

III.1.1. Indicatori și valori adăugate

Utilizarea sistematică, rațională și inteligentă a unora dintre strategiile învățării, cu adaptări la specificul disciplinei și la câmpul profesionalizării, va conduce în mod cert la un set de valori adăugate, calitative și cantitative.

Calitatea rezultatelor învățării/studiului academic independent va fi certă în măsura în care elevul sau studentul va alterna inteligent activitatea de învățare/studiu cu pauzele de odihnă, refacere, relaxare sau reflecție.

Explicit, scopul acestor alternanțe îl reprezintă crearea unei balanțe între intenția de valorificare maximală a potențialului neurofuncțional cognitiv, motric, emoțional, volitiv ș.a. și capacitatea de efort a organismului.

Ca urmare a aplicării sistematice și inteligente a strategiilor, metodelor și tehnicilor de studiu, se estimează prezența explicită sau implicită, observabilă sau mai greu observabilă a următoarelor valori adăugate:

- crește motivația cu 68%;
- crește încrederea în sine cu 70%;
- crește capacitatea de asimilare a informațiilor structurate cu 13-50%;
- crește viteza de lectură cu 12-15%;
- crește rata de înțelegere a cuvintelor noi de 2,3-6,8 ori;
- se reduc erorile de înțelegere cu 32-60% ;
- se reduce dificultatea asimilării textelor lungi cu 39-50%;
- se reduce timpul de regăsire a informațiilor cu 81 %;
- se reduce timpul pentru elaborarea proiectelor de învățare cu 83%;
- se reduce timpul de recapitulare și revizuire cu 75%;
- se accentuează calitatea proceselor de învățare cu 23-89%;
- se îmbunătățește calitatea utilizării hărților mentale cu 20-60%.

Are loc, de asemenea, *creșterea coeficientului motivațional*, pe de o parte și, pe de alta, *prevenirea la timp a supratensionării cognitive, reducerea disonanțelor emoționale, a oboselii și a surmenajului*.

În teoria și practica managementului învățării, în SUA, se recomandă, practicarea unor pauze de relaxare la intervale de o oră, trei ore și șase ore de studiu (tehnica *napping*), durata medie progresivă fiind de circa 10-15-20 minute. Intervalul de aplicare variază în funcție de personalitatea celui care studiază/învață, de mobilitatea lui nervoasă, de potențialul de refacere, de distribuția efortului mnezic, de consumul energiei mentale pe unitate de timp, de antrenamentul pe care îl are în domeniul învățării școlare sau academice independente.

Exercițiul analitic poate continua, interesantă fiind și perspectiva de abordare psihologică a problemei.

În mod obișnuit, există o multitudine de strategii, metode și tehnici de învățare. Experții formulează puncte de vedere mai ales cu tentă psihopedagogică în spectru larg.

Într-un studiu recent publicat în ianuarie 2013 Dunlosky (citat de Castillo, 2013) vorbește de cel puțin zece tehnici de învățare, și anume:

- interogația elaborativă – generatoare de explicații pentru ideea lui „de ce” au loc, explicit, fapte de învățare;
- autoexplicarea – arată cum noua informație este legată de informațiile cunoscute, precum și pașii care se parcurg în rezolvarea unei probleme;

- rezumarea – sinteze variate ca dimensiuni ale textelor învățate;
- sublinieri și marcaje speciale – pentru anumite zone din materialul destinat învățării;
- cuvinte-cheie mnemonice – utilizate în texte, precum și în schemele mentale asociate cu cele scrise;
- imagini pentru text – realizate în timpul lecturii;
- rescrierea – mai ales după prima etapă de rescriere;
- testarea practică – un tip de autotestare referitoare la textul învățat;
- practica distribuită – semnificând implementarea de programe practice de învățare;
- practica intertextuală – valabilă și aplicată pentru diferite tipuri de probleme.

Referitor la valențele acestora, Dunlosky (2013) susținea că, „școlile și părinții alocă sume importante pentru tehnologii și programe de îmbunătățire a realizărilor celor care învață, deși uneori este evident că nu tot ce se recomandă în instituții este funcțional”.

Importante sunt și alte condiții prezente în învățare, în special cele legate de subiecți: vârstă, abilități, nivelul cunoștințelor anterioare, memoria, strategiile de predare, de rezolvare a problemelor.

Alți autori, cum ar fi Kristin Jensen Sullivan, de la De Anza College, examinează un alt set de căi în studiul său intitulat „Effective and Efficient Learning Strategies”. În principal, sunt avute în vedere:

- managementul timpului – autoorganizarea programului, a calendarului trimestrial, lunar, săptămânal, zilnic;
- luarea de notițe – cu întrebări predictive adnotate pe margine, în format 3/4, cu elemente vizuale, texte explicate și eventuale mici răspunsuri (vezi Metoda Cornell);
- memorarea pe baze mnemonice (acrostihuri, acronime, rime, cuvinte-cheie, povești scurte, cântece stimulative, elemente bizare; se apelează la elemente multisens, vizuale, auditive, kinestetice);
- harta conceptuală – cuvinte, imagini, matrice, fluxuri informaționale, cu principale puncte și subpuncte, cu mici detalii sau exemple;
- PQ3R – *preview* (avanpremieră), chestionarea, citirea, recitirea, revederea, întrebări orientate spre stimularea creierului, motivație, creșterea capacității atenționale;
- studiul în grup – și răspuns la întrebări de tipul: „de ce?”; instruire, discuții, răspunsuri, scriere succintă de texte.

Detaliile privind aceste variabile pot fi examinate la analiza și prezentarea fiecărei metode sau procedeu.

Un alt autor, John Grohol (2013) – specialist în sănătate mentală și comportament uman – reia critic în studiul său intitulat „Important strategies for effective studying”, lista profesorului Dunlosky, de la Kent State University, și recomandă combinarea acestor metode și tehnici. În școală sunt indicate în special rezumarea, testarea practică și o practică distribuită; restul tehnicilor, afirmă autorul, au o rată scăzută de eficacitate, iar cele cum sunt sublinierea și recitirea oferă un beneficiu minimal. Pentru argumentarea de susținere, autorul propune și un tabel al utilizabilității tehnicilor, cu o distribuție specifică pe baza a cinci criterii: cel care învață, natura materialului, natura testului, implementarea și contextul educațional. Prezentăm în continuare o rată de utilitate și generalizabilitate relativ acceptabilă, necontextualizată, după opinia noastră (vezi tabelul III.2):

Tabelul III.2. Nivel de utilizabilitate al unor tehnici de învățare

Tehnicile de învățare	Scală/Nivel de utilitate (estimare)	Scală numerică	Scală simbolică
interogație elaborativă	moderată		
autoexplicare	moderată		
rezumare	slabă		
cuvinte mnemonice	slabă		
evidențiere	slabă		
imaginare/vizualizare	slabă		
recitare	slabă		
testare practică	înaltă		
practică distribuită	înaltă		
practică intertextuală	moderată		

Tehnicile de învățare, concept subordonat strategiilor și metodelor, sunt rezultatul alegerii profesorului în funcție de: obiectivele pedagogice, constrângerile materiale, forma și natura conținuturilor, nivelul grupului, așteptările actorilor implicați. Ele sunt legate, totodată, de modul în care se gestionează timpul, de experiența cu astfel de procedee tehnice alese, de ordinea în care se aplică, de înțelegerea unor comportamente de învățare controlabile.

Practica educațională recomandă utilizarea următoarelor tehnici pedagogice: expunerea, exercițiile, lectura, studiul de caz, socializarea, reflecția individuală și colectivă, jocul de rol, scenariul, simularea, ancheta, proiectul, antrenamentul, tehnologia informației și comunicării (TIC), manipularea de obiecte. Pragmatic, logica aplicării acestora este dată de axa tehnicilor obiective de observare educativă.

Specialiștii elvețieni și francezi (Lapointe, 2008; Matrullo *et. al.*, 2008) vorbesc de o multitudine de tehnici de învățare, în sensul cel mai larg al termenului (ele pot fi numite, de asemenea, și procedee). Le amintim aici: amenajarea unui colț de muncă liniștit; stabilirea unei liste de sarcini cu o planificare rezonabilă; evitarea maratonului prin planificare diversificată; începerea seriilor de recapitulări înainte de examen; luarea de notițe în timpul cursurilor; sublinierea punctelor importante; formularea de întrebări în timpul lecturii; clasarea documentelor lucrate; elaborarea de rezumate ale cursurilor și învățarea prin valorificarea lor sau chiar prin verificarea în grup; repetarea în mai multe reprize; exploatarea punctelor performante; valorificarea ritmului psihobiologic; verificarea cunoștințelor prin repetarea interioară, prin corectarea imediată a erorilor; formularea de interogații; contribuții la completarea cursurilor ș.a.

III.2. Repertoriu de strategii, metode și tehnici de învățare/studiu

NOTĂ: Este cert că subiecții care învață devin agenți virtuali ai apropierii de realitate; multe detalii pot veni din propriile experiențe, comportamente, gânduri cu impact emoțional. Invitația cere atenție la detalii. Denumirea strategiilor, metodelor și tehnicilor ne aparține, în paranteze fiind redată abrevierea titlului, stabilit convențional.

III.2.1. Strategia lecturii active contextuale (SLAC)

Concepția cu privire la valorile conceptual-metodologice ale strategiei examinate sub abrevierea SLAC se întemeiază pe cel puțin trei repere de analiză:

- a) existența unor modele de lectură activă, participativă (Brunet, 1973; Cerghit, 1980; Flavel, 2004; Rearsley, 2002). Potrivit acestor modele, performanța în lectură poate fi ameliorată și realizată efectiv, indicatori importanți fiind: viteza; decodarea; înțelegerea; creșterea gradului de activism; monitorizarea tehnicii explicite de lectură; concentrarea atenției asupra diverselor forme de context – explicit și implicit, lingvistic și extralingvistic, facilitator și/sau inhibitor; micșorarea distanței epistemologice între conceptele diferitelor discipline academice prin lectura intertext, interdisciplinară;
- b) valorificarea mecanismelor procedurale din teoriile învățării aplicabile la lectură: De exemplu, teoria medierii semnificațiilor (van Dijk, 1989), lexiconul mental, memoria semantică, dirijarea receptării, organizarea contextuală, prezența unor organizatori avansați;
- c) cunoașterea și valorizarea principalelor criterii de eficiență specifice didacticii organizării lecturii, precum viteza de lectură, gradul de înțelegere contextuală, prezența valorilor stimulative motivante pentru lectură ș.a.

Prezentăm mai jos câteva argumente oferite de cercetările de profil (vezi Brunet, 1973, pp. 91 și urm.).

Tabelul III.3. *Indicatori valorici în lectură*

Condiții contextuale	Valori și corelații	Viteza de lectură (cuv./min.)	Înțelegerea lecturii
		Scor mare ¹	Răspunsuri corecte/incorecte
absența contextului	195,5	18,5	52,8/42,8
context anterior stimulativ	291	22,5	64,2/35,7
context anterior global	237	32,5	92,8/5,8
context verbal	0,35	35,3	60/16
context imagistic	0,32	39,3	68/10
absența contextului	0,45	26,9	46/20

Concluzie: susținem utilizarea SLAC în practicile destinate învățării/studiului.

1. Scorul este apreciat ca fiind mare.

III.2.2. Metoda lecturii performante (MLP)

Structură compozită de elemente naturale și învățate, rezultat al acțiunii unor procese complexe de natură perceptivă, cognitivă și emoțională, de stări atenționale și motivaționale specifice, esențial interactive, MLP evidențiază nevoia prezenței unor modele eficiente de înțelegere profundă a textului, cu orientare performanțială și creativă.

Mecanismele de autodirijare a desfășurării MLP constau în acumulări de deprinderi și abilități discrete sau evidente: recunoașterea rapidă a cuvintelor-cheie, înțelegerea relațiilor între semnificații și sensuri, operativitatea structurilor narrative, interogative, inferențiale și holistice.

Nucleul competenței de lectură performantă este constituit din triada:

- text – organizarea, claritatea semnificațiilor și sensurilor cuvintelor, propozițiilor, paragrafelor și textului integral;
- lector – conștiința de receptor activ, stăpânirea modelului de lectură de sus în jos, calitatea analizelor perceptivă, simbolice, mentale, a schemelor de decodificare, de construcție a rețelilor conceptuale în jurul unor repere categoriale de lectură – autori, personaje, evenimente, ipoteze, interpretări, interactivitate lector-text (Rumelhart, Haris și Sipay, 1990);
- situația de învățare independentă, destinată lecturii performante – autoconstrucție orientată de manuale, ghiduri, profesor sau creată de lector, fiind prezente și criteriile de evaluare a stăpânirii conținutului (Burns *et al.*, 1996).

Traseul metodologic didactic de bază ar putea fi sintetizat astfel:

- pregătirea psihologică și organizatorică a subiectului pentru lectură;
- căutarea și identificarea temei, cu respectarea axei text-temă-enunțuri structurale de bază-formularea de întrebări-cheie (planul?, cine?, unde?, când?, soluții?, consecințe?);
- abordarea corectă și specifică a organizării textului, reflectată în unghiurile de abordare a acestuia – istorică, geografică, juridică, lingvistică, filosofică, educațională, teologică, metaforică, jurnalistică, persuasivă, științifică ș.a.;
- evaluarea analitică a conținutului textului (structură, părți componente – introducere – dezbateri – finalitate ș.a.);
- focalizări speciale pe: analiza modurilor temporale ale acțiunii (trecut-prezent-viitor); determinarea valorilor spațiale (interior-exterior; local, regional, internațional; natural, artificial); calitatea stilului/modului particular de tratare (teoretic-practic, comparativ, cantitativ-calitativ ș.a.);
- cercetarea lanțului de explicații posibile (cauze; fapte-consecințe; explicații cauzale, teleologice, istorice ș.a.);
- identificarea cu claritate a punctelor de vedere, a orientărilor și mesajelor relativ ascunse ale autorului/textului;
- evaluarea critică a poziției și a nivelului la care ne situăm ca lector/cititor avizat;
- elaborarea unor judecăți obiective privind valoarea textului în contextul literaturii de referință, precum și al disciplinei sau al domeniului.

III.2.3. Tehnica lecturii prin modelul RICAR

Tehnica RICAR semnifică un mod rațional de lectură, urmărindu-se atingerea unui optim al rezultatelor/performanțelor studiului aplicat mai multor tipuri de texte sau unități de învățare, orientate științific și prelucrate didactic.

Fazele pe care le parcurge lectorul sunt, în principiu, clare:

- Răsfoire (R) – subiectul își formează o opinie generală asupra conținutului, pe baza planului de organizare a ideilor în raport cu economia generală a textului; se recomandă alocarea a 5-8% din timp.
- Întrebări (I) – subiectul formulează un set de întrebări-cheie asupra textului cu privire la: utilitatea lui, semnificații, relevanță ș.a.; se recomandă alocarea a 10-12% din timp.
- Citirea propriu-zisă (C) – subiectul realizează lectura atentă a textului, identifică tema și ideile principale, produce/ierarhizează ideile după importanță; se recomandă alocarea a 15-20% din timp.
- Aprofundarea mesajului (A) – subiectul reține ideile prioritare, se depășesc obstacolele de înțelegere, se fixează și se corelează nodurile cognitive, se consemnează ideile de bază; se recomandă alocarea a 45% din timp.
- Recapitulare (R) – subiectul revede, verifică și sintetizează cele reținute, stabilește noi corelații, face evaluări și unele transferuri; timpul mediu recomandat este de cca 15% din total.

III.2.4. Tehnica lecturii bazate pe exerciții SPIR

Tehnica SPIR reprezintă, în esență, un mod de abordare a lecturii prin exerciții de învățare selectivă, dar profundă a ideilor-sinteză din textul de lectură.

Esențiale în desfășurarea acestei tehnici sunt următoarele etape:

- S (*Survey*) – survolare – explorare perceptiv-mentală, cu abordarea generală a textului;
- P (*Preview*) – preselectționarea anticipativă a ceea ce ne interesează;
- I (*Inview*) – textul este analizat în detaliu, urmărindu-se esența acestuia;
- R (*Review*) – recapitularea completă, cu acțiuni de revedere a conținutului din perspectiva elementelor importante identificate, urmate de structurarea și notarea a ceea ce s-a reținut/învățat din lectura efectuată.

III.2.5. Tehnica lecturii bazate pe modelul PQRST

PQRST este un model didactic de abordare evaluativă a lecturii textului, bazat pe parcurgerea următoarelor faze principale:

- P (*Preview*) – realizarea unei viziuni perceptiv și/sau mentale inițiale asupra textului;
- Q (*Questions*) – scurtă chestionare sau interogație explicită asupra valorilor textului lecturat;
- R (*Reading*) – citirea atentă a textului, cu fixări ale lucrurilor esențiale;
- S (*Summary*) – rezumarea mentală sau scrisă a ideilor de bază într-un plan operațional scris;