



**PedPilóták - Önvezérelt Tanulási Útmutató  
Pedagógusoknak**

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



**Az Európai Unió  
támogatásával**

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

**4. tanegység**

**Tanulni tanulni? Igen! – A tanulási ciklus lépései:**

**A tervezéstől az újratervezésig**

„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/>

## **4. TANULNI TANULNI? IGEN! – A TANULÁSI CIKLUS LÉPÉSEI: A TERVEZÉSTŐL AZ ÚJRATERVEZÉSIG**

### **Összeállította:**

Szűcs Lázár Anikó, Bolyai Tehetséggondozó Gimnázium és Kollégium, Zenta, Szerbia

### **Bevezetés**

A tanulás hatékonyságát napjainkban nem kizárólag a tananyagtartalom, hanem a tanulási folyamat tudatossága és irányítottsága határozza meg. Az önszabályozott tanulás olyan komplex kompetencia, amely magában foglalja a célkitűzést, a figyelem irányítását, a gondolkodási folyamatok tudatosítását, az önértékelést és a tanulási stratégiák folyamatos alakítását.

A pedagógusok szerepe kulcsfontosságú abban, hogy a tanulók képesek legyenek saját tanulásukat irányítani és kritikusan elemezni. Ehhez azonban elengedhetetlen, hogy maguk a pedagógusok is ismerjék és gyakorolják az önszabályozás alapelveit, valamint tudatosítsák saját tanulási folyamataikat.

### **Célok**

Jelen tréninganyag célja, hogy támogassa a pedagógusokat az önszabályozott tanulás lépéseinek megértésében és alkalmazásában a tervezés, monitorozás, gondolkodás, értékelés és korrekció egymásra épülő állomásain keresztül. Az anyag elméleti alapokat, reflektív kérdéseket és gyakorlati eszközöket kínál ahhoz, hogy a résztvevők saját pedagógiai gyakorlatukban is képesek legyenek fejleszteni a tanulási önszabályozást – önmagukban és tanítványaikban egyaránt.

### **A tanegységhez rendelt idő:**

2 óra

### **Tanulási eredmények**

A következő pedagógusi kompetenciák fejlesztése kerül előtérbe:

A tanulás támogatása (érzelmi-fizikai állapot, nyugodt környezet, ösztönzi az önálló tanulást, hibázni lehet)

Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió (optimális fejlődést elősegítő differenciálás, motiválás, tanórán kívüli tevékenységek)

Reflexív gondolkodás: önálló visszatekintés, a tanulási tapasztalatok elemzése

## Maganyag

Ez a fejezet az önszabályozó tanulás öt állomásán vezeti végig Önt, pedagógusként. A cél kettős:

1. Segítse az Ön-saját szakmai fejlődését, tudatos tanulását.
2. Olyan ismereteket adjon, amelyek később a diákoknak is átadhatók.

Minden állomásnál talál egy rövid elméleti összefoglalót, néhány példát a megvalósításhoz, valamint egy reflexiós feladatot.

### 1. Tervezés – Célok tudatos kitűzése

Az első állomásunkról az előző fejezetben részletesen olvashattunk már. Fontos megjegyezni, hogy a tervezés a tanulás kiindulópontja. A jól megfogalmazott cél és átlátható tanulási terv irányt ad, növeli a motivációt, segít hatékonyan szervezni az időt és az erőforrásokat. A célkitűzés aktiválhatja az előzetes tudást, valamint a metakognitív tudást is. A célkitűzés lehet rövid, közép- és hosszú távú. A SMART- elv jó kapaszkodó. Itt megismerkedhet vele:

<https://pszichologus.mrazkata.com/celkituzes-hatekonyan-avagy-mit-jelentenek-a-smart-celok/>

Példák:

- Egy éves szakmai fejlődési terv összeállítása, amely tartalmazza a fejlesztendő kompetenciákat, a tanulási célokat, az ütemezést és az értékelés tervezett formáit.
- Havi célok meghatározása, amelyek egy-egy konkrét fejlesztési területre vagy tanulási kihívásra fókuszálnak (pl. új értékelési eszköz kipróbálása, digitális tanulási környezet tudatos használata, reflektív napló vezetésének bevezetése).

Reflexiós feladat: Írjon le egy szakmai vagy személyes tanulási célt a következő hónapra!

- Miért tartja fontosnak ezt a célt?
- Milyen konkrét lépéseket tud megfogalmazni a megvalósításhoz?
- Milyen erőforrásokra (idő, támogatás, tudás, eszközök) lesz szüksége?
- Hogyan fogja mérni vagy felismerni a haladást?

## 2. Monitorozás/Önellenzés – A haladás nyomon követése

A monitorozás, vagyis a tanulási folyamat tudatos nyomon követése az önszabályozott tanulás második állomása. E fázisban a tanuló – vagy a pedagógus, aki saját szakmai fejlődését irányítja – folyamatosan értékeli, hogyan halad a kitűzött célok elérése felé, és ennek alapján képes időben beavatkozni a tanulási folyamatba.

A szakirodalom szerint (Zimmerman, 2000; Schunk, 2005) a monitorozás az önmegfigyelés (self-observation) és az önítélet (self-judgment) folyamatát foglalja magában. Ez azt jelenti, hogy a tanuló figyelni saját tevékenységét, rögzíti a haladást, és tudatosan értékeli, hogy a választott stratégiák mennyiben járulnak hozzá a cél eléréséhez. A monitorozás tehát nem passzív megfigyelés, hanem aktív kognitív kontroll, amely lehetővé teszi a tanulási folyamat folyamatos finomhangolását.

A figyelés szorosan kapcsolódik a metakognitív tudatossághoz (Flavell, 1979): annak felismeréséhez, hogy mit és hogyan teszünk a tanulás során. Az önreflexió segít abban, hogy a pedagógus ne csupán résztvevője, hanem tudatos irányítója legyen saját szakmai fejlődésének. A monitorozás során gyűjtött információk szolgálnak alapul a következő lépéshez – az értékeléshez és az újratervezéshez.

A gyakorlatban a monitorozás megvalósulhat különböző formákban:

- Tanulási napló vagy reflexió napló vezetése, amelyben a pedagógus rögzíti tapasztalatait, felismeréseit, nehézségeit;
- Checklisták vagy önértékelő lapok használata, amelyek segítenek strukturálni a visszajelzést önmagunk számára;
- Fejlődési portfólió összeállítása, amely a tanulási folyamat konkrét dokumentumait és mérföldköveit tartalmazza;
- Kollégákkal történő szakmai beszélgetések, interjúk, amelyek külső perspektívát biztosítanak az önreflexióhoz.

A rendszeres visszajelzés önmagunknak – legyen az akár rövid jegyzet, ellenőrző lista vagy részletes reflexió – elősegíti a proaktív korrekciót, vagyis azt, hogy időben felismerjük a tanulási nehézségeket és hatékonyan módosítsuk stratégiáinkat. Ezzel erősödik az önhatékonyság érzése (Bandura, 1997), ami hosszú távon fenntartja a motivációt és a kitartást a tanulási folyamatban.

Példa: Tanulási napló vezetése, amelyben heti rendszerességgel rögzíti, milyen szakmai tevékenységek járultak hozzá fejlődéséhez, milyen nehézségeket tapasztalt, és mit tervez másként a következő időszakban.

Reflexiós feladat: Gondolja át, hogyan követi jelenleg saját szakmai fejlődését!

- Milyen eszközöket, módszereket használ ennek dokumentálására?
- Milyen visszajelzési formák segítik leginkább az önreflexiót?
- Készítsen listát azokról az eszközökről, amelyekkel hatékonyabban tudná monitorozni saját tanulási folyamatait!

### **3. Gondolkodás / Reflektálás – Tapasztalatok tudatos feldolgozása**

A reflektálás az önszabályozott tanulás egyik kulcseleme, amely lehetővé teszi, hogy a tanuló vagy a pedagógus tudatosan feldolgozza a tapasztalatokat, értelmezze a történeteket, és levonja a tanulságokat. A reflexió során a tapasztalatok nem csupán eseményekként jelennek meg, hanem strukturált tudássá és tanulási lehetőséggé alakulnak.

Az elméleti háttér szerint a reflektív gondolkodás szoros kapcsolatban áll a metakognícióval (Flavell, 1979) és az önszabályozott tanulás modelljeivel (Zimmerman, 2000). A pedagógiai gyakorlatban a reflektálás segíti a tanulási folyamat résztvevőjét abban, hogy értékelje saját stratégiáit, felismerje erősségeit és fejlődési területeit, valamint tudatosan módosítsa a tanulási stratégiákat a jövőbeni célok elérése érdekében.

A reflektálás pszichológiai előnyei is jelentősek:

- Stresszcsökkentés: a tapasztalatok rendszerezése és értelmezése segít a bizonytalanság és a szorongás mérséklésében;
- Motiváció fenntartása: a pozitív eredmények és az előrehaladás tudatosítása erősíti az önhatékonyság érzését (Bandura, 1977/1997);
- Fejlődési irány újragondolása: a reflexió lehetővé teszi a tanulási célok és stratégiák átgondolását, valamint a következő lépések megtervezését.

A gyakorlatban a reflektálás különböző formákban valósulhat meg:

- Tanulási napló vagy reflexiós napló vezetése, amelyben a pedagógus rögzíti heti vagy napi tapasztalatait, felismeréseit és örömteli pillanatait;
- Önreflexiós kérdések alkalmazása: Mit tanultam? Mi okozott nehézséget? Hogyan oldottam meg a problémákat? Mi okozott örömet?
- Szakmai beszélgetések és interjúk kollégákkal, amelyek külső perspektívát adnak az önreflexióhoz, és segítik az új stratégiák kidolgozását.

Példa: Tanulási napló vezetése, szakmai eszmecserék és tapasztalatok megosztása

Reflexiós feladat: Írja le egy közelmúltbeli tanulási élményét, és elemezze annak tanulságait!

- Mely stratégiák voltak hatékonyak?
- Mi okozott nehézséget, és hogyan reagált rá?
- Mit tenne másként a jövőben, hogy a tanulás még tudatosabb és eredményesebb legyen?

#### **4. Értékelés – Eredmények és kompetenciák áttekintése**

Az értékelés az önszabályozott tanulás következő állomása, amely során a tanuló vagy a pedagógus összeveti a kitűzött célokat az elért eredményekkel. Ez a folyamat lehetővé teszi a tanulási stratégiák és kompetenciák tudatos áttekintését, valamint a további fejlődési irány meghatározását.

Az értékelés nem csupán mérőeszköz, hanem tanulási lehetőség is. Segítségével felismerhető, hogy mely stratégiák működtek jól, és mely területeken szükséges módosítás vagy további fejlesztés. A pedagógiai gyakorlatban különböző eszközök használhatók:

- önértékelő kérdőívek, amelyek segítenek tudatosítani a kompetenciákat és a fejlődési területeket;
- kompetenciatérképek, amelyek vizuálisan ábrázolják az erősségeket és a fejlesztendő területeket;
- SWOT-analízis, amely az erősségek, gyengeségek, lehetőségek és veszélyek elemzésén keresztül támogatja a reflexiót. Az alábbi linken megismerkedhet a SWOT-analízissel: <https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/pedagogia/modszer-tar-a-swot-analizis>.

Az értékelés része lehet a feladatok és stratégiák újraértelmezése, ami lehetővé teszi a tanulási folyamat finomhangolását. Ezáltal a folyamat teljes mértékben önszabályozottá válik, hiszen a tanuló a saját tapasztalatai alapján dönt a további lépésekről. Az értékelés során levont konklúziók segítenek meghatározni, mire van még szüksége a tanulási tevékenység folyamán.

Példa: jegyzetek újraértelmezése – egy továbbképzés végén a pedagógus átnézi saját jegyzeteit, és összeveti az előzetesen kitűzött céljaival, majd kijelöli a következő fejlődési lépéseket.

Reflexiós feladat: Soroljon fel három területet, ahol fejlődött az utolsó továbbképzése során, és kettőt, ahol még fejlődni szeretne!

- Milyen módszerekkel tudja tovább erősíteni a már meglévő kompetenciáit?
- Milyen erőforrásokra vagy támogatásra van szüksége a további fejlődéshez?

## 5. Újratervezés – A tanulási folyamat rugalmas alakítása

Az újratervezés az önszabályozott tanulás záró, ugyanakkor új nyitó állomása, amely lehetővé teszi, hogy a pedagógus vagy a tanuló ember~~t~~ a korábbi tapasztalatok és reflexiók alapján módosítsa a céljait, stratégiáit és eszközeit. Ez a folyamat biztosítja a tanulás rugalmasságát és folyamatos fejlődését, hiszen minden értékelés és reflektálás után lehetőség nyílik a célok újragondolására.

Az újratervezés során a pedagógus:

- áttekinti az elért eredményeket, és összeveti őket a kitűzött céllal, áttekinti a tanulás során felmerült nehézségeket és sikereket;
- új célokat tűz ki a következő időszakra, vagy módosítja a korábban meghatározott célokat;
- új tanulási stratégiákat és eszközöket választ, amelyek jobban megfelelnek a céloknak és a tapasztalatoknak;
- tudatosan tervezi meg a következő lépéseket, figyelembe véve az önhatékonyság, motiváció és időgazdálkodás szempontjait (Bandura, 1997; Zimmerman, 2000).

Az újratervezés pszichológiai és pedagógiai előnye, hogy a tanulási folyamat nem statikus, hanem folyamatosan fejlődő és alkalmazkodó, így a pedagógus képes tudatosan alakítani saját szakmai fejlődését és a tanulási környezetet. Ez a fázis biztosítja, hogy az önszabályozott tanulás ciklikusan, a tapasztalatokból kiindulva fejlődjön, és a pedagógus minden új ciklusban reflektáltan, tudatosan haladjon előre.

Példa: tanulási napló, bejegyzés – a tanév végén a pedagógus átgondolja, mely gyakorlatokat, stratégiákat és módszereket kíván megtartani a következő évben, és melyeket érdemes módosítani vagy elhagyni.

### Reflexiós feladat:

Válasszon ki egy korábbi szakmai célját, és gondolja át:

- Mit módosítana rajta most a tapasztalatok és a reflektált értékelés alapján?
- Milyen új stratégiákat vagy eszközöket alkalmazna a cél eléréséhez?
- Hogyan befolyásolja az újratervezés a következő tanulási ciklusát és szakmai fejlődését?

### Összegzés

Az önszabályozott tanulás folyamata öt, egymásra épülő állomásból áll:

1. Tervezés – A pedagógus tudatosan kitűzi a célokat, felméri az erőforrásokat, és meghatározza a tanulási stratégiákat. A rövid és hosszú távú célok kijelölése segíti a motiváció és az irányítást fenntartását.
2. Önmegfigyelés / Monitorozás – A haladás folyamatos nyomon követése lehetővé teszi, hogy időben észrevegye a nehézségeket, mérje az előrehaladást, és szükség esetén korrekciót hajtson végre. A tanulási napló, a checklisták vagy a kompetencia-nyilvántartások fontos eszközök ebben a szakaszban.
3. Gondolkodás / Reflektálás – A pedagógus tudatosan feldolgozza a tapasztalatokat, értékeli a stratégiák hatékonyságát, és levonja a tanulságokat. Ez a folyamat támogatja a stressz csökkentését, a motiváció fenntartását és a fejlődési irány tudatos újragondolását.
4. Értékelés – Az eredmények és kompetenciák áttekintése során a pedagógus összeveti a kitűzött célokat az elért eredményekkel. Eszközei lehetnek önértékelő kérdőívek, kompetenciatérképek vagy SWOT-analízis. Az értékelés során azonosíthatók a fejlődési területek és a további teendők.
5. Újratervezés – A tanulási folyamat rugalmas alakítása lehetővé teszi a célok, stratégiák és eszközök módosítását a tapasztalatok alapján. Ez biztosítja, hogy a pedagógus ciklikusan, tudatosan fejlődjön, és a következő tanulási szakaszban hatékonyabb legyen.

A pedagógus a fenti állomások alapján önszabályozási térképet készíthet, amely vizuálisan ábrázolja a tanulási folyamatot: a célkitűzéstől a monitorozáson, reflektáláson és értékelésen át az újratervezésig. Ez a térkép segít rendszerezni a folyamatot, átlátni a fejlődési lépéseket és tudatosan alkalmazni a megtanult stratégiákat a saját szakmai fejlődés során. Az önszabályozási térkép használata elősegíti, hogy a pedagógus tudatosan irányítsa saját tanulását, valamint hatékonyan támogassa a tanulókat az önszabályozott tanulás fejlesztésében. Egy mintát a támogató anyagoknál találhat.

## **Támogató anyagok**

Önszabályozási Térkép – Kitöltött példa

Ez egy minta arra, hogyan nézhet ki egy pedagógus önszabályozási térképe.



### Önszabályozási Térkép – Kitöltött példa

Állomás	Mintatartalom
1. Cél	Céлом, hogy 3 hónapon belül tudatosabban kezeljem az időmet a tanórák előkészítésekor, és hetente legalább 1 órát szánjak szakmai önképzésre.
2. Haladás követése	Heti napló vezetése, ahol röviden leírom, mennyi időt töltöttem önképzéssel, és milyen eszközöket használtam az időmenedzsmenthez.
3. Reflexió	Az első hónap végén rájöttem, hogy a délutáni órák jobban beválnak az önképzésre. Nehézséget okozott a határidők betartása, de javulást tapasztaltam.
4. Értékelés	Elértem, hogy heti 1 óránál többet tudtam önképzésre fordítani. Az időmenedzsment- eszközeim (digitális naptár) hatékonyak bizonyultak, viszont a tervezésen még fejlesztenem kell.
5. Újratervezés	A következő hónapban szeretném bevezetni a Pomodoro-technikát és előre beütemezni a szakmai olvasmányokat. Emellett a határidőket még pontosabban szeretném követni.

Tipp: Ez csak egy példa. Ön a saját szakmai céljaihoz és környezetéhez igazítva töltheti ki a térképet.

### Önszabályozási Térkép – Kitölthető sablon

Ez a sablon segítheti Önt saját önszabályozási folyamatának megtervezésében és nyomon követésében. Minden egyes állomáshoz írja be saját tapasztalatait és terveit!

Állomás	
1. Cél	Ide írja be saját szakmai vagy személyes tanulási célját (pl. SMART- célkitűzés)!
2. Haladás követése	Ide írja, hogyan fogja nyomon követni előrehaladását (napló, ellenőrző lista, mérőszámok)!
3. Reflexió	Ide írja, mi ment jól, mi volt nehéz, milyen érzések kísérték, milyen tanulságokat vont le!

4. Értékelés	Ide írja az elért eredményeket, kompetenciákat, erősségeket, fejlesztendő területeket!
5. Újratervezés	Ide írja, hogyan módosítja céljait, stratégiáit, mit visz tovább, mit hagy el, mit próbál ki újként!

Tipp: Minden állomáshoz több pontot is felsorolhat. Célszerű dátumot is írni, így visszakereshető lesz a fejlődés.

**Ellenőrző feladatok**

Ellenőrizze tudását!

1. Miért fontos a monitorozás a saját szakmai fejlődésében?
  - a) Segít nyomon követni a haladást és időben reagálni.
  - b) Segít az adminisztrálásban.
  - c) Nem szükséges lépés.
  
2. Igaz vagy hamis: Az újratervezés csak akkor történik, ha kudarcot vallott.
  
3. Melyik technika segíti a reflektálást?
  - a) Naplóírás
  - b) SWOT-analízis
  - c) Heti tervező (ez inkább tervezés, nem reflektálás)
  
4. Nevezzen meg egy olyan eszközt, amellyel a saját szakmai fejlődését követi!
  
5. Készítse el a saját „Önszabályozási Térképét”: 1. Cél, 2. Haladás követése, 3. Reflexió, 4. Értékelés, 5. Újratervezés.

**Megoldások: 1-a, 2- hamis, 3- a b, 4- egyéni válasz, 5. saját sablon elkészítése**

## Források

Csapó Benő (2015): Az önszabályozó tanulás fejlesztése. Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.

Molnár Gyöngyvér (2013): Tanulási stratégiák és önszabályozás. Iskolakultúra.

Zimmerman, B. J. (2002): Becoming a Self-Regulated Learner. Theory Into Practice.

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2011): Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance.

<https://pszichologus.mrazkata.com/celkituzes-hatekonyan-avagy-mit-jelentenek-a-smart-celok/>

[https://www.researchgate.net/publication/](https://www.researchgate.net/publication/232599909)

[232599909 Metacognition and cognitive monitoring A new area of cognitive-developmental inquiry](https://www.researchgate.net/publication/232599909)

Advances in Behaviour Research and Therapy | Perceived Self-Efficacy: Analyses of Bandura's Theory of Behavioural Change | ScienceDirect.com by Elsevier

<https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/pedagogia/modszer-tar-a-swot-analizis>