

2.2.1. Lecke: A tanulási motiváció felelőségéről



Tartalom:

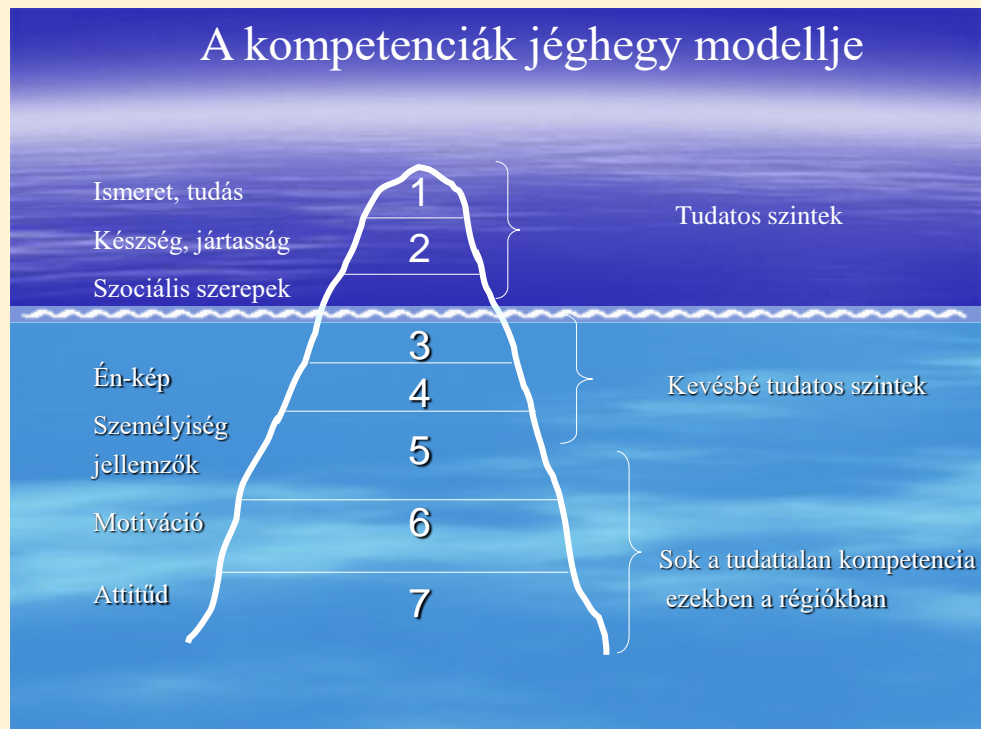
2.2.1.1 A szikra, a tűz és a jéghegy	2
2.2.1.2 Kapcsolat, kompetencia, autonómia összefonódásai a motivációkban	4



2.2.1.1 A szikra a tűz és a jéghegy

Részlet egy levelezésből online oktatás idején:

...”A visszajelzések motiváló erejét is jól látod XY. Ehhez kapcsolódik az együttműködés, a közös gondolkodás lendítő ereje is. Vannak időszakok viszont, amikor ezek nélkül kell megtartanunk a megfelelő lendületet - olykor valóban nehéz. Ismerem ezt az érzést...Ilyenkor nekem is keresnem kell valamit: egy motiváló filmet, zenét, egy inspirálóan kreatív oldalt... De, ezek sosem érnek föl az engem igazán inspiráló témakörökben való együtt gondolkodással másokkal. Bizony, vannak helyzetek, amikor jól jön egy-egy jó helyen, jó időben, megfelelő embertől érkező mondat. Viszont, ez mindig csak a szikra. Az erő, a "tűz", ami ilyenkor "beindul", az BENNED VAN! Tehát, a kurzushoz kapcsolódó sikereket is teljes egészében önmagadnak köszönheted. Te választottad, a Te igényeidre reflektált. Mindezzel csupán azt szerettem volna megerősíteni, hogy tengernyi benned a szándék és az erő - keresd továbbra is a szikrákat! És azok egyébként minden irányban körül vesznek minket...”



1. ábra: A kompetenciák jéghegy-modellje (Nagy József, 2000)

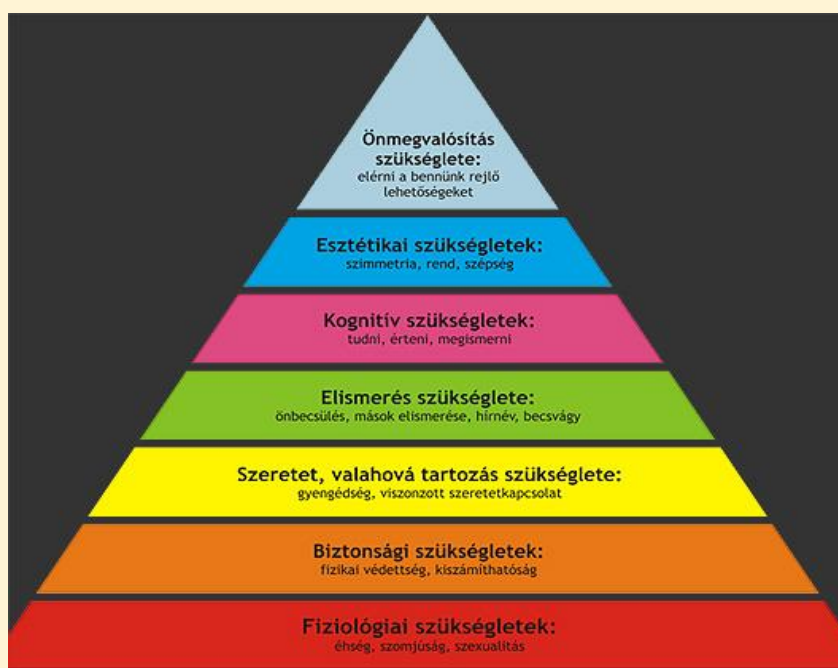
Az ábra jelzi, hogy attitűdjeink meghatározóak minden tevékenységünkben, ezért érdemes őket tudatosítani, „tetten érni” és ideális irányba fordítani.

Feladat 1: Figyeld meg az ábrán a motiváció meghatározó szerepét! Értékelj a viszonyát a magabiztosságot is meghatározó „én-képpel”.

A következő modell támogatja ezt az önmagunkon végzett munkát, valamint, figyelemirányító, problémamegoldó gondolkodást fejlesztő eszköz is egyben.

2.2.1.2 A kapcsolat, kompetencia és autonómia összefonódásai a motivációkban

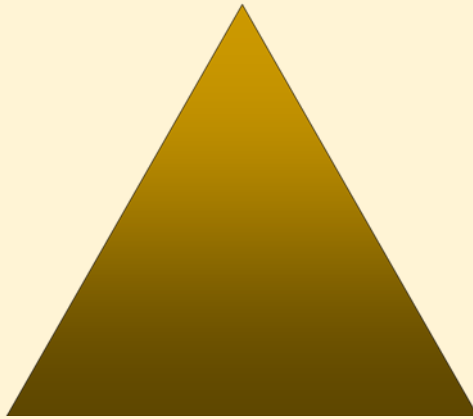
Feladat 2.: Töltsd ki a témaegység 2.2.2-es „Motivációs profil” tesztjét. Az eredményeidet vedd össze A. Maslow szükséglet-hierarchia modelljével:



2. ábra: A. Maslow: A szükséglet-hierarchia modellje

A témakörrel itt olvashatsz részletesen:

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Maslow-piramis>



**Autonómia
Kompetencia
Kapcsolat**

3. ábra: Dr. Lénárd Sándor motiváció értelmezése (2012)

Maslow modellje Dr. Lénárd Sándor értelmezésében konkrét, jól követhető támpontokat ad a mindenkori motivációs szintünkkel való szembenézéshez és a kellő lendület megszerzéséhez. Három fő területet emel ki az iskolai teljesítéshez kapcsolódóan, ami a felsőfokú képzés szintjén is maximálisan megállja a helyét:

Kapcsolat: Fontos, hogy a számunkra értékes kapcsolatokat megfelelően gondozzuk. Időszervezésünkben tudatosan adjunk helyet a minket építő kapcsolattartásra – akár a számunkra kevésbé fontos kapcsolatok tudatos kontrolljával. Szervezzük ezt előre, ez sem lehet esetleges.

Kompetencia: Az első ábrán már jelezte, hogy tanulási eredményeidre az ön-képed, a magabiztosságod, tehát kompetencia érzeted is hatással van. Ezért kifejezetten fontos, hogy jól menedzselj a tanulási tevékenységeidet, ezen belül pl. kifejezetten az időbeosztásodat. Kiemelem ebből a szempontból az IDŐTÜKÖR és a CORNELL ON THAT DAY technikákat, ezek közvetlenül hatással vannak mindenkori kompetencia érzetedre egy-egy szaktárgyhoz kapcsolódóan, tudatos szervezéssel egészen gyorsan tanulási hatékonyságot eredményeznek.



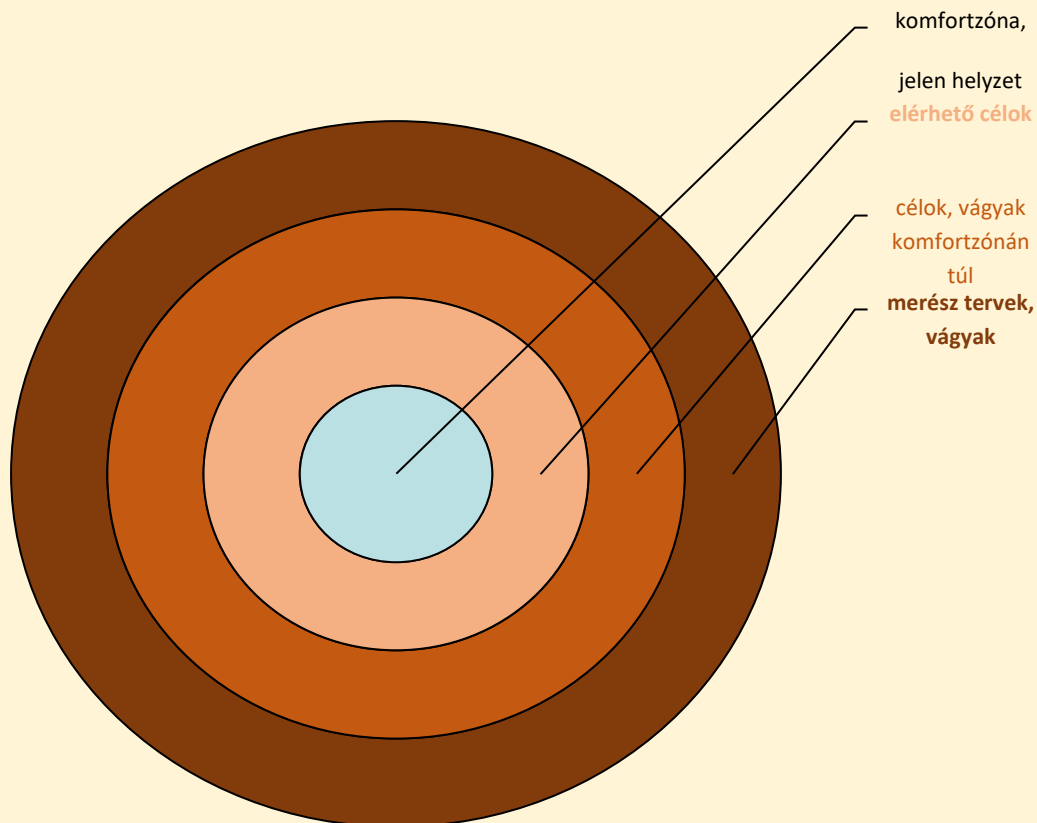
Autonómia: Önállóan hoztál egy döntést céljaid elérése érdekében: elvégzed az egyetemet. A folyamat a célig viszont napi szintű teljesítést és folyamatos kontrollt igényel a tevékenységeidhez kapcsolódóan – mindez lehet rád önmagában is motiváló hatással, de olykor előfordul az átmeneti fáradtság, a kedvetlenség megjelenése. Ez természetes a hosszú folyamatokban, épp ezért **szükséges megtalálnod azokat az egyéni támpontokat, melyek konkrétan Téged motiválnak. Az autonómia, az önálló döntések felvállalása, sőt, a lehetőségek keresése ezen a területen kifejezetten fontossá válik felnőttként.** Félévkor magad választottál tárgyakat – legalábbis bizonyos mértékben. Majd az időszervezésedet meghatározza a választott tárgyak időbeosztása, beadandók, vizsgák ütemezése. Tehát, ezen a területen már nem önállóan döntesz. **De az órákon kívüli szabadidőd megszervezésében viszont TE DÖNTESZ. Elsősorban ezért nem lehet esetleges, hogy van-e határidőnaplód, vagy nincs, beosztod-e a következő hetedet vagy sem: közvetlenül meghatározza az egyéni motivációd az önállóságod szintje! És ezt a tudatos időszervezéssel maximálisan átélheted. Vedd a kezébe az irányítást, dönts Te arról, hogy mire van időd és mire nincs!** Természetesen mindez további lehetőségeket fog számodra hozni az autonómia, a magas szintű önszabályozás mindennapi megvalósításához.

További időszervezők, ha még nem választottál:

<https://24.hu/tech/2019/01/06/idomenedzsment-hatekonysag-penzugyek-appok/>

A céljaid az elsődleges mozgatórugóid!

Azért vagy itt, mert célt/célokat tűztél magad elé. Ezeknek a céloknak a **rendszeres átgondolása**, tudatosítása és szem előtt tartása kifejezetten fontos. Motiválatlan helyzetben különösen fontos elővenni és ismét tudatosítani: **mit miért teszel**. Számodra miért fontos egy-egy lépés, feladat elvégzése. Örülj előre, hogy el fogod érni!

Feladat 1: Az ábrának megfelelően töltsd ki a munkanapló 1.4-es pontját!

4. ábra: A motiváltságot támogató célok pozicionálása

"A nagy dolgok a komfortzónán kívül születnek." /Neil Strauss/

+ feladat:

Zárd le előző TANévedet (félévedet) és tervezd meg a következőt:

- www.yearcompass.com



¹ Kép forrása: <https://www.jobbagyfeltekesmotivacio.hu/czifraevaauthor/posts/2595113634081502>



EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

Marunák Mária

Hatékony tanulás I. e-learning kurzus

SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ

<http://www.eletv.u-szeged.hu/>

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.
Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE