****Zelfregulering

Het is van belang dat kinderen en jongeren zelfregulerend vermogen ontwikkelen. Mensen worden in de huidige samenleving steeds meer aangesproken als individu en moeten steeds weer reageren op veranderingen. Of het nu gaat om werksituaties, studie of functioneren als burger, iedereen moet zijn eigen leven ‘ter hand nemen’ en in veel verschillende situaties zelfstandig kunnen handelen en verantwoordelijkheid kunnen nemen.   
Kinderen en jongeren moeten zich voorbereiden op een (beroeps)leven waarin ze zelfstandig hun kennis op peil moeten houden, nieuwe kennis en vaardigheden moeten verwerven en verantwoordelijkheid moeten nemen voor ‘een leven lang leren’.   
Naarmate leerlingen ouder worden kunnen ze steeds beter metacognitieve kennis en vaardigheden toepassen. Onderwijs dat expliciet aandacht besteedt aan zelfregulering stimuleert leerlingen om hun eigen verantwoordelijkheid te nemen en meer zelfstandig keuzes te maken en taken uit te voeren. Daarbij is aandacht voor 21st century skills en Thinking for Learning van essentieel belang. Vaardigheden gericht op analytisch denken, creatief denken en kritisch denken om het creatief probleemoplossend vermogen te vergroten en daardoor zelfregulerend leren te bevorderen. Zelfregulering houdt in: zelfstandig handelen en daarvoor verantwoordelijkheid nemen in de context van een bepaalde situatie/omgeving, rekening houdend met de eigen capaciteiten. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen zelfregulering en zelfsturing\*;

**Zelfregulatie: microniveau**taak: oriënteren, plannen, monitoren, sturen, zelf beoordelen en reflecteren

**Zelfsturing: macroniveau**formuleren leerbehoeften, doelbepaling, selecteren van leertaken.

Brand-Gruwel, S., Kester, L., Kicken, W., & Kirschner, P. (2013). Learning ability development in flexible learning environments. *In J.M. Spector et al. (Eds). Handbook of Research on Educational Communications and Technology (pp. 363-372). Springer.*

**Meer specifiek gaat het bij zelfregulering om:**

* Het stellen van realistische doelen en prioriteiten op basis van eerdere ervaringen.
* Doelgericht handelen (concentratie, zichzelf, richten op de uitvoering van een taak).
* Een onderzoekende houding.
* Analytisch, kritisch en creatief kunnen denken.
* Zicht hebben op probleemoplossend handelen.
* Plannen en monitoren van het proces dat leidt tot realisatie van de doelen.
* Reflecteren op het handelen en de uitvoering van de taak.
* Inzicht hebben in de eigen capaciteiten en de ontwikkeling daarvan.
* Verantwoordelijkheid nemen voor eigen handelen en keuzes.
* Zicht hebben op consequenties van het eigen handelen voor zichzelf en voor de omgeving, voor zowel de korte als de lange termijn.

**Zelfregulerend leren, een verdere uitwerking**

Bij zelfregulerend leren zijn metacognitieve, motivationele en strategische componenten van belang. De metacognitieve component heeft betrekking op reflectie, het controleren en overzien van de eigen aanpak voor, tijdens en na een leeractiviteit. Daarbij wordt gebruik gemaakt van kennis over de eigen persoon, kennis over de taak en kennis over strategieën. Metacognitie heeft invloed op het vermogen het eigen leerproces te regisseren, te kunnen plannen en fouten te kunnen herstellen.

Bij de motivationele component gaat het om de interesse in de taak die uitgevoerd moet worden, initiatief, doorzettingsvermogen. Ook de mate van zelfeffectiviteit en attributie is hier van belang (Pintrich, 2004; Winne & Perry, 2000; Zimmerman, 2000; Zimmerman & Martinez-Pons, 1988). Onder zelfeffectiviteit wordt verstaan: de ideeën en opvattingen die lerenden hebben over hun eigen vermogen om een bepaald doel te bereiken (Bandura, 1986).

De strategische component omvat zowel gedragsmatige als cognitieve handelingen. Het gedragsmatige verwijst naar het structureren van de omgeving zodat deze het leren optimaliseert (Zimmerman, 1990), bij cognitieve handelingen gaat het om het inzetten van leerstrategieën (Boekaerts, 1999; Winne, 2001).

Om het proces van zelfregulerend leren te beschrijven, wordt veelal uitgegaan van drie fasen: voor, tijdens en na de uitvoering van de leertaak. Zimmermann (1998) spreekt van forethought, performance en self-reflection. In elk van die fasen spelen metacognitie, keuze van strategieën en motivatie een rol. In feite is sprake van een cyclisch proces, de uitkomsten van evaluatie en reflectie zijn input bij het oriënteren op een volgende taak. Ook metacognitie, context en motivatie zijn hier van belang.

Een leeractiviteit is gericht op zelfregulering als er aandacht is voor het opstellen van doelen, het maken van een planning en reflectie op het proces en het eigen handelen. Het is van belang dat zelfregulering wordt geleerd en geoefend in de context van reële taken. In het onderwijs betekent dit dat gebruik wordt gemaakt van leertaken die gericht zijn op (vak)specifieke kennis en vaardigheden (Jacobse, 2009). Daarnaast moeten de taken motiverend zijn. Deci en Ryan (2000) geven aan dat de motivatie van studenten bevorderd wordt als het onderwijs aansluit bij drie basisbehoeften: competentie, autonomie en relatie/verbondenheid. Dit vraagt om ‘open’ taken die studenten voldoende uitdagen zonder hen te overvragen, die ruimte bieden voor eigen keuzes en waarbij samenwerking een plaats heeft. Metacognitieve vaardigheden worden ontwikkeld als reflectie van studenten wordt gestimuleerd en als docenten met studenten in gesprek gaan over hun (leer)ervaringen en keuzes.

**Zelfregulering**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zelfregulering** | **De student…** | **Modules, modellen, werkvormen en begeleiding** |
| Oriënteren | Kan een taak in verband brengen met eerdere ervaringen. |  |
| Kan aangeven wat het belang van een taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel. |  |
| Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten. |  |
| Doelen stellen | Kan realistische (leer)doelen formuleren |  |
| Strategisch plannen | Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken |  |
| Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde  (leer)doelen |  |
| Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert. |  |
| Zelfcontrole | Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten  (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen. |  |
| Zelfbeoordeling/Zelfevaluatie | Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen | (peer)feedback |
| Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen. |  |
| Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen. |  |
| Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren. |  |
| Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtaak. |  |