

Αυτορρυθμιζόμενη μάθηση (Self-Regulated Learning - SRL)

Λύδια Μίτιτς, Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΕΕΠΗ-ΔΠΘ

Στο Μάθημα 2 θα μιλήσουμε για...

- το ποιος θεωρείται αυτορρυθμιζόμενος μαθητής.
- τη σημασία της αυτορρύθμισης για τους εκπαιδευτικούς και το πώς μπορούν να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης σε όλους τους φοιτητές και τις φοιτήτριες.
- ορισμένες εκπαιδευτικές τεχνικές.



Μετά την ολοκλήρωση της επιμόρφωσης θα...

γνωρίσετε τους βασικούς ορισμούς της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης που προτάθηκαν.

μάθετε ότι η αυτορρύθμιση διδάσκεται και με ποιους τρόπους.

αναγνωρίζετε τα χαρακτηριστικά των αυτορρυθμιζόμενων μαθητών.

έχετε τα εφόδια για να βοηθήσετε τους φοιτητές σας να μεγιστοποιήσουν την αυτορρύθμισή τους.



Τι είναι η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση;

Η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση αφορά την ικανότητα του ατόμου να **αποτιμά** και να **ελέγχει** το μαθησιακό του περιβάλλον.

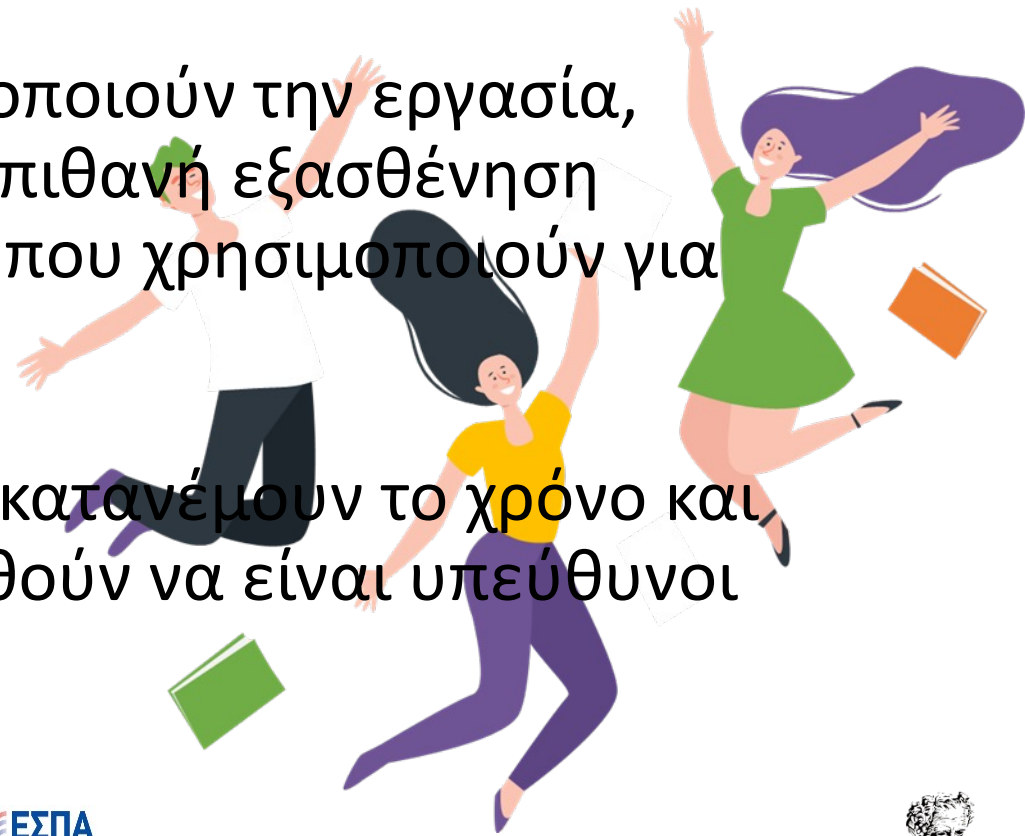
Οι ικανότητες αυτορρύθμισης περιλαμβάνουν τον **καθορισμό στόχων**, την **αυτοπαρακολούθηση**, την **αυτοδιδασκαλία** και την **αυτοενίσχυση** (Harris & Graham, 1999; Schraw, Crippen & Hartley, 2006; Shunk, 1996).

Η αυτορρύθμιση δεν πρέπει να συγχέεται με τη διανοητική ικανότητα ή την ακαδημαϊκή ικανότητα του ατόμου.

Είναι μια διαδικασία αυτοδιεύθυνσης και ένα σύνολο συμπεριφορών με τις οποίες οι μαθητές διαμορφώνουν τις διανοητικές τους ικανότητες ως δεξιότητες (Zimmerman, Bonnor, & Kovach, 2002) και ως συνήθειες μέσω μιας εξελικτικής διαδικασίας (Butler, 1995, 1998, 2002) που προκύπτει από την καθοδηγούμενη πρακτική και την ανατροφοδότηση (Paris & Paris, 2001).

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των αυτορρυθμιζόμενων μαθητών;

- ✓ Οι αποτελεσματικοί μαθητές αναλύουν τα ζητούμενα των εργασιών, θέτουν στόχους και επιλέγουν, προσαρμόζουν ή ανακαλύπτουν στρατηγικές για την επίτευξη των στόχων τους.
- ✓ Παρακολουθούν την πρόοδο τους καθώς υλοποιούν την εργασία, διαχωρίζουν τα συναισθήματά τους και την πιθανή εξασθένηση κινήτρων και προσαρμόζουν τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να πετύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.
- ✓ Κάνουν ερωτήσεις, κρατούν σημειώσεις και κατανέμουν το χρόνο και τους πόρους τους με τρόπους που τους βοηθούν να είναι υπεύθυνοι για την μάθησή τους (Paris & Paris, 2001).



Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των αυτορρυθμιζόμενων μαθητών;

- Γνωρίζουν τις γνωστικές στρατηγικές και τις στρατηγικές μελέτης.
- Γνωρίζουν πότε να χρησιμοποιούν τις στρατηγικές. Μπορούν να προγραμματίσουν και να διαχειριστούν το χρόνο τους.
- Μπορούν να επικεντρωθούν στη μάθηση και σε στόχους.
- Πιστεύουν ότι μπορούν να μάθουν.
- Έχουν θετική στάση απέναντι στη μάθηση.
- Μπορούν να αυτοπαρακινηθούν να μάθουν.

(Ley Young, 1998; Schraw, Crippen & Hartley, 2006; Winne, 1995)



Γιατί να διδάξετε την αυτορρυθμιζόμενη μάθηση σε ενήλικες (φοιτητές/φοιτήτριες);

Οι αυτορρυθμιζόμενες στρατηγικές μάθησης συμβάλλουν στην προετοιμασία των εκπαιδευομένων για τη διά βίου μάθηση και στη σημαντική ικανότητα μεταφοράς δεξιοτήτων, γνώσεων και ικανοτήτων από έναν τομέα ή περιβάλλον σε άλλο.

Ένας κύριος στόχος της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι να δημιουργήσει δια βίου μαθητές – προσηλωμένους στο στόχο τους, ανεξάρτητους, αυτοκατευθυνόμενους μαθητές που μπορούν μόνοι τους να αποκτήσουν, να διατηρήσουν και να ανακτήσουν νέες γνώσεις (American Association of Colleges and Universities, 2002, 2007; Wirth, 2008).

Μόνο οι δια βίου εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να συμβαδίσουν με την ανάπτυξη των γνώσεων και δεξιοτήτων τους και να ξεκινήσουν μια νέα σταδιοδρομία μετά την ολοκλήρωση της προηγούμενης καριέρας τους.

Self-Regulated Learning <https://www.youtube.com/watch?v=3OQsT7w6MBM> <https://www.youtube.com/watch?v=weSFo3Jk0qU&t=22s>

Τι μας δείχνει η έρευνα;

- Ο όρος *αυτορρυθμιζόμενη μάθηση* προήλθε από την αυξημένο ενδιαφέρον για την αυτορρύθμιση σε ακαδημαϊκά περιβάλλοντα (Dinsmore, Alexander, & Loughlin, 2008), όταν οι ερευνητές άρχισαν για πρώτη φορά να εξετάζουν πώς οι ίδιοι οι μαθητές φροντίζουν τις δίκες τους μαθησιακές ανάγκες (Zimmerman & Schunk, 2001).
- Σήμερα τα περισσότερα μοντέλα αυτορρυθμιζόμενης μάθησης ενσωματώνουν πτυχές τόσο της **μεταγνώσης** όσο και της αυτορρύθμισης εστιάζοντας στην **αυτοπαρακολούθηση** (Dinsmore, Alexander, & Loughlin, 2008).
- Οι Zimmerman και Schunk (2001, 2008) συνδέουν άμεσα τα **κίνητρα** με την αυτορρύθμιση. Σύμφωνα με αυτούς, οι αυτορρυθμιζόμενοι μαθητές είναι εκείνοι που είναι μεταγνωστικά, παρακινητικά και προφορικά ενεργοί στις δικές τους μαθησιακές διαδικασίες και στην επίτευξη των δικών τους στόχων.

Από τι αποτελείται η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση;

Αυτορρυθμιζόμενη μάθηση

Γνώση

δεξιότητες και τις συνήθειες που είναι απαραίτητες για την κωδικοποίηση, την απομνημόνευση και την ανάκληση πληροφοριών, καθώς και για την κριτική σκέψη

Μεταγνώση

δεξιότητες που επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να κατανοούν και να παρακολουθούν τις γνωστικές τους διαδικασίες

Κίνητρο

πεποιθήσεις και στάσεις που επηρεάζουν τη χρήση και την ανάπτυξη τόσο των γνωστικών όσο και των μεταγνωστικών δεξιοτήτων

Models of self-regulated learning <https://www.youtube.com/watch?v=fmoX9MP0fv8>

Μοντέλο Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης των Zimmerman &. Schunk (2001)

Το μοντέλο:

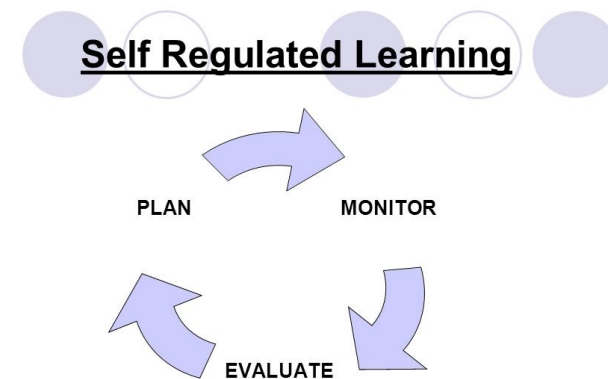
- αναφέρεται στον τρόπο αντιμετώπισης μικροεμποδίων
- αναπτύσσει και καλλιεργεί τη γνωστική πλευρά της αυτορρύθμισης

3 Φάσεις αυτορρυθμιζόμενης μάθησης

Α' Φάση Προετοιμασία και Σχεδιασμός

Β' Φάση Υλοποίηση

Γ Φάση Αναστοχασμός



Schunk, Dale H., & Zimmerman, Barry J. (Eds). (1998). Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice. New York: Guilford Press

Α Φάση : Προετοιμασία και Σχεδιασμός

Το άτομο βρίσκεται αντιμέτωπο με το μαθησιακό αντικείμενο, ασχολείται με αυτό, κάνει σκέψεις και παίρνει πρωτοβουλίες.

- Στοχοθεσία
- Σχεδιασμός Πορείας Μάθησης

Εκτιμά τις προσωπικές εμπειρίες και προϋπάρχουσες γνώσεις του
Ενεργοποιεί τα εσωτερικά κίνητρα
Ορίζει στόχους
Σχεδιάζει την γενική πορεία λύσης
Ιεραρχεί τους στόχους του
Επιλέγει τις πιθανές αποτελεσματικές στρατηγικές
Διαχειρίζεται σωστά τον χρόνο του

Παράγοντες

Προσωπικές Πεποιθήσεις
Προσδοκίες
Εσωτερικά ενδιαφέροντα
Αυτο-αποτελεσματικότητα

Β Φάση : Υλοποίηση

Υλοποιείται η βασική διαδικασία της μάθησης

Αυτοπαρατήρηση & Αυτοκαταγραφή

Αυτοπαρακολούθηση & Αυτοκαθοδήγηση

Παράγοντες

Εστίαση & Διατήρηση Προσοχής
Στρατηγικές Μάθησης

Εστιάζει και διατηρεί την προσοχή του στο αντικείμενο της μάθησης
Εφαρμόζει τις στρατηγικές και τεχνικές που επέλεξε
Ενεργοποιεί τα εσωτερικά κίνητρα
Αναζητά πιθανή εξωτερική βοήθεια
Παρατηρεί και καταγράφει την πρόοδο του σε σχέση με το στόχο
Τροποποιεί τις στρατηγικές ή τους στόχους

Γ Φάση: Αναστοχασμός

Οι ενσυνείδητες σκέψεις και στοχασμοί που κάνει το άτομο σχετικά με τα αποτελέσματα των προηγούμενων ενεργειών του

Αυτοαναστοχασμός
Αυτοαξιολόγηση

Παράγοντες

Αυτοαποτελεσματικότητα
Επίτευξη αυτορρύθμισης

Αξιολογεί την ποιότητα της μάθησής του

Αιτιολογεί τα αποτελέσματα της μάθησής του

Καθορίζει τις αιτιακές αποδόσεις των ενεργειών του

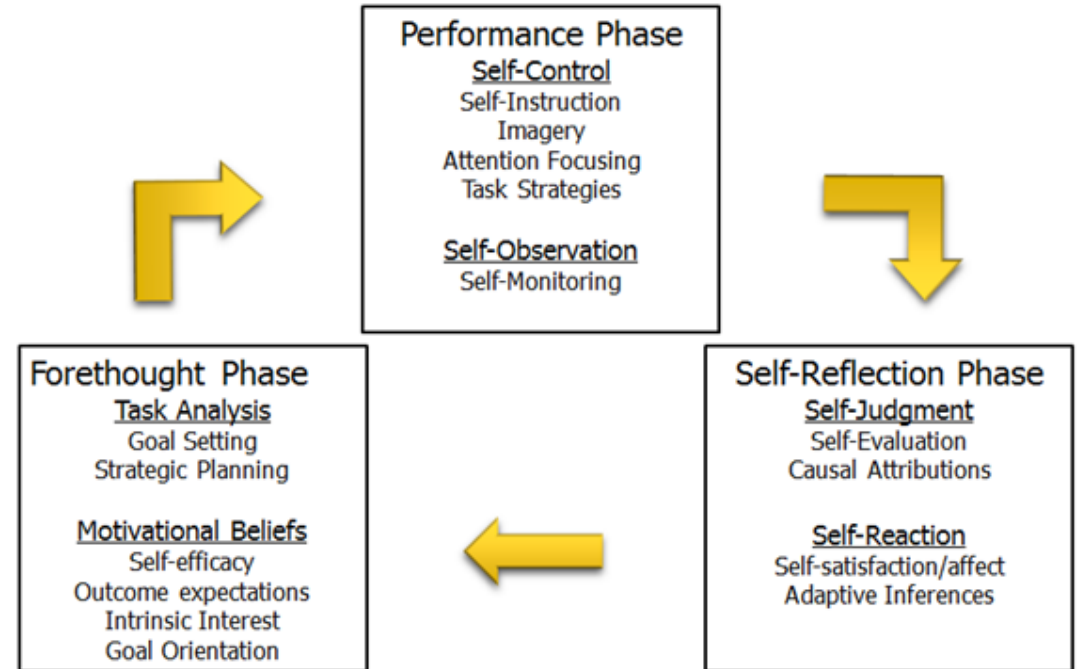
Αντιδρά στα αποτελέσματα των ενεργειών του (αυτοενίσχυση ή αυτοτιμωρία)

1^η Δραστηριότητα!

Μελετήστε το μοντέλο του Zimmerman (1998, 2002) και καταγράψτε τις ερωτήσεις που πιστεύετε ότι πρέπει να κάνει ο φοιτητής/ η φοιτήτριά σας για να αναπτύξει την αυτορρυθμιζόμενη μάθηση σε όλες τις φάσεις (Προετοιμασία, Υλοποίηση και Αυτοστοχασμός).

* Η προτεινομένη απάντηση βρίσκεται στο τέλος της παρουσίασής.

Zimmerman model



Το μοντέλο του Schraw

Επειδή η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση λαμβάνει χώρα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια μαθησιακή δραστηριότητα, ο Schraw (1998) ανέπτυξε ένα μοντέλο τριών σταδίων αυτής της διαδικασίας:

- (1) προγραμματισμός, που προηγείται της μαθησιακής εργασίας,
- (2) παρακολούθηση, η οποία πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της και
- (3) αξιολόγηση, η οποία γίνεται στο τέλος.

- Θεωρεί ότι σε κάθε στάδιο ο αυτορρυθμιζόμενος μαθητής απαντά σε μια «ρυθμιστική λίστα ελέγχου» από ερωτήσεις, όπως αυτές που κάνουν οι ειδικοί στον εαυτό τους ενώ μαθαίνουν ή επιλύουν προβλήματα.

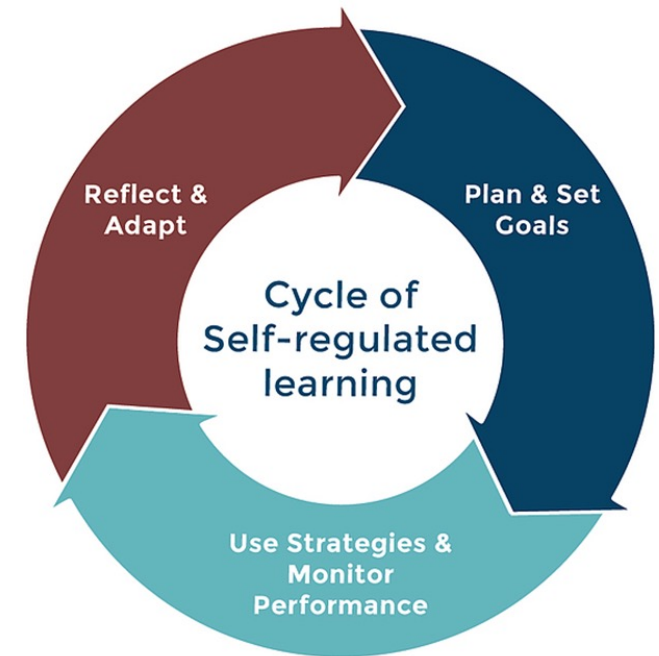


Image by Kristin O'Connell

Ερωτήσεις προγραμματισμού

4. Πόσος χρόνος και πόσοι πόροι θα χρειαστούν;

5. Τι γνωρίζω ήδη για το θέμα;

6. Ποιες πρόσθετες πληροφορίες, εάν υπάρχουν, θα χρειαστώ;

3. Πόσο έντονο είναι το κίνητρό μου να εκτελέσω την εργασία και πώς μπορώ να το αυξήσω αν χρειαστεί;



7. Ποιες στρατηγικές πρέπει να χρησιμοποιήσω;

2. Ποιος είναι ο στόχος μου και πώς θα ξέρω ότι τον έχω πετύχει;

8. Πώς μπορώ να αντισταθμίσω τις αδυναμίες μου;

1. Για τι είδους εργασία πρόκειται;

9. Τι μπορεί να παρεμποδίσει την ολοκλήρωση της εργασίας μου και πώς μπορώ να το αποτρέψω;

Ερωτήσεις παρακολούθησης

5. Τι πρέπει να αλλάξω στην προσέγγιση μου;

6. Ποιες πληροφορίες είναι οι πιο σημαντικές;

4. Σημειώνω αρκετή πρόοδο;

7. Ποιες πληροφορίες δυσκολεύομαι να καταλάβω;

3. Πόσο αποτελεσματικές είναι οι στρατηγικές μου;

8. Ποιες πληροφορίες δυσκολεύομαι να ανακαλέσω;

2. Έχει νόημα ο τρόπος που προσεγγίζω την εργασία;

9. Πώς σχετίζεται αυτό που μαθαίνω με αυτό που ήδη γνωρίζω;

1. Σίγουρα γνωρίζω τι πρέπει να κάνω;

10. Πώς σχετίζεται με την εμπειρία μου ή το μέλλον μου;

11. Πώς αλλάζει η άποψή μου για το συγκεκριμένο θέμα;



Ερωτήσεις αξιολόγησης

4. Ποια προσέγγιση και ποιες στρατηγικές λειτούργησαν καλά; Τι δεν λειτούργησε;

3. Πόσο καλά κατάφερα να μείνω συγκεντρωμένος στο στόχο μου;

2. Πόσο καλά κατάκτησα αυτό που είχα σκοπό να μάθω;

1. Πόσο καλά πέτυχα το στόχο μου;

5. Τι πρέπει να κάνω διαφορετικά όταν αναλαμβάνω μια παρόμοια εργασία;



11. Πώς άλλαξε η αντίληψή μου για το θέμα;

6. Ποια ήταν τα πιο σημαντικά στοιχεία που έμαθα;

7. Τι δυσκολεύομαι ακόμα να καταλάβω;

8. Τι πρέπει να αναθεωρήσω;

10. Πώς σχετίζονται αυτά που έμαθα με άλλα πράγματα που έχω μάθει ή έχω βιώσει;

9. Ποιες απορίες έχω που μπορείς να μου τις λύσει κάποιος ειδικός;

Πώς να αναπτύξετε την αυτορρύθμιση στην τάξη;

- ✓ Οι γνωστικές στρατηγικές περιλαμβάνουν στρατηγικές μάθησης που μπορεί να είναι συγκεκριμένες για έναν τομέα ή περιεχόμενο.
- ✓ Οι στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και οι δεξιότητες κριτικής σκέψης είναι επίσης σημαντικές.
- ✓ Η κριτική σκέψη περιλαμβάνει μια ποικιλία δεξιοτήτων, όπως ο εντοπισμός μιας συγκεκριμένης πηγής πληροφοριών και ο προβληματισμός σχετικά με το εάν αυτές οι πληροφορίες συσχετίζονται με τις προηγούμενες γνώσεις κάποιου.
- ✓ Οι δραστηριότητες που βοηθούν τους ενήλικες να αρθρώσουν και να εξασκήσουν την κριτική σκέψη περιλαμβάνουν δραστηριότητες κατανόησης, όπως ερωτήσεις που δημιουργούνται από τους μαθητές πριν ή κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης για να εστιάσουν την προσοχή του μαθητή, να κατασκευάσουν γραφήματα και πίνακες πραγματικών θεμάτων και να συμμετάσχουν στη συζήτηση στην τάξη, παράγουν επιχειρήματα για τη συγγραφή μιας πειστικής έκθεσης.

Πώς να αναπτύξετε την αυτορρύθμιση στην τάξη;

- ❑ Το μεταγνωστικό στοιχείο αποτελείται από δηλωτική γνώση (γνώση για τον εαυτό του ως μαθητή – οι παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση), διαδικαστική γνώση (γνώση για στρατηγικές και άλλες διαδικασίες) και γνώση υπό όρους (γνώση γιατί και πότε χρησιμοποιείται μια συγκεκριμένη στρατηγική).
- ❑ Οι ενήλικες συχνά δυσκολεύονται να αρθρώσουν τις γνώσεις τους ή να μεταφέρουν τη γνώση που σχετίζεται με τον τομέα σε ένα νέο περιβάλλον. Ο στόχος της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης είναι αυτές οι στρατηγικές να γίνουν πρώτα ορατές και τελικά να αυτοματοποιηθούν για τον ενήλικο εκπαιδευόμενο.
- ❑ Ένας τρόπος για να γίνουν ορατοί οι τρεις τύποι γνώσης στην τάξη είναι να ζητήσετε από τους μαθητές να κάνουν μια επίδειξη. Κατά την επίδειξη, είναι ευκολότερο να βρείτε τις συγκεκριμένες λέξεις που χρειάζονται για να διατυπώσετε το τι κάνει κάποιος και πώς ξέρει να το κάνει. Οι ερωτήσεις θα παράξουν περισσότερο λόγο. Ο απολογισμός μετά την επίδειξη μπορεί να κάνει ορατή τη διαφορά μεταξύ της δηλωτικής, της διαδικαστικής και της υπό όρους γνώσης, έτσι ώστε να μπορεί κανείς να κάνει ξεκάθαρους συσχετισμούς σχετικά με τον τρόπο μεταφοράς αυτής της γνώσης σε μια ακαδημαϊκή εργασία.

2^η Δραστηριότητα!

Έχοντας μελετήσει την παρουσίαση, προτείνετε κάποιες συμβουλές που θα δίνετε στους φοιτητές και τις φοιτήτριές σας σχετικά με το ποιες στρατηγικές να χρησιμοποιήσουν όταν έχουν να κάνουν μια εργασία.

* Η προτεινομένη απάντηση βρίσκεται στο τέλος της παρουσίασης.

Άρα...

1. Οι διδάσκοντες εργαζόμαστε επιμελώς για να βοηθήσουμε τους φοιτητές και τις φοιτήτριές μας να γίνουν επιτυχημένοι, ανεξάρτητοι μαθητές.
2. Οι αυτορυθμιζόμενες στρατηγικές μάθησης είναι εκπαιδευτικές τεχνικές βασισμένες σε έρευνες που βοηθούν τους μαθητές να παρακολουθούν και να διαχειρίζονται τις δικές τους μαθησιακές δεξιότητες και συνήθειες.
3. Όταν συνδυάζονται με οδηγίες στρατηγικής και μεταγνωστικές διαδικασίες, μπορούν να αποτελέσουν μια ισχυρή εργαλειοθήκη μάθησης για τους εκπαιδευτικούς.



Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Butler, D. (2002). *Individualizing instruction in self-regulated learning*. *Theory into Practice*, 41, 81-92.
- Butler, D. (1998). A strategic content learning approach to promoting self-regulated learning by students with learning disabilities. In D. Shunk & B. Zimmerman (Eds.) *Self-regulating Learning: From teaching to self-reflective practice* (pp.160-183). New York: Guilford Press.
- Dinsmore, D., Alexander, P., & Loughlin, S. (2008). Focusing the conceptual lens on metacognition, self-regulation, and self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, 20, 391-409.
- Harris, K. & Graham, S. (1999). Programmatic intervention research: Illustrations from the evolution of self-regulated strategy development. *Learning Disability Quarterly*, 22, 251-262.
- Paris, S. & Paris, A. (2001). Classroom applications of research on self-regulated learning. *Educational Psychology*, 36, 89-101.
- Vockell, E. (2001). Self-regulation of learning. *Educational psychology: A practical approach*.
- Winne, P. H. (1995). Inherent details in self-regulated learning. *Educational psychologist*, 30(4), 173-187.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Achieving Self-Regulation: The Trial and Triumph of Adolescence*.

Φάση 1 Προετοιμασία

Πότε θα γράψω την εργασία; Πού θα γράψω την εργασία; Πώς θα ξεκινήσω να γράφω; Τι θα με βοηθήσει να γράψω την εργασία;

Φάση 2 Υλοποίηση

Ολοκληρώνω την εργασία; Μήπως αυτή η εργασία παίρνει περισσότερο χρόνο από όσο νόμιζα; Μπορώ να ενθαρρύνω τον εαυτό μου να συνεχίσει; Τι θα με βοηθήσει;

Φάση 3 Αυτοστοχασμός

Έκανα καλή δουλειά που έγραψα αυτή την εργασία; Πώς ολοκλήρωσα την εργασία μου; Τι με βοήθησε; Έδωσα αρκετό χρόνο στον εαυτό μου; Επέλεξα τις σωστές στρατηγικές; Έθρεσα ανταμοιβές και συνέπειες για τον εαυτό μου; Ακολούθησα το σχέδιό μου;

2η Δραστηριότητα – απάντηση
Τι συμβουλεύουμε τους φοιτητές/φοιτήτριές μας;

- Αναλύστε την εργασία.
- Ερμηνεύστε τις απαιτήσεις της εργασίας.
- Θέστε συγκεκριμένους στόχους.
- Επιλέξτε κατάλληλες στρατηγικές.
- Εφαρμόστε στρατηγικές.
- Παρακολουθήση προόδου (εσωτερική ανατροφοδότηση).
- Προσαρμόστε τις στρατηγικές.
- Χρησιμοποιήστε στρατηγικές αυτοπαρακίνησης.
- Συνέχιση της εργασίας.
- Καταπολέμηση της αποθάρρυνσης.
- Αντιμετώπιση δυσκολιών. (Vockell, 2001)

Και για το τέλος μερικές ακόμα στρατηγικές αυτορρύθμισης (Vockell, 2001; Winne, 1995; Zimmerman, 2002)

Πώς να οργανώσω πληροφορίες;

Περιγράμματα
Σύνοψη
Κάρτες ευρετηρίου
για αυτοέλεγχο
Διαγράμματα
Εννοιολογική χάρτες
Σημειώσεις

**Πού θα συγκεντρώσω
πληροφορίες;**
Βιβλιοθήκη
Διαδίκτυο
σχολικό βιβλίο
σημειώσεις

Πώς θα κάνω εξάσκηση και απομνημόνευση;

Χρησιμοποιήστε μνημονικές τεχνικές.
Διδάξτε σε κάποιον άλλο τις έννοιες.
Δημιουργήστε και απαντήστε σε δείγματα
ερωτήσεων.
Χρησιμοποιήστε νοερές εικόνες.
Χρησιμοποιήστε επανάληψη.
Διαβάστε τις σημειώσεις σας φωναχτά.