiban fellelhető különbségeit is feltárni.

A kontaktórás kurzusok tapasztalataival kapcsolatban felmerült a szabadon választható vs. kötelező tárgy kérdése. Úgy gondoljuk, hogy a tanulásról való önreflektív gondolkodásban és az élethosszig tartó tanulási kompetenciák kialakításában, melyekre minden hallgatónak szüksége van, jelentős segítség a kurzus. Továbbá láthattuk azt is, hogy az online kurzus teljesítésének aránya lényegesen jobb volt, ha kötelező tanegységként, nem pedig szabadon választottként végezték a hallgatók. Mindezek miatt javasolható a továbbiakban is a tanegység kötelező teljesítése.

Az online kurzussal kapcsolatban pozitívum, hogy az esetleges elakadások, kérdések esetén gyors segítséget tudtunk nyújtani a hallgatóknak a fórumon keresztül, illetve e-mailben. A tapasztalataink alapján a javítandó területek között említhetjük a feladatbeküldések egyenletesebbé tételét, sok hallgató hagyta ugyanis a félév végére a dokumentumok elkészítését. A fentebb leírt számadatok kapcsán kutatócsoportunk fontosnak tartja, hogy a jövőben kvalitatív módszertan (pl. interjúk) segítségével azonosítani tudjuk az online kurzusból való lemorzsolódás lehetséges okait annak érdekében, hogy hosszabb távon csökkenteni tudjuk ezt az arányt.

Az önálló elsajátítás további lehetséges formájaként és a kontaktórás kurzusok háttértámogatására tankönyvet írtunk a kurzus tematikája alapján, amely várhatóan májusban jelenik meg, és országos terjesztésű lesz.

Felhasznált irodalom

1. Dávid Mária (2004) Tanulási hatékonyság fejlesztése a felsőoktatásban csoportos tanácsadás módszerével Ph.D. doktori értekezés Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézete
2. Dávid Mária: (2010) Tanulási tanácsadás a felsőoktatásban – egy empirikus kutatás eredményei In: Puskás-Vajda Zsuzsa - Lisznyai Sándor szerk: (2010) Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok, FETA Könyvek 5. Kiadja: Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület. Budapest, (99 – 120. oldal)
3. Dávid Mária – Estefánné Varga Magdolna: (2008) Tanulást támogató interaktív számítógépes program kifejlesztése az EKF-en, In: Pedagógusképzés (Pedagógusképzők és továbbképzők folyóirata) 2008/3. szám, (51 – 61. oldal)
4. Dávid Mária – Estefánné Varga Magdolna – Héjja-Nagy Katalin: Tanuláshiagnosztikai Kérdőív bemutatása. in: VIII. Országos Neveléstudományi Konferencia, 2008. November 13-15.

-
5. Dávid Mária, Taskó Tünde Anna, Héjja-Nagy Katalin, Mester Dolli, Dorner László, Estefánné Varga Magdolna: Az önszabályozó tanulás fejlettségének összefüggései a tanulási eredményességgel és az IKT-használat gyakoriságával MAGYAR PSZICHOLÓGIAI SZEMLE 71:(1) pp. 197-225. (2016)
 6. Katalin Héjja-Nagy, Mária Dávid, Magdolna Estefán-Varga, Andrea Hatvani, Tünde Anna Taskó, Dolli Budaházy-Mester: A Computer-Assisted, Interactive Learning Diagnostic and Learning Development Programme. In: M H Pedrosa-de-Jesus, C Evans, Z Charlesworth, E Cools (szerk.) Proceedings of the 15th Annual Conference of the European Learning Styles Information Network – Exploring styles to enhance learning and teaching in diverse contexts. Konferencia helye, ideje: Aveiro, Portugália, 2010.06.28-2010.06.30. Aveiro: pp. 217-223.
 7. Tanulásfejlesztő feladatok fiataloknak és felnőtteknek
<http://tanulasfejleszt.es.ektf.hu/>