

Tanulási stílus kérdőív

Olvasd el figyelmesen az alábbi mondatokat. Döntsd el, hogy az öt válasz közül melyik jellemző rád, és azt a számot karikázd be!

- 1 = azt jelenti, hogy nem jellemző rád
2 = azt jelenti, hogy inkább nem jellemző rád, mint igen
3 = nem tudod eldönteni, talán igen is, nem is
4 = inkább jellemző rád, mint nem
5 = igen, jellemző rád

A hármas választ lehetőleg ritkán használd, csak akkor, ha semmiképpen sem tudsz dönteni. Jó munkát kívánok!

1. Ha látom is és hallom is a megtanulandó szöveget, nagyon könnyen megjegyzem.
5 4 3 2 1
2. Hangosan szoktam elolvasni a tananyag szövegét, amikor felkészülök.
5 4 3 2 1
3. Szívesebben tanulok az osztálytársammal vagy a barátommal, barátnőmmel, mint egyedül.
5 4 3 2 1
4. Nagyon hasznos számomra, amikor a tanár ábrákat mutat be a táblán vagy vetít ki, amikor magyaráz.
5 4 3 2 1
5. Ha ábrát készítek, jobban megértem a leckét, mintha csak olvasom.
5 4 3 2 1
6. Jól tudok úgy tanulni, ha csupán némán olvasva átveszem a leckét.
5 4 3 2 1
7. Szívesebben töltöm az időmet rajzolással, festéssel, mint sportolással vagy testmozgást igénylő játékkal.
5 4 3 2 1
8. Gyakran előfordul, hogy szóban elismétlem, „felmondom” magamnak a leckét.
5 4 3 2 1
9. Ha leírom magamnak azt a szöveget, amit meg kell tanulnom, akkor könnyebben megjegyzem, mintha csak látom vagy hallom.
5 4 3 2 1
10. Nem szeretem azokat a feladatokat, amelyeken törnöm kell a fejem.
5 4 3 2 1
11. Nyugtalanít, ha tanulás közben csend van körülöttem.
5 4 3 2 1
12. Jobban kedvelem azokat a feladatokat, ahol kézzelfogható dolgokkal, tárgyakkal kell foglalkozni, mint ahol csak rajzok, ábrák vagy szövegek vannak.
5 4 3 2 1
13. Jobban megy nekem az olyan feladat, ahol valamilyen mozdulatot kell megtanulnom, mint ahol szövegeket kell megérteni.
5 4 3 2 1
14. Jobb, ha a tanár magyarázatát meghallgatom, mintha a könyvből kell megtanulni az anyagot.
5 4 3 2 1

15. A szabályokat szóról szóra „bevágom”.
5 4 3 2 1
16. Ha ábrát készítek magamnak, jobban megértem a leckét, mintha más által készített rajzot nézegetnék.
5 4 3 2 1
17. Amikor a tanár felszólít és kérdez tőlem valamit, gyakran előbb válaszolok, minthogy át tudnám gondolni, mit is mondok.
5 4 3 2 1
18. Szeretem, ha kikérdezik tőlem, amit megtanultam.
5 4 3 2 1
19. Ha vannak képek, ábrák a könyvben, könnyebb a tanulás.
5 4 3 2 1
20. Ha megbeszélem valakivel a tananyagot, akkor hamarabb megtanulom.
5 4 3 2 1
21. Teljes csendben tudok csak tanulni.
5 4 3 2 1
22. Amikor új dolgokat tanulok, jobban szeretem, ha bemutatják mit kell csinálnom, mintha szóban elmondják, mit kell tennem.
5 4 3 2 1
23. Ha valaki szóban elmondja nekem a leckét, sokkal könnyebben megértem, mintha egyszerűen csak elolvasom.
5 4 3 2 1
24. Egyedül szeretek tanulni.
5 4 3 2 1
25. Tanulás közben nagyon zavaró, ha beszélgetnek körülöttem.
5 4 3 2 1
26. Akkor tanulok könnyen, ha közben szól a rádió vagy a magnó.
5 4 3 2 1
27. Akkor vagyok biztos magamban, ha szóról szóra megtanulom a leckét.
5 4 3 2 1
28. Gyakran előfordul, hogy megtalálom a matekpélda megoldását, de nem tudom elmagyarázni és bebizonyítani, hogyan jutottam el a megoldáshoz.
5 4 3 2 1
29. Szívesebben bemutatom, hogyan kell valamit csinálni, minthogy elmagyarázzam.
5 4 3 2 1
30. Gyakran előfordul, hogy olyan dolgokat is megtanulok, amiket nem nagyon értek.
5 4 3 2 1
31. Amikor egy matekpéldát megoldok, szinte minden lépést meg tudok indokolni, hogy miért tettem.
5 4 3 2 1
32. A tanári magyarázat nem sokat jelent nekem, a könyvből mindent meg tudok tanulni.
5 4 3 2 1
33. Több olyan dolgot tudok csinálni, amit nehéz lenne szavakkal elmagyarázni. (Pl.: játékok és szerkezetek javítása, makramé stb.).
5 4 3 2 1
34. Mozdulatokat könnyebben megjegyzek, mint képeket vagy ábrákat.
5 4 3 2 1

Értékelés

A kérdőív skálái:

Auditív: 2, 6n, 8, 14, 23, 32n

Vizuális: 4, 5, 19, 22, 29

Mozgásos: 7n, 9, 12, 16, 33, 34

Társas: 3, 18, 20, 24n

Csend: 11n, 21, 25, 26n

Impulzív: 1n, 13, 17, 28, 31n

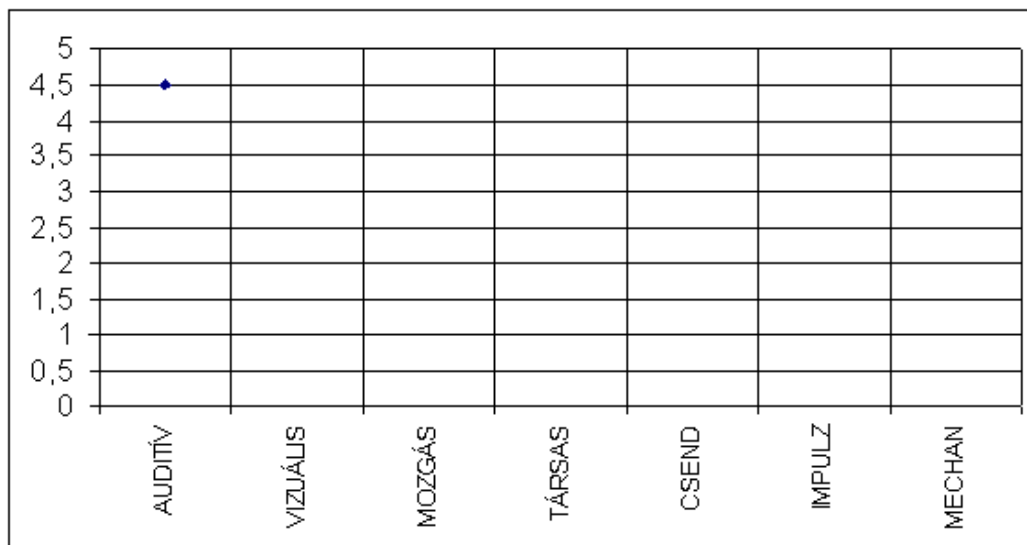
Mechanikus. 10, 15, 27, 30

Az „n” betűvel jelzett item (pont) értékét úgy kapjuk meg, hogy 6-ból kivonjuk az item (pont) jelölt skálaértékét. A 11. sorszámú kérdésnél tehát, ha pl. az 5-öst karikázta be valaki, akkor $6-5=1$ értéket kell nekünk a skálaérték számításánál figyelembe venni.

Az egyes skálaértékeket akkor tudjuk megfelelően összehasonlítani, ha átlagokkal számolunk. Az auditív skála esetén ez azt jelenti, hogy a kapott összeget hattal osztjuk, a mechanikus esetén 4-gyel stb.

| | | | | | | | max. | saját | % |
|------------|-------|------|----|-------|-------|-------|-------------|-------|---|
| Auditív | 2 | 6(N) | 8 | 14 | 23 | 32(N) | 30 | | |
| Vizuális | 4 | 5 | 19 | 22 | 29 | | 25 | | |
| Mozgásos | 7(N) | 9 | 12 | 16 | 33 | 34 | 30 | | |
| Társas | 3 | 18 | 20 | 24(N) | | | 20 | | |
| Csend | 11(N) | 21 | 25 | 26(N) | | | 20 | | |
| Impulzív | 1(N) | 13 | 17 | 28 | 31(N) | | 25 | | |
| Mechanikus | 10 | 15 | 27 | 30 | | | 20 | | |

Add össze az egyes stílusokra vonatkozó pontértékeket, és a maximális pontszámhoz viszonyítva kapott értékeket százalékba kifejezve látható minden egyes stílus szerepe



TANULÁSI STÍLUS MEGHATÁROZÁSA ÉS TIPPEK

forrás: http://hatekonytanulas.blogspot.hu/2012_05_01_archive.html

A következőkben főként középiskolásokat és egyetemistákat segítő információkat szeretnénk megosztani. Tanulási stílusonként igyekeztünk összegyűjteni néhány hasznos tippet, amit érdemes lehet megfogadni az eredményes tanuláshoz.

Mindenkivel megesett már, aki középiskolai oktatásban vagy felsőoktatásban vesz részt, hogy teljesen a körmére égett a tanulás, azt se tudja hogyan kezdjen hozzá, mi tévő legyen, hogyan fog ekkora anyagrészeket, ilyen rövid idő alatt megtanulni. Pedig van rá megoldás!

Hogy kezdjük hozzá?

Rendszerezzük, hogy milyen akadályok/vizsgák állnak előttünk, melyik a legkönnyebben és melyik a legnehezebben teljesíthető tárgy!

1. Készítsünk vizsgabeosztást! Figyeljünk arra, hogy ne a legnehezebb vizsgák maradjanak a legvégére, mert addigra könnyen elfogyhat a lelkesedés és az energia! Minden felkészülésre megfelelő időt szánjunk!
2. Nézzük át, hogy melyik vizsgára, milyen anyagaink vannak meg, rendszerezzük azokat, szerezzük be a hiányzó részeket!
3. Osszuk be, hogy a felkészülés során egy nap alatt, mekkora anyagot szeretnénk feldolgozni!
4. Figyeljünk arra, a beosztás elkészítésénél, hogy nem lehet napi 24 órát tanulni! Fontos a megfelelő mennyiségű alvás (napi minimum 6 óra), a mozgás, más programok szervezése. Kitűzhetünk apró célokat, jutalmakat magunk elé; "Ha délutánig sikerül megtanulni az arra a napra szánt tananyagot, elmegyek a barátaimmal kávézni..."
5. Vizsga előtt szánjunk időt az ismétlésre!

Hogyan tanulj, ha vizuális típus vagy?

A vizuális típusú tanulók úgy jegyzik meg legkönnyebben az új információkat, ha látják azokat, ha valamilyen képet tudnak rendelni hozzá, vagyis olvasás, színekkel jelölés, rajzolás, jegyzetelés során.

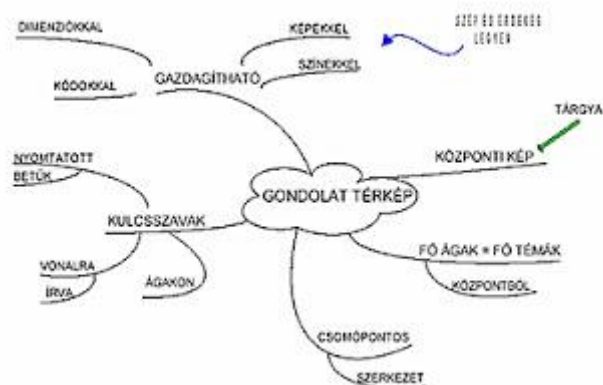
1. Szerezz be a tanuláshoz színes tollakat, ceruzákat, színes post it-et, nagy méretű papírt, kartonokat!
2. A tanulást kezd a szöveg áttekintésével (segítségünkre lehetnek a Sztó- féle elemi tanulási technikák), majd az információk figyelmes elolvasása után kezdődhet is a feldolgozás!
3. Emeld ki színessel a szöveg egyes részeit! Segíthet, ha a színek használatában van valamilyen rendszer. (Például: az azonos szinten lévő információkat jelöljük azonos színnel, vagy a szöveg könnyebben megtanulható részit jelöljük egy színnel, esetleg kulcsszavakat is írhatunk a kiemelt részek mellé, míg a nehezebben megjegyezhető, memorizálásra váró részeket is más-más színekkel jelöljük, esetleg leírjuk a kritikus részeket...)
4. Segíthet a post it! Ezek az apró, színes papírtömbök segítségünkre lehetnek kulcsszavak, kulcsmondatok, definíciók feljegyzésében, majd a ragacos hátú darabokat könnyen felragaszthatjuk logikus elrendezésben a falújságra, falra, ajtóra, vagy plakátot is készíthetünk belőlük, ahol jelöljük a kulcsfogalmak közti összefüggéseket is.



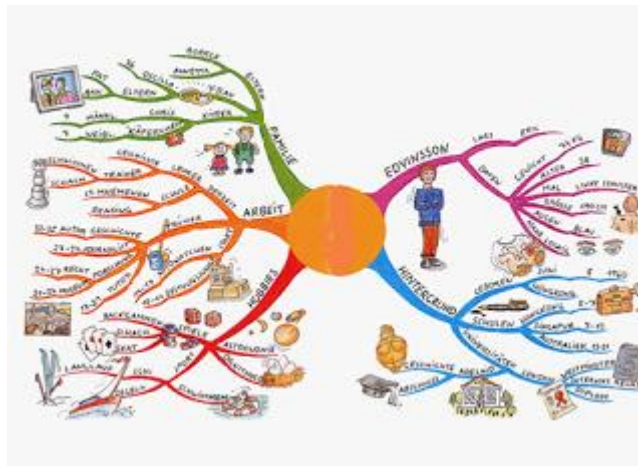
Brainstorming- "ötletbörze" a legfontosabb kulcsszavakból

Szintén nagy segítséget jelenthet a tanulás során a gondolattérkép. Gondolattérképre főként kulcsszavakat, kulcsmondatokat írhatunk fel, összekapcsolva az összetartozó fogalmakat, esetleg apró ábrákkal, rajzokkal illusztrálva a lényegesebb részeket.

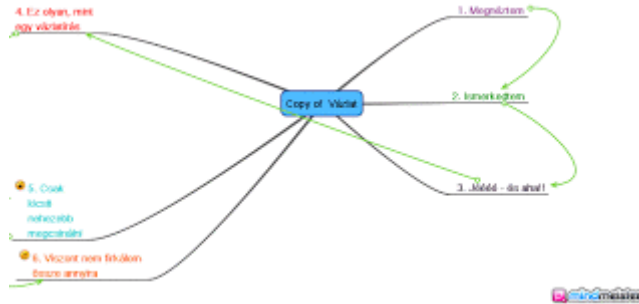
A gondolattérkép lehet:



Egyszerű, kézzel rajzolt...



Bonyolultabb, apró ábrákkal, rajzokkal illusztrált



Online gondolattérkép- szerkesztő programokkal készített...

A gondolattérkép nem csak látás útján könnyen tanulóknak praktikus. Mindenki számára hasznos lehet, ha nehezen áttekinthető tananyagról van szó. (A gondolattérképről részletesebben egy következő bejegyzésben...)

Hogyan tanulj, ha auditív típus vagy?

Az auditív típus hallás után tanul a legkönnyebben, vagyis hasznos lehet számára minden elhangzott információ.

1. Olvasd fel magadnak hangosan a megtanulandó részeket!
2. Ha van rá lehetőség, akár fel is veheted és vissza is hallgathatod a felolvasott részeket!
3. Nagy könnyebbséget jelenthet, ha már az előadáson/órán felveszed az elhangzottakat és azt hallgatód vissza. Ebben az esetben azonban, ne feledkezz meg engedélyt kérni a tanártól!
4. Mondd fel magadnak saját szavaiddal megfogalmazva a tananyagot!
5. Ha szívesen tanulsz közösen másokkal (vagyis társas típus vagy), egymásnak is felmondhatjátok a megtanult részeket.
6. Segíthet az internet! A XXI. század diákjainak nagy segítője és egyben hátráltatója is az internet. Hogy miért hátráltat? Gondolom Veletek is gyakran előfordul, amikor nagyon fontos lenne tanulni, hogy a számítógép szinte hívogat, csábít tanulás közben. Aztán könnyen beadjuk a derekunkat és elmerülünk Facebook ismerőseink bejegyzéseiben, vagy beszippann minket egy-egy sorozatnéző-portál. Azonban az internet hatalmas segítséget is jelenthet számunkra. Nyilván minden tanuló fiatal tudja, hogy hol kereshet/olvashat a tanulmányaihoz hasznos anyagokat, viszont akkor is segítségünkre lehet, amikor már leragadnak a szemeink és nem bírunk többet olvasni. Ilyenkor érdemes olyan videókra, hanganyagokra rákeresnünk, melyek kapcsolódnak az aktuális tananyaghoz. Sokszor nem is gondolnánk, mennyi hasznos interjú, dokumentumfilm, tudományos kísérlet található, melyek kiegészítik, elmélyítik a tanultakat. Talán mindenkinek a Youtube ugrik be először, ha videók vagy hanganyagok letöltéséről van szó. Érdemes azonban ellátogatnunk a Magyar Televízió, vagy más csatornák, honlapjára, online folyóiratok oldalaira is, ahol rengeteg tudományos műsor, riportműsor is fellelhető az archívumban, így kedvünkre válogathatunk a különböző témák között. (Természetesen nem csak az auditív típusnak lehet hasznos a tananyag elmélyítése ilyen formában!)
7. Az auditív típusnál meg kell említenünk a zenehallgatás kérdését. Vajon hátráltat, vagy segít a zenehallgatás tanulás közben? Talán emberfüggő, de nem túl szerencsés olyan zenét hallgatnunk, aminek a szövege, dallama, ritmusa könnyen eltereli gondolatainkat, figyelmünket a tanulnivalóról. (Vagyis ne a legfontosabb vizsgánkra/dolgozatunkra tanulva kerüljön elő a Tankcsapda összes...)



Hogyan tanulj, ha mozgásos típus vagy?

Mozgás közben tanulás? Lehetséges ez? Hogyan?

Veled is előfordul, hogy képtelen vagy hosszú ideig ülni és a tananyagra koncentrálni? Figyelmed könnyen elterelődik? Állandóan hintázol, rugózol, matatsz tanulás közben? Nem kell megijedni, sokunkkal megesik ez (nem kell hiperaktívnek lenni hozzá), nagy valószínűséggel mozgásos típus vagy!

1. A mozgásos típusnak fontos lehet a megfelelő ülőhely kiválasztása. Hihetetlen, de segíthet egy forgószék, hintaszék, vagy egy ülőgömb is, melyek segítségével folyamatos mozgásban lehetünk tanulás közben is. Ezek a mozgások segíthetik a gondolkodást és a koncentrációt.
2. Segíthet a stresszlabda! A stresszlabda egy tömör, szivacszerű anyagból készült, különböző formákat öltő, tenyérbe fogható eszköz. Ha tanulás közben a kezünkbe vesszük és nyomkodjuk, gyúrögetjük, segíthet levezetni felesleges energiáinkat, esetleg a vizsgadruk miatt kialakult idegességünket.
3. Érdeemes kipróbálni a rágót! Mindannyian ismerjük a rágó kellemes illatot biztosító hatását, de kifejezetten hatásos lehet a tanulás közben is, hiszen a stresszlabdához hasonlóan oldja az idegességet, segíthet koncentrálni.
4. Ha eljutottál odáig, hogy sikerült feldolgoznod egy anyagrészt, érdemes lehet felmondani azt az elmélyítés érdekében. Mivel a felmondáshoz már nem kell a jegyzeteidbe, könyveidbe mélyedni, hatásos lehet felállni és sétálgatni a szobában/lakásban, miközben felidézed magadnak a tananyagot.
5. A mozgásos típus számára különösen fontos, hogy meghatározott időközönként megszakítsa a tanulást, tornázzon, fusson, vagy bármilyen testmozgást végezzen.

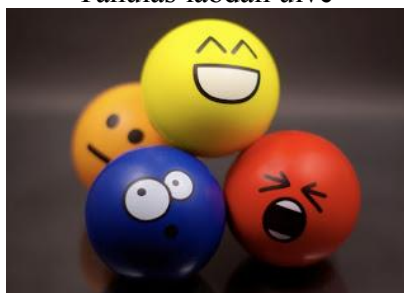
(Megjegyzés: A mozgásos típusok számára nem ajánlott könyvtárban tanulni. A többi ember nem biztos, hogy örülni fog egy rugózó, sétálgató személynek...)



Sok háztartásban megtalálható a képen láthatóhoz hasonló hintaszék. Érdemes kipróbálni tanuláshoz!



Tanulás labdán ülve



Stresszlabda

Hogyan tanulj, ha mechanikus típus vagy?

A mechanikus stílus akkor tanul könnyen, ha saját tapasztalatok útján dolgozhatja fel a tananyagot.

Éppen ezért, érdemes bejárni év közben az órákra/előadásokra, mert legnagyobb eséllyel ott fogsz tudni tapasztalatot szerezni egy-egy témával kapcsolatban. Otthon például nehezen fogsz tudni, és nem is szabad fizikai vagy kémiai kísérleteket végrehajtani!

Ugyanakkor a mechanikus típus számára is segítséget jelenthet az internet, ahol számos tapasztalatot gyűjthet (videók, fórumok) a feldolgozandó anyaggal kapcsolatban .



Kísérletezés



Az emberi test tanulmányozása

Hogyan tanulj, ha társas típus vagy?

Amennyiben könnyebben tanulsz másokkal, érdemes olyan társakat keresned, akik szintén szívesebben tanulnak társaságban.

Ilyenkor fontos, hogy a tananyagra koncentráljatok és azzal kapcsolatban osszátok meg egymással tudásotokat! Mondjátok fel egymásnak a megtanult részeket, fogalmazzatok meg kérdéseket, melyekre a másoknak válaszolnia kell!



Hogyan tanulj, ha csendes típus vagy?

A társas stílus ellentéte, ugyanis a csendes stílusú tanulók egyedül szeretnek tanulni, ha társaik magyaráznak, kevésbé fogadják el, inkább hátráltató tényezőnek fogják fel mások jelenlétét a tanulási folyamatban.

A csendes típus számára az a legjobb, ha megtalálja azt a helyet, ahol nyugalomban, csendben, önállóan tud tanulni, nem kell félnie attól, hogy mások megszakítják, zavarják.



Ha egyik stílus sem jellemző ránk igazán...

Gyakran előfordul, hogy úgy érezzük, egyik tanulási stílus sem a sajátunk. Előfordulhat ugyanis, hogy vegyes típusok vagyunk, vagyis több tanulási stílust ötvözve tudunk igazán eredményesek lenni. Ilyenkor meg kell találni azokat a technikákat, melyek segítségével a leghatékonyabban tanulhatunk!

Összegzés

A tanulástól sokszor félünk, halogatjuk, elodázzuk, aztán az utolsó pillanatban döbbenünk rá, hogy nem így kellett volna. Ezért érdemes megismerni saját tanulási stílusunkat és az alapján olyan technikákat, stratégiákat alkalmaznunk, melyek leginkább kedvezőek lehetnek számunkra. Így nem feltétlen kell, hogy a tanulás nyűg, nehézség legyen számunkra!