



**PedPilóták - Önvezérelt Tanulási Útmutató  
Pedagógusoknak**

**2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549**



**Az Európai Unió  
támogatásával**

***PedPilóták – Az önszabályozó tanulás támogatása***

**2. tanegység**

**MotivOn – Motiváció bekapcsolva!**

„Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.”

A projekt weboldaláról a tananyag mind a 9 modulja ingyenesen letölthető és szabadon alkalmazható.



<https://www.pedpilot.eu/>

Az önálló feldolgozásra szánt, magyar nyelvű digitális tananyagunkat az alábbi



honlapon találja. <https://pedpilots.jozsefattilaiskola.ro/>

## 2. MOTIVON – MOTIVÁCIÓ BEKAPCSOLVA!

### Összeállította:

Hégető Katalin - József Attila Általános Iskola, Csíkszereda, Románia

### Bevezetés

Minden sikeres tanulási folyamat motorja a motiváció. De hogyan tartsuk mozgásban? Tananyagunk segít eligazodni a motiváció típusai között, és megmutatja, hogyan ébresszük fel a belső tüzet. Olyan gyakorlati eszköztárat mutat be, amely a lelkesedés hosszú távon is fenntartható, a hullámvölgyek áthidalhatóak, a kitűzött célok elérhetőek lesznek.

### Célok

A modul célja, hogy a résztvevők:

- Felismerjék a motiváció szerepét az önszabályozó tanulás folyamatában.
- Betekintést nyerjenek a főbb motivációs elméletekbe.
- Megértsék a belső és külső motiváció közötti különbségeket és hatásait a tanulásra.
- Elsajátítsanak gyakorlati technikákat, amelyek segítik a motiváció fenntartását.
- Fejlesszék reflektív tanári kompetenciájukat.

### A tanegységhez rendelt idő:

2-3 óra

### Tanulási eredmények

A tananyag segítségével a résztvevők képesek lesznek:

- Értelmezni a motiváció szerepét az önszabályozó tanulás fázisaiban.
- Azonosítani a főbb motivációs elméleteket.
- Diagnosztizálni a saját és diákjaik motivációs problémáit.
- Átalakítani teljesítménycél orientált feladatokat tanulási cél orientáltra.
- Differenciálási stratégiákat alkalmazni a különböző motivációs profilú diákok számára.

## **Fejlesztendő pedagógusi kompetenciák**

- Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió
- A tanulás támogatása (érzelmi, fizikai állapot)
- Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért

## **Maganyag**

Az önszabályozó tanuló személy aktívan irányítja tanulását, megtervezi, nyomon követi, és javítja tanulási stratégiáit és eredményeit (Pintrich, 2000; Zimmerman, 2000). A pedagógusok hajlamosabbak tanításukat önszabályozni, mint saját tanulási tevékenységüket (Van Eekelen et al., 2005). Tanításkor aktív irányítók, ők szabják meg a célokat, módszereket, és értékelik az eredményeket, míg a továbbképzéseken gyakran passzívak. A tananyag szándéka ösztönözni a pedagógusokat arra, hogy a tanítási gyakorlatuk irányításában, tervezésében és reflektálásában a már sikeresen alkalmazott önszabályozó készségeiket transzferálják saját, személyes tanulási folyamataikra is. Rapos et al. (2020) tanulmánya kiemeli, hogy a pedagógusok szakmai fejlődésének és élethosszig tartó tanulásának feltétele az önszabályozott tanulás magasabb szintű alkalmazása.

## **Motivációs elméletek az önszabályozott tanulás kontextusában**

A tanulás szempontjából a motiváció legfontosabb formái a belső és külső motiváció. Pedagógusként gyakran hallja: a belső motiváció a jó, a külső kevésbé értékes. Saját tanulásában is tapasztalhatja, hogy a valóság ennél árnyaltabb, a legtöbb tanulási helyzetben ezek keverednek.

### **Kérdések:**

- Mikor tanul a legszívesebben?
- Amikor egy téma igazán érdekli, vagy amikor egy bizonyítványt, akkreditációs pontot kell szereznie?
- Van olyan továbbképzés, amelyet kezdetben kötelezőnek érzett, de aztán rájött, mennyire hasznos?

Nem minden továbbképzés vagy szakmai tanulás indul belső érdeklődésből, sokszor külső elvárások hozzák tanulási helyzetbe a pedagógust. Hogyan válhat a külső ösztönzés fokozatosan belsővé saját tanulásában? Erre ad választ Deci és Ryan (2000) Öndeterminációs elmélete.

## 1. Öndeterminációs elmélet

Deci és Ryan (2000) Öndeterminációs elmélete nem arra keresi a választ, hogy mi motivál bennünket vagy milyen célokat tűzünk ki, hanem arra összpontosít, hogy miért végzünk bizonyos tevékenységeket, és milyen belső indítékok állnak a viselkedésünk mögött. Az elmélet egyik nagy előnye, hogy három alapvető pszichológiai szükségletet vesz figyelembe:

- az autonómiát (önrendelkezést),
- a kompetenciát (a hatékonyság és hozzáértés érzését)
- a kapcsolódást (valahova tartozás szükségletét, szeretetet, kötődést).

A motivációt egy folytonos skálán értelmezi, amely a külső szabályozástól a teljes belső motivációig terjed. Ezen a kontinuumon a viselkedés fokozatosan válhat egyre inkább belsővé: tetté és önazonossá. Az önszabályozó tanulás szempontjából nagyon fontos, hogy a kezdetben külső okokból (például elvárás miatt) végzett tanulás idővel belsővé váljon. Ha a motivációt sikerül „magunkévá tenni”, internalizálni, akkor nem külső kényszerből tanulunk, hanem saját döntésből, így képesek leszünk tudatosan irányítani és szervezni a saját tanulásunkat.

### Önreflexió: Az internalizáció útja

Gondoljon egy olyan tananyagra vagy adminisztrációs feladatra, amelyet régen nem kedvelt, de ma már szívesebben végez. Mi segítette önt abban, hogy a külső kényszert belső igénnyé formálja, internalizálja? (Pl. megértette az értelmét? Rutinná vált? Kapott pozitív visszajelzést?)

Válasz: .....

### Autonómia

Belső irányítást jelent, tetteinket saját választásnak érezzük. Elengedhetetlen komponense az egyén saját akaratából és belső motivációjából fakadó cselekedeteinek. Akkor érezzük magunkat autonómnak, ha választhatunk a feladatok, módszerek vagy/és időbeosztás között.

### Példák az autonómia szintjeire:

Kontrollált (alacsony autonómia)	Autonóm (magas autonómia)
Kötelező továbbképzés, muszáj megcsinálnom.	A továbbképzést én választottam, mert fejlődni szeretnék.



Ha nem csinálom meg, baj lesz.	Fontosnak tartom megtanulni, mert segít a munkámban.
Nem érdekel, csak túl akarok lenni rajta.	Kíváncsi vagyok, mit tanulhatok ebből.
A vezetőség elvárja.	Részt veszek a képzésen, mert összhangban van céljaimmal.

**Feladat:** Írjon le egy olyan tanulási helyzetet az elmúlt évből, ahol:

- Magas volt az autonómiája: .....
- Alacsony volt az autonómiája: .....
- Mit érzett mindkét helyzetben?
- Hogyan hatott ez a tanulási eredményére?

Válasz: .....

### Kompetencia

A kompetencia érzése elősegíti az egyén önállóságát és egyben az emberi önerő jelenlétét. Azt jelenti, hogy hatékonyan érezzük magunkat, sikeresen kezelünk kihívásokat. A kompetenciaérzet akkor erősödik, amikor a feladat nem túl könnyű, de nem is túl nehéz, ez az úgynevezett „flow zóna” (Csíkszentmihályi, 1990). A kompetenciaérzet erősödik, ha látjuk és tudatosítjuk a fejlődésünket (Schunk & DiBenedetto, 2016).

### Módszerek:

- Előtte-utána összehasonlítás: Mire voltam képes egy hónapja vs. most?
- Tanulási napló: Rendszeres reflexió arról, mit tanultam.
- Mérföldkövek: Konkrét pontok, ahol megállunk, és értékeljük a haladást.
- Portfólió: Összegyűjtjük a munkáinkat, és látjuk a fejlődést.

Példa:

- Túl nehéz feladat → Szorongás, kudarc → Kompetenciaérzet csökken
- Optimális kihívás → Elmélyülés, fejlődés → Kompetenciaérzet erősödik
- Túl könnyű feladat → Unalom → Kompetenciaérzet stagnál

### Feladat: Egy visszajelzés elemzése

„Sajnálom, ez rossz válasz. Nem tanultál eleget. Próbáld újra!”

Elemezze, hogy milyen problémák vannak ezzel a visszajelzéssel a motiváció szempontjából?

- a) Csökkenti az önhatékonyságot.
- b) Fix képességfelfogást közvetít.
- c) Nem ad konstruktív útmutatást.
- d) Szégyenérzetet kelt.

Válassza ki az igaz kijelentéseket, majd írja át a visszajelzést motiváló módon!

.....  
.....

### Feladat javítókulcsa: Minden válasz helyes. Részletes magyarázat:

- a) Csökkenti az önhatékonyságot. Azt üzeni, a diák képtelen a feladatra, ahelyett, hogy rávezetné, mit tehetne a siker érdekében.
- b) Fix képességfelfogást közvetít. A tudást kizárólag a tanulás mennyiségéhez köti, nem a megfelelő stratégiához.
- c) Nem ad konstruktív útmutatást. A próbáld újra önmagában haszontalan, mert nem mondja meg, mit csináljon másképp a tanuló, így a hiba ismétlődni fog.
- d) Szégyenérzetet kelt. A vádló hangnem miatt a diák kudarcként éli meg a tévedést, elveszi a kedvét a további próbálkozástól.

### Kapcsolódás

A tanulás hatékonyságát növeli, ha támogató közösség részei vagyunk, ha megoszthatjuk tapasztalatainkat a kollégákkal. A társas környezet és a támogató emberi kapcsolatok fontosak, mert erősítik az egyén önbizalmát és önállóságát. Ha valaki biztonságos, támogató közegben van, jobban hisz a saját képességeiben, és bátrabban hoz önálló döntéseket. A közösségi tanulás csökkenti a stresszt, és növeli az elkötelezettséget.

Amikor a kapcsolódási szükségletünk teljesül a tanulásban, akkor:

- Úgy érezzük, nem vagyunk egyedül a tanulási utunkban.
- Támogató közösség részei vagyunk.

- Megoszthatjuk tapasztalatainkat, kérdéseinket, sikereinket.
- Biztonságban érezzük magunkat, nem kell félnünk az ítélekezéstől.
- Érezzük, hogy fontosak vagyunk mások számára (tanár, mentor, társak).

Amikor nem teljesül a kapcsolódási szükséglet, akkor:

- Izoláltan, egyedül érezzük magunkat.
- Senki nem érdeklődik tanulásunk iránt.
- Nem oszthatjuk meg gondolatainkat.
- Fenyegetőnek érezzük a környezetet (ítélkezés, verseny).
- Közömbösség vesz körül.

### Feladat:

Azonosítsa, melyik tanári viselkedés támogatja, melyik gátolja a kapcsolódást?

Tanári viselkedés	Támogatja ✓	Gátolja ✗
A tanár csak előad, nincs interakció		
A tanár név szerint szólítja a résztvevőket		
A tanár megszégyeníti a hibázókat		
A tanár lehetőséget teremt kiscsoportos beszélgetésekre. Kiscsoportos beszélgetések lehetősége		
A tanár megosztja saját tapasztalatait, hibáit		
A tanár versenyhelyzet teremt a résztvevők között. Versenyhelyzet teremtése a résztvevők között		
A tanár érdeklődik a résztvevők tapasztalatai iránt		
Senki nem beszélhet órán, csak hallgat		

## 2. A flow és önszabályozott tanulás kapcsolata

Csikszentmihályi (1993) szerint a flow motiválja a gyakorlást és a kompetenciafejlődést. A flow-élmény jellemzői:

- Teljesség érzése (elmerülés a tevékenységben)
- Önmegfigyelés megszűnése (nincs aggodalom)

- Fókuszált figyelem (a figyelem egy szűk ingerterületre összpontosul)
- Időérzékelés felfüggesztése (az idő vagy nagyon felgyorsul vagy lelassul, elveszíti jelentőségét)
- Kontroll élménye (a saját cselekvések és a környezet feletti teljes kontroll érzése)

### **Feladat: Flow-zóna kijelölése**

A feladat célja: segíteni a pedagógust abban, hogy tudatosan alakítson ki olyan időt és helyet, ahol zavartalanul elmélyülhet egy kreatív online tananyag elsajátításában.

#### **Teendők:**

Válasszon ki egy rendszeres időpontot a héten (pl. heti 1 óra), amikor semmi más nem zavarja a tanulást!

Válasszon ki egy helyszínt, ahol nyugodtan tud dolgozni (pl. saját szoba, könyvtár, tanulósarok)!

Készüljön fel a szükséges eszközökkel és környezettel: (számítógéppel vagy tablettel, stabil internetkapcsolattal, jegyzetfüzettel, fülhallgatval a koncentrációhoz)!

Jegyezze fel röviden:

Mikor lesz a tanulási idő?

Hol fog tanulni?

Milyen zavaró tényezőket kell minimalizálnia (pl. telefont, kommunikációt a családdal, zajt)?

Reflektáljon röviden: Miért választotta ezt az időpontot és helyszínt? Hogyan segíti ez a kreatív elmélyülést és az online tananyag hatékony elsajátítását?

A tanulási folyamatokban ritkán tartós a flow. Számos tényező megszakítja az elmélyülést: pl. a feladat nehézségének hirtelen növekedése (szorongás), a figyelemelterelő ingerek (pl. értesítések) vagy a fáradtság. Felmerülhet a kérdés: Mi tartja fenn a cselekvést, amikor a flow állapota már nem áll fenn? Kuhl (2000) akarati kontroll fogalma adhat erre választ.

### **3. Az akarati elemek szerepe (volíció)**

Kuhl (2000) szerint a motiváció önmagában nem garantálja a sikeres teljesítményt, szükség van az akaratra is. Tanulmányában rámutat arra, hogy a motiváció a döntésről szól (Mit akarok?). Az akarat pedig a végrehajtásról, a kitartásról szól (Hogyan tartok ki a cél mellett a nehézségek ellenére?). Amikor a cselekvés megkezdődik, az akarati folyamatok veszik át az irányítást, amely a cselekvés befejezésére irányul. Eldönti, hogy a kezdeti szándék beteljesül vagy megghiúsul a

figyelemelterelő ingerek (pl. e-mailek, adminisztrációs teher) miatt. Ezért tekinthető az akarat az önszabályozó tanulás elméleti modelljeiben a teljesítmény fázisa kulcskomponensének.

### Feladat:

**a)** Fogalmazzon meg „Ha... akkor...” terveket a zavaró tényezők kivédésére (pl. "Ha jön egy e-mail értesítés, figyelmen kívül hagyom a modul végéig.")

**b)** Kérjük, jelölje meg 1–5-ig terjedő skálán, mennyire teljesültek az alábbi szükségletei a tanegység feldolgozása közben!

<b>Pszichológiai szükséglet</b>	1 - Egyáltalán nem 2 - Kismértékben 3 - Közepesen 4 - Nagymértékben 5 - Teljes mértékben	<b>Mit tehet érte?</b>
<b>Autonómia</b> Mennyire érezte, hogy saját döntése alapján tanult?		Kiválasztja a számára legérdekesebb anyagrészt
<b>Kompetencia</b> Mennyire érezte, hogy sikeresen elsajátítja az új stratégiákat?		Minden modul végén összefoglalja, mit tanult.
<b>Kapcsolódás</b> Mennyire érezte, hogy részese egy támogató közösségnek?		Megbeszéli egy kollégájával a tanultakat.

### 4. Célorientációs elmélet: Miért tanulunk?

A célorientációs elméletek rávilágítanak, hogy a tanulás miértje alapvetően meghatározza a tanulási folyamat mélységét és sikerességét (Dweck, 1986). A kutatások különbséget tesznek a belső (intrinzik) és külső (extrinzik) célok között: míg a személyes fejlődésre és közösségi hozzájárulásra irányuló belső célok stabilabb jólléthez és fenntartható motivációhoz vezetnek, addig a hírnévre vagy anyagi elismerésre fókuszáló külső célok sérülékenyebb teljesítményt eredményeznek (Kasser & Ryan, 1996).

A pedagógiai pszichológia két fő célorientációt különít el:

• **Elsajátítási (vagy tanulási) célirányultság:** Ebben az esetben a tanuló elsődleges célja a valódi kompetencia megszerzése, az új ismeretek mély megértése és a készségek fejlesztése. A kudarcot nem személyes bukásnak, hanem a tanulási folyamat részének, visszacsatolásnak tekinti. Ez az orientáció a „legerősebb motor”, mivel belső igényt teremt a fejlődésre.

• **Teljesítmény- (vagy viszonyító) célirányultság:** Itt a hangsúly a saját képességek bizonyításán és másokkal való összehasonlításán van. A tanuló célja a pozitív megítélés elérése (mások túlteljesítése) vagy a negatív kritika elkerülése. Ez gyakran felszínesebb tanulási stratégiákhoz és a hibázástól való félelemhez vezethet.

A szakirodalom igazolja, hogy az elsajátítási motivációval rendelkező tanulók magasabb szintű önszabályozó készségeket mutatnak: tudatosabban terveznek, hatékonyabb metakognitív stratégiákat alkalmaznak, és tartósabb marad a figyelmi fókuszuk még nehézségek esetén is (Pintrich, 2000).

## 5. Elsajátítási motiváció

Napjaink tanulási motivációt vizsgáló kutatásainak fókuszában az elsajátítási motiváció áll.

- A tanulási motivációstruktúra kiemelt tényezője, egy készség, képesség elsajátítására, begyakorlására készítő tényező.
- Meghatározó a szerepe a kognitív, a szociális és a pszichomotorikus fejlődésben.
- Az értelmi fejlődés szempontjából erősebb az előrejelző ereje, mint az intelligenciának.

A tanulási motívumrendszer alapja az elsajátítási motiváció, amely optimális körülmények között addig működik, amíg egy készség, képesség elsajátítása meg nem valósul olyan mértékig, hogy onnantól az adott feladat már nem jelent kihívást az egyén számára. Az önszabályozó tanulás működését a legmagasabb arányban az elsajátítási motívumok és a metakognitív stratégiák határozzák meg (lásd az 5. Tananyagban bővebben).

- A fejlettebb elsajátítási motivációval rendelkező tanulók nagyobb arányban képesek a tanulásuk önszabályozására.
- Jellemzőbb a tanulásuk megtervezése, nyomon követése és ellenőrzése.
- Tudatos önszabályozással részben pótolható a belső készítés, a motiváció hiánya.
- Az életkor előrehaladtával az önszabályozásnak egyre nagyobb szerepe lehet.

A kortárs neveléslélektani kutatások fókuszában az elsajátítási motiváció áll, amely a tanulási folyamat minőségének legfőbb meghatározója.

- A motivációs struktúra magja: Ez az ösztönző erő egy specifikus belső késztetés, amely a készségek és képességek begyakorlására, valamint a környezet feletti hatékonyság (kompetencia) elérésére irányul.
- Holisztikus hatás: Alapvető szerepet játszik nemcsak a kognitív (értelmi), hanem a szociális és a pszichomotorikus fejlődésben is.
- Prediktív erő: Az elsajátítási motiváció szintje az iskolai sikeresség és az értelmi fejlődés szempontjából gyakran megbízhatóbb előrejelző mutató (prediktor), mint a hagyományos értelemben vett intelligenciahányados (IQ).

### **Működési mechanizmus és önszabályozás**

A tanulási motívumrendszer bázisát képező elsajátítási motiváció a kihívás-orientált működésre épül. Optimális esetben addig aktiválja az egyént, amíg az adott készség elsajátítása el nem éri az automatizáltság szintjét, vagyis amíg a feladat újdonságértéke és kihívásjellege meg nem szűnik. Az önszabályozott tanulás hatékonysága két pilléren nyugszik: az elsajátítási motívumok erején és a metakognitív stratégiák tudatosságán.

- Tudatosság és kontroll: A fejlett elsajátítási motivációval rendelkező tanulókra jellemzőbb az autonóm önszabályozás. Ez megjelenik a tanulási folyamat fázisaiban: a célok pontos megtervezésében, a folyamat szisztematikus nyomon követésében és az eredmények objektív önértékelésében.
- Kompenzációs szerep: A tudatos önszabályozás képes áthidalni azokat az időszakokat, amikor a belső késztetés, érdeklődés átmenetileg csökken, így biztosítva a tanulási folyamat folytonosságát.
- Életkori sajátosságok: Az életkor előrehaladtával a biológiailag kódolt elsajátítási késztetést fokozatosan felváltja a tudatosan irányított önszabályozás, amely a szakmai fejlődés és az élethosszig tartó tanulás záloga.

### **6. Énhatékonyság**

Az énhatékonyság a saját képességeinkbe vetett hit, hogy sikeresen végre tudunk hajtani egy adott feladatot (Bandura, 1997). Az énhatékonyság közvetlenül befolyásolja motivációnkat:

Magas énhatékonyság → Nagyobb kitartás, több erőfeszítés, kihívások keresése.

Alacsony énhatékonyság → Feladás, kerülő magatartás, szorongás.

Az énhatékonyság forrásai, ahonnan motivációnk táplálkozik:

- a) Közvetlen sikertapasztalat (Legerősebb). Már sikerült, tehát képes vagyok rá!
- b) Helyettes tapasztalat (Mások sikere). Ha ő tudta, én is tudom! Verbális meggyőzés (Biztatás). Képes vagy rá!
- c) Fiziológiai állapot (Nyugalom). A pozitív érzések növelik a bizalmat.

<b>Énhatékonyság forrása</b>	<b>Rövid magyarázat</b>	<b>Példa a tanár saját tanulására</b>
Közvetlen siker-tapasztalat	Már korábban sikerült elvégezni hasonló feladatot, így bízik a képességeiben.	Korábban sikeresen elsajátított egy digitális oktatási modult; most magabiztosan kezdi el a következő, összetettebb online tananyagot.
Helyettes tapasztalat	Mások sikere inspirálja, hogy ő is képes rá.	Egy kolléga gördülékenyen végigcsinálta a kreatív online képzést, így motivációt ad, hogy saját maga-is elmélyüljön a tananyagban.
Verbális meggyőzés	Önmotiváló megerősítés vagy mások biztatása.	Tudatosan mondja magának: „Az előző modul sikerült, most is sikerülni fog a gyakorlati feladat.”
Fiziológiai állapot	Pozitív érzelmi állapot és nyugalom növeli az önbizalmat.	Kényelmes, csendes helyen és jó hangulatban sajátítja el a modul tartalmát, így kevésbé stresszel és hatékonyabban halad.

## 7. Érzelmek és a motiváció

A tanulás során átélt érzelmek közvetlenül befolyásolják motivációnkat, figyelmünket és tanulási stratégiáinkat.

A tanulási érzelmeinket két fő tényező határozza meg:

a) Kontrollészlelés: Mennyire érzem, hogy uralom a helyzetet?

Magas kontroll → Pozitív érzelmek (büszkeség)

Alacsony kontroll → Negatív érzelmek (szorongás)

b) Értékészlelés Mennyire tartom fontosnak ezt a tanulást?

Magas érték + Magas kontroll → Öröm, lelkesedés

Magas érték + Alacsony kontroll → Szorongás

Alacsony érték → Unalom

Pozitív érzelmek fenntartása → Motiváció növelése

Negatív érzelmek kezelése → A tanulás akadályainak lebontása



Tanulási tényező	Magas / Alacsony	Pozitív / Negatív érzelem	Példa a tanár saját tanulására	Hogyan növelheti a pozitív érzelmeket / csökkentheti a negatívakat?
Kontroll-észlelés	Magas	Büszkeség, elégedettség	Ön saját maga tervezte meg a tanulási időt és helyszínt, sikeresen halad a modul feldolgozásával.	A feladatok bontása kisebb lépésekre, saját tempó betartása, szünetek beiktatása
Kontroll-észlelés	Alacsony	Szorongás, frusztráció	Nem érti a modul bonyolult feladatait, bizonytalan a haladásban.	Kisebb részek gyakorlása, analóg példák keresése, segítség kérése
Érték-észlelés	Magas	Öröm, lelkesedés	Tudja, hogy a modul fejleszti a tanítási módszereit, és irányítani tudja a haladást.	Tudatosítsa a modul fontosságát, állítsa be a tanulási célt, kövesse a fejlődést!
Érték-észlelés	Magas	Szorongás	Fontos a modul, de nem érti a feladatok lépéseit.	Bontsa le a feladatot, tervezze meg a lépéseket, kérjen visszajelzést!
Érték-észlelés	Alacsony	Unalom, érdektelenség	A tananyag nem releváns számára, nem látja a hasznát.	Találja meg a tananyag személyes vagy szakmai relevanciáját, fókuszáljon a saját céljaira!

## 8. Az érdeklődés és a motiváció

Az érdeklődés fejlődésének négyfázisú modellje (Hidi & Renninger, 2006) megmutatja, hogyan alakul ki a tartós, belső motivációt eredményező érdeklődés.

Az érdeklődés négy szakasza:

1. Az érdeklődés önfenntartó motivációt hoz létre.
2. Minél fejlettebb az érdeklődés, annál kevésbé szükséges külső motiváció.
3. Az érdeklődés erősíti a kompetenciaélményt és az autonómiát (SDT).
4. Elősegíti a mély, értelmes tanulást.

## Hogyan fejleszthető az érdeklődés?

Személyes relevanciával: Hogyan kapcsolódik saját életemhez, céljaimhoz?

Érdekes kontextussal: Kreatív, változatos megközelítések.

Választási lehetőséggel: Saját érdeklődés követése (autonómia).

Közösséggel: Hasonló érdeklődésű társakkal való tanulás.

## Feladat: Kitartás fejlesztése

Keressen egy példát a saját életéből, amikor a kezdeti lelkesedés (motiváció) elfogyott, és a folyamatot az akarati kontroll (volíció) vette át!

- Milyen stratégiát alkalmazott a zavaró tényezők vagy a belső ellenállás leküzdésére?
- Hogyan segítette Önt ebben a helyzetben a cél iránti elkötelezettség (célorientáció)?

## 10. A scaffolding (állványozás) stratégia

A **scaffolding**, vagyis az állványozás fogalmát Jerome Bruner és munkatársai vezették be, de alapja Lev Vygotsky proximális fejlődési zóna (ZPD) koncepciója.

### Mi a proximális fejlődési zóna?

A tanuló aktuális képességei és a potenciálisan elérhető szint közötti „távolság”. Másképp: olyan feladatok, amelyeket a tanuló önállóan még nem tud teljesíteni, de szakértői segítséggel már meg tud oldani.

### Az állványozás lényege:

A pedagógus ideiglenes, rugalmas segítséget nyújt, hogy a tanuló bonyolult feladatokat is el tudjon végezni. Ahogy nő a tanuló kompetenciája és önszabályozó képessége, a támogatást fokozatosan csökkentjük, így a tanuló önálló felelősséget vállalhat.

## A támogatás mértéke és a motivációs kimenetek

### Alul-állványozás (Túl magas kihívás)

Mi történik? Ha a feladat túl nehéz, és nincs elegendő segítség, a tanuló túlterheltté válik.

Folyamat: Magas szorongás → Frusztráció → Ismételt kudarcélmény → Csökken az énhatékonyság és a motiváció

Példa: Ha egy 7. osztályos biológia csoporttól egyből egy teljes erdő ökoszisztéma-elemzését várjuk, de nem adunk támpontokat vagy mintát, a diákok elbizonytalanodhatnak, és elveszíthetik a motivációjukat.

### Optimális scaffolding (Megfelelő kihívás)

Mi történik? A segítség pontosan ott érkezik, ahol a tanuló elakad, és a komplex feladat lebomlik kezelhető részekre.

Folyamat: Sikeres erőfeszítés → Pozitív visszacsatolás → Kompetencia-élmény → Motiváció és flow-állapot stabilizálódik.

Példa: Az erdő ökoszisztéma-projektet bontsuk kisebb részekre: először csak a fákat azonosítják, majd a talaj élőlényeit, végül az összefüggéseket térképezik fel. A tanár itt iránymutatást ad, kérdéseket tesz fel, de nem oldja meg helyettük a feladatot.

### Túlállványozás (Túl alacsony kihívás)

Mi történik? Ha a pedagógus akkor is túl sok segítséget ad, amikor a tanuló már önállóan is meg tudná oldani, elvész a fejlődés lehetősége.

Folyamat: Tanult tehetetlenség vagy unalom → Kognitív fejlődés stagnálása → Motivációs csökkenés

Példa: Ha a tanár minden apró lépésnél elmondja, mit kell tenni a projektben, a diákok nem sajátítják el a problémamegoldást és önállóságot.

Állványozás szintje	Leírás	Folyamat/hatás a tanulóra	Példa biológiaórára (helyi élővilág-kutatás)
Alul-állványozás (túl magas kihívás)	A feladat túl nehéz, nincs elegendő segítség	Szorongás → Frustráció → Kudarcélmény → Motiváció csökken	A diákoktól azonnal elvárjuk, hogy az egész ökoszisztémát elemezze szakmai útmutatás nélkül.
Optimális scaffolding (megfelelő kihívás)	A segítség pontosan ott érkezik, ahol a tanuló elakad; a komplex feladat részekre bontva	Sikerélmény → Pozitív visszacsatolás → Kompetencia-élmény → Motiváció és flow stabilizálódik	Projekt lépésekre bontása: 1. Helyszín kiválasztása 2. Megfigyelési lista 3. Adatgyűjtés 4. Adatok rendszerezése 5. Prezentáció; a tanár iránymutatással segít

Túlállványozás (túl alacsony kihívás)	A tanuló már önállóan is képes a feladatra, de a pedagógus minden lépést irányít	Tanult tehetetlenség → Unalom → Kognitív fejlődés stagnálása → Motiváció csökken	A tanár minden apró lépésnél elmondja, mit kell csinálni, így a diákok nem gyakorolják az önálló problémamegoldást.
--	--	---	---

### Gyakorlati példák tantárgyakra

Biológia: élőlények megfigyelése, komplex projekt apró lépésekre bontása

Történelem: múzeumlátogatás előkészítése → forrásgyűjtés → kérdéslista → prezentáció

Matematika: nehéz problémák lépésenkénti bontása, iránymutatás a megoldáshoz

### Tippek:

- Kezdetben adjon több iránymutatást, majd fokozatosan engedje az önállóságot!
- Gondoskodjon róla, hogy a feladat se túl nehéz, se túl könnyű ne legyen!
- Bontsa a komplex projekteket kisebb, kezelhető lépésekre!
- Figyelje a diákok motivációját és kompetencia érzését, és ennek megfelelően szabályozza a támogatást!

### Feladat:

Gondoljon a saját tantárgyára és egy komplex projektre! Bontsa 5–6 apró, kezelhető lépésre!

Határozza meg, hol ad segítséget és milyen szinten (alul-állványozás, optimális, túlállványozás)!

### Támogató anyagok

[Önszabályozó tanulás - Motiváció \(YouTube\) https://www.youtube.com/watch?v=xN6IAEGPrkI&pp=ygUmw5Zuc3phYsOhbHlvesOzIHRhbnVsw6FzIC0gbW90aXbDoWNpw7M%3D](https://www.youtube.com/watch?v=xN6IAEGPrkI&pp=ygUmw5Zuc3phYsOhbHlvesOzIHRhbnVsw6FzIC0gbW90aXbDoWNpw7M%3D)

[Motivation Self Regulated Learning \(YouTube\) https://www.youtube.com/watch?v=A64J2eEZ4Os&pp=ygUiTW90aXZhdGlvbiBTZWxmIFJlZ3VsYXRlZCBMZWFybmhluZw%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=A64J2eEZ4Os&pp=ygUiTW90aXZhdGlvbiBTZWxmIFJlZ3VsYXRlZCBMZWFybmhluZw%3D%3D)

<https://www.youtube.com/watch?v=CaTSevGeBVk&pp=ygUiTW90aXZhdGlvbiBTZWxmIFJlZ3VsYXRlZCBMZWFybmhluZ9IHCQkDCgGHKiGM7w%3D%3D>

## További videók:

<https://youtu.be/KgtV1sHKLuQ>

<https://youtu.be/dHsOwlimpz4>

[https://youtu.be/JkhS69W\\_kg8](https://youtu.be/JkhS69W_kg8)

## Ellenőrző feladatok

### 1. Párosítás: Kösse össze a megfelelő fogalmat a helyes definícióval!

Fogalom	Definíció
1. Autonómia	A) Tartozunk valahová, gondoskodást adunk és kapunk.
2. Kompetencia	B) A külső motiváció fokozatos belsővé tétele.
3. Kapcsolódás	C) Tetteink összhangban vannak értéinkkel, van választási lehetőségünk.
4. Internalizáció	D) Hatékonyság érzése, a kihívások kezelése, a fejlődés megélése.

*Megoldás: 1-C, 2-D, 3-A, 4-B*

### 2. Jelölje a helyes választ a tanuló várható érzelmi állapotára!

A kihívás szintje magas, de a tanuló kompetenciája alacsony:

a) unalom b) szorongás c) flow d) apátia

A kihívás szintje alacsony, de a tanuló képessége magas:

a) unalom b) szorongás c) flow (áramlat) d) izgalom

*Megoldás: 1-b, 2-a*

### 3. Miért kulcsfontosságú a kapcsolódás?

a) A diákok versenyezhetnek egymással, ami növeli a teljesítményt.

b) Szociális lényként a támogató közösség csökkenti a stresszt és növeli az elköteleződést.

c) A csoportmunka során kevesebb feladat hárul egy-egy egyénre.

*Megoldás: b*

#### 4. Párosítsa az alábbi helyzeteket a megfelelő forrással!

1. Látom, hogy remeg a kezed a vizsga előtt. Vegyünk pár mély levegőt, igyál egy korty vizet, hogy megnyugodj! (\_\_\_)
2. Nézd meg Zsoltit! Neki is nehezen ment az elején, de gyakorlással sikerült neki. Ha ő meg tudta csinálni, te is képes vagy rá! (\_\_\_)
3. Emlékezz a múlt hétre! Akkor is megoldottad ezt a típusú feladatot hibátlanul. Most is menni fog, mert már csináltál ilyet. (\_\_\_)
4. Hiszek benned. Tudom, hogy megvannak a képességeid ehhez a feladathoz. (\_\_\_)

#### Források:

- A) Közvetlen sikertapasztalat
- B) Helyettes tapasztalat
- C) Verbális meggyőzés
- D) Fiziológiai és érzelmi állapot

Megoldás: 1-D, 2-B, 3-A, 4-C

#### 5. Igaz I vagy Hamis H?

1. Az érdeklődés fejlődésének célja, hogy a külső motivációt teljesen felváltsa a belső motiváció. [ \_\_\_ ]
2. Az Öndeterminációs elmélet és az érdeklődés-elmélet ellentmondanak egymásnak, mert az érdeklődés nem támogatja az autonómiát. [ \_\_\_ ]

Megoldás: 1. I; 2. H

#### Források

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Csikszentmihályi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Developmental perspectives on motivation* (pp. 57–97).

Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>

- Hidi, S., & Renninger, K. A. (2006). The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist*, 41(2), 111–127. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102\\_4](https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102_4)
- Réthy, E. (2002). *Motiváció, tanulás, tanítás*. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (Eds.). (2018). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048>
- Van Eekelen, I. M., Boshuizen, H. P. A. & Vermunt, J. D. (2005). Self-regulation in higher education teacher learning. *Higher Education*, 50(3), 447–471. <https://doi.org/10.1007/s10734-004-6362-0>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>