**Tema 5. Autoreglarea învăţării.**

*Abilități ale studentului:*

* *se familiarizează cu domeniile și fazele autoreglării învățării;*
* *identifică caracteristicile studenților experți în autoreglarea învățării;*
* *explică esența metacogniției;*
* *analizează avantajele reflecției metacognitive pentru propria învățare;*
* *diferențiază diferite tipuri de strategii autoreglatoare;*
* *apreciază valoarea utilizării strategiilor de autoreglare în învățarea academică;*
* *determină funcțiile categoriilor de strategii și impactul lor asupra învățării;*
* *modelează situații virtuale de aplicare a strategiilor de autoreglare a învățării.*

Autoreglarea în învățare este un concept complex, aflat la intersecția dintre psihologie cognitivă, motivațională și educațională. Diversi autori au propus modele explicative care evidențiază natura activă, conștientă și autoreflexivă a elevului sau studentului în procesul de învățare.

*Barry Zimmerman*, unul dintre principalii teoreticieni ai autoreglării, *definește învățarea autoreglată ca un proces activ și ciclic prin care elevii își stabilesc obiective pentru învățare și își monitorizează, reglează și controlează cognițiile, motivația și comportamentele în raport cu aceste obiective*. Potrivit lui, studenții autoreglați sunt conștienți, strategici și motivați să atingă performanțe înalte.

*Albert Bandura*, în cadrul teoriei social-cognitive, *consideră că autoreglarea presupune capacitatea individului de a-și controla propriile gânduri, emoții și comportamente prin autoobservare, autoreacție și autoevaluare, în vederea atingerii unor scopuri personale*. Un rol central în acest proces îl are autoeficacitatea – convingerea că persoana este capabilă să reușească în sarcinile propuse.

*Paul Pintrich* extinde perspectiva asupra autoreglării, *definind-o ca un proces activ și constructiv prin care studenții își stabilesc scopuri pentru învățare și își monitorizează, reglează și controlează cogniția, motivația, comportamentul și contextul, în funcție de aceste scopuri*. Accentul este pus pe conștientizarea și intenționalitatea procesului de învățare.

*Monique Boekaerts* spune că **autoreglarea în învățare este procesul prin care studenții își coordonează gândurile, emoțiile și acțiunile pentru a atinge scopuri personale de învățare, în timp ce mențin sau restabilesc starea lor de bine.**

În concluzie, autoreglarea în învățare este esențială pentru dezvoltarea autonomiei intelectuale și pentru obținerea unor performanțe sustenabile, iar înțelegerea diverselor sale abordări teoretice ajută la proiectarea unor intervenții educaționale eficiente.

Cele mai frecvente *domenii în care se manifestă autoreglarea sunt*:

*1. Autoreglarea cognitivă.* Această dimensiune implică abilitatea de a gestiona eficient procesele mentale necesare învățării, precum atenția, memoria, înțelegerea și aplicarea cunoștințelor. Printre strategiile utilizate se numără:

* Organizarea informației: utilizarea schemelor, hărților mentale, sublinierilor pentru structurarea conținutului.
* Elaborarea: conectarea informațiilor noi cu cele existente în memoria de lungă durată.
* Autoexplicația: formularea cu propriile cuvinte a ceea ce se învață, pentru o înțelegere mai profundă.
* Repetiția activă: revizuirea conștientă și planificată a materialului.

Această autoreglare ajută studentul să învețe în mod intențional, nu pasiv.

*2. Autoreglarea motivațională.* Motivația este forța internă care determină inițierea, direcționarea și menținerea comportamentului de învățare. Autoreglarea motivațională presupune:

* Stabilirea de obiective personale și semnificative, care sporesc implicarea.
* Monitorizarea nivelului de interes și de voință pe parcursul activității de învățare.
* Folosirea strategiilor de automotivare, cum ar fi recompensarea personală, vizualizarea succesului sau atribuirea succesului efortului propriu.

Un student motivat autoreglat va continua să învețe și în fața obstacolelor.

*3. Autoreglarea comportamentală.* Acest domeniu se referă la controlul comportamentelor care susțin învățarea eficientă:

* Gestionarea timpului – planificarea perioadelor de studiu, respectarea unui program.
* Crearea unui mediu favorabil învățării – eliminarea factorilor perturbatori, alegerea unui loc liniștit.
* Căutarea de ajutor – solicitarea de sprijin de la profesori sau colegi atunci când este necesar.
* Monitorizarea progresului prin metode externe – liste de verificare, jurnale de învățare etc.

Aceste comportamente susțin autoreglarea cognitivă și emoțională.

*4. Autoreglarea emoțională.* Emoțiile joacă un rol esențial în procesul de învățare. Un student care nu își poate controla anxietatea sau frustrarea este mai puțin eficient în învățare. Autoreglarea emoțională presupune:

* Recunoașterea și înțelegerea propriilor emoții în timpul învățării.
* Controlul stresului și al anxietății – prin tehnici de relaxare, mindfulness sau pauze planificate.
* Cultivarea unei atitudini pozitive față de sine și față de învățare – autocompasiune, optimism realist, încredere în propriile forțe.

Un bun echilibru emoțional facilitează reziliența și perseverența în învățare.

*Fazele autoreglării în procesul de învățare (după Barry Zimmerman, 1989).* Procesul autoreglării este dinamic și ciclic, și presupune trei faze majore care se influențează reciproc:

*1. Faza de planificare (pre-acțiune).* Aceasta este faza în care individul își pregătește în mod conștient activitatea de învățare:

* Stabilirea obiectivelor – obiectivele trebuie să fie clare, măsurabile și realiste (SMART).
* Alegerea strategiilor de învățare – decizia asupra metodelor care vor fi folosite (ex. citire activă, luare de notițe, învățare în pereche).
* Evaluarea contextului – identificarea resurselor disponibile (timp, spațiu, materiale).
* Activarea autoeficacității – încrederea că poate atinge obiectivele propuse influențează motivația inițială.

Această fază este esențială pentru a porni învățarea cu o direcție clară.

*2. Faza de monitorizare și control (acțiune).* În această etapă, învățarea propriu-zisă are loc, iar studentul trebuie să:

* Monitorizeze propriul progres – să verifice dacă înțelege, dacă respectă planul, dacă se menține concentrat.
* Adapteze strategiile de învățare, dacă cele alese inițial nu dau rezultate.
* Își mențină motivația – prin autoîncurajare, reamintirea scopului, pauze productive.
* Controleze eventualele distrageri sau emoții care pot interveni în timpul învățării.

Aceasta este faza în care se demonstrează în mod concret capacitatea de autoreglare activă.

*3. Faza de evaluare și reflecție (post-acțiune).* Această etapă are rolul de revizuire și învățare metacognitivă:

Evaluarea rezultatelor – compararea performanței obținute cu obiectivele stabilite.

* Reflecția asupra procesului – ce a funcționat bine? ce poate fi îmbunătățit?
* Autoevaluarea strategiilor – unele pot fi păstrate, altele înlocuite.
* Stabilirea de ajustări – pentru următoarea sesiune de învățare, în baza celor învățate.

Această fază ajută la dezvoltarea conștiinței de sine și la îmbunătățirea continuă a procesului de autoînvățare.

*Exemplu :* Dacă un student își planifică învățarea pentru un examen, va începe prin a-și stabili ce trebuie să învețe (planificare), va folosi metode precum hărți mentale sau rezumate (execuție), și va reflecta la final dacă și-a atins obiectivele (reflecție).

*Studenții experți în autoreglarea învățării* nu sunt doar receptori pasivi ai cunoștințelor, ci actori activi, conștienți și strategici în procesul propriu de formare. Ei se disting prin următoarele *trăsături esențiale:*

*1. Conștiință metacognitivă*

* Își cunosc stilurile și preferințele de învățare.
* Sunt capabili să planifice, să monitorizeze și să evalueze propriile procese cognitive.
* Adoptă strategii de tipul: autoîntrebări, verificarea înțelegerii, ajustarea metodelor de lucru.

*2. Autoeficacitate ridicată*

* Au încredere în capacitatea lor de a învăța și de a depăși obstacolele.
* Perseverează în sarcini dificile și nu renunță ușor.
* Gândesc în termeni de „pot să învăț” și „am control asupra progresului meu”.

*3. Motivație intrinsecă*

* Învață din dorința de a înțelege, nu doar pentru recompense externe.
* Își stabilesc scopuri personale, relevante, care îi implică emoțional.
* Găsesc sens în ceea ce studiază și sunt curioși din fire.

*4. Utilizarea eficientă a strategiilor de învățare*

* Aplică metode variate și adecvate: rezumate, scheme, hărți conceptuale, analogii.
* Își adaptează strategiile în funcție de dificultatea sau natura sarcinii.
* Știu când să învețe singuri și când să ceară ajutor.

5. *Planificare și organizare personală*

* Își stabilesc obiective clare de învățare.
* Își planifică timpul și își structurează sesiunile de studiu.
* Folosesc agende, aplicații sau alte instrumente pentru gestionarea sarcinilor.

*6. Gestionarea emoțiilor*

* Își recunosc emoțiile care pot afecta învățarea (ex. anxietate, frustrare).
* Folosesc strategii de reglare emoțională: pauze, respirație conștientă, gândire pozitivă.
* Se mobilizează emoțional în fața provocărilor.

*7. Reflecție și autoevaluare*

* Reflectă critic asupra a ceea ce au învățat și cum au învățat.
* Analizează ce strategii au funcționat și ce trebuie îmbunătățit.
* Integrează experiențele anterioare pentru a învăța mai eficient în viitor.

8. *Autonomie și responsabilitate*

* Își asumă responsabilitatea pentru propria învățare.
* Nu așteaptă mereu ghidare externă – sunt proactivi.
* Își caută resurse, cer feedback și învață din greșeli.

*Metacogniția* se referă la „gândirea despre propria gândire”, adică abilitatea unei persoane de a conștientiza, controla și regla propriile procese cognitive implicate în învățare. Termenul a fost introdus de John Flavell în 1976. Așadar, metacogniția este esențială pentru învățarea autoreglată, deoarece ne ajută să fim conștienți de ceea ce facem, de ce o facem și cum putem face mai bine. *Reflecția metacognitivă* presupune să ne oprim și să ne analizăm în mod conștient modul în care am învățat, ce dificultăți am întâmpinat, ce strategii am folosit și cum putem îmbunătăți procesul.

*Exemplu de întrebare metacognitivă:* „Ce strategie mi-a fost de folos în acest capitol și ce pot îmbunătăți data viitoare?”

„*Strategiile de autoreglare* reprezintă metodele pe care studenții le folosesc în mod activ pentru a-și controla cognițiile, motivația, comportamentele și emoțiile în procesul de învățare.” (Zimmerman, 2002). Categorii de strategii autoreglatoare ale învățării:

*1. Strategii cognitive.* Vizează procesarea și consolidarea conținutului de învățare.

* Repetiția activă – reluarea conținutului prin citire și memorare conștientă.
* Organizarea informației – subliniere, realizare de scheme sau hărți mentale.
* Elaborarea – crearea de conexiuni între noile informații și cunoștințele anterioare.
* Autoexplicația – formularea cu propriile cuvinte a ceea ce s-a învățat.
* Luarea de notițe eficiente – condensarea informațiilor esențiale.
* Rezolvarea de probleme – aplicarea teoriei în contexte practice.

*2. Strategii metacognitive.* Implică controlul conștient asupra propriilor procese de învățare.

* Planificarea învățării – stabilirea unui plan clar de studiu.
* Monitorizarea înțelegerii – autoîntrebări și verificarea progresului.
* Evaluarea rezultatelor – compararea performanței cu obiectivele.
* Alegerea conștientă a strategiilor – în funcție de sarcină sau context.
* Corectarea în timp real a erorilor – ajustarea metodei folosite.
* Reflecția asupra modului de învățare – după finalizarea unei activități.

*3. Strategii de gestionare a resurselor.* Se referă la organizarea timpului, spațiului și sprijinului extern.

* Gestionarea timpului – realizarea unui orar de învățare realist.
* Eliminarea distragerilor – alegerea unui mediu favorabil studiului.
* Utilizarea instrumentelor de organizare – agende, aplicații, alarme
* Căutarea de sprijin – adresarea întrebărilor colegilor sau profesorilor.
* Accesarea de resurse suplimentare – tutoriale, cărți, forumuri.
* Păstrarea materialelor ordonate – pentru acces rapid și eficiență.

*4. Strategii de reglare a motivației pentru învățare.* Ajută la menținerea interesului și implicării în procesul educațional.

* Stabilirea obiectivelor personale semnificative
* Reamintirea valorii și scopului învățării („Învăț pentru viitoarea mea profesie.”)
* Autorecompensarea – oferirea unei pauze sau activități plăcute după un efort.
* Vizualizarea succesului – imaginea mentală a reușitei.
* Reformularea gândurilor negative – încurajare internă („Pot reuși dacă insist.”)
* Dezvoltarea unei mentalități de creștere – credința că abilitățile pot fi dezvoltate.

*5.Strategii afective și emoționale.* Se referă la controlul emoțiilor care pot influența învățarea.

* Identificarea emoțiilor – conștientizarea stărilor de stres, anxietate, frustrare.
* Respirație conștientă și relaxare – reducerea tensiunii înainte de examen.
* Pauze de deconectare – pentru refacerea echilibrului emoțional.
* Autocompasiunea – acceptarea greșelilor fără autocritică excesivă.
* Gândire pozitivă – înlocuirea gândurilor pesimiste cu unele constructive.
* Tehnici de mindfulness – pentru reducerea stresului și creșterea concentrării.

*6. Strategii de autoevaluare*

* Ajută la analiza performanței și îmbunătățirea continuă.
* Compararea rezultatelor cu obiectivele propuse
* Evaluarea eficienței strategiilor utilizate
* Scrierea unui jurnal de învățare/reflecție
* Testare prin autoevaluări sau simulări
* Cererea de feedback și analiza lui
* Stabilirea ajustărilor pentru viitorul proces de învățare.

Utilizarea strategiilor de autoreglare în învățarea academică are o valoare deosebită, deoarece contribuie semnificativ la formarea unor studenți autonomi, eficienți și adaptați cerințelor învățării moderne. Într-un context educațional în continuă schimbare, în care accentul se pune tot mai mult pe responsabilitatea studentului în procesul propriu de formare, capacitatea de autoreglare devine o competență esențială.

**Sarcini de aplicare și reflecție:**

1. Identifică cele mai frecvente strategii autoreglatoare pe care le folosești în învățare (cognitive, metacognitive sau comportamentale). Oferă două exemple concrete din experiența ta.
2. Compară două strategii autoreglatoare pe care le-ai utilizat până acum. Explică care a fost mai eficientă și ce ai învățat despre modul tău de învățare.
3. Descrie o situație în care ai parcurs cele trei faze ale autoreglării (planificare, monitorizare și evaluare). Menționează ce ai făcut în fiecare etapă și cum a influențat acest lucru rezultatele tale.

**Bibliografie:**

1. *Ausubel, D. P. (1968). Educational Psychology: A Cognitive View. New York: Holt, Rinehart & Winston.*
2. *Atkinson, J. W. (1964). An Introduction to Motivation. Princeton, NJ: Van Nostrand.*
3. *Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.*
4. *Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.*
5. *Focșa,-Semionov S. (2010). Învățarea autoreglată. Chișinău: Editura Epigraf.*
6. *Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.*
7. *Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 451–502). San Diego, CA: Academic Press.*
8. *Woolfolk, A. (2013). Psihologia educației (ediția a 11-a, trad. rom.). București: Editura Trei.*
9. *Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. Journal of Educational Psychology, 81(3), 329–339.*