

## Tanulmányok az önszabályozó tanulásról

*Az utóbbi időben egyre inkább megnövekedett a tanulási képesség fejlesztésének igénye. Az információáradatban való eligazodáshoz, az alternatívák közötti választáshoz, az elméleti tudás gyakorlati megvalósításához, illetve a gyors környezeti változásokhoz való alkalmazkodáshoz újfajta tudásra van szükség, amit újszerű módon kell elsajátítani. De hogyan? Mindezek mellett hogyan érvényesíthetik a tanulók egyéniségüknek megfelelően elképzeléseiket, hogyan fejleszthetik önhatékonyaságukat és személyiségüket? Ezekre a kérdésekre próbál választ adni egy nemzetközi folyóirat tematikus száma, amelyben kutatók egy csoportja a tanulás új aspektusát mutatja be.*

**S**elf-Regulated Learning' címen jelent meg az International Journal of Educational Research 1999. évfolyamának 6. száma. A külföldi irodalomban alig egy évtizede szereplő fogalom magyar megfelelője valószínűleg az önszabályozó tanulás lesz. A tanulmányok átfogó képet nyújtanak a téma fontosabb kérdéseiről, és összegzik a különböző területeken végzett kutatások eredményeit.

A különböző elméleti perspektívákat képviselő szerzők leginkább az önszabályozás fontosságában és létjogosultságában értenek egyet, és azt a tanulói tevékenység hatékonyságának feltételeként értékelik. Az önszabályozást leggyakrabban olyan képességként definiálják, amely a megismerés és az aktuális viselkedés szabályozására irányul, összhangban a belső és külső körülmények változásával (Boekaerts, 445. old., Pintrich, 460. old., Lemos, 472. old., Vauras, 516. old., Zimmerman, 546. old.). Alkotó elemeiként a tervezést, végrehajtást, monitorizálást (a tevékenység, folyamat nyomon követése, felügyelete) és szabályozást nevezik meg, hangsúlyozva szándékos és tudatos használatuk szerepét a tanulási folyamatban.

A kötet nyolc tanulmányt foglal magában. A bevezető és befejező tanulmány általános problémákat vet fel, körvonalazza a fogalom lehetséges definícióit és kapcsolódási pontjait. A következő tanulmányok a téma egy-egy aspektusát világítják meg: a 2., 5. és 6. tanulmány motivációs és kognitív összetevőkkel foglalkozik, a 3. a tanulói célok és célkitűzések problematikáját vizsgálja, a 7. a különböző tanulási elméleteket, a formális és informális tanulás előnyeit és hátrányait tárja elénk. A 4. tanulmány különbséget tesz az önszabályozás és az önkontroll képessége között.

A kötet címadó témájának ellenére általánosan megfigyelhető, hogy gyakran önszabályozó tanulás helyett csupán önszabályozásról beszélnek, „kifelejtvé” a tanulási komponenseket.

Boekaerts kérdésére – Hol tartunk ma az önszabályozó tanulás kutatásában? – válaszol az első írás. Három, a témával legtöbbet foglalkozó kutatási irány (tanulási elméletek, metakognitív és szabályozási elméletek, illetve a különböző self-elméletek) legújabb eredményeit ismerteti. A szerző által szerkesztett modell (The three-layered model of self-regulated learning, 449. o.) főként kognitív aspektusból tárgyalja az önszabályozó tanulást, kihagyja a folyamat motivációs és affektív kontrollját.

Pintrich tanulmánya integrálja a motivációs és kognitív komponenseket az önszabályozó tanulás folyamatában. Három olyan stratégiát határoz meg, amelyek a tanulási folyamat szabályozásának fontos és szükségszerű feltételei:

– kognitív tanulási stratégiák, amelyek segítik a tanulókat figyelmük fenntartásában, az információ szelektálásában, kidolgozásában és megszervezésében;

– metakognitív és szabályozó stratégiák, amelyek a tanulói törekvések reflexiói, monitorizálják és szabályozzák a tanulók kognitív stratégiáit;

– úgynevezett forrás-menedzselési stratégiák, amelyek által a tanulók kontrollálhatják környezetüket – az időt, energiájukat, tanáraikat stb. –, lehetővé téve a céljaiknak megfelelő alkalmazkodást a környezeti változásokhoz.

A szerző érdeme, hogy az említett stratégiákat, a motivációs, kognitív és adaptációs komponenseket mint részegységeket viszonyítja az önszabályozó tanuláshoz mint egészhez, tükrözve ezáltal a folyamat hierarchikus rendszerét.

„Az önszabályozás nem azonos a környezet megváltoztatásának folyamatával” (471. old.) – állapítja meg Lemos tanulmányában, középpontba helyezve a célkitűzés és tervezés szabályozó szerepét. A szerző nézete szerint a tanulók által meghatározott és értékelt célok megfogalmazása az önszabályozás elengedhetetlen feltétele. Ennek két lényeges funkcióját nevezi meg: a tanulók konkrét viselkedésének irányítása, illetve a tevékenységi folyamat során a fejlődés mértékének monitorizálása. Azok a tanulók, akik képesek saját szükségletük alapján céljaik megfogalmazására, rugalmasabbak a problémamegoldó stratégiák kiválasztásában, következetesebbek tevékenységeikben, mint azok a tanulók, akik nem tudják meghatározni célkitűzéseiket, esetleg környezetük által megfogalmazott célokat teljesítenek.

*Kehr, Bles és von Rosenstiel* tanulmányának háttérben *Kuhl* akarati tevékenységkontroll-elmélete áll, amely központi fogalmának – akarat – két alapvető módozatát különbözteti meg: az önszabályozást és önkontrollt (előbbit a kontrolltevékenység „ön-integrációs” formájának, utóbbit a kontrolltevékenység „ön-fegyelmi” formájának nevezi).

A szerzők szerint az önszabályozás nem más, mint a személyes célok megfogalmazásának képessége, amely egyrészt összhangban áll az egyéni szükségletekkel, másrészt rugalmas stratégia-kiválasztó képesség is, amely a menet közben fellépő konfliktusok megoldását szolgálja. Az önkontroll a célok fenntartásának képessége, az eltérítő alternatívák elfojtásával segítve az egyéneket céljaik elérésében, amelyek azonban nincsenek beágyazódva a személyes szükséglet-struktúrába. (Tipikus esete annak, amikor a tanulók mások által – tanárok, szülők – megfogalmazott célok teljesítésére törekednek.)

A szerzők kutatásaik során figyelemre méltó eredményekre jutottak: az önszabályozás aktiválja az önjutalmazó rendszert, pozitív érzelmek keltésével növeli a sikerélményt. Ezzel ellentétben viszont az önkontroll az önbüntető rendszert hozza működésbe, ami negatív érzelmeket implikálva meggátolja a sikerélmény kialakulását.

Neuropszichológiai tapasztalatokra épít *Niemivirta* tanulmánya, egyesítve a tevékenység motivációs (a viselkedés „miért”-je) és kognitív (a viselkedés „hogyan”-ja) komponenseit. Tanulmányának másik alappilléret *Locke* és *Latham* célkitűzés-elmélete szolgáltatja, összegezve a különböző motivációs elméleteket. A szerző a viselkedés kezdetére (célok megfogalmazása) és befejezésére (tevékenység-produktum) összpontosít, és an-

---

*A szerzők szerint az önszabályozás nem más, mint a személyes célok megfogalmazásának képessége, amely egyrészt összhangban áll az egyéni szükségletekkel, másrészt rugalmas stratégia-kiválasztó képesség is, amely a menet közben fellépő konfliktusok megoldását szolgálja. Az önkontroll a célok fenntartásának képessége, az eltérítő alternatívák elfojtásával segítve az egyéneket céljaik elérésében, amelyek azonban nincsenek beágyazódva a személyes szükséglet-struktúrába. (Tipikus esete annak, amikor a tanulók mások által – tanárok, szülők – megfogalmazott célok teljesítésére törekednek.)*

---

nak hatását vizsgálja a következő cselekvés célkitűzéseinek kiválasztásában. Ennek alapján két alapvető, úgynevezett tipikus és atipikus esetet különböztet meg. Tipikusnak nevezi azt a jelenséget, amikor siker után pozitív, kudarc után negatív irányba mozdul el a személyes elvárások és célkitűzések rendszere. Atipikus esetről beszél, amikor mindez fordított irányban működik. Ezekben az esetekben csökkent kontroll-elvárás, illetve gyengébb erő kifejtés figyelhető meg, amely meghatározza az önszabályozási folyamat minőségét. (A következő tevékenység célkitűzéseinek megfogalmazásában már mások segítségére szorulnak.)

Vauras, Rauhanunummi, Kinnunen és Lepola tanulmányának központi kérdése, hogy a gyenge tanulók metakognitív inkompetenciája vagy motivációs ingatagsága-e a döntő tényező önszabályozásuk minőségi romlásában. Abból indulnak ki, hogy „(...) minden tanuló használ önszabályozási stratégiákat valamilyen szinten” (517. old.), de nem minden tanuló képes tudatosan és szándékosan alkalmazni ezeket. Éppen ezért a gyengébb tanulók „nem-önszabályozó” megnevezése helyett a „kevesebb vagy hiányos” „önszabályozás” megnevezését tartják relevánsabbnak a szerzők.

Boekaerts és Minnaert szándéka, hogy tanulmányukkal pótolják az önszabályozás és az informális tanulás területén található kutatási hiányosságokat. Formális és informális tanulási helyzeteket vizsgálva arra a következtetésre jutottak, hogy az informális tanulás rugalmas és nem kényszerítő jellegéből adódóan előmozdítja a különböző önszabályozási stratégiák alkalmazását, a személyes szükségletek és egyéni sajátosságok megnyilvánulását, a szociális készségek spontán begyakorlását. Ezzel ellentétben a formális tanulási helyzetek meghatározott elvek alapján korlátozottak. Szabály-kényszerítő sajátosságuk miatt kudarcotól való félelmet keltenek, ami meggátolja az önszabályozási stratégiák alkalmazását. A hiánypótló észrevételek ellenére megállapítható, hogy a szerzők csupán a szociális képességek elsajátítására vonatkoztatva fogalmazták meg érveiket, háttérbe szorítva a tanulási folyamat kognitív képességeinek fejlesztését.

Zimmerman kötetzáró tanulmánya az önszabályozó tanulást ciklikus modellben értelmezi, hangsúlyozva az önszabályozás mozzanatainak egymásra gyakorolt kölcsönhatását. Értelmezésében a következő komponensek szerepelnek:

- célok megfogalmazása és tervezés;
- végrehajtó stratégiák és monitorizálás;
- a következmény monitorizálásának stratégiája;
- önértékelés és monitorizálás.

Amint látható, elméletében az önmonitorizálás kulcsfontosságú szereppel bír; az önszabályozási folyamat sikerének függvénye, lehetővé téve a többi részem (célok, tanulási stratégiák, önértékelés) meglétének felügyeletét és szabályozását.

A folyóirat tanulmányaiban a legfrissebb kutatási eredmények szerepelnek, feltüntetve az önszabályozási folyamattal való kapcsolódási pontokat. Azonban a tanulmányok között kevés referenciális pont figyelhető meg; a szerzők különböző elméleteket képviselnek, saját perspektívájukból közelítik meg a problémát, kiemelve a nekik megfelelő (így mindig egy adott) dimenzióját az önszabályozó tanulásnak. Ezt a tanulmánykötetet tehát a téma montázsának tekinthetjük, sorra véve a fontosabb elméleteket, ám még mindig hiányolnunk kell a témát általánosan átfogó értelmezést.