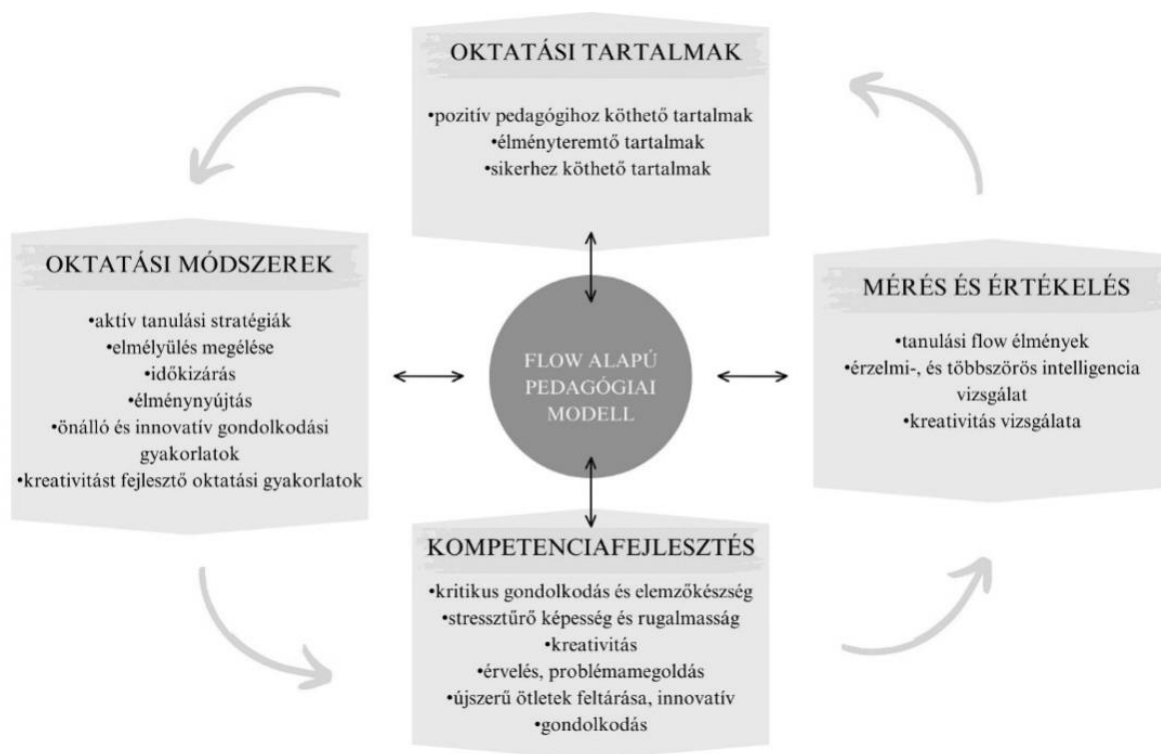


## Melléklet

### 1. melléklet: Flow alapú pedagógiai modell ábra (Dominek, 2022)



### 2. melléklet: Bemeneti/demográfiai kérdőív

1. Kérdés: Mi az Ön neme?

- Nő
- Férfi

2. Kérem, adja meg az életkorát!

3. Kérdés: Jelenleg milyen típusú lakóhelyen él?

- Szociális otthonban
- Saját lakhelyén egyedül
- Saját lakhelyén családjával

4. Kérdés: Mi az Ön legmagasabb végzettsége?

- Nem fejeztem be az általános iskolát
- Általános iskola
- Középiskola
- Felsőfokú végzettség

5. Kérdés: Mi az Ön jelenlegi foglalkoztatási státusza?

- Munkavállaló
- Nyugdíjas
- Munkanélküli

6. Hogyan jellemezné egészségi állapotát korához képest?

- 1 – rossz
- 2 – inkább rossz
- 3 – megfelelő
- 4 – jó
- 5 – kiváló

7. Kérdés: Kérem, jelölje meg, mely területeken és milyen gyakorisággal vannak nehézségei az alábbiak közül!

|         | 1-Soha | 2-Kis<br>mértékben | 3-<br>Mérsékelten | 4-Sokszor | 5-Nagyon<br>sokszor |
|---------|--------|--------------------|-------------------|-----------|---------------------|
| Látás   |        |                    |                   |           |                     |
| Hallás  |        |                    |                   |           |                     |
| Érintés |        |                    |                   |           |                     |

8. Kérdés: Az alábbi eszközök közül melyikhez van hozzáférése?

- Számítógép/laptop
- Mobiltelefon
- Okostelefon
- Tablet
- Egyikhez sincs

9. Kérdés: Hogyan értékelné képességeit a következő eszközök használatában?

|                   | 1-<br>Egyáltalán<br>nem értek<br>hozzá | 2-<br>Hiányosak a<br>képességeim | 3-<br>Mérsékelten<br>értek hozzá | 4- Jól<br>értek<br>hozzá | 5-<br>Nagyon<br>jól értek<br>hozzá |
|-------------------|----------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Számítógép/laptop |                                        |                                  |                                  |                          |                                    |
| Tablet            |                                        |                                  |                                  |                          |                                    |
| Okostelefon       |                                        |                                  |                                  |                          |                                    |
| Mobiltelefon      |                                        |                                  |                                  |                          |                                    |

10. Kérdés: Az alábbiak közül melyik eszköz használatát szeretné jobban elsajátítani?

|                   | 1-<br>Egyáltalán<br>nem<br>szeretném | 2 –<br>Egy<br>kicsit<br>szeretném | 3-<br>Mérsékelten<br>szeretném | 4-<br>Szeretném | 5-<br>Nagyon<br>szeretném |
|-------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------|
| Számítógép/laptop |                                      |                                   |                                |                 |                           |
| Tablet            |                                      |                                   |                                |                 |                           |
| Okostelefon       |                                      |                                   |                                |                 |                           |

11. Kérdés: Van valaki, aki segít Önnek, ha kérdései merülnek fel a fent említett eszközök használatával kapcsolatban?

- Igen
- Nem

12. Kérdés: Milyen gyakran használja az internetet?

- Minden nap
- Hetente 2-3 alkalommal
- Hetente egy alkalommal
- Havonta 2-3 alkalommal
- Évente 2-3 alkalommal
- Soha

13. Kérdés: Mennyire érzi magát magabiztosnak az internet használatával kapcsolatban?

- Semennyire nem érzem magam magabiztosnak
- Általában segítségre van szükségem
- Attól függ, mire kell használnom
- Magabiztosnak érzem magam

14. Kérdés: Hogyan tanulta meg ezen digitális eszközök használatát?

- Családi környezetben
- Munkahelyen
- Iskolában
- Autodidakta módon

15. Kérdés: Van Önnek e-mail fiókja?

- Igen
- Nem
- Nem vagyok benne biztos

16. Kérdés: Töltött már ki valaha elektronikus formában űrlapot?

- Igen
- Nem
- Nem vagyok benne biztos

17. Kérdés: Használt már valaha online keresőt (pl. Google, Yahoo, Bing)?

- Igen
- Nem

18. Kérdés: Mennyi időt tölt a következő online tevékenységekkel?

|                                     | 1 –<br>Egyáltalán<br>nem töltök<br>időt vele | 2 – Kis<br>időt<br>töltök vele | 3 –<br>Mérsékelten<br>töltök vele<br>időt | 4 – Sok<br>időt<br>töltök vele | 5 – Nagyon<br>sok időt<br>töltök vele |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| Hírek olvasása                      |                                              |                                |                                           |                                |                                       |
| Internetes<br>keresés               |                                              |                                |                                           |                                |                                       |
| Kommunikáció,<br>közösségi<br>média |                                              |                                |                                           |                                |                                       |
| E-mail                              |                                              |                                |                                           |                                |                                       |
| Szórakozás                          |                                              |                                |                                           |                                |                                       |
| Online vásárlás                     |                                              |                                |                                           |                                |                                       |
| E-learning<br>(online tanulás)      |                                              |                                |                                           |                                |                                       |

|                                                |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Online kormányhivatali ügyintézés (Ügyfélkapu) |  |  |  |  |  |
| Online banki ügyintézés                        |  |  |  |  |  |

19. Kérdés: Kérem, jelölje meg, mennyire érzi magát magabiztosnak a következő alkalmazások használata közben!

|                 | 1 –<br>Egyáltalán<br>nem | 2 – Kis<br>mértékben | 3 – Mérsékelten | 4 – Magabiztosnak<br>érezem magam | 5 – Nagyon<br>magabiztosnak<br>érezem magam |
|-----------------|--------------------------|----------------------|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
| Hívások         |                          |                      |                 |                                   |                                             |
| Üzenetek        |                          |                      |                 |                                   |                                             |
| Böngésző        |                          |                      |                 |                                   |                                             |
| E-mail          |                          |                      |                 |                                   |                                             |
| Közösségi média |                          |                      |                 |                                   |                                             |
| Játékok         |                          |                      |                 |                                   |                                             |
| Ébresztőóra     |                          |                      |                 |                                   |                                             |
| Óra             |                          |                      |                 |                                   |                                             |
| Számológép      |                          |                      |                 |                                   |                                             |
| Emlékeztetők    |                          |                      |                 |                                   |                                             |
| Jegyzetek       |                          |                      |                 |                                   |                                             |

|        |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|
| Térkép |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|

20. Kérdés: Mennyire érzi magát magabiztosnak a következő eszközök használata közben?

|                | 1 –<br>Egyáltalán<br>nem | 2 – Kis<br>mértékben | 3 – Mérsékelte<br>n | 4 – Magabiztosnak<br>érezem magam | 5 – Nagyon<br>magabiztosnak<br>érezem magam |
|----------------|--------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
| Billentyűzet   |                          |                      |                     |                                   |                                             |
| Érintőképernyő |                          |                      |                     |                                   |                                             |
| Egér           |                          |                      |                     |                                   |                                             |

21. Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal?

|                                                                                  | 1 –<br>Egyáltalán<br>nem | 2 - Kicsit | 3 – Majdnem | 4 – Teljes<br>mértékben |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------------------|
| A digitális világ elhaladt<br>mellettem                                          |                          |            |             |                         |
| Nyitott vagyok új tanulási<br>formákra                                           |                          |            |             |                         |
| Szívesen tanulok más<br>generációktól                                            |                          |            |             |                         |
| Az internetes tanulás<br>határtalanságát ki<br>kell használni bármely életkorban |                          |            |             |                         |

22. Tanult-e már online tananyaggal

- Igen
- Nem

23. Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal?

|                                                          | 1 –<br>Egyáltalán<br>nem | 2 – Kicsit | 3 – Majdnem | 4 – Teljes<br>mértékben |
|----------------------------------------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------------------|
| Megöregedni kiváltságot jelent                           |                          |            |             |                         |
| A szellemi frissesség tanulással megőrizhető             |                          |            |             |                         |
| Az időskori tanulás legfőbb mozgatója a belső motiváció  |                          |            |             |                         |
| A hazai szenior egyetemek fontos helyszínei a tanulásnak |                          |            |             |                         |
| Az internet elégséges ismeretnyerő hely.                 |                          |            |             |                         |

24. Önt mi motiválja a tanulásban?

|                                                                     | 1 –<br>Egyáltalán<br>nem | 2 - Kicsit | 3 – Majdnem | 4 – Teljes<br>mértékben |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------------------|
| A tanulás kommunikációs szükséglet az elmagányosodás elleni harcban |                          |            |             |                         |
| Technikai kihívások (internetes kurzus, online tanulás)             |                          |            |             |                         |
| Szabadidő hasznos eltöltése.                                        |                          |            |             |                         |
| Egészségügyi ok (életmódváltás, kialakult betegség).                |                          |            |             |                         |

|                                    |  |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|--|
| A munkaerőpiacra való visszatérés. |  |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|--|

25. Milyen módon szeretné megtartani szellemi frissességét?

|                                                                               | 1 –<br>Egyáltalán<br>nem | 2 – Kicsit | 3 - Majdnem | 4 – Teljes<br>mértékben |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------------------|
| Könyvek                                                                       |                          |            |             |                         |
| Szenior oktatás<br>(pl.<br>Harmadik Kor<br>Egyeteme,<br>Nyugdíjas<br>Egyetem) |                          |            |             |                         |
| Internetes kurzus                                                             |                          |            |             |                         |

### 3. melléklet: Flow állapot kérdőív

Instrukció:

Kérjük, jelölje, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezték Önt a tananyag teljesítése alatt!

1=Egyáltalán nem illik rám; 2=Nem illik rám; 3=Semleges; 4=Illik rám; 5=Nagyon illik rám

|    |                                                                  |   |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. | Az elmém és a testem tökéletes összhangban működött.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Kézben tartottam az eseményeket.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Mindvégig izgalmas kihívást jelentett számomra.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Az idő gyorsabban ment, mint ahogy gondoltam.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | A figyelmemet egyáltalán nem kötötte le, amit csinálnom kellett. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|    | *                                                                |   |   |   |   |   |

|     |                                                                             |   |   |   |   |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 6.  | Ez a feladat nem volt túlzottan nehéz.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.  | Pontosan tudtam, mit kell tennem, és azt is tettem.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.  | Azt éreztem, hogy az, amit csinálni kell, jól illik a készségeimhez.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | Érdekesnek találtam.                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Egybeolvadtam a feladattal.                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Teljes mértékben lekötötte a figyelmemet.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Úgy éreztem, meg tudok felelni a helyzet által támasztott követelményeknek. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Éreztem, hogy én kontrollálom a helyzetet.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | A képességeim egyensúlyban voltak a tevékenység nyújtotta kihívásokkal.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Lépést tudtam tartani a kihívásokkal.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Nem igényelt tőlem erőfeszítést, hogy jól teljesítsek.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Tudtam, hogy képes vagyok a feladat megoldására.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Számomra unalmas volt. *                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Megfeledkeztem az idő múlásáról.                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Megfeledkeztem a közvetlen környezetemről.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

\*: f.tétel

Kihívás-készség egyensúly: 1.,2.,6.,7.,8.,12.,13.,14.,15.,16.,17.

Egybeolvadás az élménnyel: 3.,4.,5.,9.,10.,11.,18.,19.,20.

#### 4. melléklet: Az ERES kérdőív módosított változata

Instrukció:

Arra vagyunk kíváncsiak, hogy milyen érzelmeket élt át az idősekről szóló tananyag teljesítése közben. Kérjük, minden egyes felsorolt állításról döntse el, hogy igaz volt-e Önre a tanulás során. Amennyiben **igen**, **írjon egy + jelet** az állítás melletti első oszlopba, illetve **erősségét** jelölje x-szel abban az oszlopban, amely a legjobban jellemzi érzelmi reakciójának intenzitását a tanulás folyamata során. Amennyiben **nem** tapasztalta az adott állításban leírtakat, **írjon egy – jelet** az állítás melletti első oszlopba és térjen a következő állításra.

|                                                            |  | Nagyon<br>kicsit | Kicsit | Mérsékelten | Erősen | Nagyon<br>erősen |
|------------------------------------------------------------|--|------------------|--------|-------------|--------|------------------|
| 1.Kíváncsiságot<br>ébresztett bennem.                      |  |                  |        |             |        |                  |
| 2.Unottnak éreztem<br>magam.                               |  |                  |        |             |        |                  |
| 3.Össze voltam<br>zavarodva.                               |  |                  |        |             |        |                  |
| 4.Volta olyan részek,<br>amik megleptek                    |  |                  |        |             |        |                  |
| 5.Érdeklődést váltott ki<br>belőlem                        |  |                  |        |             |        |                  |
| 6.Szorongást éreztem                                       |  |                  |        |             |        |                  |
| 7.Feszültséget keltett<br>bennem.                          |  |                  |        |             |        |                  |
| 8.Úgy éreztem, többet<br>akarok tudni az adott<br>témáról. |  |                  |        |             |        |                  |
| 9.Közömbösséget<br>éreztem a tananyag<br>irányába.         |  |                  |        |             |        |                  |
| 10.Lenyűgözőnek<br>találtam.                               |  |                  |        |             |        |                  |
| 11.Aggodalmat keltett<br>bennem.                           |  |                  |        |             |        |                  |
| 12.Boldoggá/Vidámmá<br>tett.                               |  |                  |        |             |        |                  |

|                                              |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 13.Néhány rész megdöbbentett.                |  |  |  |  |  |  |
| 14.Egykedvű voltam a folyamat során.         |  |  |  |  |  |  |
| 15.Izgalmasnak találtam.                     |  |  |  |  |  |  |
| 16.Egyes részek megdöbbentettek.             |  |  |  |  |  |  |
| 17.Elégedetlen voltam a tananyaggal.         |  |  |  |  |  |  |
| 18.Ideges lettem tőle.                       |  |  |  |  |  |  |
| 19.Örömteli tapasztalat volt számomra.       |  |  |  |  |  |  |
| 20.Tanácsstalanságot éreztem tanulás közben. |  |  |  |  |  |  |

## 5. melléklet: Jegyzőkönyv a videó-alapú eljáráshoz:

**Unalom:** Érdeklődés hiányában fáradtnak vagy nyugtalannak érzem magam.

**Zavar:** A feladatnak megértésének érzékelhető hiánya.

**Bevonódás/flow:** Érdeklődés, elkötelezettség, mely a tevékenységben való részvételből ered.

**Frusztráció:** Elégedetlenség, bosszúság.

**Élvezet/öröm:** Magas fokú elégedettség.

**Meglepett:** Csodálkozás, meghökkenés, különösen valami váratlan dologtól.

**Semleges:** Nincs nyilvánvaló érzelem vagy érzés.

| Értékelés<br>sorszáma | Átélt érzelmek |       |                    |             |                  |           |          |       |
|-----------------------|----------------|-------|--------------------|-------------|------------------|-----------|----------|-------|
|                       | Unalom         | Zavar | Bevonódás/<br>flow | Frusztráció | Élvezet/<br>öröm | Meglepett | Semleges | Egyéb |
| 1.                    |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 2.                    |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 3.                    |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 4.                    |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 5.                    |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 6.                    |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 7.                    |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 8.                    |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 9.                    |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 10.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 11.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 12.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 13.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 14.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 15.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 16.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 17.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 18.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 19.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 20.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 21.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 22.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 23.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 24.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |
| 25.                   |                |       |                    |             |                  |           |          |       |

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 26. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54. |  |  |  |  |  |  |  |  |

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 55. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60. |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 6. melléklet: Interjú kérdések

1. Hogyan érezte magát a tananyag teljesítése során?
2. Milyennek találta az érintett témákat?
3. Okozott-e bármi nehézséget a tananyag teljesítése során?
4. Mi az, ami tetszett Önnek a tananyag teljesítése során?
5. Van-e, amit megváltoztatna a tananyaggal kapcsolatban? (témák, felület(i.a.-nál), stb.)
6. Milyen témákról olvasna még szívesen?
7. Ha készülnének hasonló tananyagok, tanulna-e a segítségükkel?
8. Ha választhatna egy hagyományos PDF és interaktív tananyag között, melyiket választaná?