

## DÁVID MÁRIA

### Tanulási tanácsadás a felsőoktatásban

Tanulmányunkban egy kutatás eredményeiről számolunk be, amely az egri Eszterházy Károly Főiskolán folyik 3 éve.

A kutatás kiinduló hipotézise, hogy a felsőoktatásban előforduló tanulási problémák nem elsődlegesen intellektuális hiányosságokra vezethetők vissza, hanem a hallgatók tanulásmódszertani hiányosságaira. Feltételezzük, hogy a tanulási problémák megoldására hatékony segítségnyújtási forma a tanácsadás.

A tanácsadás kifejezés kettős jelentésű.

Egyrészt: jelöl egy helyzetet, amelyben valaki tanácstalan, tanácsra van szüksége.

Másrészt: jelöl egy interperszonális viszonyt, amelyben az egyik személy segítségre – tanácsra szoruló, a másik személy pedig kész tanácsot adni.

Patterson (1979) megfogalmazásában (idézi: Xantus 1983) „a tanácsadás olyan segítségnyújtó kapcsolatforma, amelyben van valaki, akinek segítségre van szüksége, és valaki, aki kész a segítségnyújtásra, aki alkalmas és képzett is, hogy segítséget nyújtson.”

Wiegersma szerint (1976) „Az emberek közti interakció majd minden formája, amely mások segítésére és megerősítésére szolgál, igény tart a tanácsadás elnevezésre, amennyiben a folyamat hivatalos tevékenység formáját ölti.”

Ezek a definíciók a tanácsadás kifejezés interperszonális aspektusát hangsúlyozzák, de keveset mondanak a helyzetről.

Wiegersma (1976) a pszichológiai tanácsadás fogalmának megválaszolásakor két szempontot vesz figyelembe: a problémák természetét, amelyeken segíteni próbálunk, és azt a módszert, ahogyan ezt tesszük.

A problémák természetét illetően azokat sorolja a tanácsadás köréhez, amelyek valamiféle döntési helyzetben jelennek meg.

A módszer vonatkozásában pedig központi megközelítés, hogy a segítségre szoruló személy tudatos megnyilvánulásain keresztül kísérelünk meg segítséget nyújtani. A problémák tisztázását, azoknak tárgyi adatokkal való összevetését, az érzelmek tisztázását, a modellhelyzetek megoldásán keresz-

tül végzett munkát, a saját felelősség hangsúlyozását alkalmazó módszereket sorolja ide.

Wiegersma (1976) definíciójában tehát: „Pszichológiai tanácsadásnak tekinthetjük azt a területet, amelynek középpontjában egyértelműen döntési problémák állnak, amelyeket bizonytalanabb érzelmi és viselkedési problémák kísérnek, valamint azoknak a módszereknek az összességét, amelyek segítségével a problémák megoldására törekszünk.”

A tanácsadási szituációban tehát a tanácskérő problémahelyzetben van, és el kell döntenie, hogy mit tegyen ahhoz, hogy a problémája megoldódjon.

A tudományos felfogás a fogalmat jelentősen átalakította. Az elmúlt fél évszázadban addig változott, hogy nagyon sok tanácsadó el szeretné magát határolni a konkrét tanácsok adásától. Szívesebben használják az angol counsellig – counsellor fogalmát, amelyből nem következik egyértelműen, hogy egy konkrét kérdésre egy konkrét választ kell adni.

A tanácsadás csak elősegíti a döntést, de nem dönt a tanácskérő helyett.

„Az a jó döntés – mondja Xantus László (1983) –, amelyet a tanácskérő önmaga hoz meg, miután megvizsgált több lehetséges alternatívát, és amely döntéséért hajlandó vállalni a felelősséget, vagyis viselni az elhatározás következményeit.”

A saját döntés előnyeit Dave Mearns (1984) az alábbiakban foglalja össze:

- A saját megoldások illeszkednek legjobban a tanácskérőhöz – személyiségéhez, életvezetéséhez, környezetéhez, egész életútjához.
- A saját döntést jobban meg tudja valósítani, mint a más által hozott döntést, egyszerűen azért, mert egy belső munkával átgondolja a lehetőségeket, érzelmileg elköteleződik a megoldás mellett. A döntési folyamatban már előrevetíti a megoldások lehetséges kivitelezési módját, a következményeket.
- Az önállóan meghozott döntésnek hosszabb távon szociális nevelő hatása is van, a jövőben adódó problémák esetében is képesek lesznek hatékony problémamegoldásra, döntéshozatalra.

A fentiek figyelembevételével saját értelmezésünkben a tanácsadás egy interszónális segítségnyújtási forma, amelyben a tanácskérőket saját problémáik megértésében és megoldásában önálló döntéseik kialakításában és megvalósításában segítjük.

Abból a szempontból, hogy egyidejűleg hány ember vesz részt a tanácsadási folyamatban, a tanácsadás két formáját különíthetjük el:

- egyéni tanácsadás, és
- csoportos tanácsadást.

A tanácsadás folyamata tehát egy célorientált problémamegoldó tevékenység. Elsősorban az egészséges „normális” tanácskérők segítségét szolgálja, ahol nem vagy csak minimális mértékben jelenik meg a pszichoterápia iránti igény.

A tevékenység központjában egy specifikus szakterület áll, pld. családi, párválasztási, életvezetési, iskolai, pályaválasztási vagy tehetség tanácsadás (Bóta csoportosítása 1999).

Magyarországon ma a tanácsadás az egyik legdinamikusabban fejlődő szakterület. A sok évtizede működő nevelési és pályaválasztási tanácsadás mellett új irányok és képzési formák jelennek meg, így: a munkavállalási tanácsadás, felsőoktatási tanácsadás, családi tanácsadás, krízis tanácsadás, rehabilitációs tanácsadás, addiktív tanácsadás (Antalovits 1999).

A tanácsadói szakértelem felfogásunkban tehát kettős természetű. Egyrészt azt a speciális tudást és készségeket jelenti, melyeknek segítségével képes a tanácskérőt egy intraperszonális munkára készítve végigvezetni a problémamegoldó folyamaton. Másrészt az adott szakterülettel (pl. pályaválasztás) kapcsolatos információk, ismeretek tudását, amelyek elősegítik az adott problémák megoldását. Esetünkben a tanulási problémákra vonatkozóan kell egy belső munkán végigvezetni a hallgatókat, melynek során átláthatják meglévő tanulási szokásaik hiányosságait, és tervezhetik a szükséges változtatásokat.

### **A tanácsadás fő lépései – mind egyéni, mind csoportos formába**

- Problémafeltárás: amely lehetővé teszi, hogy a tanácskérő megfogalmazza, átgondolja, világosabban lássa helyzetét. Csoportos tanácsadásnál így minden csoporttag ismerheti mindenki problémáját, tudnak segíteni egymásnak a megoldás keresésében.
- Alternatívák keresése: Amennyiben a problémahelyzethez kapcsolódó leglényegesebb elemeket átgondolva, a szükséges információkat összegyűjtve megoldási lehetőségeket dolgoznak ki a részt vevők.
- A legmegfelelőbb megoldás kiválasztása és a megvalósítás módjának kidolgozása.

Tanulmányunkban a tanulás csoportos tanácsadással történő támogatását mutatjuk be, főiskolás mintán.

Ismert, hogy a tanulmányi teljesítményt rendkívül sok tényező befolyásolhatja. Ezek lehetnek személyes jellegűek (mint például a tanuló képességei), valamint környezeti tényezők (társadalmi elvárások, követelményszint, a tanulást támogató vagy éppen gátló családi – iskolai hatások) egyaránt.

A felsőoktatásban a tanulási eredményességet mindezek mellett még az is befolyásolja, hogy jelentősen megváltozik a tanulási tevékenység eddig kialakult ritmusa, próbára téve a hallgatók alkalmazkodó képességét, és ez egy teljesen új tanulási stratégia kialakítását teheti szükségessé.

Saját csoportosításunkban a főbb változások, amelyekben a középiskolai és főiskolai tanulás eltér egymástól, a következők (V. Dávid 2000):

- Megszűnik a tanulás külső irányítottága, abból a szempontból, hogy míg a középiskolában a rendszeres számonkérés kijelöli a megtanulandó kisebb anyagrészeket, a tanulási lépéseket, addig a felsőoktatásban a hallgatónak mindezt önállóan kell megtennie, terveznie, irányítania.
- Többszörösére növekszik a feldolgozandó anyagmennyiség.
- Kampányszerűvé válik a tanulás – nagy mennyiségű anyaggal rövid idő alatt kell megbirkózni.
- Elszemélytelenedik az oktatás. A nagylétszámú előadási csoportok és csak fél évig tanult tárgyak rendszere a tanár-diák kapcsolatok kialakulását lehetetleníti el (tisztelet a kivételnek). A kreditrendszer, a hagyományos tanulócsoportok felborulása a kortársközösségek kialakulását nehezíti.
- Mindezek mellett a legtöbb hallgató lakóhelyétől távol kerülve kilép a biztonságot nyújtó családi, baráti kötelékekből. – Egyedül kell szembenéznie a felnőtt élet sok-sok problémájával.

Nem könnyű élethelyzet – és a segítő szakmában dolgozónak kézenfekvő, hogy az ilyen helyzetben levő embernek segítséget kell nyújtani – saját határainkon belül.

A Főiskola Társadalom és Nevelésszichológiai Tanszéke ezért dolgozott ki egy tanulási hatékonyságfejlesztő tréninget, mely a többi hasonló programtól abban tér el, hogy a csoportos tanácsadás módszerével dolgozik.

A csoport szónak számos jelentése van a hétköznapi beszédben is és a tudományokban is esetleg az általunk használttól eltérő jelentéssel.

Tanácsadás szempontjából a csoportos tanácsadás alatt elsősorban a kiscsoportokkal való foglalkozást értjük.

A kiscsoport Rudas (1990) meghatározásában „olyan emberek együttese, amelyben a részt vevő egyének egymást közvetlenül érzékelik, egymással folyamatosan v. rendszeresen interakcióba lépnek”.

Johnson és Johnson definíciója szerint a csoport kritériumai:

- 2 v. több személy,
- akik egymással kapcsolatban állnak,
- interdependensek,
- egymásra és önmagukra is támaszkodnak,

- önmagukat a csoporthoz tartozónak definiálják és mások által is így definiáltak,
- normáik közösek,
- egymást befolyásolják,
- jutalmazónak tartják a csoportot,
- közös céljaik vannak.

Slawson a minimális csoportlétszámra vonatkozóan azt állítja, hogy „csoportnak legalább három személyből álló együtteseket lehet tekinteni, mert a harmadik személy, ill. az őt követő többiek lesznek azok, akik problémákat vetnek fel, és olyasmiket feszegetnek, amik kétszemélyes viszonyban nem fordulnak elő (idézi Trotszer 1977). Ez a meghatározás azt a legkisebb személylétszámot határozza meg, amelyre a csoportfolyamatok lezajlásához szükség van, és amely megkülönbözteti a csoportot az olyan kétszemélyes kapcsolattól, mint amilyen pl. az egyéni tanácsadás.

Csoportlétszámról szólva a tanácsadási csoportnak elég kicsinek kell lennie ahhoz, hogy az egyének identitása megmaradhasson, és ugyanakkor minden csoporttag valamilyen kölcsönhatásba kerülhessen az összes többi taggal. Az optimális munkához a szakirodalom 12 főben maximalizálja a csoportlétszámot.

A tanácsadási céllal létrejövő csoportok leginkább a személyiségfejlesztő csoportok sajátosságaival jellemezhetők.

- a. célja tagjainak fejlesztése, ezen belül a tanácsadás specialitása, hogy problémaorientált,
- b. nem spontánul v. külső szempontok szerint alakul, hanem szándékosan, a fenti célra hozzák létre,
- c. előreláthatóan sokszor megtervezetten magába sűríti az emberi élet és egyéb csoportok változásainak fő fázisait – a keletkezést, a növekedést, a leépülést és az elmúlást,
- d. célját a csoport önmaga által valósítja meg, az interakcióba lépő egyének csoportja a kívánt változás, illetve fejlesztés kerete, közvetítője, serkentője.

A csoportos tanácsadás mindenesetre megkülönböztethető a többi csoportfajtától a sajátos célrendszerével.

A csoportos tanácsadásnak problémák állnak a középpontjában. Célja: segítse a csoporttagokat saját nehézségük felkutatásában és kifejezésében, és járuljon hozzá, hogy a csoporttagok az együttes munka segítségével megtalálhassák a nehézségek leküzdésének lehetséges útjait és sokkal teljesebb, kielégítőbb életet élhessenek. Ennek elérése kétféle feladatot ölel fel, amely két fázisban valósul meg.

1. Olyan kapcsolat kialakítása, amely lehetővé teszi az „én” közzétételét, a mások problémáinak megértését – az ehhez szükséges bizalom, tisztelet, melegség nyújtásában.
2. Akciós fázis – amelyben a csoport segíti a tagjait a problémájához tartozó alternatívák felfedezésében, a siker valószínűségének mérlegelésében, ezzel segítve elő a kliens döntéshozatalát a probléma megoldásában.

A csoportos tanácsadás során tehát olyan interperszonális kapcsolat alakul ki, amelyet jellemez a bizalom, elfogadás, tisztelet, melegség, kommunikáció és megértés a tanácsadó segítségével. A részt vevők egymással kölcsönös kapcsolatba kerülnek, hogy segítsék egymást az életükben előforduló problematikus területek felfedezésében, megértésében és megoldásában. A csoportos tanácsadás azt a lehetőséget nyújtja a csoport tagjainak, hogy segítsenek másokon, és ugyanakkor ők maguk is segítséget kaphassanak.

*A csoportos tanácsadás előnyei:*

- a kölcsönös segítség, támogatás (nem egyedül a tanácsadó a támasz)
- lehetővé teszi a viselkedési, attitűdbeli változások kipróbálását védett környezetben,
- biztosítja a tagok számára az összetartozás érzését, megtapasztalják az elfogadás, megértés, összetartozás érzését, megélik, hogy ők fontos tényezők,
- személyes identitás létrehozását is segíti,
- feed-back-ot biztosít a csoporttagok számára az egyenrangú társaktól,
- kialakulnak olyan társas normák, amelyek viselkedésváltozásra sarkallnak.

*A csoportos tanácsadás jellemzői:*

- olyan normál egyénnel foglalkozik, akik az életüket befolyásoló problémákat tapasztalják meg a csoportban,
- meghatározott problémák megvilágítására jön létre,
- a tagok azért szerveződnek csoportba, hogy megvitassák ezeket,
- a csoport addig működik, míg a kérdéseket nagyrészt sikerül megoldani,
- a hangsúly a személyes kérdéseken, a foglalkozások középpontjába maguk a csoporttagok kerülnek,
- a vezetés feladata – serkentés – verbális technikák – a tudatos elsajátítást szorgalmazza. „Az itt és most” felé orientál.

*A tanácsadó csoport tagjai két alapvető szükséglettel érkeznak:*

1. Az adott problémahelyzetből, döntéshelyzetből adódó szükségletekkel (eltérőek, a csoporttagok személyes nehézségeiből, problémáiból adódóak).

2. A csoporttagságból eredő szükségletekkel.

A problémahelyzetből adódó szükségletek egyéneként változnak, a csoporttagságból eredőek állandók és megjósolhatók. A csoport vezetésében mindkét típusú szükséglet megértése lényeges. Az általunk vezetett csoportos tanácsadási folyamatban a problémahelyzet a tanulási problémák körére terjed ki.

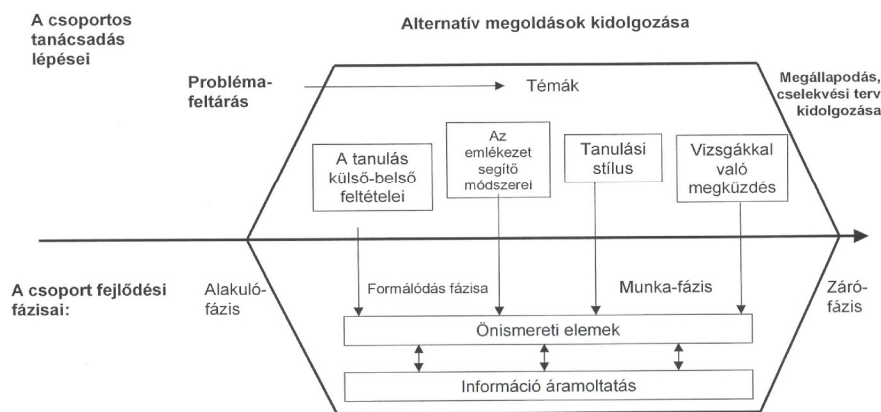
### A csoportos tanácsadás folyamata

A csoportos tanácsadás folyamatában egyrészt a kiscsoportokra általában jellemző csoportfejlődési fázisok, másrészt az általános tanácsadási modell lépései követhetők nyomon.

A csoportfejlődés ugyanolyan fázisokon halad át itt is, mint minden más csoportban – az alakulás, a formálódás, a munka és befejező fázisokon keresztül. A csoportban szerepek alakulnak ki, létrejön a csoport struktúrája, és valamennyi csoportdinamikai elem megfigyelhető itt is.

A csoportos tanácsadás specifikuma ugyanakkor – hasonlóan, mint az egyéni tanácsadásnál, a problémamegoldó folyamatot is végig kell vezetni – csoportos formában. Tehát a csoportot úgy kell működtetni, hogy lehetőséget biztosítson a csoporttagoknak a problémáik feltárásában, a hozzá kapcsolódó megoldási alternatívák kidolgozására, a problémamegoldásra vonatkozó döntés kialakítására és a cselekvési terv átgondolására. A csoportos tanácsadás modellje (V. Dávid Mária 2000/b.) ezt a folyamatot követi nyomon.

#### A CSOPORTOS TANÁCSADÁS MODELLJE



1. ábra

Amint a modellből látható, a problémafeltárást követően az alternatív megoldások kidolgozása feldolgozott témák alapján történik. A témák kiválasztását alapvetően a problémadefiníció határozza meg, az, hogy a csoporttagoknak a problémáik megoldásához milyen területek átgondolására, illetve milyen információkra van szükségük. (Modellünkben a tanulási tanácsadásban feldolgozható témákat illusztráljuk példaként.)

Csoportos tanácsadásnál minden feldolgozandó témához kapcsolódva igyekszünk elősegíteni az öndefiníció alakulását, önismereti elemek beépítését a tanácsadási folyamatba. Ezzel egy időben igyekszünk a témához kapcsolódó leglényegesebb információkat is megjeleníteni. Pl. a tanulási stílus témájának feldolgozásánál kérdőíves eljárással visszajelzést kaphatnak a tanácskérők a saját vezető tanulási stílusukra vonatkozóan, ugyanakkor információkat szerezhetnek arra vonatkozóan, hogy az adott tanulási stílussal rendelkező személy mitől tanul könnyebben, eredményesebben. Pl. ha a kérdőív eredménye szerint vizuális stílus jellemzi dominánsan a klienst, akkor a látott információkat, képeket, ábrákat, táblázatokat, illetve az írásos szöveget kezeli könnyebben, eredményesebben. Így a tanácskérő tervezheti a tanulási módszer változtatását, hogy pl. bizonyos dolgokról táblázatot készít vagy más formában vizualizálja stb.

A folyamat végén egy integráló (összefoglaló, egységesítő) feladattal lehet segíteni a döntés kialakítását, a cselekvési terv kidolgozását.

A tanácsadás lépéseinek végigvitele jelenti a csoportos tanácsadás feladatszintjét, míg a csoportfejlődési folyamatok irányítása a folyamat szintet. Tapasztalataink szerint a csoportos tanácsadás igen kedvelt segítségnyújtási forma, hiszen a tanácsadón túl a csoporttagokra is támaszkodhat a kliens, így pozitív csoporthatást, speciális élményt, emberi kapcsolatokat jelent a benne való részvétel.

A tanulásmódszertannal foglalkozó szakemberek fő célkitűzése, hogy a hatékony tanulási technikák begyakoroltásával elősegítsék a mélyre hatoló és szervezett tanulási stratégiák kialakulását, így téve lehetővé a valódi tudás megszerzését.

A csoportos tanácsadás abban tér el a hagyományos tanulásmódszertani tréningektől, hogy személyre szabottan, az egyén problémájához illeszkedően nyújt segítséget a tanulási problémák megoldásához.

### **Saját kutatásunk ismertetése**

A főiskolás hallgatók tanulási problémáinak kezelésére dolgoztuk ki a tanulási hatékonyságfejlesztő tréninget, melyen a csoportos tanácsadás módszerét alkalmaztuk, és a hatására bekövetkező változásokat követtük nyomon.



Az 1999/2000. tanévben szerveztünk először tanulási hatékonyságfejlesztő tréninget.

Hipotézisünk igazolására és a tréning hatékonyságának bizonyítására tervezett vizsgálatunk menete a következő volt.

Kísérleti és kontrollcsoportot hoztunk létre. A kísérleti csoport tagjai önkéntes jelentkezés alapján részt vettek tanulási hatékonyságfejlesztő tréningben, míg a kontrollcsoport tagjai nem.

A foglalkozások megkezdése előtt bemérő vizsgálatot szerveztünk a kísérleti és a kontrollcsoportban, majd a tréning befejezését követő vizsgaidőszak végén ugyanazokat a tesztekert megismételve végeztünk hatásvizsgálatot.

### **A vizsgálati minta bemutatása**

*A kísérleti csoport:* munkájában 2 csoportban 28 fő vett részt – mind tanár szakos hallgatók a legkülönbözőbb szakokról.

Nemek szerinti megoszlásuk: 22 lány, 6 fiú, ez jól tükrözi a tanári pálya elnőiesedését.

Életkoruk 19–23 év, valamennyien II. éves hallgatók.

*A kontrollcsoportban* 23 fő szerepel, szintén tanár szakos hallgatók – sokféle szakkal.

Nemek szerinti megoszlás: 18 lány, 5 fiú.

Életkoruk: 19–23 év, valamennyien II. évesek.

### **A kutatásban alkalmazott vizsgálati módszerek a következők voltak**

1. Dokumentumelemzés, a hallgatók tanulmányi átlagainak összehasonlítása
2. Saját szerkesztésű kérdőív a főiskolai tanulásról, amely az óralátogatási szokásokra, a vizsgákra való felkészülés tanulási szokásaira, a vizsgahelyzetek átélésére, valamint a főiskolai közérzetre vonatkozóan tartalmazott kérdéseket.
3. Amthauer-féle intelligenciateszt, mely a hallgatók képességstruktúrájának feltérképezésére szolgál.
4. CPI – Kaliforniai Pszichológiai Kérdőív, mint személyiségvizsgáló módszer.

## Vizsgálati eredmények

A vizsgálati eredményeket matematikai, statisztikai módszerekkel elemeztük. Ahol lehetett, egy, illetve kétmintás t-próbát végeztünk.

A bemérő vizsgálatnál is és a hatásvizsgálatnál is összehasonlítottuk a kísérleti és kontrollcsoport eredményeit, valamint a kísérleti csoport bemérő és hatásvizsgálatának eredményeit és ugyanúgy a kontrollcsoport bemérő és hatásvizsgálatának eredményeit.

### A tanulmányi eredmények összehasonlítása

	Bemérő vizsgálat	Hatásvizsgálat
<b>Kísérleti csoport</b>	3.61	4.08
<b>Kontrollcsoport</b>	3.81	4.02

2. ábra

Amint az ábra mutatja, a kísérleti csoportban lényeges tanulmányi átlag-emelkedés volt tapasztalható. Míg az első vizsgálatnál 3,6 volt az eredmény, addig a 2. vizsgálat 4,08-as átlagot mutatott. A növekedés mértéke meghaladja a kontrollcsoportét (3,8–4,06). A javulás ugyanakkor mindkét csoportban megfigyelhető, mértéke szignifikáns. A 2. évben tehát a hallgatók „beleszoknak” a főiskolai tanulásba, képesek az eredményeiket javítani, de ha segítséget kapnak, akkor ez a javulás kifejezettebb, nagyobb mértékű.

### A tanulási szokásokról szóló saját kérdőív eredményei

A kérdőív skáláján 1–5-ig terjedő pontozással jelölhették a hallgatók, hogy az egyes állításokkal mennyire értenek egyet. Az eredmények eszerint értelmezhetők.

A bemérő vizsgálatnál a kísérleti és kontrollcsoport válaszainak átlagait összehasonlítva a következő jellegzetességek figyelhetők meg:

A tanulási probléma okát tekintve a kísérleti csoport kevésbé tartja azt jellemzőnek, hogy nem tanult. Kísérleti csoportba (továbbiakban K-val jelölve) 2,3 átlag, Kontrollcsoport (a továbbiakban C-vel jelölve) 3,0 átlag. A kísérleti csoport tagjai inkább jeleznek tanárral kapcsolatos problémát, mint a kontrollcsoport, K: 2,39, C: 1,9.

Az óralátogatási szokásokat tekintve a kísérleti csoportra jobban jellemző, hogy jár órára.

- szeminárium: K: 4,75, C: 4,4
- előadás: K.: 4,21, C: 3,4.

Ugyanakkor a kontrollcsoport aktívabb a szemináriumon K: 2,89, C: 3,4.

A kísérleti passzívabb, de jobban figyel, jegyzetel. Úgy tűnik, a kísérleti csoport szorgalmas, de kevésbé aktív.

### **A vizsgákra való felkészülés tanulási szokásai**

A kísérleti csoport többet tanul év közben. K: 2,89, C:2,1, ugyanakkor a kontrollcsoport többet olvas kötelező irodalmat, többet jegyzetel, jobban emeli ki a lényegét. A kísérleti csoport valamivel több napot készül, mint a kontroll – és gyengébb eredményt hoz: 2 tizeddel.

### **A vizsgahelyzetek átélése**

A kísérleti csoport jobban szorong vizsga előtt, zavarja a vizsgák személytelensége, kevésbé jellemző, hogy jobban teljesít, gyakrabban leblokkol, mint a kontrollcsoport.

### **Hogy érzi magát a főiskolán kortárs csoportban**

Kevés a különbség – főként azt nem érzi a kísérleti csoport, hogy elég barátja lenne, illetve jobban úgy érzi, hogy nem kap elég segítséget.

### **A változások a kísérleti csoportban**

A saját kérdőív eredményeit összehasonlítva a kísérleti csoport 1. és 2. vizsgálatánál:

Változások az óralátogatási szokásokban:

- még rendszeresebben járnak órára,
- órai aktivitásuk 1 ponttal nőtt, meghaladja a kontrollcsoportét,
- úgy érzik, lényegkiemelésük javult,
- jobban készítenek összefoglalót, vázlatot,
- kicsit csökkent az 1. vizsgára fordított idő.

Javulónak érzik a vizsgahelyzetben való teljesítményüket (pár tizedes javulás az átlagban!) Kevésbé jellemző a szorongás, a leblokkolás, jobban eszükbe jut a vizsgán, amiről úgy gondolták, nem tudják. A 3. ábra mutatja a vizsgahelyzetekre adott válaszok változásait a kísérleti és a kontrollcsoportban.

Kísérleti		Kontroll	
A vizsgákon kapott érdemjegy általában megfelel tudásomnak.	12	Zavar a vizsgák személytelensége.	11
A vizsgák légköre általában alkalmas arra, hogy a legtöbbet hozzák ki belőlem.	11	Minden vizsga előtt szorongok.	6
A vizsgán az is eszembe jut, amit nem is gondoltam, hogy tudok.	9	A vizsgán az is eszembe jut, amit nem is gondoltam, hogy tudok.	6
A vizsgák légköre általában fölöslegesen szorongáskeltő.	9	A vizsgákon kapott érdemjegyeim általában megfelelnek tudásomnak.	6
Zavar a vizsgák személytelensége.	4	A vizsgák légköre általában fölöslegesen szorongáskeltő.	5
A vizsgáztató tanárok stílusa általában sértő.	0	A vizsgáztató tanárok általában barátságosak.	2
A vizsgán leblokkolok, nem jutnak eszembe a dolgok, hiába készültem.	-2	A vizsgák légköre általában alkalmas arra, hogy a legtöbbet hozzák ki belőlem.	-1
A vizsgáztató tanárok általában barátságosak.	-2	A vizsgán leblokkolok, nem jutnak eszembe a dolgok, hiába készültem.	-2
Minden vizsga előtt szorongok.	-4	A vizsgáztató tanárok stílusa általában sértő.	-3

### 3. ábra

A válaszokból kitűnik, hogy a kísérleti csoportban a vizsgahelyzetek átélése inkább a teljesítménynövelő hatás irányába tolódik el, csökken a szorongási szint, illetve az esetleges szorongás facilitáló hatásúvá válik. A kontrollcsoportnál ezzel szemben nő a teljesítményszorongás, lényegesen zavaróbbnak tartják a vizsgák személytelenségét, mint a kísérleti csoport.

Jobban érzik magukat a főiskolán – emelkedett az „elég barátom van” kérdésre adott válaszok átlaga, valamint kevésbé érzik magukra hagyatottnak magukat.

A főiskolai közérzetben nincs változás.

Az eredmények az mutatják, hogy a jobb teljesítmény háttérében feltételezhető a tudatosabb tanulmányi munka a kísérleti csoportban.

**A változások a kontrollcsoportban** szinte pont ellentétesek a fél év elteltével.

A tanulási probléma okánál emelkedett a nekem nem fontos a tanulás – kijelentés átlagértéke. Többen jelzik, hogy dolgoznak. Óralátogatási szoká-

saik nem változtak. Ők is aktívabbak lettek, de a kísérleti csoport már megelőzi őket.

A vizsgára való készülésnél: Az évközbeni készülés csökkent, a jegyzetelés csökkent. Emelkedett a más jegyzetéből tanulás, inkább társakkal tanul, csökkent a vizsgákra fordított idő.

A főiskolai tanulásról szóló kérdőív eredményeit összegezve megállapítható, hogy a tréningen részt vevő kísérleti csoportnál nagyobb mértékben figyelhető meg változás a tanulási szokásokban. A változások iránya támogatja a tanulást, ami a javuló tanulmányi teljesítményekben meg is mutatkozik.

## **IST – eredmények**

Az intelligencia tesztben is változás volt, kimutatható a kísérleti csoportnál.

Míg az indulási szint a bemérő vizsgálatnál sem a részpróbákban, sem az IST összpontszámában nem mutatott szignifikáns különbséget a két csoport között, és ugyanígy nem található szignifikáns különbség a hatásvizsgálatnál sem, addig a kísérleti csoport önmagához viszonyított fejlődése 4 területen szignifikáns javulást mutat – ugyanakkor a kontrollcsoporté csak 1 területen.

Az oszlopdiagramok mutatják, hogy a kísérleti csoport minden területen alacsonyabb szintről indul (még ha nem szignifikáns is a különbség), mint a kontrollcsoport, és a 2. vizsgálatnál a jelentősebb fejlődés miatt megközelíti, néhol meghaladja a kontrollcsoport eredményeit.

Szignifikáns javulás tapasztalható a 4.–5.–8. részpróbákban és az IST összpontszámában.

Tehát intellektuális teljesítőképességük is javult, az egyes részpróbáknál tapasztalható szignifikáns változások az absztraháló képesség, a mentális forgatás és a problémamegoldás területeiben jeleznek fejlődést.

Megítélésünk szerint a tréning aktivizálta az önálló gondolkodást. A csoportos tanácsadással egy problémamegoldó folyamaton végigvezetve a hallgatókat, javul intellektuális fejlettségük is. A problémamegoldó folyamat hatása transzferál az egyéb intellektuális feladatokra.

Vizsgálati eredményeink alátámasztják hipotézisünket, igazolják, hogy a csoportos tanácsadás módszerével vezetett tanulási hatékonyságfejlesztő tréning pozitív hatással van a tanulási képességekre és a tanulási szokásokra. Segítségével a hallgatók tanulmányi teljesítménye javítható, vizsgaszorongásuk csökkenthető, intellektuális teljesítőképességük javítható.

A pozitív csoportélmény elősegíti a főiskolai életbe való beilleszkedést is.

## Irodalomjegyzék

- Antalovits Miklós: Az alkalmazott pszichológia Magyarországon. In: Alkalmazott pszichológia folyóirat I. évf. 1. szám. 1999.
- A tanácsadás elmélete és módszertana pedagógusoknak. In: Dr. Estefánné dr. Varga Magdolna – Ludányi Ágnes: Esélyteremtés a pedagógiában. Tanulmánykötet. Szakmódszertani sorozat II. EU – EKF. Eger 2002.
- A tanulási hatékonyság fejlesztése csoportos tanácsadás módszerével – Magyar Pszichológiai Társaság XIV. Országos Tudományos Nagygyűlése – Konferenciakötet – Budapest. 2000.
- Bagdy–Telkes: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában – Tankönyvkiadó. Bp. 1988.
- Bartha Lajos: Pszichológiai értelmező szótár – Akadémiai Kiadó. Budapest. 1981.
- Bóta Margit: Tanácsadás, egyéni fejlesztés. Útmutató a külső gyakorlatokhoz 6. KLTE – Debrecen. 1999.
- Dave Mearns: A terápia személyközpontú megközelítése (1984). In: Harday Ildikó szerk.: A személyközpontú megközelítés elmélete és alkalmazása a segítő szakmában szgy. Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola. 1996.
- Gibson–Mitchell: Introduction to Counseling and Guidance – Indiana University – Merrill an imprint of Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey – Columbus. Ohio. 1995.
- Heron John: Beavatkozási lehetőségek a segítő kapcsolatban (1990). In: Ritoókné Ádám Magda szerk. A tanácsadás pszichológiája – Tankönyvkiadó. Bp. 1992.
- Ivey–Downing 13 terápia–tanácsadói irányzat összehasonlítása. Berczik Klára fordítása, kézirat – Counselling and psychoterapy. 1987.
- Klein Sándor – Angler Mária: Alapfogalmak (részlet) 1984. In: Harday Ildikó szerk.: A személyközpontú megközelítés elmélete és alkalmazása a segítő szakmában. Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola. 1996.
- Pethő Éva: A tanácsadás pszichológiájának néhány kérdése. é. n.
- Rudas János: Delfi örökösei – Gondolat – Kairosz Kiadó. Bp. 1997.
- Ritoókné Ádám Magda: A tanácsadás pszichológiája szgy. – Tankönyvkiadó. Bp. 1992.
- Szatmáriné Balogh Mária: Készség és személyiségfejlesztés (kézikönyv a trénerek számára). EKTF Líceum Kiadó. Eger. 1998.
- Szilágyi Klára: A tanácsadás módszerei I. tanácsadó tanár szakosok számára Eger 1994)b.
- Szilágyi Klára: A tanácsadó tanár módszertani lehetőségei az iskolában – Eger. 1994)a.
- Szilágyi Klára: Az egyéni tanácsadás. Módszertani kézikönyv munkavállalási munka – pályatanácsadók számára. Gödöllő. 1997.
- Tanulásmódszertani tanácsadás – Magyar Pszichológiai Társaság XV. Országos Tudományos Nagygyűlése – Előadáskivonatok – Szeged. 2002.

- Trotzer: A tanácsadás és a csoport. In: Ritoókné Ádám Magda: A tanácsadás pszichológiája Szgy. Tankönyvkiadó. Bp. 1992.
- Vargáné Dávid Mária: Az egyéni tanulás pszichológiai háttere. Előadás – Agraria – Media Információtechnikai és Oktatástechnológiai Konferencia és Kiállítás – Eger. 2002.
- Vargáné Dávid Mária: Kérdőív a főiskolai tanulásról II. – III. – IV. éves hallgatók részére. PhD dolgozat anyaga – kézirat – Eger. 2000.
- Vargáné Dávid Mária: Tanulásmódszertani ismeretek a pedagógusképzésben és pedagógus továbbképzésben. Előadás – Magyar tudomány napja 2002 Eszterházy Károly Főiskola tudományos konferenciasorozata.
- Wiegersma: Hogyan adjunk pszichológiai tanácsot? é. n.
- Xantus László: Tanácsadási stratégiák a pályaválasztásban (1983) In: Ritoókné Ádám Magda: A tanácsadás pszichológiája szgy. – Tankönyvkiadó. Bp. 1992.