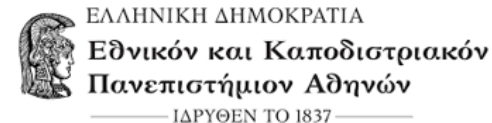


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



Μεταγνωστική ικανότητα

Δρ. Αντωνία Σαμαρά

Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Πώς ορίζεται η μεταγνωστική ικανότητα;

- Ικανότητα εκμάθησης
- Μαθαίνω πώς να μαθαίνω
(Learning how to Learn)

Ικανότητα εκμάθησης: Οποιαδήποτε γνώση ή γνωστική δραστηριότητα που έχει ως αντικείμενό της είτε ρυθμίζει οποιαδήποτε πτυχή της γνωστικής δραστηριότητας (Moreno 2006)

Εμπεριέχει την έννοια της μεταγνώσης και σχετίζεται με τη δια βίου μάθηση και την αξιολόγηση της εκπαίδευσης

Μεταγνώση: η επίγνωση του τρόπου λειτουργίας της σκέψης μας και των τρόπων με τους οποίους επεξεργαζόμαστε τη γνώση.

Η εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του ως λύτη προβλημάτων, τις αδυναμίες του και τα ισχυρά σημεία του (Ευκλείδη 1992).

Η γνώση που έχει ως αντικείμενό της και ρυθμίζει κάθε πτυχή της νοητικής προσπάθειας (Flavell 1979).

Η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζει τη νοητική του δραστηριότητα ώστε να πετυχαίνει καλύτερη κατανόηση (Gavelek & Raphael 1985)

Η μεταγνωστική ικανότητα αποτελεί μια από τις βασικές ικανότητες για τη δια βίου μάθηση (Συμβούλιο της ΕΕ 2006, 2018)

Στο κείμενο του 2006 (Συμβούλιο της ΕΕ, 2006), ως μεταγνωστικές ικανότητες (Learning to learn) «νοούνται η ικανότητα **επιδίωξης** και **επιμονής** στη μάθηση, η ικανότητα **οργάνωσης της ατομικής μάθησης**, με τη βοήθεια και της αποτελεσματικής **διαχείρισης του χρόνου και της πληροφορίας**, σε ατομικό και συλλγικό επίπεδο. Η ικανότητα αυτή περιλαμβάνει την **επίγνωση** της διαδικασίας μάθησης και των **αναγκών** για μάθηση ενός ατόμου, προσδιορίζοντας τις διαθέσιμες **ευκαιρίες**, και την ικανότητα αντιμετώπισης των εμποδίων προκειμένου να αποβαίνει η μάθηση επιτυχής. Η εν λόγω ικανότητα σημαίνει απόκτηση, επεξεργασία και αφομοίωση των νέων γνώσεων και δεξιοτήτων καθώς και αναζήτηση και χρησιμοποίηση **κατάλληλης καθοδήγησης**. Η μεθοδολογία της μάθησης προϋποθέτει να βασίζεται η μάθηση σε **προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες** της ζωής προκειμένου να χρησιμοποιούνται και να εφαρμόζονται οι γνώσεις και οι δεξιότητες σε διάφορα πλαίσια: στο σπίτι, στην εργασία, στην εκπαίδευση και την κατάρτιση. Η παροχή κινήτρων και η εμπιστοσύνη αποτελούν σημαντικά στοιχεία της ικανότητας ενός ατόμου».

Στην αναμόρφωση των βασικών ικανοτήτων για τη δια βίου μάθηση (Συμβούλιο της ΕΕ, 2018) η μεταγνωστική ικανότητα έχει διευρυνθεί και ονομάζεται «Προσωπική, κοινωνική και μεταγνωστική ικανότητα) ορίζεται ως εξής:

«Η προσωπική, κοινωνική και μεταγνωστική ικανότητα είναι η **αναστοχαστική** ικανότητα του ατόμου, η ικανότητα αποτελεσματικής **διαχείρισης του χρόνου και των πληροφοριών**, εποικοδομητικής **συνεργασίας** με άλλους, διατήρησης της **ανθεκτικότητας** και **διαχείρισης της διαδικασίας της μάθησης και της σταδιοδρομίας** του ατόμου. Περιλαμβάνει την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν την αβεβαιότητα και πολυπλοκότητα, να μαθαίνουν πώς θα μάθουν, να υποστηρίζουν τη σωματική και συναισθηματική ακεραιότητά τους, να διατηρούν τη σωματική και ψυχική τους υγεία και να μπορούν να διαγάγουν μια συνειδητοποιημένη σε θέματα υγείας, προσανατολισμένη στο μέλλον ζωή, να συναισθάνονται και να διαχειρίζονται συγκρουσιακές καταστάσεις σε ένα υποστηρικτικό πλαίσιο χωρίς αποκλεισμούς»

Η μεταγνωστική ικανότητα στο Πλαίσιο Δεξιοτήτων Ζωής και Σταδιοδρομίας

Περιοχές	Ικανότητες
A. Εγώ	1. Συναισθηματική νοημοσύνη. 2. Ικανότητα να μαθαίνω - μεταγνωστική ικανότητα.
B. Εγώ και οι Άλλοι	1. Επικοινωνιακές δεξιότητες (διαπροσωπική επικοινωνία και επαγγελματικές σχέσεις). 2. Ικανότητα αναζήτησης και ανάλυσης ευκαιριών εκπαίδευσης ή/και εργασίας.
Γ. Εγώ, οι Άλλοι και το Μέλλον	1. Ικανότητα σχεδιασμού σταδιοδρομίας και λήψης απόφασης.

Περιγραφικός δείκτης

Περιεχόμενο

Γνωστική επίγνωση

Γνωρίζω τον εαυτό μου, συνειδητοποιώ τις γνώσεις και τις σκέψεις μου, κατανοώ τις ανάγκες μου και αντιλαμβάνομαι τι μπορώ να μάθω, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους μπορώ να το επιτύχω.

Στοχοθέτηση και σχεδιασμός

Προσδιορίζω τον μαθησιακό μου στόχο, σχεδιάζω και οργανώνω τον τρόπο με τον οποίο θα τον διαχειριστώ και εστιάζω ενεργά στις στρατηγικές που θα χρησιμοποιήσω.

Ενεργή Παρακολούθηση

Εφαρμόζω συνειδητές και σκόπιμες στρατηγικές ελέγχου και ρύθμισης της γνωστικής μου επεξεργασίας, διορθώνω σφάλματα και διαμορφώνω εναλλακτικά σχέδια ώστε να διαχειρίζομαι αποτελεσματικά τη μάθησή μου.

Διαχείριση χρόνου

Χρησιμοποιώ αποτελεσματικά τον χρόνο μου ώστε να μπορώ να κατακτήσω τον μαθησιακό μου στόχο.

Διαχείριση πληροφορίας

Αναζητώ, αποκτώ, επεξεργάζομαι και αξιοποιώ αποτελεσματικά την πληροφορία που λαμβάνω ώστε να κατακτήσω τον μαθησιακό μου στόχο.

Αναστοχασμός και αυτοαξιολόγηση

Αντιλαμβάνομαι με ξεκάθαρο τρόπο τους σκοπούς και τους στόχους της μάθησης, αξιολογώ τις προσπάθειές μου και εξάγω συμπεράσματα για το αποτέλεσμα.

Ικανότητα να μαθαίνω – μεταγνωστική ικανότητα (Learning to Learn)	Γνωστική επί-γνωση	κατανοεί τους τρόπους με τους οποίους μαθαίνει.	αναγνωρίζει τις μαθησιακές στρατηγικές που χρησιμο-ποιεί.	αξιολογεί τις μαθησιακές στρατηγικές του, εντο-πίζοντας αυτές που τον βοηθούν περισσότερο.	διαμορφώνει μια ολοκλη-ρωμένη εικόνα για τον εαυτό του ως μαθησιακό υποκείμενο και τη χρησιμο-ποιεί για να αποκτήσει και να αφομοιώσει νέες γνώσεις.
	Στοχοθέτηση και σχεδιασμός	προσδιορίζει έναν μαθησι-ακό στόχο, καθώς και τη διαδικασία που θα ακολου-θήσει.	αναγνωρίζει ποιοι τρόποι μάθησης είναι αποτελεσμα-τικότεροι για τον ίδιο.	συνθέτει έναν προσωπικό τρόπο μάθησης, βάσει των στρατηγικών που έχει επιλέξει.	αναπτύσσει ένα ολοκλη-ρωμένο σχέδιο δράσης, εμμένοντας στον μαθησιακό του στόχο.
	Ενεργή Παρα-κολούθηση	εντοπίζει τις τεχνικές με τις οποίες μπορεί να παρακο-λουθεί αποτελεσματικά τη μάθησή του.	αντιλαμβάνεται ποιες τεχνι-κές είναι αποτελεσματικές ή αναποτελεσματικές για εκείνον.	εξετάζει διορθωτικές στρατηγικές όταν εντοπίζει δυσκολίες στη μάθησή του.	αναπροσαρμόζει τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνει, όταν χρειάζεται.
	Διαχείριση χρόνου	διακρίνει τους τρόπους με τους οποίους διαχειρίζεται τον χρόνο του.	εντοπίζει τις σχετικές στρα-τηγικές που του ταιριάζουν, λαμβάνοντας υπόψη την προσωπική του σχέση με τον χρόνο.	αναθεωρεί και αναπροσαρ-μόζει τις στρατηγικές που χρησιμοποιεί για τη διαχεί-ριση του χρόνου, όταν το κρίνει απαραίτητο.	διαχειρίζεται αποτελεσμα-τικά τον χρόνο του ώστε να κατακτά τους μαθησιακούς του στόχους.
	Διαχείριση πληροφορίας	αναγνωρίζει την πληροφο-ρία που του παρέχεται και να αναζητά επιπλέον πλη-ροφόρηση, όταν χρειάζεται.	αξιολογεί την πληροφορία που του παρέχεται και χρησιμοποιεί διάφορες στρατηγικές για την επε-ξεργασία της.	συσχετίζει, συστηματικά και οργανωμένα, τη νέα γνώση με την προϋπάρ-χουσα.	υιοθετεί στρατηγικές απο-τελεσματικής ενσωμάτωσης της πληροφορίας και κατα-κτά σε βάθος τη γνώση.
	Αναστοχασμός και αυτοαξιολό-γηση	διακρίνει τους σκοπούς και τους στόχους των μαθησι-ακών του εμπειριών.	αποτιμά τη μαθησιακή του προσπάθεια, εξάγοντας συ-μπεράσματα σε σχέση με την αποτελεσματικότητά του.	διερευνά την ποιότητα των μαθησιακών αποτελεσμά-των του.	αξιοποιεί την ανατροφοδό-τηση για να βελτιώσει τον τρόπο που μαθαίνει στο μέλλον.

Δραστηριότητα

Για τα επόμενα 15 λεπτά επιχειρήστε να σκεφθείτε στρατηγικές δράσης πάνω στην ακόλουθη κατάσταση:

Το Γραφείο Διασύνδεσης καλείται να φτιάξει ένα πρόγραμμα υποστήριξης φοιτητών για καλύτερη ένταξη στην αγορά εργασίας.

Καταστρώστε ένα σχέδιο του προγράμματος αυτού αξιοποιώντας διαφορετικές στρατηγικές σκέψης, όπως αυτές φαίνονται στα «Καπέλα Σκέψης» (de Bono, 1985)

Ποια είναι και τι
σημαίνουν τα
Καπέλα Σκέψης;



Το *Λευκό* Καπέλο αντιπροσωπεύει πληροφορίες γνωστές ή αναγκαίες, δηλαδή γεγονότα, αριθμούς, ανάγκες και πιθανές ελλείψεις γνώσεως σχετικά με το θέμα.



Το *Κόκκινο* Καπέλο συμβολίζει τη διαίσθηση, το ένστικτο και τα συναισθήματα.



Το *Μαύρο* Καπέλο έχει να κάνει με την ορθή κρίση και πρέπει να στηρίζεται πάντα στη λογική. Αφορά στην ανάλυση των επιχειρημάτων για τους λόγους που μπορεί να οδηγήσουν στην επιτυχία ή αποτυχία της ερευνητικής δραστηριότητας. Είναι το καπέλο της κρίσης και της προσοχής.



Το *Κίτρινο* Καπέλο συμβολίζει την εξυπνάδα, την αισιοδοξία και τη θετική σκέψη. Προσπαθεί να προβλέψει τα αναμενόμενα παιδαγωγικά οφέλη και τα πιθανά αποτελέσματα κάποιας προτεινόμενης ενέργειας.



Το *Πράσινο* Καπέλο αποτελεί το καπέλο της δημιουργικότητας, των εναλλακτικών, των προτάσεων, των στοιχείων που παρουσιάζουν ενδιαφέρον, των προκλήσεων και των αλλαγών.



Το *Μπλε* Καπέλο χρησιμοποιείται για να διευθύνει τη διαδικασία σκέψης αναπτύσσοντας τις μεταγνωστικές στρατηγικές των μαθητών. Είναι το καπέλο της γενικής επισκόπησης, του ελέγχου και αναστοχασμού της ερευνητικής διαδικασίας.

γεγονότα, στοιχεία

Καταγράψτε τα αντικειμενικά στοιχεία που σχετίζονται με το πρόβλημα

Συναίσθημα

Αναφέρετε τα συναισθήματά σας σχετικά με το ζήτημα

Λογική σκέψη, πιθανές δυσκολίες

Καταγράψτε τις δυσκολίες που υπάρχουν



Συνολική εποπτεία

Συνέπειες, αναστοχασμός

Αισιοδοξία, θετικά σημεία

Καταγράψτε τα θετικά σημεία

Δημιουργικότητα

Προτείνετε εναλλακτικές

Συζήτηση

- Στόχος της παραπάνω δραστηριότητας είναι να διερευνηθεί η ανάπτυξη μιας στρατηγικής σκέψης αναπτύσσοντας διαφορετικούς τρόπους σκέψης, καθώς και του συναισθήματος και του σκεπτικισμού.
- Πόσο εύκολο ήταν να «αλλάξετε καπέλο», να βγείτε από έναν τρόπο σκέψης και να περάσετε σε έναν άλλο;
- Ποιο καπέλο σκέψης ήταν για εσάς πιο οικείο; Ποιο ήταν το πιο διαφορετικό προς τον τρόπο σκέψης σας;
- Θεωρείτε ότι η ανάλυση αυτή σας βοηθά να λάβετε αποφάσεις και να σχεδιάσετε μια στρατηγική σκέψης και δράσης;

Άλλες σημαντικές τεχνικές ανάπτυξης της μεταγνωστικής ικανότητας είναι το portfolio και οι ρούμπρικες

Το **portfolio** μας επιτρέπει να οργανώσουμε και να αξιολογήσουμε τα επιτεύγματά μας, να συνειδητοποιήσουμε την πορεία μέχρι να τα κατακτήσουμε και να αντιληφθούμε τις γνωστικές διαδρομές που ακολουθήσαμε.

Οι **ρούμπρικες**, οι διαβαθμισμένες περιγραφικές κλίμακες, μας επιτρέπουν επίσης να αξιολογήσουμε τον βαθμό κατάκτησης μιας δεξιότητας, αλλά και να διερευνήσουμε τι άλλο μπορούμε να κάνουμε ώστε να εμβαθύνουμε ακόμη περισσότερο στη δεξιότητα αυτή.

Οι ρούμπρικες αποτελούν υπό την έννοια αυτή ένα εργαλείο (αυτό)αξιολόγησης και ένα εργαλείο ανάπτυξης ικανοτήτων.

Ικανότητα να μαθαίνω – μεταγνωστική ικανότητα (Learning to Learn)	Γνωστική επί-γνωση	κατανοεί τους τρόπους με τους οποίους μαθαίνει.	αναγνωρίζει τις μαθησιακές στρατηγικές που χρησιμο-ποιεί.	αξιολογεί τις μαθησιακές στρατηγικές του, εντο-πίζοντας αυτές που τον βοηθούν περισσότερο.	διαμορφώνει μια ολοκλη-ρωμένη εικόνα για τον εαυτό του ως μαθησιακό υποκείμενο και τη χρησιμο-ποιεί για να αποκτήσει και να αφομοιώσει νέες γνώσεις.
	Στοχοθέτηση και σχεδιασμός	προσδιορίζει έναν μαθησι-ακό στόχο, καθώς και τη διαδικασία που θα ακολου-θήσει.	αναγνωρίζει ποιοι τρόποι μάθησης είναι αποτελεσμα-τικότεροι για τον ίδιο.	συνθέτει έναν προσωπικό τρόπο μάθησης, βάσει των στρατηγικών που έχει επιλέξει.	αναπτύσσει ένα ολοκλη-ρωμένο σχέδιο δράσης, εμμένοντας στον μαθησιακό του στόχο.
	Ενεργή Παρα-κολούθηση	εντοπίζει τις τεχνικές με τις οποίες μπορεί να παρακο-λουθεί αποτελεσματικά τη μάθησή του.	αντιλαμβάνεται ποιες τεχνι-κές είναι αποτελεσματικές ή αναποτελεσματικές για εκείνον.	εξετάζει διορθωτικές στρατηγικές όταν εντοπίζει δυσκολίες στη μάθησή του.	αναπροσαρμόζει τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνει, όταν χρειάζεται.
	Διαχείριση χρόνου	διακρίνει τους τρόπους με τους οποίους διαχειρίζεται τον χρόνο του.	εντοπίζει τις σχετικές στρα-τηγικές που του ταιριάζουν, λαμβάνοντας υπόψη την προσωπική του σχέση με τον χρόνο.	αναθεωρεί και αναπροσαρ-μόζει τις στρατηγικές που χρησιμοποιεί για τη διαχεί-ριση του χρόνου, όταν το κρίνει απαραίτητο.	διαχειρίζεται αποτελεσμα-τικά τον χρόνο του ώστε να κατακτά τους μαθησιακούς του στόχους.
	Διαχείριση πληροφορίας	αναγνωρίζει την πληροφο-ρία που του παρέχεται και να αναζητά επιπλέον πλη-ροφόρηση, όταν χρειάζεται.	αξιολογεί την πληροφορία που του παρέχεται και χρησιμοποιεί διάφορες στρατηγικές για την επε-ξεργασία της.	συσχετίζει, συστηματικά και οργανωμένα, τη νέα γνώση με την προϋπάρ-χουσα.	υιοθετεί στρατηγικές απο-τελεσματικής ενσωμάτωσης της πληροφορίας και κατα-κτά σε βάθος τη γνώση.
	Αναστοχασμός και αυτοαξιολό-γηση	διακρίνει τους σκοπούς και τους στόχους των μαθησι-ακών του εμπειριών.	αποτιμά τη μαθησιακή του προσπάθεια, εξάγοντας συ-μπεράσματα σε σχέση με την αποτελεσματικότητά του.	διερευνά την ποιότητα των μαθησιακών αποτελεσμά-των του.	αξιοποιεί την ανατροφοδό-τηση για να βελτιώσει τον τρόπο που μαθαίνει στο μέλλον.

Τέλος, η ίδια η αξιολόγηση κατάκτησης μιας δεξιότητας αποτελεί παράλληλα εργαλείο ανάπτυξης αυτογνωσίας του βαθμού κατάκτησης της δεξιότητας αυτής. Με άλλα λόγια, και η ίδια η αξιολόγηση μια στρατηγική εκμάθησης

Στη λογική αυτή μπορεί να λειτουργήσει και το εργαλείο αυτοαξιολόγησης που προτείνεται ως κομμάτι του Εθνικού Πλαισίου Δεξιοτήτων Ζωής και Σταδιοδρομίας

Πιο συγκεκριμένα για τη Μεταγνωστική Ικανότητα προτείνονται οι παρακάτω ερωτήσεις...

Είμαι σε θέση να...	Δεν το καταφέρνω καθόλου 1	Το καταφέρνω, αλλά ίσως να χρειαστώ βοήθεια 2	Το καταφέρνω επαρκώς χωρίς βοήθεια 3	Το καταφέρνω εξαιρετικά καλά μόνος/η μου 4	Συντελεστής βαρύτητας	Αποτέλεσμα
1. κατανοώ τους τρόπους με τους οποίους μαθαίνω.					* 1	
2. προσδιορίζω έναν μαθησιακό στόχο, καθώς και τη διαδικασία που θα ακολουθήσω.					* 1	
3. εντοπίζω τις τεχνικές με τις οποίες μπορώ να παρακολουθώ αποτελεσματικά τη μάθησή μου.					* 1	
4. διακρίνω τους τρόπους με τους οποίους διαχειρίζομαι τον χρόνο μου.					* 1	
5. αναγνωρίζω την πληροφορία που μου παρέχεται και αναζητώ επιπλέον πληροφόρηση, όταν χρειάζεται.					* 1	

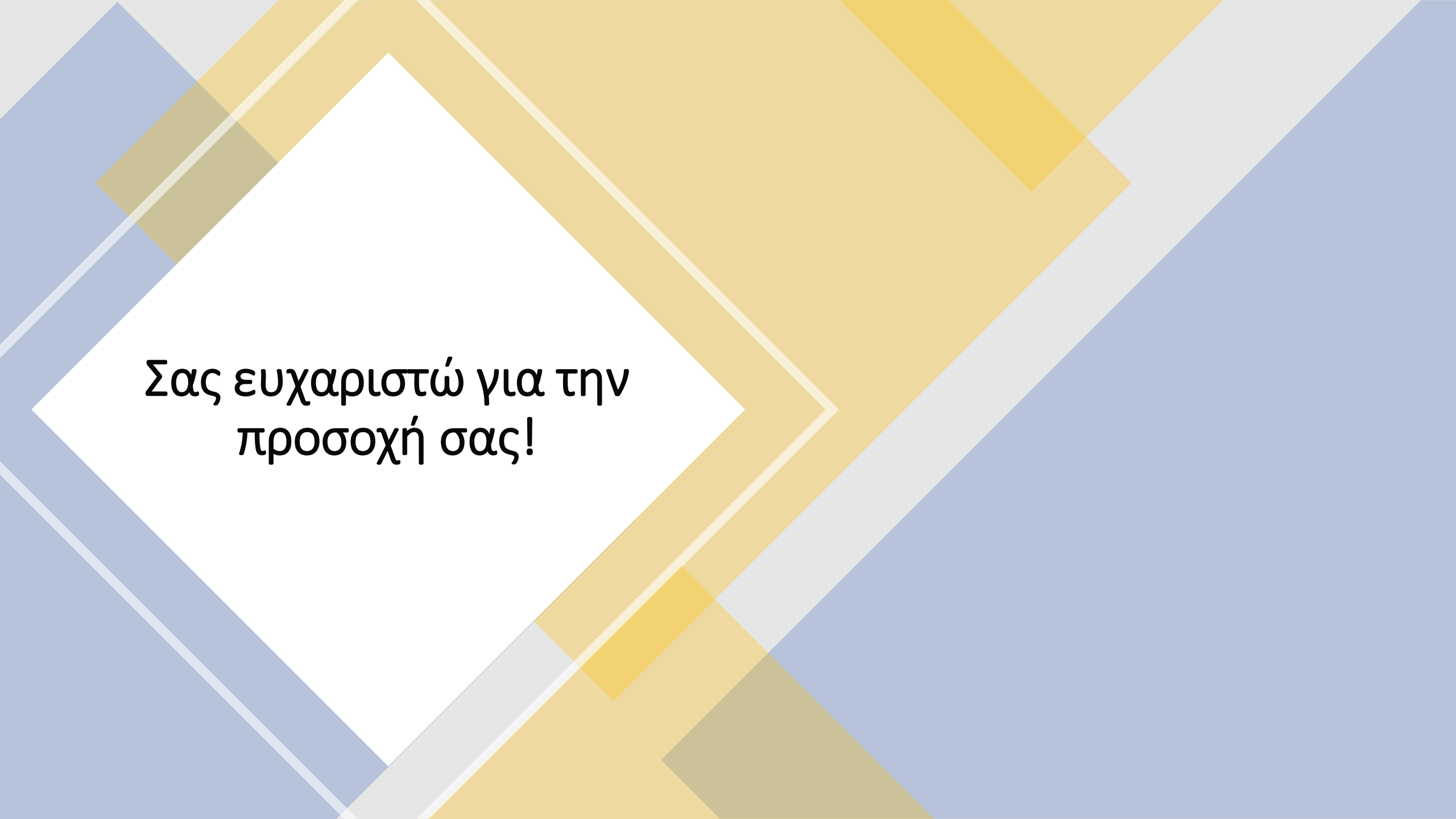
6. διακρίνω τους σκοπούς και τους στόχους των μαθησιακών μου εμπειριών.					* 1	
7. αναγνωρίζω τις μαθησιακές στρατηγικές που χρησιμοποιώ.					* 2	
8. αναγνωρίζω ποιοι τρόποι μάθησης είναι αποτελεσματικότεροι για εμένα.					* 2	
9. αντιλαμβάνομαι ποιες τεχνικές είναι αποτελεσματικές ή αναποτελεσματικές για εμένα.					* 2	
10. εντοπίζω τις σχετικές στρατηγικές που μου ταιριάζουν, λαμβάνοντας υπόψη την προσωπική μου σχέση με τον χρόνο.					* 2	
11. αξιολογώ την πληροφορία που μου παρέχεται και χρησιμοποιώ διάφορες στρατηγικές για την επεξεργασία της.					* 2	
12. αποτιμώ τη μαθησιακή μου προσπάθεια, εξάγοντας συμπεράσματα σε σχέση με την αποτελεσματικότητά μου.					* 2	
13. αξιολογώ τις μαθησιακές στρατηγικές μου, εντοπίζοντας αυτές που με βοηθούν περισσότερο.					* 3	
14. συνθέτω έναν προσωπικό τρόπο μάθησης, με βάση τις στρατηγικές που έχω επιλέξει.					* 3	
15. εξετάζω διορθωτικές στρατηγικές όταν εντοπίζω δυσκολίες στη μάθησή μου.					* 3	
16. αναθεωρώ και αναπροσαρμόζω τις στρατηγικές που χρησιμοποιώ για τη διαχείριση του χρόνου, όταν το κρίνω απαραίτητο.					* 3	

17. συσχετίζω συστηματικά και οργανωμένα τη νέα γνώση με την προϋπάρχουσα.					* 3	
18. διερευνώ την ποιότητα των μαθησιακών αποτελεσμάτων μου.					* 3	
19. διαμορφώνω μια ολοκληρωμένη εικόνα για τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνω και τη χρησιμοποιώ για να αποκτήσω νέες γνώσεις.					* 4	
20. αναπτύσσω ένα ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης, εμμένοντας στον μαθησιακό μου στόχο.					* 4	
21. αναπροσαρμόζω τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνω, όταν χρειάζεται.					* 4	
22. διαχειρίζομαι αποτελεσματικά τον χρόνο μου ώστε να κατακτώ τους μαθησιακούς μου στόχους.					* 4	
23. υιοθετώ στρατηγικές αποτελεσματικής ενσωμάτωσης της πληροφορίας και κατακτώ σε βάθος τη γνώση.					* 4	
24. αξιοποιώ την ανατροφοδότηση για να βελτιώσω τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνω στο παρόν και στο μέλλον.					* 4	



Παράγοντες	Δηλώσεις	Αποτελέσματα	Συνολικό Άθροισμα
Γνωστική επίγνωση	1, 7, 13, 19	(π.χ. 4 + 6 + 9 + 8)	(π.χ. 27)
Στοχοθέτηση και σχεδιασμός	2, 8, 14, 20		
Ενεργή Παρακολούθηση	3, 9, 15, 21		
Διαχείριση χρόνου	4, 10, 16, 22		
Διαχείριση πληροφορίας	5, 11, 17, 23		
Αναστοχασμός και αυτοαξιολόγηση	6, 12, 18, 24		





Σας ευχαριστώ για την
προσοχή σας!