

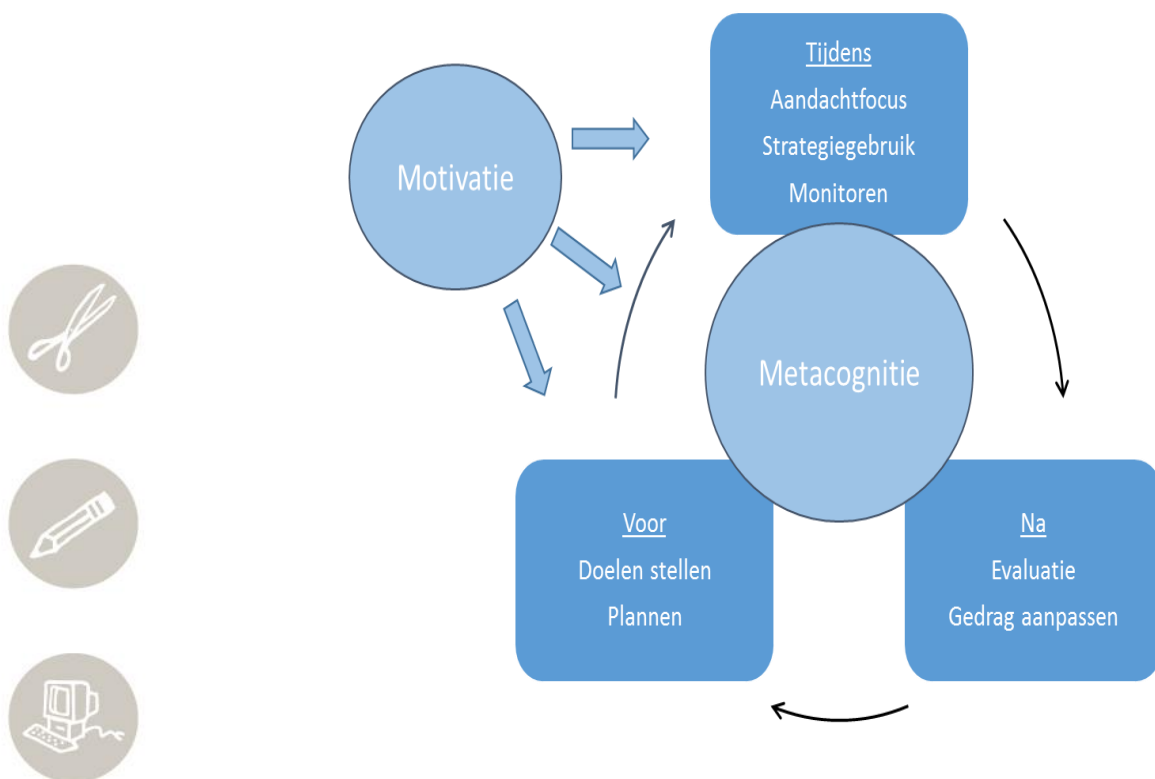
Slimmer leren: zelfregulatie in de les

SLO heeft een zelfregulatie-vragenlijst voor leerlingen in het voortgezet onderwijs ontwikkeld. De vragenlijst geeft inzicht in de mate van zelfregulatie tijdens theorievakken en kan gebruikt worden als hulpmiddel om dit gedrag in de les te bevorderen.

Efficiënter leren

Wat is zelfregulatie eigenlijk? Zelfregulatie kan omschreven worden als: 'de mate waarin individuen op metacognitief, gedrags- en motivationeel niveau proactieve deelnemers aan hun eigen leerprocessen zijn' (Zimmerman, 1989; 2000). Simpel gezegd zorgt zelfregulatie voor efficiënter leren, omdat de lerende de leeromgeving beter kan structureren en zich meer bewust is van het leerproces. Zelfregulatie is een cyclisch proces waarbij verschillende vaardigheden betrokken zijn. Centraal in dit proces staat het formuleren van een leerdoel op basis van kennis en ervaring uit het verleden (*reflectie*). Het leerdoel wordt vervolgens nagestreefd door het maken van een *planning*, het *monitoren* van gedrag en het *reflecteren* op het leerproces. Hierbij is het van belang dat leerlingen de *motivatie* hebben om zelfregulerend te werk te gaan. Zelfregulatie kan geschaard worden onder de 21e eeuwse vaardigheden, waarvan het belang binnen het onderwijs steeds meer erkend wordt (Thijs, Fisser & Van der Hoeven; SLO, 2014).

Figuur 1. Zelfregulatie in het onderwijs



Zelfregulatie-vragenlijst

Met deze zelfregulatie-vragenlijst krijgt u als docent een goed beeld van de mate waarin uw leerlingen zelfregulerend werken tijdens uw les. Daarnaast is de vragenlijst in te zetten om veranderingen in de mate van zelfregulatie gedurende langere tijd te monitoren. De resultaten die hieruit komen kunt u bijvoorbeeld gebruiken bij de leerlingenbesprekingen op uw school.

De vragenlijst is uitgesplitst naar de drie fasen die hierboven beschreven werden: planning, monitoren en reflectie. Deze worden in de vragenlijst *voor*, *tijdens* en *na* genoemd en vormen samen het metacognitieve deel van de vragenlijst. Metacognitie verwijst in dit geval naar de kennis en vaardigheden die nodig zijn om leergedrag te controleren en te sturen. Daarnaast bevat de vragenlijst een aparte subschaal om motivatie te meten.

Rol van de docent

U kunt als docent een belangrijke rol spelen bij het ontwikkelen van zelfregulatie door de leerlingen. Bij dit ontwikkelingsproces zou u de vragenlijst als leidraad kunnen gebruiken. Door leerlingen de vragenlijst in te laten vullen, zullen ze zich bewuster worden van hun eigen gedrag tijdens de les. Om dit bewustmakingsproces te bevorderen kunt u tijdens de les aandacht besteden aan het hoe en waarom van zelfregulatie. Dit kan bijvoorbeeld door leerlingen voorafgaand aan een opdracht te vragen wat voor doelen ze zichzelf stellen. Tijdens het maken van de opdracht kunt u vragen hoe leerlingen de opdracht aanpakken en waar ze hun aandacht op richten. Nadat de opdracht gemaakt is, kunt u vervolgens vragen wat goed en minder goed ging en wat leerlingen de volgende keer anders zouden doen. Zie figuur 6 voor voorbeelden van mogelijke antwoorden.

Als docent heeft u ook met uw eigen zelfregulerende gedrag een grote invloed op het aanleren van deze vaardigheden. Vooral wanneer leerlingen zelf nog niet zo goed zijn in zelfregulatie leren ze veel door observatie. Een goede strategie om zelfregulatie te bevorderen is daarom te laten zien hoe u zelf activiteiten aanpakt en hierbij expliciet te benoemen wat u doet. Leerlingen krijgen zo een voorbeeld hoe zelfregulatie tijdens de les eruit kan zien en kunnen op deze wijze onder begeleiding oefenen met zelfregulatie.

De vragenlijst is een bruikbaar hulpmiddel om tijdens de lessen expliciet aandacht te besteden aan zelfregulatie. Bij het stellen van vragen aan de leerlingen kan de vragenlijst als inspiratiebron gebruikt worden: daarin worden immers de belangrijkste aspecten van zelfregulatie gevraagd. U kunt een van de stellingen uit de vragenlijst noemen, bijvoorbeeld 'Terwijl ik met een opdracht bezig ben, denk ik na over hoe goed het lukt', en aan leerlingen vragen hoeveel van hen dit tijdens de opdracht deden en hoe ze dat dan deden. Hierdoor zal het voor leerlingen concreter worden wat ze moeten doen om zelfregulerend te werk te gaan met als resultaat dat zij slimmer en beter leren in de les.

SLO is benieuwd naar uw ervaringen met de zelfregulatie-vragenlijst en hoe scholen zelfregulatie bij leerlingen proberen te bevorderen.



U kunt hier de vragenlijst (Pdf-document) en het invoerschema (Excel-document) downloaden. Hier vindt u ook een Excel-document van de vragenlijst. Als leerlingen deze invullen, krijgen zij direct inzicht in de mate waarin of de manier waarop ze zelfregulatie inzetten. U kunt deze gegevens overnemen in het invoerschema.

Referenties

- Kistner, S., Rakoczy, K., Otto, B., Dignath-van Ewijk, C., Büttner, G. & Klieme, E. (2010). Promotion of self-regulated learning in classrooms: investigating frequency, quality, and consequences for student performance. *Metacognition Learning*, 5, 157-171.
- Thijs, A., Fisser, P., & Hoeven, M. van der (2014). *21e eeuwse vaardigheden in het curriculum van het funderend onderwijs*. Enschede: SLO.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.). *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA, US: Academic Press.

