



Salesiani
PER LA FORMAZIONE PROFESSIONALE
CNOS-FAP ETS

Pubblicata su *CNOS-FAP* (<https://www.cnos-fap.it>)

[Home](#) > Autoregolazione

Autoregolazione

Il concetto di autoregolazione si riferisce, nel suo significato più tecnico, alla regolazione automatica e spontanea con riferimento a dispositivi, processi e impianti. Nelle scienze umane, si intende – secondo la teoria di Zimmermann - l'insieme dei processi attraverso cui gli studenti affrontano il lavoro scolastico, ovvero pensieri sentimenti e azioni prodotti dall'individuo per raggiungere obiettivi educativi. Essa è l'uso adattativo di abilità ^[1] in condizioni personali e ambientali della vita quotidiana. Si tratta pertanto di un processo di apprendimento ^[2] che ha a che fare con il modo in cui una persona sa regolare emozioni, cognizioni e comportamenti nel corso dell'esperienza ^[3] di apprendimento. Nella regolazione di aspetti metacognitivi, motivazione e comportamento, lo studente impara a adattare all'ambiente che lo circonda le proprie competenze e abilità, al fine di raggiungere il successo scolastico. Si tratta quindi non tanto di una abilità mentale o capacità operativa, quanto piuttosto di un processo che è diretto attivamente dallo studente per la trasformazione di una abilità mentale in una capacità operativa relativa a uno specifico compito. Gli aspetti coinvolti nell'autoregolazione sono pertanto il controllo dei pensieri, le emozioni e i comportamenti orientati al raggiungimento di obiettivi specifici. Nello specifico, viene delineato cosa e come penso (area della cognitività), cosa sento e come lo sento (area dell'emotività), cosa faccio e come lo faccio (area dell'operatività), dove sto, con chi sto e come sto (area dell'interpersonalità). Per questo motivo, l'autoregolazione non riguarda esclusivamente l'apprendimento scolastico, ma anche quello sociale: individuare una strategia che permetta di relazionarsi con i pari, i genitori e gli insegnanti consente – ad esempio - di individuare le fonti alle quali chiedere aiuto, strategia che può essere appresa sin dai primissimi anni di vita e che richiede di essere curata per tutto l'arco della propria esistenza. Tali competenze autoregolative, tuttavia, non sono innate: richiedono un esercizio che supporti l'insieme delle attitudini che consenta di migliorare le proprie prestazioni e il proprio apprendimento. Richiede quindi una personalizzazione dei fenomeni metacognitivi e motivazionali che si trovano alla base dell'apprendimento, che si compie per mezzo del desiderio di affrontare compiti con carattere di sfida, dell'attitudine a migliorare il proprio percorso, della fiducia nell'impegno per conseguire buoni risultati e della reazione dinamica agli insuccessi. L'autoregolazione è sostenuta da una rete di regioni cerebrali, tra cui il cervello prefrontale, l'amigdala e l'ippocampo. Il cervello prefrontale è particolarmente coinvolto nella pianificazione, nell'autocontrollo e nella presa di decisioni. L'amigdala è responsabile della gestione delle emozioni, mentre l'ippocampo è coinvolto nella memoria e nell'apprendimento. Queste regioni

lavorano insieme per coordinare l'autoregolazione, consentendo alle persone di adattarsi a situazioni diverse e di mantenere il controllo su pensieri ed emozioni. L'autoregolazione può essere influenzata da una serie di fattori, di natura biologica e ambientale:

- lo sviluppo neuronale e cognitivo;
- le cure parentali;
- la motivazione personale;
- il temperamento;
- il livello di stress e la capacità di gestirlo;
- l'ambiente circostante e la disponibilità di risorse.

L'autoregolazione ha incidenza anche sulle funzioni esecutive [4], ovvero l'abilità di monitorare e regolare l'attenzione, la pianificazione, la flessibilità cognitiva e il controllo comportamentale. L'autoregolazione è essenziale per il successo nelle attività quotidiane, l'apprendimento e il raggiungimento di obiettivi a lungo termine. L'apprendimento autoregolato è caratterizzato da un approccio proattivo verso l'apprendimento da parte degli studenti, nel controllare e monitorare i processi cognitivi, motivazionali e comportamentali citati. In questo modo, i soggetti si assumono la responsabilità di individuare le risorse personali e soprattutto di implementarle nelle proprie strategie di apprendimento, per il raggiungimento degli obiettivi prefissati. Gli studenti diventano pertanto soggetti attivi e protagonisti del proprio apprendimento. Essi sviluppano in questo modo competenze come l'imparare ad imparare, competenza chiave nella prospettiva lifelong learning e che accompagnerà l'apprendimento formale, non formale e informale per tutto l'arco della vita. Insieme all'autovalutazione [5] e all'automonitoraggio, l'autoregolazione è il cuore dell'*Assesment as learning*, ovvero della valutazione come momento di apprendimento (o valutazione formante). Tale modello di valutazione prevede il ruolo attivo dello studente come collegamento tra il momento valutativo e il proprio apprendimento. Gli studenti, infatti, essendo pensatori attivi, rielaborano le conoscenze [6] pregresse per la costruzione di nuove. Questo presuppone non solo una capacità critica e metacognitiva da parte degli studenti, ma anche la capacità di utilizzare i feedback ricevuti durante il monitoraggio. I due requisiti fondamentali sono la buona conoscenza di sé, dei propri stili cognitivi e attributivi, delle proprie competenze emotive e motivazionali implicate nei processi di apprendimento da un lato e l'utilizzo delle strategie di studio e di pianificazione del lavoro più adatte allo stile d'apprendimento. Secondo diversi autori, l'autoregolazione dell'apprendimento si struttura secondo una struttura ciclica attraverso la quale il soggetto può controllare il proprio processo di apprendimento. L'autoregolazione consente di definire un proprio percorso di apprendimento, di verificarne/monitorarne i risultati in itinere ed eventualmente correggere le proprie scelte formative fino al raggiungimento delle competenze che ritiene necessarie in un dato contesto. L'autoregolazione porta numerosi benefici per la vita quotidiana. Le persone in grado di autoregolarsi tendono ad avere una migliore gestione del tempo, a essere più produttive e a raggiungere con successo i propri obiettivi a lungo termine. Inoltre, l'autoregolazione è essenziale per lo sviluppo delle competenze sociali, poiché consente di regolare le reazioni emotive in situazioni interpersonali. Nonostante i molti vantaggi, l'autoregolazione può rappresentare una sfida per molte persone. Le tentazioni, la procrastinazione e la mancanza di autocontrollo possono ostacolare l'abilità di autoregolarsi. Alcune persone possono anche lottare con problemi di autoregolazione a causa di condizioni psicologiche come l'ADHD o la dipendenza da sostanze. Per quanto concerne il ruolo dell'autoregolazione nella formazione professionale [7], occorre sottolineare l'importanza di questo approccio soprattutto nell'acquisizione degli apprendimenti necessari per lo svolgimento del lavoro: se il discente

acquisisce consapevolezza della gestione dei propri processi cognitivi, motivazionali e comportamentali avrà maggiori possibilità di rendimento a livello lavorativo non solo a livello di efficienza, ma anche di qualità del lavoro. L'autoregolazione è un processo fondamentale che svolge un ruolo cruciale nella vita quotidiana. La sua importanza si estende a molte aree, tra cui l'educazione, la salute, la gestione del lavoro e il benessere emotivo. Comprendere le basi neurologiche, i fattori influenti, i benefici e le sfide associate all'autoregolazione è fondamentale per migliorare la qualità della vita delle persone e per sviluppare strategie per potenziare questo processo. La ricerca futura in questo campo potrebbe portare a nuove scoperte e applicazioni pratiche che miglioreranno la nostra capacità di autoregolarci in modo efficace.

Bibliografia

Zimmerman B.J., *Self-efficacy: An essential motive to learn. Contemporary educational psychology*, 25(1), pp. 82-91, 2000.

Pellerey, M., *Dirigere il proprio apprendimento. Autodeterminazione e autoregolazione nei processi di apprendimento*, Brescia, La Scuola, 2006.

Pintrich P.R., *The role of goal orientation in self-regulated learning*, in Boekaerts M., Pintrich P., Zeidner M. (Eds), *Handbook of self-regulation*, San Diego, CA Academic Press, pp. 451-502, 2000.

Nicol D.J., - D. Macfarlane-Dick, *Formative assessment and self-regulated learning: A model and seven principles of good feedback practice*, *Studies in Higher Education*, 31(2), pp. 199-218, 2006.

Knowles M., *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*, New York, Association Press, 1975.

Autore

Liliana Silva Professoressa di pedagogia presso il Dipartimento di Educazione e Scienze Umane dell'Università degli Studi di Modena e Reggio-Emilia.

URL di origine: <https://www.cnos-fap.it/parola-chiave/autoregolazione>

Links

[1] <https://www.cnos-fap.it/parola-chiave/abilita> [2] <https://www.cnos-fap.it/parola-chiave/apprendimento>

[3] <https://www.cnos-fap.it/parola-chiave/esperienza> [4] <https://www.cnos-fap.it/parola-chiave/funzioni-esecutive> [5] <https://www.cnos-fap.it/parola-chiave/autovalutazione> [6] <https://www.cnos-fap.it/parola-chiave/conoscenze> [7] <https://www.cnos-fap.it/parola-chiave/formazione-professionale-fp>