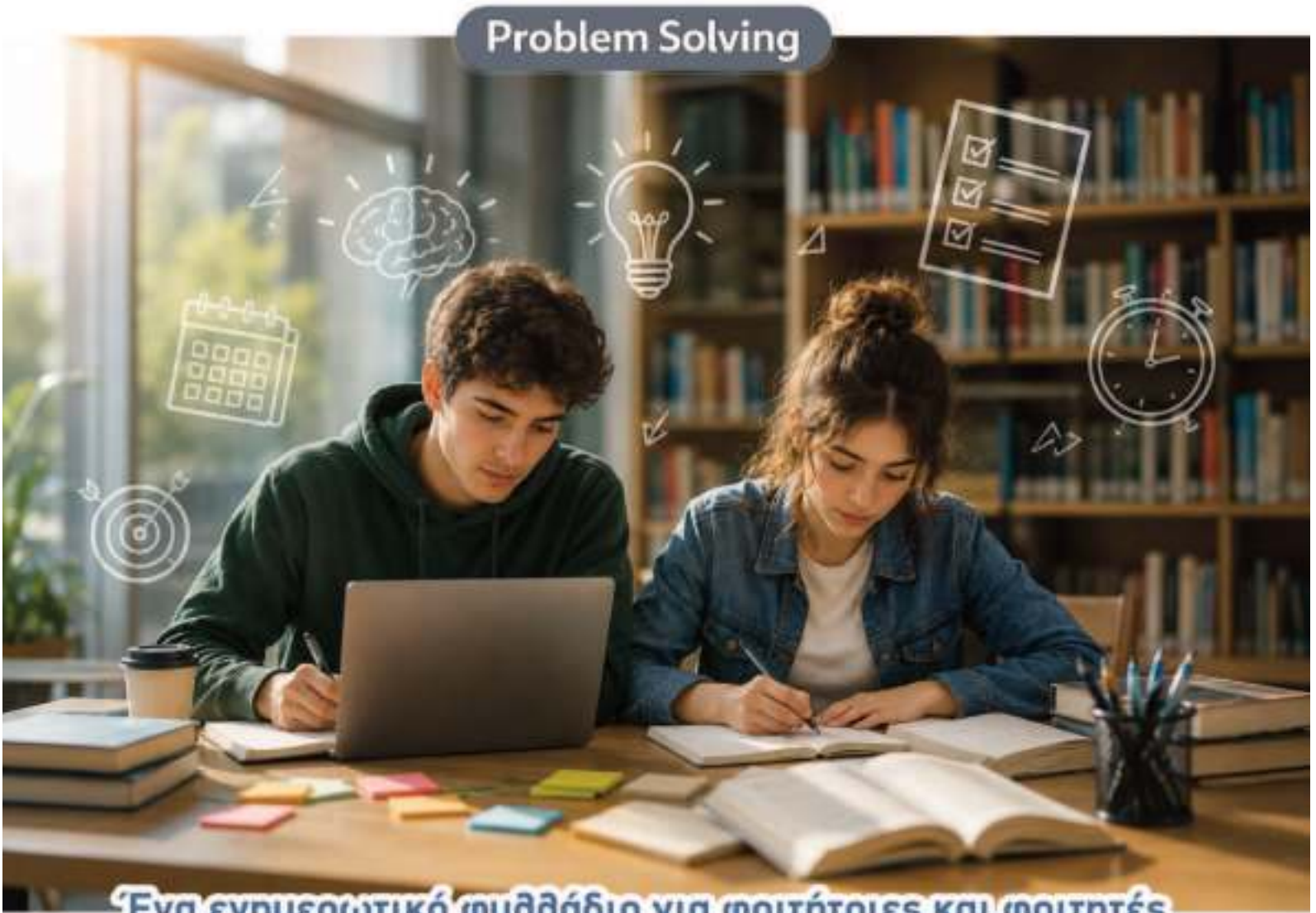
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837

Πρακτικός Οδηγός Αυτορρύθμισης

Τεχνικές αυτορρύθμισης μέσω της διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων

ΠΜΣ «Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση» - ΠΤΔΕ/ΕΚΠΑ
Διευθυντής: Α.-Σ. Αντωνίου



Ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για φοιτήτριες και φοιτητές

Εισαγωγή

Η αυτορρύθμιση αποτελεί μια επιστημονικά τεκμηριωμένη και εφαρμόσιμη τεχνική προσαρμογής και αποτελεσματικής μάθησης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Στο πανεπιστημιακό πλαίσιο, όπου η ευθύνη της οργάνωσης, της παρακολούθησης και της μελέτης μεταφέρεται σε μεγάλο βαθμό στον ίδιο τον φοιτητή, η ικανότητα αυτορρύθμισης συνδέεται με αυξημένη ακαδημαϊκή επίδοση, καλύτερη διαχείριση φόρτου εργασίας και μειωμένα επίπεδα άγχους.

Ένας από τους πλέον χρήσιμους και λειτουργικούς τρόπους ενίσχυσης της αυτορρύθμισης είναι η διαδικασία επίλυσης προβλημάτων (problem solving).

Η εφαρμογή της στη μάθηση σάς επιτρέπει να αναγνωρίζετε με ακρίβεια τις απαιτήσεις της ακαδημαϊκής σας πορείας, να εντοπίζετε δυσκολίες, να καταστρώνετε στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και να αξιολογείτε την αποτελεσματικότητά τους. Η προσέγγιση αυτή μετατρέπει την αντιμετώπιση των ακαδημαϊκών απαιτήσεων από μια ασύνδετη, στρεσογόνο προσπάθεια σε μια οργανωμένη, συστηματική και αναπροσαρμόσιμη διαδικασία.





Τεχνικές Αυτορρύθμισης Μέσω Επίλυσης Προβλημάτων

1. Διατύπωση και σαφής οριοθέτηση του προβλήματος

Η αυτορρυθμιστική διαδικασία αρχίζει με τον σαφή ορισμό του προβλήματος. Η γενική αίσθηση «δυσκολίας» δεν επαρκεί. Απαιτείται στοχευμένη διατύπωση, π.χ.:

- «Δυσκολεύομαι να παραμείνω σε σταθερή μελέτη πάνω από 20 λεπτά».
- «Δεν μπορώ να οργανώσω αποτελεσματικά τις σημειώσεις των μαθημάτων».
- «Στις εξετάσεις δυσκολεύομαι να διαχειριστώ τον χρόνο μου».

Η ακριβής διατύπωση συμβάλλει στη βέλτιστη κατανόηση του προβλήματος και αποτελεί προαπαιτούμενο για τον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων.

2. Ανάλυση συνθηκών και παραγόντων που συνδέονται με το πρόβλημα

Στη συνέχεια, εξετάστε τις περιστάσεις υπό τις οποίες το πρόβλημα εμφανίζεται. Η καταγραφή σας πρέπει να είναι περιγραφική και όχι ερμηνευτική. Ενδεικτικά:

- Πότε παρουσιάζεται η δυσκολία (πρωί, απόγευμα, μετά από μάθημα),
- Σε ποιο περιβάλλον (σπίτι, βιβλιοθήκη, εργαστήριο),
- Υπό ποιες συνθήκες (φόρτος εργασίας, προθεσμίες, εξεταστική),
- Ποια συμπεριφορά προηγείται και ποια ακολουθεί.

Η ανάλυση αυτή αποσαφηνίζει τα σημεία στα οποία απαιτείται παρέμβαση και διευκολύνει τη λήψη αποφάσεων σε επόμενο στάδιο.

3. Παραγωγή εναλλακτικών λύσεων

Η δημιουργία ποικίλων πιθανών λύσεων αποτελεί σημαντικό μέρος της διαδικασίας. Σε αυτό το στάδιο ο στόχος σας δεν είναι η άμεση επιλογή, αλλά η παραγωγή επιλογών που θα σας επιτρέψουν ευελιξία στη λήψη απόφασης.

Παραδείγματα εντός ακαδημαϊκού πλαισίου:

- Αλλαγή της θέσης στα αμφιθέατρα για αύξηση συγκέντρωσης,
- Χρήση μικρών χρονικών διαστημάτων μελέτης ως στρατηγική διευκόλυνσης,
- Προσδιορισμός συγκεκριμένης ύλης ανά συνεδρία μελέτης,
- Προσομοιώσεις εξέτασης προκειμένου να μειωθεί το άγχος επίδοσης.

Όσο μεγαλύτερη η ποικιλία των προτεινόμενων λύσεων, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα αποτελεσματικής επιλογής.





4. Επιλογή της πλέον εφαρμόσιμης λύσης

Σε αυτή τη φάση επιλέξτε όχι την «ιδανική» αλλά την πιο εφαρμόσιμη λύση. Το κριτήριο είναι η δυνατότητα εφαρμογής της λύσης, όχι η τελειότητα. Η επιλογή πρέπει να απαντά στις ερωτήσεις:

- Τι μπορώ να εφαρμόσω άμεσα;
- Τι δεν απαιτεί σημαντικούς πόρους ή αλλαγές;
- Τι είναι ρεαλιστικό στο πλαίσιο των υφιστάμενων υποχρεώσεων;

Η αυτορρύθμισή σας ενισχύεται όταν επιλέγετε βραχυπρόθεσμες λύσεις, εύκολα εφαρμόσιμες, οι οποίες σας δημιουργούν αίσθηση προόδου.

5. Σχεδιασμός ενός πρακτικού πλάνου εφαρμογής

Μετατρέψτε κάθε επιλεγμένη λύση σε ένα σαφές, πρακτικό πλάνο το οποίο περιλαμβάνει:

- Τι θα κάνω; (συγκεκριμένη ενέργεια):
  π.χ. «κρατώ βασικές λέξεις–κλειδιά στη διάλεξη»,
- Πότε θα το κάνω; (συγκεκριμένο χρόνικό σημείο εφαρμογής):
  π.χ. «στο επόμενο μάθημα»,
- Πού/ πώς θα το κάνω; (συνθήκη υλοποίησης):
  π.χ. «κάθομαι σε μπροστινή σειρά».

Η ύπαρξη σαφούς πλάνου μειώνει την αναβλητικότητα, ενισχύει την κινητοποίηση και διευκολύνει την παρακολούθηση της συμπεριφοράς.

6. Παρακολούθηση και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας

Η αξιολόγηση αποτελεί οργανικό στοιχείο της αυτορρύθμισης. Έπειτα από ένα σύντομο διάστημα εφαρμογής (2–5 ημέρες), εξετάστε:

- Σε ποιον βαθμό υλοποιήθηκε το πλάνο,
- Ποια στοιχεία λειτούργησαν,
- Ποια εμπόδισαν την εφαρμογή,
- Αν παρατηρήθηκε έστω και μικρή βελτίωση.

Η διαδικασία αυτή δεν αποσκοπεί στην αυτοκριτική, αλλά στη συλλογή δεδομένων που θα τροφοδοτήσουν τον επόμενο κύκλο της επίλυσης προβλημάτων.

7. Αναθεώρηση και προσαρμογή της λύσης

Εφόσον τα αποτελέσματα δεν είναι τα αναμενόμενα, πραγματοποιείται αναπροσαρμογή της λύσης. Η αναθεώρηση μπορεί να αφορά:

- τη μείωση της δυσκολίας του πλάνου,
- την τροποποίηση του περιβάλλοντος,
- την επιλογή εναλλακτικής λύσης από εκείνες που είχαν παραχθεί,
- τη σταδιακή αύξηση του απαιτούμενου χρόνου ή του στόχου.



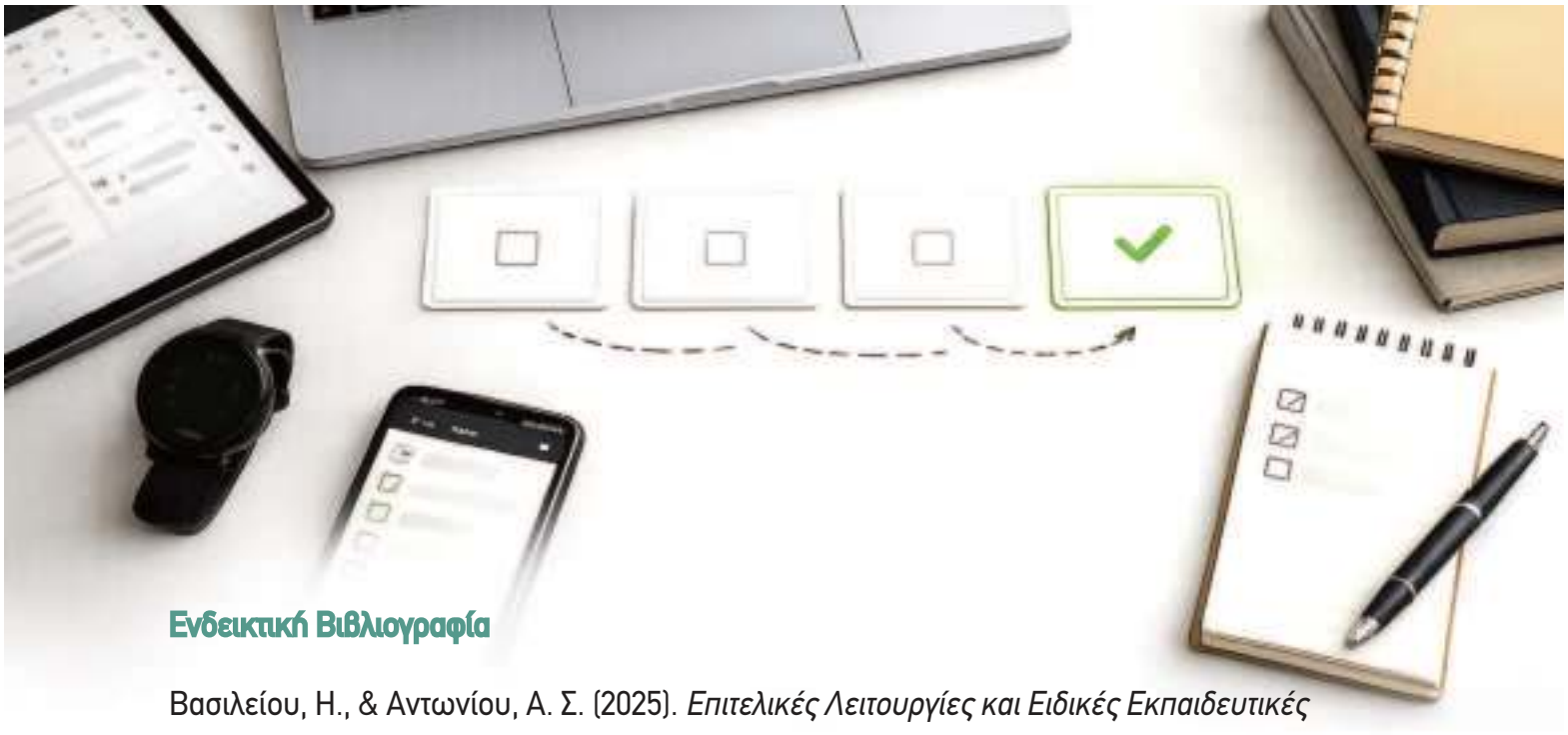
Η διαδικασία αυτή σας επιτρέπει να διατηρείτε τον έλεγχο και ενισχύει περαιτέρω τη συνέπεια της προσπάθειάς σας, ακόμη και όταν οι αρχικές σας επιδιώξεις δεν αποδίδουν.

Συμπέρασμα

Η αυτορρύθμιση μέσω της διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων αποτελεί μια επιστημονικά τεκμηριωμένη και εφαρμόσιμη μεθοδολογία για την καθημερινότητά σας. Σας βοηθά να μετατρέπετε τις ακαδημαϊκές δυσκολίες σε οργανωμένες και αντιμετωπίσιμες/διαχειρίσιμες διαδικασίες. Η συνεχής ροή:

ορισμός προβλήματος → ανάλυση → παραγωγή λύσεων →
→ επιλογή → εφαρμογή → αξιολόγηση → αναπροσαρμογή

επιτρέπει τη σταδιακή βελτίωση της συμπεριφοράς, αύξηση της αποτελεσματικότητας και ενίσχυση της αυτονομίας στη μάθηση.



Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Βασιλείου, Η., & Αντωνίου, Α. Σ. (2025). *Επιτελικές Λειτουργίες και Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες*. Εκδόσεις Γρηγόρη.

Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *The Internet and Higher Education, 27*, 1-13.

Greene, J. A. (2022). Self-regulation in education. In R. E. Mayer & P. A. Alexander (Eds.), *Handbook of research on learning and instruction* (3rd ed., pp. 393-415). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003163585

Mayer, R. E., & Clark, R. (2003), The promise of educational psychology (vol II): Teaching for meaningful learning. *The Performance Improvement Journal.*, 42, 41-43. https://doi.org/10.1002/pfi.4930420410

Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology, 8,* Arti. 422. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422

Santrock, W. J. (2020). *Εκπαιδευτική Ψυχολογία*, 6η Έκδοση (Α.-Σ. Αντωνίου & Φ. Πολυχρόνη, Επιστ. Επιμ). Εκδόσεις Τζιόλα.

Schunk, D. H., & Greene, J. A. (Eds.). (2023). *Handbook of self-regulated learning and performance (2nd ed.). Routledge.*

Woolfolk, A. (2023). *Educational psychology* (15th ed.). Pearson.

Το παρόν έντυπο εντάσσεται στο πλαίσιο δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των φοιτητριών και φοιτητών για θέματα της ακαδημαϊκής ζωής.

Συντελεστές-Επιστημ. Συνεργάτες: Δρ. Η. Βασιλείου, Δρ. Ζ. Κρόκου, Δρ. Ό. Κόφα
Υποψ. Διδάκτορες: Ε. Μητσοπούλου, Μ.-Κ. Χολέβα, Μ. Νιαστή, Γ. Καλαρύτης, Ε. Παλιβάκου/MSc - Σχεδιασμός έκδοσης: Λιάνα Δενεζάκη

ΠΜΣ «Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση»