



**PedPilóták - Önvezérelt Tanulási Útmutató
Pedagógusoknak**

2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



**Az Európai Unió
támogatásával**

PedPilóták – Az önszabályozó tanulás támogatása

9. tanegység

**Az önszabályozó tanulás nehézségei és akadályai – amikor
a tanulás nem megy magától**

„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/>

9. AZ ÖNSZABÁLYOZÓ TANULÁS NEHÉZSÉGEI ÉS AKADÁLYAI – AMIKOR A TANULÁS NEM MEGY MAGÁTÓL

Összeállította:

Badis Róbert – Bolyai Tehetséggondozó Gimnázium és Kollégium, Zenta, Szerbia

Bevezetés

Az önszabályozó tanulásról gyakran úgy beszélünk, mint egy ideális állapotról: a tanuló tudatosan célokat tűz ki, tervezi a lépéseit, figyeli a haladását, reflektál a tapasztalatokra, majd újratervez. A valóságban azonban ez a folyamat ritkán ilyen „tankönyvszerű”. A mindennapokban sokkal inkább hullámozó a kép: lelkes kezdés, halogatás, időhiány, önbizalom-ingadozás, váratlan élethelyzetek és olyan napok, amikor a legjobb terv is borul.

Az önszabályozó tanulás nehézségei nem a tanulási folyamat kudarcos melléktermékei, hanem magának a fejlődésnek a természetes részei. A kihívásokkal való találkozás és megküzdés során alakulnak ki azok a belső erőforrások – önhatékonyság, reziliencia, kitartás –, amelyek hosszú távon fenntartják a tanulási folyamatot. Pedagógusként különösen fontos, hogy ezeket a nehézségeket felismerjük önmagunkban és diákjainkban, és ne pusztán „problémaként”, hanem fejlesztési lehetőségként tudjuk kezelni.

Ez a fejezet az önszabályozó tanulás során megjelenő tipikus nehézségeket veszi sorra, és segít abban, hogy Ön saját tapasztalataival összevetve átlássa: hol akadhat el a folyamat, milyen belső és külső akadályok jelenhetnek meg, és hogyan lehet ezekre tudatosan reagálni. A szövegben önreflektív kérdéseket talál, amelyek egyéni, csendes átgondolásra hívják – akár egy teásbögre, akár egy késő esti „még elolvasok valamit” pillanat kíséretében.

Célok

A fejezet célja, hogy:

- áttekintést adjon az önszabályozó tanulás során megjelenő leggyakoribb nehézségekről;
- segítse a pedagógusokat abban, hogy saját tanulási folyamataikban ismerjék fel ezeket az akadályokat;

- önreflektív kérdések segítségével támogassa a személyes megértést és a lehetséges megoldási irányok kijelölését;
- háttértudást nyújtson ahhoz, hogy a pedagógus a diákok önszabályozó tanulásának támogatása során is tudatosabban tudjon reagálni a felmerülő nehézségekre.

A tanegységhez rendelt idő:

Önálló feldolgozás esetén javasolt: 2×45 perc.

Az anyag részletekben is olvasható; egy-egy fejezet végén található önreflexiós kérdések akár 10–15 perces „mini-szünetként” is beilleszthetők a mindennapokba.

Tanulási eredmények

A következő pedagógusi kompetenciák fejlesztése kerül előtérbe:

- pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió (optimális fejlődést elősegítő differenciálás, motiválás, tanórán kívüli tevékenységek)
- a tanulás támogatása (érzelmi-fizikai állapot, nyugodt környezet, ösztönzi az önálló tanulást, hibázni lehet)
- reflexív gondolkodás: önálló visszatekintés, a tanulási tapasztalatok elemzése

Maganyag

Bevezető

1. Miért természetesek a nehézségek az önszabályozó tanulásban?

Az önszabályozó tanulás nem lineáris, hanem ciklikus folyamat. A motiváció, a figyelem, az időgazdálkodás, az érzelmek és a külső körülmények folyamatosan változnak. Emiatt elkerülhetetlen, hogy bizonyos szakaszokban a tanuló – legyen diák vagy pedagógus – úgy érezze: „most nem megy”. A szakirodalom az önszabályozó tanulást gyakran három fő fázisra bontja: a tanulás előkészítő szakaszára (célkitűzés, tervezés), a végrehajtási szakaszra (stratégiák alkalmazása, monitorozás) és a reflektív szakaszra (értékelés, újratervezés). Mindhárom fázisban megjelenhetnek specifikus nehézségek. Fontos üzenet: az, hogy nehézség jelenik meg, önmagában nem kudarc, hanem jelzés – információ arról, hogy a folyamat mely pontján érdemes módosítani.

Pedagógusként sokszor nagy elvárásokkal fordulunk önmagunk felé: „tudnom kéne már ezt”, „ennyi tapasztalattal nem szabadna halogatnom a saját szakmai tanulásomat”. Ezek a belső mondatok

gyakran erősítik a kudarcélményt. Érdeemes inkább úgy tekinteni a nehézségekre, mint a tanulási ciklus természetes velejáróira, amelyek segítenek finomhangolni a célokat, a stratégiákat és a tempót.

Reflexiós kérdések:

- Hogyan szokta értelmezni saját tanulási nehézségeit: kudarcként vagy jelzéseként?
- Milyen belső mondatokat vesz észre magában egy elakadás idején (pl. „úgysem fog menni”, „majd holnap”)?
- Volt-e olyan helyzet, amikor egy nehézség végül hasznos irányváltást hozott a tanulásában?

2. Tipikus nehézségek a tanulási ciklus egyes szakaszaiban

Az önszabályozó tanulás különböző szakaszaiban más-más akadályok jelenhetnek meg. Az alábbi áttekintés segít rendszerezni, hol és milyen jellegű nehézségek fordulnak elő leggyakrabban.

2.1. Nehézségek a tervezés fázisában

- Homályos vagy túl általános célok: „jobban szeretném érteni a digitális eszközöket”, „tovább szeretném fejleszteni a differenciálást”. Az ilyen célok nehezen fordíthatók konkrét lépésekre.
- Túl sok cél egyszerre: a pedagógus több irányban szeretne fejlődni, de az időkeret véges, így könnyen túlterheltséghez és frusztrációhoz vezet.
- A rendelkezésre álló idő és erőforrások alábecsülése: a „majd a szünetben bepótolom” jellegű tervezés gyakran illúzióknak bizonyul.
- Perfekcionizmus: addig nem kezd bele, amíg „nincs elég idő”, „nincs minden forrás meg”, „nincs tökéletes ötlet”.

Ezek a tényezők gyakran már a tanulási folyamat elején akadályt jelentenek. A jó hír: a legtöbb tervezési nehézség tudatos célpontosítással és reális időtervezéssel enyhíthető.

Reflexiós kérdések:

- Milyen típusú célokat szokott kitűzni: inkább általánosakat vagy konkrétakat?
- Előfordult-e, hogy túl sok célt vállalt egyszerre? Mi lett ennek a következménye?
- Milyen jelekből veszi észre, hogy a tervei nem reálisak az adott időszakra nézve?

2.2. Nehézségek a végrehajtás (monitorozás) fázisában

A tanulási folyamat közben a leggyakoribb akadályok a következők:

- Halogatás: a „majd ha több időm lesz” és a „még gyorsan elintézek valamit” típusú gondolatok szisztematikusan eltolhatják a tanulási tevékenységet.
- Figyelemmegosztás és digitális zavaró tényezők: üzenetek, e-mailek, értesítések, amelyek folyamatosan megszakítják a koncentrációt.
- Fáradtság, túlterheltség: a pedagóguspálya sajátossága, hogy a tanulás gyakran a nap „maradék idejére” szorul, amikor az energiaszint már alacsony.
- Stratégiahiány: a tanuló tudja, mit kellene megtanulnia, de nincs kiforrott módszertára arra, hogyan tegye ezt hatékonyan (jegyzetelés, vázlatkészítés, gyakorlófeladatok, visszakerdezés stb.).

A végrehajtás szakaszában sokat segít, ha a tanuló előre meghatározza, milyen jelekből veszi észre, hogy „eltért a pályáról” (pl. 5 percenként telefonellenőrzés, állandó felállás-kiülés), és tudatosan visszatereli magát a feladathoz.

Reflexiós kérdések:

- Mikor szokta a tanulási feladatait időben a nap során végezni? Mennyire támogatja ez az időpont a koncentrációját?
- Melyek a leggyakoribb figyelemelterelő tényezők az Ön esetében?
- Milyen egyszerű szabályt tudna bevezetni annak érdekében, hogy tanulás közben kevesebb legyen a megszakítás?

2.3. Nehézségek a reflektív fázisban (értékelés, újratervezés)

A tanulási folyamat lezárásakor és újratervezésekor is megjelenhetnek akadályok:

- Önmagával szembeni túlzott szigor: a fókusz a hiányokon van („mit nem csináltam meg”), a kész részletek nem kapnak figyelmet.
- A siker alulértékelése: „másnak ez semmiség lenne”, „nem nagy dolog, amit elértem” – így nem épül be a pozitív tapasztalat az énképbe.
- A következő lépések elmaradása: a tanuló nem fordít időt arra, hogy a tapasztalatok alapján újratervezze a célokat és a stratégiákat, ezért a következő ciklus ugyanazokkal a nehézségekkel indul.
- A kudarcok túlhangsúlyozása: egyetlen rossz élmény (pl. sikertelen vizsga, nehezen értelmezhető cikk) az egész tanulási folyamatot negatív színben tünteti fel.

A reflektív fázisban különösen fontos, hogy az értékelés kiegyensúlyozott legyen: lássa a tanuló, mi sikerült, miben van még feladat, és mit tanult a nehéz helyzetekből.

Reflexiós kérdések:

- Amikor visszatekint egy tanulási időszakra, mire figyel először: a hiányokra vagy az elért eredményekre?
- Hogyan szokta „lezárni” magában a tanulási folyamatokat (pl. továbbképzés, projekt, vizsga)?
- Van-e bármilyen szokása, amellyel tudatosítja a saját fejlődését (pl. rövid jegyzet, lista, beszélgetés valakivel)?

3. Belső akadályok: hiedelmek/nézetek, érzelmek, önértékelés

Az önszabályozó tanulás nemcsak technikák és stratégiák kérdése. Erősen befolyásolják azok a belső hiedelmek és érzelmek, amelyekkel önmagunkra és a tanulásra tekintünk.

Gyakori belső akadályok:

- Rögzült gondolkodásmód: „én nem vagyok jó ebben”, „nem értem a statisztikát”, „a digitális eszközök nekem túl bonyolultak”. Ezek a mondatok szűkítik a tanulási vállalásokat.
- Alacsony önhatékonyság: a tanuló úgy érzi, hiába fektet energiát a tanulásba, az eredmény bizonytalan vagy kívülről függ.
- Szorongás, a teljesítmény nyomása: a „kudarccal való féltés” paradox módon növeli a hibázás esélyét, és csökkenti a kísérletezés terepét.
- Belső kritikus: folyamatos, kemény önkritika, amely nem épít, hanem lebontja a motivációt.

A belső akadályokkal való munka hosszabb folyamat, de már az is nagy lépés, ha a tanuló észreveszi, milyen mondatokkal beszél önmagához, és elkezd tudatosan finomítani ezeken („még nem értem”, „gyakorlással fejlődhetek”).

Reflexiós kérdések:

- Melyik jellegzetes „belső mondatát” hallja leggyakrabban tanulási helyzetben?
- Ezek közül melyik támogatja, és melyik gátolja a tanulását?
- Ha a barátjának vagy diákjának mondaná ugyanazt, amit most magának szokott, ugyanilyen hangnemben tenné? Ha nem, hogyan fogalmazná át támogatóbb módon?

4. Külső akadályok: idő, szerepek, környezet

A pedagógusok többsége nem „ideális” körülmények között tanul. A tanórák, családi feladatok, adminisztratív terhek és egyéb kötelezettségek között kell helyet találni a saját szakmai fejlődésnek. Az önszabályozó tanulás külső akadályai közé tartoznak:

- Időhiány és időszűke: a tanulás gyakran a nap végére tolódik, amikor már kevés az energia.

- Szerepkonfliktusok: pedagógus, szülő, családtag, kolléga, projektpartner – mindegyik szerep elvárásokkal jár.
- Fizikai környezet: zsúfolt tér, zavaró zajok, nincs állandó „tanulósarok”, ahol ráhangolódhatna a munkára.
- Digitális túlterheltség: a folyamatos online jelenlét miatt a tanulási tartalmak összerosódhatnak más digitális ingerrel.

A külső akadályok többsége nem szüntethető meg teljesen, de tudatos döntésekkel részben kezelhető: mikro- időblokkok kijelölése, realisabb mennyiségű vállalás, a tanulási környezet apró módosításai (pl. értesítések kikapcsolása, fix tanulási időszáv kijelölése).

Reflexiós kérdések:

- Milyen külső körülmények nehezítik leginkább jelenleg az Ön tanulását?
- Ezek közül melyik fölött van valamilyen – akár részleges – kontrollja, és melyik fölött nincs?
- Mi lenne az a két apró, de realisan megvalósítható változtatás, amellyel barátságosabbá tehetné a saját tanulási környezetét?

5. A nehézségekhez való viszony átalakítása – első lépések

A nehézségek teljes megszüntetése nem realis cél – és talán nem is kívánatos. Sokkal fontosabb, hogy hogyan tekintünk ezekre az akadályokra, és milyen válaszokat adunk rájuk. Az önszabályozó tanulás szempontjából három irányulás különösen lényeges:

- Tudatosítás: felismerem, mi történik velem, milyen típusú nehézséggel állok szemben.
- Elfogadás: nem szégyenlem, hogy nehézségem van, hanem normális folyamatként kezelem.
- Apró lépésekben történő reagálás: nem „egyből mindent” akarok megváltoztatni, hanem kis, konkrét lépéseket fogalmazok meg.

A fejezet célja nem az, hogy részletes beavatkozási programot adjon, hanem hogy segítsen abban, hogy Ön tisztábban lássa saját tanulási nehézségeit – és ezzel már félig meg is tette az első lépést azok kezelése felé. A további fejezetekben (pl. az önszabályozás állomásairól vagy az önszabályozó tanulás támogatásáról szóló részekben) olyan konkrét eszközöket talál, amelyekre építve az említett felismerésekre támaszkodhat.

Reflexiós kérdések:

- Ha most egy mondatban kellene megfogalmaznia: mi a legjellemzőbb nehézség az Ön önszabályozó tanulásában?

- Milyen apró lépést tudna tenni már a következő héten ennek enyhítésére?
- Kinek a támogatása, bátorítása segítené abban, hogy ezt a lépést valóban meg is tegye?

Támogató anyagok

1. melléklet – Személyes „akadálytérkép” - sablon

Használati útmutató:

Az alábbi táblázatban vegyen sorra egy-egy konkrét tanulási helyzetet! Töltse ki a belső (gondolatok, érzelmek) és külső akadályokat, majd fogalmazzon meg egy apró, reális első lépést, amellyel enyhítheti az adott nehézséget!

Tanulási helyzet / téma	Belső akadályok (gondolatok, érzelmek)	Külső akadályok (idő, környezet, szerepek)	Hogyan reagálok most?	Lehetséges első lépések

2. melléklet – Pozitív, támogató belső mondatok listája

Használati útmutató:

Az alábbi mondatok segíthetnek a „nem megy”, „úgysem sikerül” típusú gondolatok átkeretezésében. Válassza ki azokat, amelyek Önnek hitelesen hangzanak, és írja át saját szavaira is!

Tervezéskor

Még nem látom pontosan, de elkezdhetem kicsiben.

Nem kell egyszerre mindent megoldanom, elég a következő lépést tisztázni.

Reális célokat tűzök ki, figyelembe véve az időmet és az energiámat.

Jogom van egyszerűsíteni és kevesebbet vállalni.

Végrehajtáskor

Most csak erre az egy feladatra figyelek.

Ha elkalandozom, finoman visszaterelhetem magam a feladatra.

Rövid szakaszokban is lehet haladni, nem kell tökéletesen mennie.

Minden 5–10 percnyi munka közelebb visz a célomhoz.

Reflexiókor

Jogom van elismerni azt is, amit már megtettem.

A hibák jelzések, nem ítéletek rólam.

Megnézhetem, mit tanultam ebből a helyzetből – nem csak azt, mi nem sikerült.

Lehetek egyszerre kritikus és együttérző önmagammal.

Saját mondataim:

1. _____
2. _____
3. _____

3. melléklet – Időtervező minta önszabályozó tanuláshoz

Használati útmutató:

Az alábbi heti tervező segít rövid, előre kijelölt tanulási blokkok beillesztésében. Jelölje be, mely napokon, milyen időszámban és milyen konkrét feladaton szeretne dolgozni. Érdeemes inkább több, rövid blokkot tervezni (pl. 20–40 perceseket), mint ritkán, de nagyon hosszúakat.

Napok	Időszámban (pl. 7:30–8:00)	Tanulási feladat / téma	Megjegyzés (energia, zavaró tényezők, jutalom)
Hétfő			
Kedd			
Szerda			
Csütörtök			
Péntek			
Szombat			
Vasárnap			

A hét végén érdemes röviden átgondolni:

- Melyik nap sikerült a legjobban tartani a tervezett blokkokat?
- Mi segített ebben?
- Mit módosítana a következő hétre?

Ellenőrző feladatok

Önreflexiós kérdésgyűjtemény

Használati útmutató:

Az alábbi kérdéseket egyéni önreflexiós munkához használhatja. Válasszon ki belőlük néhányat egy-egy tanulási időszak végén, és írjon rájuk rövid válaszokat!

1. Miért természetesek a nehézségek az önszabályozó tanulásban?

Hogyan szokta értelmezni saját tanulási nehézségeit: kudarcként vagy jelzéseként?

Válaszom: _____

Milyen belső mondatokat vesz észre magában egy elakadás idején (pl. „úgysem fog menni”, „majd holnap”)?

Válaszom: _____

Volt-e olyan helyzet, amikor egy nehézség végül hasznos irányváltást hozott a tanulásában?

Válaszom: _____

2. Tipikus nehézségek a tanulási ciklus egyes szakaszaiban

Milyen típusú célokat szokott kitűzni: inkább általánosakat vagy konkrétakat?

Válaszom: _____

Előfordult-e, hogy túl sok célt vállalt egyszerre? Mi lett ennek a következménye?

Válaszom: _____

Milyen jelekből veszi észre, hogy a tervei nem reálisak az adott időszakra nézve?

Válaszom: _____

Mikor szokta a tanulási feladatait időben a nap során végezni? Mennyire támogatja ez az időpont a koncentrációját?

Válaszom: _____

Melyek a leggyakoribb figyelemelterelő tényezők az Ön esetében?

Válaszom: _____

Milyen egyszerű szabályt tudna bevezetni annak érdekében, hogy tanulás közben kevesebb legyen a megszakítás?

Válaszom: _____

Amikor visszatekint egy tanulási időszakra, mire figyel először: a hiányokra vagy az elért eredményekre?

Válaszom: _____

Hogyan szokta „lezárni” magában a tanulási folyamatokat (pl. továbbképzés, projekt, vizsga)?

Válaszom: _____

Van-e bármilyen szokása, amellyel tudatosítja a saját fejlődését (pl. rövid jegyzet, lista, beszélgetés valakivel)?

Válaszom: _____

3. Belső akadályok: hiedelmek, érzelmek, önértékelés

Melyik jellegzetes „belső mondatát” hallja leggyakrabban tanulási helyzetben?

Válaszom: _____

Ezek közül melyik támogatja, és melyik gátolja a tanulását?

Válaszom: _____

Ha egy barátjának vagy diákjának mondaná ugyanazt, amit most magának szokott, ugyanilyen hangnemben tenné? Ha nem, hogyan fogalmazná át támogatóbb módon?

Válaszom: _____

4. Külső akadályok: idő, szerepek, környezet

Milyen külső körülmények nehezítik leginkább jelenleg az Ön tanulását?

Válaszom: _____

Ezek közül melyik fölött van valamilyen – akár részleges – kontrollja, és melyik fölött nincs?

Válaszom: _____

Mi lenne az a két apró, de reálisan megvalósítható változtatás, amellyel barátságosabbá tehetné a saját tanulási környezetét?

Válaszom: _____

5. A nehézségekhez való viszony átalakítása – első lépések

Ha most egy mondatban kellene megfogalmaznia: mi a legjellemzőbb nehézség az Ön önszabályozó tanulásában?

Válaszom: _____

Milyen apró lépést tudna tenni már a következő héten ennek enyhítésére?

Válaszom: _____

Kinek a támogatása, bátorítása segítené abban, hogy ezt a lépést valóban meg is tegye?

Válaszom: _____

Források

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

Boekaerts, M., Zeidner, M., & Pintrich, P. R. (Eds.). (2000). *Handbook of self-regulation*. Academic Press.

Csapó B. (2015). *Az önszabályozó tanulás fejlesztése*. Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet.

Molnár Gy. (2013). *Tanulási stratégiák és önszabályozás*. Iskolakultúra.

Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.