

**dr Anna Kreft**

Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku

## **Rozwój kompetencji metapoznawczych u uczniów klas młodszych ze szkoły podstawowej – perspektywa diagnostyczna**

### **Streszczenie**

Niniejszy artykuł koncentruje się na metapoznaniu, definiowanym często jako „myślenie o myśleniu”. Termin wprowadzony przez Johna Flavella podkreśla znaczenie monitorowania przedsięwzięć poznawczych poprzez wiedzę metapoznawczą, doświadczenia, cele i działania. W kontekście edukacji, metapoznanie staje się kluczowym elementem wspierającym efektywne uczenie się.

Prezentowane badanie diagnostyczne, przeprowadzone na próbie 121 uczniów klas III i IV szkół podstawowych w Słupsku, miało na celu ocenę poziomu świadomości metapoznawczej i preferowanych strategii edukacyjnych uczniów. Wyniki ankiety wskazują, że ponad 75% badanych nie zna terminu „metapoznanie”. Analiza stosowanych strategii ujawniła, że około 43% uczniów nie stosuje sformalizowanych metod uczenia się lub nie jest ich świadoma. Wśród tych, którzy wskazali konkretne metody, dominują techniki wizualne (około 18%), powtarzanie i ćwiczenia (około 12%) oraz słuchanie (około 8%). Co istotne, jedynie 43% badanych uważa swoje strategie za skuteczne, natomiast ponad połowa (51,2%) nie potrafi ocenić ich efektywności. Największe wyzwania dydaktyczne dla uczniów stanowią edukacja matematyczna oraz edukacja polonistyczna.

Zebrane dane wskazują na potrzebę wzmocnienia edukacji metapoznawczej już na wczesnych etapach szkolnej edukacji. W artykule przedstawiono konkretne propozycje rozwiązań dla nauczycieli, które pomogą wdrożyć te umiejętności, obejmujące zarówno wprowadzenie samego pojęcia metapoznania, jak i nauczanie konkretnych strategii uczenia się. Ponadto, podkreślono znaczenie zachęcania uczniów do refleksji nad procesem edukacyjnym oraz dostosowywania metod dydaktycznych do potrzeb dziecka. Rozwój tych kompetencji może znacząco przyczynić się do zwiększenia świadomości, samodzielności i efektywności uczenia się uczniów.

Artykuł prezentuje jeden z elementów działań w ramach projektu CogniQuest – partnerstwo współpracy w sektorze edukacji szkolnej Erasmus+, realizowanych przez Pomorski Ośrodek Doskonalenia w Słupsku.

### **Wstęp**

Metapoznanie to pojęcie z zakresu psychologii, kognitywistyki czy też ogólnie rozumianej filozofii umysłu, która wielkimi krokami wkracza do edukacji. Staje się niezwykle istotnym elementem w procesie uczenia się i nauczania. Pojęcie to do świata nauki wprowadził John Hurley Flavell – amerykański

psycholog rozwojowy specjalizujący się w rozwoju poznawczym dzieci; termin ten odnosi się do świadomości jednostki i rozważania jej procesów i strategii poznawczych. Flavell podkreślał wielokrotnie znaczenie ludzkich zdolności metapoznawczych, jak podawał w swoim artykule<sup>1</sup>:

Uważam, że monitorowanie szerokiej gamy przedsięwzięć poznawczych odbywa się poprzez działania i interakcje między czterema klasami zjawisk: (a) wiedzą metapoznawczą, (b) doświadczeniami metapoznawczymi, (c) celami (lub zadaniami) oraz (d) działaniami (lub strategiami)”. Według jego późniejszych publikacji, metapoznanie składa się z dwóch elementów: wiedzy metapoznawczej i procesów regulacyjnych<sup>2</sup>.

Często metapoznanie określane jest jako „myślenie o myśleniu”. To ważna umiejętność we współczesnym świecie. Jest niezwykle istotne, by rozwijać ją od najmłodszych lat, a potem każdy człowiek powinien ją doskonalić samodzielnie w dorosłym życiu. Warto uświadamiać jak najszerszej grupie odbiorców korzyści płynące z jej wykorzystania. Metapoznanie pomaga nam zrozumieć, jak najefektywniej przyswajając wiedzę i jakimi strategiami posługiwać się, aby najskuteczniej osiągać wyznaczone cele, a także jak dogłębnie pojmować własne procesy myślowe. Warto przybliżyć korzyść z jej wykorzystania jak najszerszej grupie odbiorców. Metapoznanie pozwala nam nie tylko na optymalizację procesu nauki poprzez identyfikację najlepszych dla każdego indywidualnie strategii przyswajania informacji, ale również na lepsze zrozumienie własnego sposobu myślenia.

Metapoznanie pomaga uczniom aktywnie monitorować, oceniać i optymalizować własne przyswajanie i wykorzystywanie wiedzy (bez niej uczniowie nie dostrzegają niespójności w tym, co wiedzą na jakiś temat). Nie stanowi ono jednak celu samego w sobie, ale służy jako środek do uczenia się. Dlatego też poznanie własnego poznania i przyswajanie wiedzy w konkretnych dziedzinach są ze sobą nierozzerwalnie związane, nie można ani się ich uczyć, ani nauczać niezależnie od siebie<sup>3</sup>.

Zatem można pozwolić sobie na stwierdzenie, że kształcenie kompetencji metapoznawczych u uczniów to jeden z kluczowych aspektów ich edukacji, mający wpływ na efektywność uczenia się. Umiejętność refleksji nad własnym procesem myślowym, planowania strategii i monitorowania postępów jest fundamentem samodzielności w nauce.

W niniejszym artykule zostanie podjęta próba diagnozy wykorzystywania strategii metapoznawczych przez uczniów klas młodszych ze szkoły podstawowej celem poszukania metod oceny i możliwości ich wykorzystania w pracy z dzieckiem. Zaprezentowane zostaną wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród grupy dzieci ze szkół podstawowych w Słupsku. Analiza tych danych może pomóc w szerszym zrozumieniu problematyki metapoznania.

<sup>1</sup> J. H. Flavell, *Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry*. American Psychologist, 34(10), 1979.

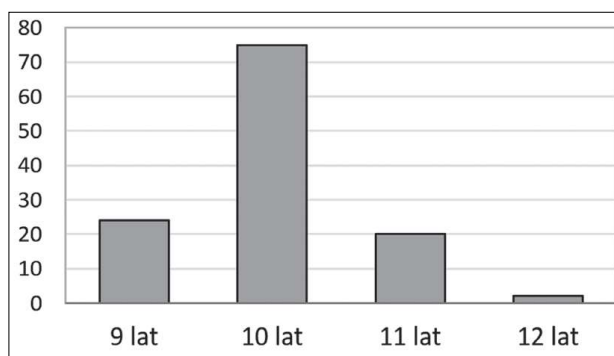
<sup>2</sup> J. H. Flavell, *Speculations about the nature and development of metacognition* [w:] F. E. Weinert, & R. Kluwe (red.), *Metacognition, motivation, and understanding*, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale 1987.

<sup>3</sup> H. Dumont, D. Istance, F. Benavides (red.), *Istota uczenia się. Wykorzystanie wyników badań w praktyce*, Wolters Kluwer Polska SA, Warszawa 2013.

Przedstawiona poniżej analiza jest jednym z elementów działań w ramach projektu CogniQuest – partnerstwo współpracy w sektorze edukacji szkolnej Erasmus+, realizowanych przez Pomorski Ośrodek Doskonalenia w Słupsku. Głównym celem projektu jest wsparcie uczniów w rozwijaniu umiejętności metakognitywnych poprzez przygotowanie materiałów dydaktycznych kierowanych do uczniów i nauczycieli. Liderem projektu jest Les Apprimeurs – agencja wydawnicza (Francja, Paryż) pozostali partnerzy to: Logopsycom – centrum innowacji edukacji (Mons, Belgia), szkoła podstawowa z Chorwacji (Osnovna Skola Glina) oraz z Grecji (Arsakeio Primary School of Patras).

### Badania pilotażowe

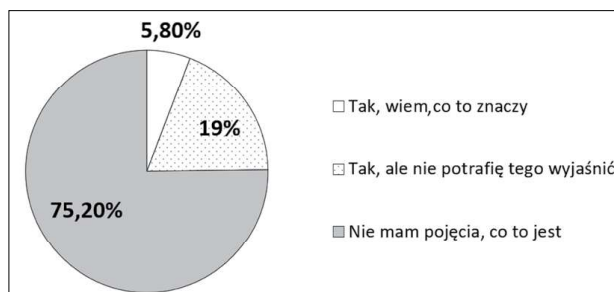
Badania przeprowadzono wśród uczniów z dwóch szkół podstawowych w Słupsku, tj. ze Szkoły Podstawowej nr 5 i Szkoły Podstawowej nr 9. Ankietowano 121 uczniów z sześciu klas. Byli to uczniowie z klas III (pięć klas) i z klasy IV (jedna klasa). Rozkład wiekowy respondentów przedstawiono na rysunku 1. Większość badanych dzieci to uczniowie w wieku 10 lat.



Rysunek 1. Rozkład wiekowy ankietowanych uczniów

Ankieta składała się z dziesięciu pytań, w tym trzech zamkniętych. W dalszej części zostaną przedstawione wyniki ankiet wraz z komentarzem.

Na pytanie: **Czy kiedykolwiek słyszałeś/słyszałaś słowo „metapoznanie”?** 75,2% badanych uczniów odpowiedziało, że nie ma pojęcia, co to jest, a 19% ankietowanych stwierdziło, że wie, ale nie potrafi tego wyjaśnić (rys. 2).



Rysunek 2. Udział procentowy odpowiedzi uczniów na pytanie: **Czy kiedykolwiek słyszałeś/słyszałaś słowo „metapoznanie”?**

Uczniowie, którzy odpowiedzieli twierdząco na wyżej postawione pytanie, zostali poproszeni o wytłumaczenie pojęcia „metapoznanie”. Poniżej zostały podane przykładowe, ciekawe wyjaśnienia uczniów. Według nich metapoznanie to: *myślenie o myśleniu; analizowanie myślenia; metapoznanie to jest np. uczyć się, zapamiętując; to poznanie świata i ludzi; metapoznanie moim zdaniem oznacza się jako naukę; myślenie; na przykład poznajesz świat na swój sposób; poznanie świata i ludzi*. Niektóre z dzieci podały też błędne wyjaśnienie tego pojęcia.

Na pytanie **Jakie jest twoje ulubione miejsce do nauki?** odpowiedziało 80 uczniów spośród 121. Najczęstsze odpowiedzi to:

- dom – 41,5% odpowiedzi (przykładowe odpowiedzi: dom, mój pokój, przy biurku, na łóżku, w moim pokoju na łóżku, biurko w domu, stół w dużym pokoju; *w łóżku z książką, w domu, bo mogę zadzwonić do mamy*);
- szkoła – 41,2% odpowiedzi (przykładowe odpowiedzi: szkoła, klasa; padły też następujące sformułowania: *moje najlepsze miejsce do nauki to szkoła, ponieważ zawsze mogę tam się skupić*; niekiedy uczniowie wskazywali na konkretne miejsce w szkole, np. bibliotekę, świetlicę);
- dom, szkoła – 13,3% wszystkich odpowiedzi.

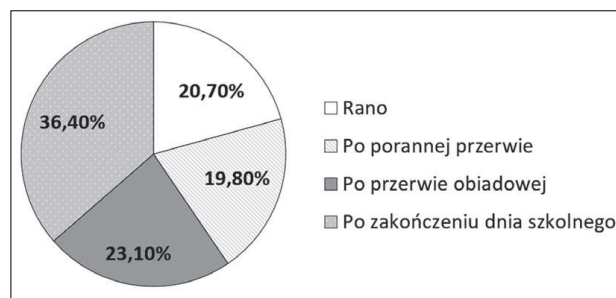
Inne wymienione pojedynczo miejsca nauki poza domem i szkołą to: na świeżym powietrzu/dworze, u koleżanki/kolegi. Brak podania ulubionego miejsca nauki lub odpowiedź *nie wiem* to około 4% odpowiedzi.

Podsumowując, odpowiedź na to pytanie wyraźnie pokazuje, że dom i szkoła to dwa dominujące środowiska nauki. Znacząca część uczniów ceni sobie możliwość nauki zarówno w domu, jak i w szkole. Te wyniki jasno wskazują, że dla uczniów najważniejsza jest możliwość wyboru miejsca nauki, które zapewnia im komfort, spokój i koncentrację, niezależnie od tego, czy jest to ich własny pokój, klasa szkolna czy biblioteka. Podobny rozkład odpowiedzi miał miejsce, gdy uczniowie odpowiadali na pytanie: **Gdzie uczysz się najlepiej, najskuteczniej?**

Na pytanie: **Gdybyś mógł zmienić jedną rzecz w wystroju klasy, to co byś zmienił?** odpowiedziało 88 uczniów, z których 18 podało, że nic by w klasie nie zmieniło, a 70 wymieniło zmiany, które chcieliby, aby wprowadzić je w klasie. Przykładowe odpowiedzi uczniów, niechających żadnych zmian, to: *w mojej klasie podoba mi się wszystko; ponieważ ona podoba mi się; nic bym nie zmieniła, nasza klasa jest bardzo przytulna*.

Wypowiedzi dotyczące zmian wystroju klasy były zróżnicowane, głównie związane z wymianą krzeseł, ławek. Niektórzy podawali, że chcieliby więcej roślin, zmiany koloru ścian (jedni na żywsze, inni na bardziej stonowane kolory) czy doposażenia klasy w pufy. Padły też inne ciekawe odpowiedzi, np. żeby w trakcie przerw były psy do zabawy.

Kolejne pytanie brzmiało: **Kiedy najlepiej się uczysz?** Odpowiedzi na to pytanie rozłożyły się następująco: 36,4% ankietowanych uczniów wskazało na czas po zakończeniu dnia szkolnego; 23,1% uznała, że najlepiej im się uczy po przerwie obiadowej; 20,7% uczniów wskazało na porę, jaką jest rano; pozostałe 19,8% ankietowanych za najlepszą porę do nauki wskazało czas po porannej przerwie.



Rysunek 3. Udział procentowy odpowiedzi uczniów na pytanie: *Kiedy najlepiej się uczysz?*

Na pytanie: *Cy używasz konkretnego sposobu uczenia się?* odpowiedziało 78 ankietowanych, z których 26 stwierdziło, że nie używa lub nie ma konkretnego sposobu uczenia się, ale 52 osoby podały odpowiedzi.

Było to pytanie otwarte, uczniowie mogli udzielić tutaj wielu wskazań. Odpowiedź na to pytanie ujawnia zróżnicowane podejścia wśród uczniów. Część z nich ma swoje preferowane metody, podczas gdy inni uczą się bardziej intuicyjnie lub w ogóle nie stosują konkretnych strategii. Analiza odpowiedzi pozwala na wyodrębnienie dominujących trendów oraz specyficznych strategii stosowanych przez respondentów.

#### Dominujące trendy:

- a. brak konkretnego sposobu/niepewność (około 43% odpowiedzi)  
To najliczniejsza grupa. Wielu uczniów odpowiedziało: *nie; nie mam konkretnego sposobu; nie mam; nie wiem; nie wiem, co to konkretny sposób uczenia się* lub podobnymi frazami. To sugeruje, że albo uczą się w sposób niesformalizowany, albo nie są świadomi metod, które faktycznie stosują.
- b. preferowanie ciszy i spokoju (około 15% odpowiedzi)  
Znacząca część respondentów podkreśla potrzebę ciszy i braku rozpraszaczy do efektywnej nauki i koncentracji. Pojawiły się takie wypowiedzi jak: *lubię gdy wokół mnie jest cicho; musi być cicho i nie może być koło mnie mojego brata; uczenie się w ciszy; potrzebuję idealnej ciszy do nauki.*
- c. wsparcie rodziców (około 8% odpowiedzi)  
Dla niektórych uczniów ważna jest obecność i wsparcie rodziców, zwłaszcza mamy. Wskazania typu: *lubię, gdy przy odrabianiu lekcji siedzi przy mnie mama; nie, tylko uczę się z rodzicami, lubię się przy mamie uczyć* – akcentują rolę rodziców w procesie nauki. Odpowiedzi te podkreślają aspekt emocjonalnego i organizacyjnego wsparcia ze strony rodziców.

#### Popularne metody i techniki nauki:

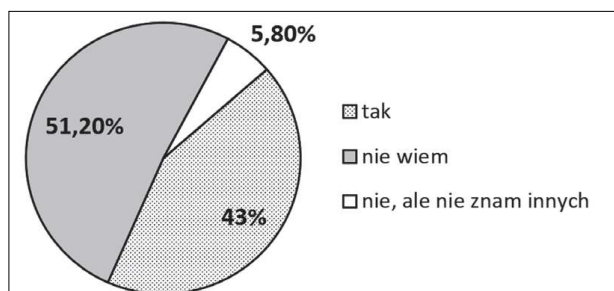
Wśród tych, którzy wskazali konkretne sposoby uczenia się, najczęściej pojawiały się następujące metody i techniki:

- a. wizualne/organizacyjne (około 18% odpowiedzi):
  - kolorowe notatki / podkreślanie / ozdabianie – to bardzo popularne metody, uczniowie chętnie używają kolorów do zaznaczania ważnych informacji i estetycznej organizacji materiału
  - mapy myśli – kilkakrotnie wymieniane jako sposób na strukturyzowanie wiedzy

- b. powtarzanie i ćwiczenia (około 12% odpowiedzi):
- powtarzanie / czytanie wielokrotne – często wskazywane jest wielokrotne czytanie lub powtarzanie materiału (np. *powtarzam sobie to po kilka razy; tak, powtarzam sobie jedno np. słówka z angielskiego, aż je zapamiętam; tak, czytanie pięć razy; czytam głośno*)
  - pisanie / robienie notatek / ćwiczenia – przepisywanie, robienie własnych notatek lub rozwiązywanie zadań to również popularne metody (np. uczniowie podawali: *pisanie po kilka razy tego samego; uczę się, robiąc notatki; najpierw czytam, potem piszę*)
- c. słuchanie (około 8% odpowiedzi):
- niektórzy uczniowie preferują naukę przez słuchanie, zarówno treści edukacyjnych, jak i muzyki w tle (podawali np. *lubię słuchać; słucham muzyki i chodzę, włączam cicho piosenkę i robię lekcje; tak, podczas nauki włączam sobie muzykę; tak lubię, gdy leci muzyka; używam sposobu – słucham muzyki i wyciszam się*)
- d. pojedyncze lub rzadziej wskazywane metody
- uczenie się na bieżąco, np. *uczę się na bieżąco, dzięki temu lepiej jest mi coś zrozumieć*
  - segmentacja czasu np. *uczę się 10 min, robię chwilę przerwy i tak dopóki się nie nauczę; tak, kiedy mam coś trudnego do nauczenia to 20 min się uczę, potem 5 min rysuję i tak aż się nauczę*
  - ruch / działanie, np. podawali, że uczą się, chodząc, ruszając się, czy że lubią się uczyć, kiedy rysują
  - zapamiętywanie, np. *zapamiętuję wszystkie potrzebne rzeczy.*

Odpowiedź na to pytanie pokazuje, że wielu uczniów nie ma sformalizowanych metod uczenia się lub po prostu ich nie rozpoznaje. Ci, którzy je stosują, najczęściej polegają na technikach wizualnych (kolory, podkreślanie, mapy myśli) oraz powtarzaniu materiału. Świadczy to o preferencjach w zakresie wizualnego strukturyzowania i organizowania materiału. Uczniowie często odwołują się do wielokrotnego powtarzania materiału (np. słówek, definicji) oraz aktywnego przetwarzania informacji poprzez przepisywanie, robienie własnych notatek lub rozwiązywanie ćwiczeń. Dla części respondentów słuchanie (zarówno treści edukacyjnych, jak i muzyki w tle podczas uczenia się) stanowi preferowany kanał przyswajania wiedzy, pomagając w koncentracji lub relaksacji. Niezależnie od stosowanej metody, kluczowym czynnikiem wpływającym na efektywność nauki pozostaje środowisko, charakteryzujące się ciszą oraz, w wielu przypadkach, wsparciem ze strony rodziców. Te spostrzeżenia mogą stanowić punkt wyjścia do dalszych badań nad skutecznością poszczególnych strategii w różnych kontekstach edukacyjnych.

Na pytanie: **Czy te sposoby uczenia się, które wymieniłeś/wymieniłaś, są dla Ciebie skuteczne?** 43% badanych potwierdziło, że tak, 51,2% badanych uczniów odpowiedziało, że nie wie, a 5,8%, że nie, ale nie zna innych (rys. 4).



Rysunek 4. Udział procentowy odpowiedzi uczniów na pytanie: *Czy te sposoby uczenia się, które wymieniałeś/wymieniłaś są dla Ciebie skuteczne?*

Zgromadzone odpowiedzi uczniów na pytanie: *Które tematy lekcji/działy stanowiły dla Ciebie wyzwanie?* dostarczają ciekawego wglądu w obszary, z którymi uczniowie mieli trudności w minionym roku szkolnym. Poniżej przedstawiono analizę wyników.

Można zauważyć kilka dominujących kategorii, które sprawiały uczniom największe trudności:

- edukacja matematyczna/matematyka (w tym konkretne zagadnienia). Ta kategoria zdecydowanie przeważa. Uczniowie bardzo często wskazywali na problemy z:
  - tabliczką mnożenia i dzielenia (w różnych wariantach: tabliczka mnożenia i dzielenia, mnożenie i dzielenie, tabliczka dzielenia, dzielenie do 1000, dzielenie pisemne, mnożenie i dzielenie i potęgowanie); wiele odpowiedzi wskazuje, że mimo początkowych trudności niektórzy uczniowie już opanowali te umiejętności (podawali: *Ale już umiem; teraz to już umiem*)
  - geometrią (geometria, pola kwadratowe, symetria, liczenie centymetrów linijką)
  - uławkami
  - zadaniami tekstowymi
  - jednostkami wagi i miary
- edukacja polonistyczna/język polski (w tym konkretne zagadnienia) – to drugi znaczący obszar, zwłaszcza w zakresie:
  - gramatyki
  - ortografii
  - pisania (w tym pisanie listu/listów, pisanie opowiadań, pisanie notatek)
  - czytania ze zrozumieniem
- język angielski – wielu uczniów wymieniało ogólnie: angielski, lekcje z angielskiego, trochę z angielskiego, sprawdziany z języka angielskiego lub konkretne elementy, np. ubrania po angielsku
- inne wymienione wyzwania to przyroda, kilkakrotnie podawana jako trudny przedmiot.

Istotna grupa uczniów zadeklarowała, że nie miała żadnych wyzwań (*nic; żadne; w żadnym; nic nie stanowiło dla mnie większego problemu; mnie nie sprawiało nic trudu; żadne działy nie stanowiły wyzwania; nie było takich lekcji*). Część uczniów również nie wie lub nie pamięta, co stanowiło dla nich problem.



Wyniki jasno wskazują, że dla badanej grupy uczniów edukacja matematyczna/matematyka, a w szczególności tabliczka mnożenia i dzielenia, geometria oraz pisanie i gramatyka z edukacji polonistycznej/języka polskiego, stanowiły największe obszary wyzwań. Język angielski również pojawia się jako przedmiot sprawiający trudności.

Ciekawym spostrzeżeniem jest fakt, że niektórzy uczniowie podkreślają, że mimo początkowych trudności, opanowali już dany temat (np. tabliczkę mnożenia/dzielenia, geometrię). To sugeruje, że wyzwania były pokonywane, a proces nauki był efektywny.

Na pytanie: **Co chcesz poprawić w nauce w tym roku szkolnym?** odpowiedzi udzieliło 80 badanych uczniów, z których ośmioro stwierdziło, że nic nie chce poprawiać. Niektóre odpowiedzi się powtarzały.

Podobnie jak w poprzednim pytaniu, edukacja matematyczna/matematyka i edukacja polonistyczna/język polski dominują w odpowiedziach, co wskazuje na to, że uczniowie sami identyfikują te przedmioty jako wymagające więcej pracy. Uczniowie wymienili też nowe wyzwania, które nie były formułowane wcześniej: *chcę ładnie pisać; chcę poprawić charakter pisma; szybkość pisania*, czy takie jak: *chcę więcej czytać; chcę lepiej czytać ze zrozumieniem*.

Dzieci sygnalizowały również inne aspekty, nad którymi chcą pracować:

- oceny: wielu uczniów chce po prostu poprawić swoje oceny; podają: *chcę poprawić oceny, które mam złe na dobre* albo uczniowie pisali: *chcę dążyć do świadectwa z paskiem; chcę zrobić tak, żeby dostawać piątki*;
- aktywność i zaangażowanie: kilka odpowiedzi wskazuje na chęć poprawy w zakresie postaw uczniowskich, takich jak bardziej się skupiać czy zwiększyć swoją aktywność na lekcjach;
- pojawiły się również mniej specyficzne cele, jak np. chcę poprawić: myślenie, pamięć, być bardziej kreatywnym;
- inne przedmioty: podane zostały pojedyncze wzmianki o plastyce, technice, religii, przyrodzie; padło też określenie: *WF, więcej sportu*;
- zachowanie: jedna uczennica wskazała na chęć poprawy zachowania, podając: *bardzo bym chciała móc nie gadać tak dużo (choć nie wiem, czy mi się uda) i chciałabym też móc bardziej pomagać osobom, które tego potrzebują*.

Znacząca liczba uczniów, podobnie jak w poprzednim pytaniu, odpowiedziała, że nic nie chce poprawiać (*nic; nic nie chcę poprawiać; nic nie chcę zmienić*). Może to świadczyć o wysokiej samoocenie, zadowoleniu z dotychczasowych wyników lub braku świadomości obszarów wymagających pracy. Ciekawa jest również pojedyncza odpowiedź, w której uczennica pisze, że chciałaby, aby uczenie się było trudniejsze, co sugeruje potrzebę większych wyzwań dla niektórych uczniów.

Odpowiedzi pokazują, że uczniowie są świadomi swoich słabych stron. Chęć poprawy konkretnych umiejętności, takich jak liczenie, pisanie czy ortografia, jest wyraźna. Ważnym aspektem jest też dążenie do lepszych ocen i ogólnej większej aktywności na lekcjach. Nauczyciele mogą wykorzystać te informacje do lepszego dostosowania metod nauczania i wspierania uczniów w osiągnięciu przez nich indywidualnych celów.



## Podsumowanie

Przeprowadzone badanie, dotyczące strategii metapoznawczych i preferencji edukacyjnych uczniów, ujawnia kilka kluczowych wniosków, które mogą wesprzeć nauczycieli w tworzeniu efektywniejszych i bardziej dostosowanych do potrzeb uczniów środowisk nauki.

- Zdecydowana większość uczniów (ponad 75%) nie zna terminu „metapoznanie”, a kolejne 19% nie potrafi go wyjaśnić. Wśród tych, którzy podjęli próbę definicji, pojawiały się wyjaśnienia na dużym poziomie ogólności, co wskazuje na intuicyjne rozumienie procesów poznawczych, ale bez ugruntowanej wiedzy teoretycznej. Ten wynik sugeruje, że konieczne jest wprowadzenie i rozwijanie świadomości metapoznawczej wśród uczniów. Zrozumienie, jak się uczymy i jak możemy świadomie wpływać na ten proces, jest kluczowe dla efektywnego wykorzystywania strategii uczenia się i tym bardziej jest tak bardzo istotne dla młodych osób, które to dopiero niedawno rozpoczęły naukę w szkole, a przed nimi kolejne lata nauki.
- Uczniowie najczęściej wskazują dom i szkołę jako preferowane miejsca do nauki. Co ważne, wielu ceni sobie możliwość wyboru miejsca zapewniającego komfort, spokój i koncentrację. To sugeruje, że elastyczność w wyborze środowiska nauki jest dla nich istotna.
- Jeśli chodzi o pory dnia, uczniowie uważają, że uczą się najlepiej po zakończeniu dnia szkolnego (36,4%) lub po przerwie obiadowej (23,1%). Porę „rano” wskazuje tylko 20,7% uczniów. Ta wiedza może pomóc w planowaniu aktywności lekcyjnych i pozalekcyjnych.
- Analiza metod uczenia się pokazuje, że znacząca część uczniów nie stosuje konkretnych, sformalizowanych sposobów nauki (około 43%) lub nie jest ich świadoma. Wśród tych, którzy wymieniają konkretne strategie, dominują: metody wizualne/organizacyjne (około 18%), powtarzanie i ćwiczenia (około 12%), słuchanie (około 8%).
- Istotne jest, że tylko 43% badanych uznaje swoje strategie uczenia się za skuteczne, a ponad połowa (51,2%) nie wie, czy są one efektywne. To podkreśla pilną potrzebę wprowadzenia nauki efektywnych strategii metapoznawczych i uświadamiania uczniom, jak mogą monitorować i regulować swój proces uczenia się.

Biorąc pod uwagę niską świadomość strategii metapoznawczych i fakt, że wielu uczniów nie jest pewnych skuteczności swoich strategii uczenia się, kluczowe byłoby włączenie edukacji metapoznawczej do praktyki szkolnej.

### Propozycje do wdrożenia dla nauczycieli:

1. Wyjaśnić uczniom, czym jest metapoznanie i dlaczego jest ważne dla efektywnej nauki.
2. Uczyc konkretnych strategii uczenia się, nie tylko prezentując je, ale także pomagając uczniom je ćwiczyć i monitorować ich skuteczność.
3. Zachęcać do refleksji nad własnym procesem uczenia się – co działa, co nie działa i dlaczego.

4. Dostosować metody nauczania do dominujących preferencji (np. wykorzystanie technik wizualnych, powtarzania, ale też różnorodnych środowisk do nauki, jeśli to możliwe).
5. Zwrócić uwagę na przedmioty sprawiające największe trudności i wprowadzić specyficzne strategie metapoznawcze, które mogą pomóc w tych obszarach.

Wdrożenie działań wspierających kompetencje metapoznawcze znacząco zwiększa świadomość uczniów na temat własnego procesu uczenia się, co na pewno będzie przekładać się na ich samodzielność i efektywność. Metapoznanie pozwala skuteczniej uczyć się, identyfikować wyzwania i oceniać postępy, optymalizując proces edukacyjny poprzez autorefleksję, planowanie i regulację. Te umiejętności pozytywnie wpływają na samoocenę, pewność siebie w nauce, a także na zrozumienie sukcesów i porażek, dając poczucie kontroli nad procesem uczenia się i zachęcając do podejmowania ryzyka. To kompleksowe przygotowanie do wyzwań życiowych.

Metakognitywne umiejętności poprawiają efektywność uczenia się, zwiększają wiarę w sukces i autonomię u każdego ucznia – bez względu na jego zdolności. Pozwalają szybciej opanowywać nowe treści i rozumieć źródła trudności, skłaniając do poszukiwania lepszych rozwiązań.

Dzisiejszy świat zmusza do patrzenia w inny sposób na rzeczywistość wokół nas, która jest pełna nowych wyzwań. Wyniki badania TALIS (2018 r.) pokazały, że choć rośnie liczba dobrych praktyk pedagogicznych nauczycieli w krajach europejskich, nadal istnieje pole do poprawy w odniesieniu do sprawczości uczniów w zakresie niezależnego, aktywnego uczenia się, pracy w grupie czy samooceny<sup>4</sup>. W tym właśnie może pomóc kształtowanie umiejętności metapoznawczych.

## Bibliografia

- Dumont H., Istance D., Benavides F. (red.), *Istota uczenia się. Wykorzystanie wyników badań w praktyce*. Wolters Kluwer Polska SA, Warszawa 2013, s. 121.
- Flavell J. H., *Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry*. *American Psychologist*, 34 (10), 1979, 906–911.
- Flavell J. H., *Speculations about the nature and development of metacognition* [w:] F. E. Weinert F. E., & Kluwe R. (red.), *Metacognition, motivation, and understanding*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Hillsdale, 1987, 21–29.
- TALIS 2018 Results (Volume I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners. OECD. 2019. [https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2019/06/talis-2018-results-volume-i\\_03d63387/1d0bc92a-en.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2019/06/talis-2018-results-volume-i_03d63387/1d0bc92a-en.pdf) [dostęp: 5.07.2025].

<sup>4</sup> TALIS 2018 Results (Volume I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners. OECD, 2019.