

Περιεχόμενα

Πρόλογος	13
Κεφάλαιο 1: Μεταγινώσκειν	19
Μορφές του μεταγινώσκειν	29
Φύση του μεταγινώσκειν	37
Μέθοδοι μελέτης και μέτρησης του μεταγινώσκειν	45
Μέτρηση των μεταγνωστικών διεργασιών	54
Μεταγινώσκειν και εγκέφαλος	61
Γινώσκειν χωρίς ενημερότητα	64
Νευροψυχολογικές μαρτυρίες για την παρακολούθηση	66
Νευροψυχολογικές μαρτυρίες για τον έλεγχο	75
Αυτο-ενημερότητα και εγκεφαλική λειτουργία	85
Κεφάλαιο 2: Μηχανισμός των μεταγνωστικών διεργασιών	93
Μηχανισμός των μεταγνωστικών εμπειριών	93
Μεταγνωστικά αισθήματα	93
Μεταγνωστικές κρίσεις και εκτιμήσεις	100
Η τρέχουσα, ειδική ως προς το έργο γνώση	112
Αιτιολογήσεις και επεξηγήσεις	114
Μηχανισμός της μεταγνωστικής γνώσης	122
Η θεωρία του νου	123
Θεωρίες ως προς τη μνήμη	132
Θεωρίες για άλλες γνωστικές διεργασίες	137
Θεωρία για τη γνώση – Επιστημική σκέψη	139
Θεωρίες για τη μάθηση και τη νοημοσύνη	145
Θεωρίες για την προσωπική σταθερότητα και αλλαγή	146
Μεταγνωστική θεωρία του εαυτού	147
Μεταγνωστική γνώση, αναπαράσταση, και έλεγχος	152

Μηχανισμός των μεταγνωστικών δεξιοτήτων	153
Τι είναι ο έλεγχος	154
Τα χαρακτηριστικά του συνειδητού και μη συνειδητού ελέγχου	157
Γνωστικός έλεγχος	160
Μεταγνωστικός έλεγχος	167
Μεταγνωστικές δεξιότητες	170
Προϋποθέσεις της εφαρμογής μεταγνωστικών δεξιοτήτων	177
Απόκτηση μεταγνωστικών δεξιοτήτων	189
Συνέπειες της εφαρμογής των μεταγνωστικών δεξιοτήτων	196
 Κεφάλαιο 3: Μεταγνωστικές εμπειρίες	201
Το αίσθημα ότι γνωρίζω	202
Το αίσθημα “στην άκρη της γλώσσας”	202
Ραγδαίο αίσθημα ότι γνωρίζω	207
Η κρίση ότι γνωρίζω	208
Η κρίση για τη μάθηση	209
Προβλεπτική κρίση για τη μάθηση	210
Παράγοντες που επηρεάζουν το αίσθημα ότι γνωρίζω	211
Η πλάνη ότι γνωρίζω	216
Θεωρητικές ερμηνείες του αισθήματος ότι γνωρίζω	217
Αίσθημα του οικείου	220
Παράγοντες που επηρεάζουν την αναγνώριση	222
Παράγοντες που επηρεάζουν το αίσθημα του οικείου	226
Σχέσεις του αισθήματος του οικείου με άλλες μεταγνωστικές εμπειρίες	228
Αίσθημα δυσκολίας	229
Σχέσεις του αισθήματος δυσκολίας με άλλες μεταγνωστικές εμπειρίες	231
Παράγοντες που επηρεάζουν το αίσθημα δυσκολίας	234
Αίσθημα βεβαιότητας	240
Σχέσεις του αισθήματος βεβαιότητας με άλλες μεταγνωστικές εμπειρίες	242
Παράγοντες που επηρεάζουν το αίσθημα βεβαιότητας	246
Μηχανισμός του αισθήματος βεβαιότητας	251
Αίσθημα ικανοποίησης	253
Αίσθημα ότι δεν καταλαβαίνω	255
Σύνοψη	257

Κεφάλαιο 4: Αυτο-ρύθμιση	261
Ορισμός αυτο-ρύθμισης	262
Προσαρμοζόμενα συστήματα	263
Αρνητική επανατροφοδότηση	264
Θετική επανατροφοδότηση	265
Θυμικές συνέπειες της απόκλισης από το στόχο	267
Ρυθμός μείωσης της απόκλισης και θυμικό	270
Αυτο-ρύθμιση και αυτο-ενημερότητα	276
Η διεργασία της αυτο-ρύθμισης	278
Στοχοθεσία και κίνητρα	278
Αυτο-ρύθμιση και βούληση	285
Εαυτός και βούληση	286
Αυτο-ρύθμιση και αυτο-έλεγχος	287
Αυθόρμητος έλεγχος	290
Αυτο-ρύθμιση και ετερο-ρύθμιση	291
Αυτο-ρύθμιση και θυμικό	294
Αυτο-ρύθμιση στα παιδιά	299
Τύποι γονεϊκότητας και αυτο-ρύθμιση στα παιδιά	301
Γονεϊκότητα, αυτονομία, ασφάλεια	303
Γονείς, παιδιά, και σχολική αποτυχία	305
Δάσκαλοι και αυτο-ρύθμιση	309
Κοινωνικοπολιτισμικές επιδράσεις	314
Διά βίου ανάπτυξη και αυτο-ρύθμιση	315
Αυτο-ρυθμιζόμενη μάθηση	321
Συστατικά της αυτο-ρυθμιζόμενης μάθησης	322
Φάσεις της αυτο-ρυθμιζόμενης μάθησης	323
Ο ρόλος των μεταγνωστικών διεργασιών στην αυτο-ρύθμιση	333
Ανάπτυξη της ακαδημαϊκής αυτο-ρύθμισης	338
Διδασκαλία και αυτο-ρύθμιση της μάθησης	341
Αυτο-ρυθμιζόμενη διδασκαλία	344
Στρατηγικές διδασκαλίας για την αυτο-ρύθμιση των μαθητών	347
Σύνοψη	350
Βιβλιογραφία	353
Κατάλογος ονομάτων	395
Κατάλογος θεμάτων	405

Πρόλογος

Τα τελευταία είκοσι περίπου χρόνια υπάρχουν δύο έννοιες που κυριαρχούν διεθνώς στο ψυχολογικό και εκπαιδευτικό λεξιλόγιο: το *μεταγινώσκειν* και η *αυτο-ρυθμιζόμενη μάθηση*. Παρά την ευρεία χρήση τους, όμως, όλο και περισσότερο συνειδητοποιούμε ότι γνωρίζουμε πολύ λίγα για τη σχέση που υπάρχει μεταξύ τους, μια που τόσο το μεταγινώσκειν όσο και η αυτο-ρύθμιση της συμπεριφοράς –και, κατ' επέκταση, της μάθησης– είναι δύο διαφορετικές, σύνθετες νοητικές λειτουργίες, οι οποίες αλληλεπιδρούν πολλαπλώς μεταξύ τους στον καθορισμό της δράσης και στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του ανθρώπου. Στόχος του βιβλίου αυτού είναι να δείξει, στο μέτρο που μας έχουν αποκαλυφθεί μέσα από τη μέχρι τούδε ψυχολογική έρευνα, τη φύση και το μηχανισμό λειτουργίας τόσο του μεταγινώσκειν όσο και της αυτο-ρύθμισης, πού συναντώνται και πώς αλληλεπιδρούν, με ποιες άλλες ψυχολογικές διεργασίες συνδέονται, και τι συνέπειες έχουν για τη στοχοκατευθυνόμενη συμπεριφορά και δράση, καθώς και για την αυτο-ρυθμιζόμενη μάθηση και διδασκαλία.

Το μεταγινώσκειν αφορά την παρακολούθηση και τον έλεγχο του γιγνώσκειν, και έχει τρεις κύριες εκφάνσεις: τις μεταγνωστικές εμπειρίες, τη μεταγνωστική γνώση, και τις μεταγνωστικές δεξιότητες. Για το λόγο αυτό και ο τίτλος του βιβλίου *Μεταγνωστικές Διεργασίες και Αυτο-ρύθμιση* κάνει αναφορά σε μεταγνωστικές διεργασίες, μια και η κάθε έκφανση του μεταγινώσκειν περιλαμβάνει διαφορετικού τύπου διεργασίες.

Η αυτο-ρύθμιση, από την άλλη, αφορά τον έλεγχο της δράσης, και γενικότερα της συμπεριφοράς του ανθρώπου, σύμφωνα με τις προτεραιότητες που θέτει ο εαυτός. Η αυτο-ρύθμιση έχει διαπιστωθεί ότι είναι μια εξαιρετικά πολύπλοκη λειτουργία και εμπλέκει πολλές διεργασίες, ένα μέρος των οποίων έχει να κάνει με τις μεταγνωστικές διεργασίες. Ένας τομέας στον

οποίο κατεξοχήν γίνεται εμφανής η σχέση του μεταγινώσκειν με την αυτο-ρύθμιση είναι η αυτο-ρυθμιζόμενη μάθηση.

Ωστόσο, αντίθετα από ό,τι συνήθως συμβαίνει στη σχετική βιβλιογραφία, η έμφαση στο βιβλίο αυτό δεν δίνεται τόσο στη χρήση μεταγνωστικών δεξιοτήτων που αποσκοπούν στην αυτο-ρύθμιση της μάθησης, όσο στο σύνολο των μεταγνωστικών διεργασιών και, ειδικότερα στις μεταγνωστικές εμπειρίες. Θα πρέπει, επίσης, να διευκρινιστεί ότι η οπτική του βιβλίου είναι ευρύτερη, καθώς αναφέρεται στην αυτο-ρύθμιση γενικότερα, και δεν περιορίζεται στην αυτο-ρυθμιζόμενη μάθηση.

Συγκεκριμένα, το βιβλίο αποσκοπεί να περιγράψει το μεταγινώσκειν και την αυτο-ρύθμιση και τις μεταξύ τους σχέσεις. Το μεταγινώσκειν είναι ένα κατεξοχήν γνωστικό φαινόμενο και δεν είναι νοητό χωρίς το γινώσκειν. Η κατανόηση της φύσης και της λειτουργίας του όμως πηγαίνει πέρα από τις γνωστικές διεργασίες και περιλαμβάνει μian ευρύτερη θεώρηση της λειτουργίας του εγκεφάλου και της υφής της γνώσης. Έτσι, ο αναγνώστης θα γνωρίσει τα νευροψυχολογικά δεδομένα για το μεταγινώσκειν και, ειδικότερα, για τη σχέση του με τον εκτελεστικό μηχανισμό. Θα γνωρίσει, επίσης, τις απόψεις για την κοινωνική φύση του μεταγινώσκειν και τη γενικότερη συμβολή του στην προαγωγή της γνώσης σε κοινωνικά πλαίσια. Θα πληροφορηθεί, παράλληλα, τις απόψεις για τη σχέση του μεταγινώσκειν με τη συνείδηση, με το θυμικό, και με τη βούληση. Η αναφορά στη συνειδητότητα των μεταγνωστικών διεργασιών είναι αναγκαία, διότι ένα πολύ μεγάλο μέρος της λειτουργίας τους εκτελείται σε επίπεδο συνειδητών, αναλυτικών διεργασιών που στηρίζονται στον αναλογισμό επί των περιεχομένων της συνείδησης. Ο συνειδητός χαρακτήρας των μεταγνωστικών διεργασιών είναι αυτός που επιτρέπει τον εκούσιο έλεγχο της γνωστικής επεξεργασίας όταν η αυτόματη ρύθμισή της αποτυχαίνει. Αλλά το μεταγινώσκειν λειτουργεί και σε επίπεδο μη συνειδητών διεργασιών, όπως αποδεικνύεται από τη σχετική έρευνα, τόσο την πειραματική όσο και τη νευροψυχολογική. Αυτό προσδίδει στο μεταγινώσκειν έναν ευρύτερο ρόλο στην παρακολούθηση και στον έλεγχο του γινώσκειν, μια και οι μεταγνωστικές διεργασίες είναι αναπόσπαστο συστατικό της αυτο-ρύθμισης του γινώσκειν πέρα από τον εκούσιο, συνειδητό, έλεγχο.

Ένα άλλο θέμα που τονίζεται στην περιγραφή του μεταγινώσκειν είναι

η θυμική του πλευρά, όπως αυτή διακρίνεται στις μεταγνωστικές εμπειρίες. Στο παρελθόν, η έμφαση στην καθαρά γνωστική φύση του μεταγιγνώσκειν τόνιζε την πληροφοριακή του λειτουργία, με αποτέλεσμα να μην είναι δυνατή η ερμηνεία του φαινομένου το άτομο να κατανοεί το πρόβλημα και να γνωρίζει τον τρόπο της λύσης του, αλλά να μην το επιλύει. Οι έρευνες σε τέτοιες περιπτώσεις επικαλούνταν 'αορίστως' την παρέμβαση θυμικών ή βουλευτικών διεργασιών, οι οποίες αποκτούν τον έλεγχο της συμπεριφοράς πέρα και αντίθετα από το γνωστικό και μεταγνωστικό σύστημα. Ωστόσο, η σύγχρονη έρευνα δείχνει ότι το μεταγιγνώσκειν συνδέεται άμεσα με το θυμικό και, κατά συνέπεια, ο μεταγνωστικός έλεγχος της συμπεριφοράς περνά μέσα από θυμικές και βουλευτικές διεργασίες ελέγχου. Έτσι, ο ρόλος του μεταγιγνώσκειν από περιθωριακός και συμπληρωματικός των γνωστικών διεργασιών γίνεται κυρίαρχος και καθοριστικός ως προς τη διασύνδεση των γνωστικών διεργασιών με τις θυμικές και βουλευτικές διεργασίες σε καταστάσεις στοχοκατευθυνόμενης δράσης και συμπεριφοράς. Αν δούμε το ρόλο του μεταγιγνώσκειν μέσα από την παραπάνω οπτική, τότε είναι φανερό η σχέση του με την αυτο-ρύθμιση της συμπεριφοράς, με τον εαυτό, αλλά και με την αποτυχία της αυτο-ρύθμισης.

Η αυτο-ρύθμιση αφορά τη βούληση και τονίζει τον αυτο-προσδιορισμό, την αυτο-καθοδηγούμενη δράση και συμπεριφορά σε αντιδιαστολή προς τον ετερο-προσδιορισμό και την εξωτερικά επιβαλλόμενη δράση και συμπεριφορά. Αναφέρεται σε στόχους που συνδέονται με τον εαυτό και σε δράση η οποία εκδηλώνεται σε συγκεκριμένα πλαίσια και καταστάσεις. Η κατανόηση της φύσης και λειτουργίας της είναι άμεσα συνδεδεμένη με το πρότυπο των προσαρμοζόμενων συστημάτων της κυβερνητικής και την επανατροφοδότηση. Η σύγχρονη άποψη τονίζει το ρόλο τόσο της αρνητικής όσο και της θετικής επανατροφοδότησης, η οποία οδηγεί σε αναπροσαρμογή ή υιοθέτηση νέων στόχων, αλλά και τη σημασία της ρύθμισης του θυμικού. Το θυμικό μαζί με τα κίνητρα και το μεταγιγνώσκειν είναι παράγοντες που καθοδηγούν την επιλογή της συμπεριφοράς αλλά και την εκτέλεση της δράσης.

Η αυτο-ρύθμιση, παρά την έμφαση στον προσωπικό, ατομικό της χαρακτήρα, είναι ένα βαθιά κοινωνικό φαινόμενο, μια και αφορά τη συμπεριφορά και δράση του ατόμου σε κοινωνικό πλαίσιο και πάντα σε σχέση με τους άλλους. Για το λόγο αυτό ο ρόλος των άλλων στη διαμόρφωση των επιλογών

του ατόμου ως προς τους στόχους αλλά και τους τρόπους ρύθμισης της συμπεριφοράς και δράσης του είναι μεγάλος. Οι άνθρωποι κινούνται μεταξύ περιστατικών ετερο-ρύθμισης, αυτο-ρύθμισης, αλλά και διαμοιρασμένης ρύθμισης σε συνθήκες συνεργατικές και κοινής δράσης. Οι συνθήκες που προάγουν το κάθε είδος ρύθμισης είναι το ζητούμενο της σύγχρονης έρευνας τόσο στη μελέτη της ανάπτυξης της αυτο-ρύθμισης στα παιδιά όσο και στη μελέτη της προαγωγής της αυτο-ρυθμιζόμενης μάθησης στο σχολείο καθώς και στη μάθηση ενηλίκων. Ο ρόλος των μεταγνωστικών διεργασιών στην αυτο-ρύθμιση της μάθησης αλλά και της διαμοιραζόμενης ρύθμισης είναι κρίσιμος. Μόλις τώρα αρχίζουμε να τον αποκωδικοποιούμε.

Το βιβλίο χωρίζεται σε τέσσερα κεφάλαια, οργανωμένα με τρόπο που να φαίνεται η πορεία από τα καθαρώς μεταγνωστικά φαινόμενα στις διεργασίες που εμπλέκονται στην αυτο-ρύθμιση της συμπεριφοράς και στην αυτο-ρυθμιζόμενη μάθηση.

Το πρώτο κεφάλαιο, που τιτλοφορείται *Μεταγινώσκειν*, αφορά γενικώς το φαινόμενο του μεταγινώσκειν και τις κύριες εκφάνσεις του, τη μελέτη τους, και τη σχέση τους με το γινώσκειν. Στο κεφάλαιο αυτό δίνονται και τα νευροψυχολογικά δεδομένα για το μηχανισμό που εμπλέκεται στο μεταγινώσκειν, τόσο στην παρακολούθηση όσο και στον έλεγχο.

Το δεύτερο κεφάλαιο, με τίτλο *Μηχανισμός των Μεταγνωστικών Διεργασιών*, αναφέρεται στις ψυχολογικές θεωρίες που έχουν διατυπωθεί για την ερμηνεία του σχηματισμού και της λειτουργίας των μεταγνωστικών διεργασιών και χωρίζεται σε τρία μέρη. Το πρώτο μέρος του αφορά τις μεταγνωστικές εμπειρίες και, ειδικότερα, τα μεταγνωστικά αισθήματα και τις μεταγνωστικές κρίσεις που διαμορφώνονται σε σχέση με γνωστικές καταστάσεις ή χαρακτηριστικά της γνωστικής επεξεργασίας. Επίσης, αναφέρεται στο σχηματισμό και λειτουργία της τρέχουσας, ειδικής ως προς το έργο γνώσης καθώς και των αιτιολογήσεων ή επεξηγήσεων που δίνουν οι άνθρωποι σε σχέση με τη σκέψη και την υποκειμενική τους εμπειρία. Το δεύτερο μέρος επικεντρώνεται στο μηχανισμό της μεταγνωστικής γνώσης, δηλαδή στο σχηματισμό και στη λειτουργία της. Εξετάζει θέματα για τη θεωρία του νου, τις προσωπικές θεωρίες για τις γνωστικές λειτουργίες και τη γνώση, καθώς και τις προσωπικές θεωρίες για τον εαυτό και τους άλλους. Το τρίτο μέρος του κεφαλαίου αυτού διαπραγματεύεται τις μεταγνωστικές δεξιότητες και τη σχέ-

ση τους με το γνωστικό έλεγχο, το συνειδητό έλεγχο, και το βουλπτικό έλεγχο. Επίσης, τη σχέση τους με τις γνωστικές στρατηγικές και τις στρατηγικές μάθησης. Τέλος, εξετάζονται θέματα τα οποία άπτονται της απόκτησης μεταγνωστικών δεξιοτήτων καθώς και θέματα που αφορούν τις προϋποθέσεις εφαρμογής τους.

Το επόμενο, τρίτο, κεφάλαιο έχει τίτλο *Μεταγνωστικές Εμπειρίες* και προσφέρει εξειδικευμένες πληροφορίες για ορισμένα από τα βασικά μεταγνωστικά αισθήματα και μεταγνωστικές κρίσεις / εκτιμήσεις που έχουν μελετηθεί σε ικανοποιητικό βαθμό μέχρι σήμερα. Στόχος του κεφαλαίου αυτού είναι να καταδειχτούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των μεταγνωστικών αυτών εμπειριών, οι μεταξύ τους σχέσεις, οι παράγοντες που τις επηρεάζουν, αλλά και η σύνδεσή τους με τον εαυτό. Η σύνδεση με τον εαυτό αλλά και ο θυμικός χαρακτήρας των μεταγνωστικών αισθημάτων είναι η γέφυρα που ενώνει το μεταγινώσκειν με την αυτο-ρύθμιση της δράσης και της συμπεριφοράς.

Το τέταρτο και τελευταίο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στην *Αυτο-ρύθμιση*. Παρουσιάζει, κατ' αρχάς, το θεωρητικό πλαίσιο για την ερμηνεία της αυτο-ρύθμισης, καθώς και τη σχέση της με την αυτο-ενημερότητα, με τα κίνητρα, και με τη βούληση. Εξετάζει τη διαφοροποίηση της αυτο-ρύθμισης από τον αυτο-έλεγχο και την ετερο-ρύθμιση. Εξετάζει, επίσης, την ανάπτυξη της αυτο-ρύθμισης σε σχέση με τις γονεϊκές πρακτικές. Τέλος, παρουσιάζει την αυτο-ρυθμιζόμενη μάθηση, την αυτο-ρυθμιζόμενη διδασκαλία, και τη συμβολή της διδασκαλίας στην προώθηση της αυτο-ρύθμισης των μαθητών.

Το βιβλίο αυτό αποτελεί έκφραση των ερευνητικών μου ενδιαφερόντων εδώ και πολλά χρόνια. Η εντρυφή στο θέμα του μεταγινώσκειν, στις προεκτάσεις του, και στις δυνατότητές του ήταν μια συνεχής πορεία αναζήτησης που διαμορφώθηκε και ενισχύθηκε από την ερευνητική συνεργασία μου με φοιτητές και φοιτήτριες –προπτυχιακούς, μεταπτυχιακούς, και διδάκτορες– του Τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Η δημιουργική και ενθουσιώδης συνεργασία, οι πολύωρες συζητήσεις, και η ακούραστη ενασχόλησή τους με την έρευνα μας έκανε όλους και όλες σφοτέρους αλλά και ευτυχέστερους μια και ήταν μια εργασία που απολαμβάναμε, που μας εμπλούτιζε και μας οδηγούσε προς τις προκλήσεις του μέλλοντος. Τους ευχαριστώ θερμά για όλα όσα προσέφεραν.

Τέλος, συμπαραστάτης και συνεργάτης μου ήταν και είναι όλη η οικογένειά μου, σύζυγος και παιδιά, που έμαθαν να μοιράζονται μαζί μου τις πολλαπλές ενασχολήσεις μου. Τους ευχαριστώ από τα βάθη της ψυχής μου.

Θεσσαλονίκη, Απρίλιος 2005
Αναστασία Κωσταρίδου-Ευκλείδη