

# Zelfregulatie: waarom, wat en hoe? Over metacognitie, sturen en loslaten

written by Juliette Dinghs  
7 april 2022



*Veel scholen en opleidingen willen graag de zelfregulatie van hun leerlingen of studenten stimuleren. We zien dit vaak terug als één van de doelen wanneer scholen aan de slag gaan met bijvoorbeeld flexroosters of andere vormen van flexibilisering van het onderwijs. Maar doen we met de inzet van de verschillende interventies eigenlijk wel voldoende recht aan het stimuleren van zelfregulatie? In dit artikel wordt ingegaan op wat zelfregulatie wel én niet is en staan we stil bij wat we hieruit kunnen meenemen richting de praktijk.*

# Zelfregulatie - een definitie

[Zelfregulatie](#) is complex, het vergt verschillende vaardigheden van leerlingen en studenten. De definitie van zelfregulatie die we hier hanteren luidt: “De leerling neemt zelfstandig en met zin voor verantwoordelijkheid de sturing voor de eigen leerprocessen in handen” (Boekaerts & Simons, 1995). Het kunnen geven van sturing aan het leerproces is zeer zinvol gezien leren een actief proces is. Zelfregulatie wordt door Boud (2000) zelfs gezien als één van de meest essentiële vaardigheden voor leren op de lange termijn.

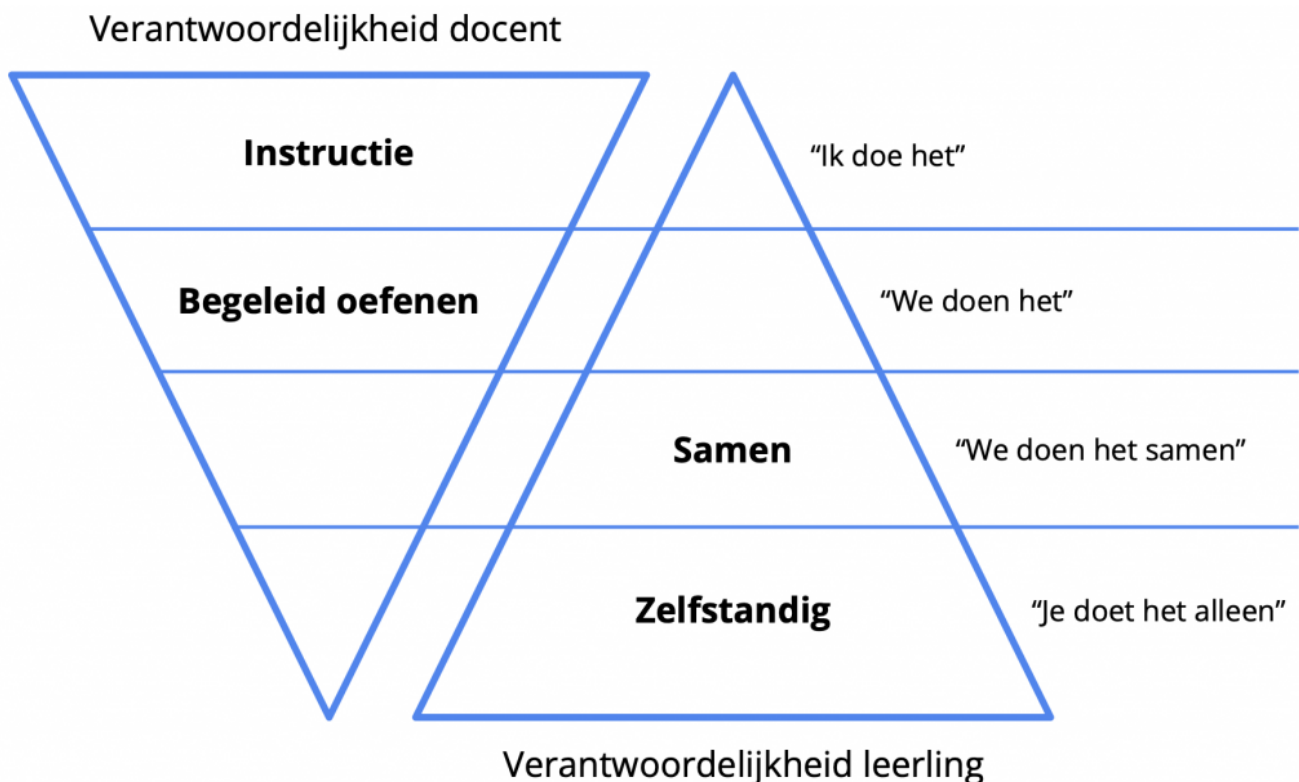
Hoe stimuleren we dit nu op de juiste manier in onze onderwijspraktijk? Een aantal aandachtspunten om mee te nemen.

## Zelfregulatie stimuleren betekent niet loslaten maar ruimte geven

Volgens een meta-analyse van de Education Endowment Foundation (EEF) lijkt het effect van zelfregulatie op prestatie zeer positief te zijn (van der Vegt, 2022). In deze meta-analyse komen echter ook studies naar voren waarin dit positieve effect niet altijd duidelijk is. De oorzaak hiervan kan gezocht worden in de manier waarop scholen inzetten op zelfregulatie. Scholen en opleidingen vertalen het stimuleren van zelfregulatie namelijk vaak door de leerling of student simpelweg meer verantwoordelijkheid te geven.

Ze hebben [echter ook strategieën](#) nodig om met deze verantwoordelijkheid overweg te kunnen en het leren te kunnen reguleren. Wanneer we leerlingen en studenten ineens alles zelf laten doen of alles zelf laten kiezen dan mogen we eigenlijk ook geen wonderen verwachten op het gebied van zelfregulatie. Juist een goede begeleiding van een onderwijsprofessional in dit proces van ruimte geven is van groot belang.

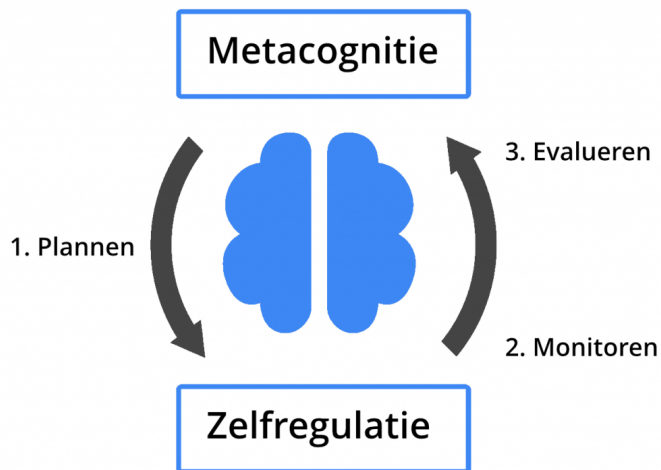
Een manier waarop je deze begeleiding kunt vormgeven is door [scaffolding](#) in te zetten. Scaffolding betekent leerlingen en studenten voldoende ondersteuning geven zodat zij de taak kunnen uitvoeren om vervolgens in toenemende mate meer zelfstandigheid te bieden zodat ze het zelf kunnen doen. Bijvoorbeeld door je eigen handelen als docent expliciet te maken als het gaat om het aanpakken of oplossen van een vraagstuk. Hardop vertellen welke stappen je allemaal zet om vervolgens de leerling of studenten dit zelf te laten doen en je begeleiding af te bouwen.



Figuur 1. Fisher & Frey (2013)

Figuur 1 van Fisher & Frey (2013) geeft dit proces van ruimte geven goed weer. Ruimte geven is hiermee dus zeker niet hetzelfde als volledig loslaten.

## **Zelfregulatie is niet hetzelfde als metacognitie**



Figuur 2.

Hoewel de begrippen 'metacognitie' en 'zelfregulatie' vaak aan elkaar verbonden worden, betekenen ze echt iets anders. Metacognitie gaat over het leren leren terwijl zelfregulatie juist gaat over het sturen en reguleren van dit leren. Wel geldt; hoe sterker de metacognitieve vaardigheden van een leerling zijn ontwikkeld, hoe efficiënter het leerproces kan worden ingericht en hoe beter de prestaties (Dignath & Büttner, 2008) (Jolles, 2017).

Belangrijke vaardigheden als het gaat om metacognitie zijn plannen, monitoren en evalueren (zie figuur 2) (Pintrich, 2004). Deze vaardigheden wisselen elkaar af in een proces dat je telkens doorloopt als student of leerling.

## **Zelfregulatie kun je ook op kleine schaal stimuleren**

Het stimuleren van metacognitieve strategieën en daarmee zelfregulatie lijkt gericht te zijn op grote taken of projecten maar het is juist zinvol deze ook bij kleine taken zoals het maken van opdrachten in de les te laten terugkomen. Om metacognitieve strategieën te stimuleren helpt het om hele explicatie instructie te geven gericht op het plannen, monitoren en evalueren van zo'n taak. Hiermee wordt bedoeld dat je als docent stap voor stap doorneemt hoe een taak gepland, gemonitord en geëvalueerd kan worden.

Je doet dit als docent voor door hardop te denken en ook het hardop denken bij leerlingen te stimuleren. Dit hardop denken kun je stimuleren door er een interactief proces van te maken, dit zorgt voor een groter effect (Callan et al., 2016). Denk hierbij bijvoorbeeld aan [een klassen- of individueel gesprek middels gerichte vragen](#), in de tabel hieronder een aantal voorbeeldvragen die hierbij kunnen helpen.



Figuur 3. Quigley, Muijs & Stringer, 2021

## **Beperk het stimuleren van zelfregulatie niet tot 'speciale lessen'**

Het kunnen inzetten van metacognitieve strategieën is altijd verbonden aan kennis van hetgeen waarbij deze strategieën ingezet worden. Het is moeilijk om te weten hoe je het leren moet aanpakken zonder een stevige kennisbasis te hebben (Willingham & Lovette, 2014). Juist daarom is het zinvoller metacognitieve strategieën te stimuleren tijdens de vaklessen in plaats van hier speciale lessen voor in te zetten (Quigley, Muijs & Stringer, 2021). We weten ook

dat wanneer leerlingen of studenten zelfstandig aan de slag moeten met het leren van de stof, ze niet altijd een accuraat beeld van zichzelf hebben als het gaat om het beheersen van de stof of welke leerstrategie effectief was (Logan, Castel, Haber & Viehman, 2012).

Het kan helpend zijn om tijdens je les met leerlingen en studenten het gesprek aan te gaan over wat werkt en wat niet. Voor een compleet overzicht van de effectiviteit van leerstrategieën kun je het onderzoek van Dunlosky (2013) raadplegen. Bespreek met elkaar; hoe pakken leerlingen het leren aan? Laat ze dit bijvoorbeeld middels een activerende werkvorm met elkaar uitwisselen zodat ze van en met elkaar kunnen leren.

## **Zorg voor een juiste afstemming met de doelgroep**

Er wordt soms ten onrechte gesteld dat metacognitie van een hogere orde is dan cognitie (Quigley, Muijs & Stringer, 2021). Dit terwijl het één het ander juist kan versterken (zie alinea hierboven). Dit betekent dus ook niet dat bijvoorbeeld leerlingen op het vwo meer baat hebben bij het stimuleren van zelfregulatie dan vmbo-leerlingen. Uit onderzoek blijkt dat juist ook leerlingen met een 'gemiddeld' leerniveau en onderpresteerders baat kunnen hebben bij het inzetten van metacognitieve strategieën (Hattie, 1996).

Ook wordt soms ten onrechte gedacht dat metacognitie pas op latere leeftijd gestimuleerd kan worden (Quigley, Muijs & Stringer, 2021). Ontwikkeling van metacognitie vindt plaats tot na het twintigste levensjaar. Dit wil echter niet zeggen dat we met het stimuleren hiervan moeten afwachten tot deze ontwikkeling voltooid is. In tegendeel juist; uit onderzoek blijkt dat zelfs kinderen in de peuterleeftijd al kenmerken van zelfregulatie kunnen vertonen (Whitebread & Coltman, 2010). Dit betekent niet dat leeftijd geen rol speelt in het bepalen van welke interventie je op welk moment inzet, wil je hier meer over weten lees dan [dit artikel](#) eens.

# Van aandachtspunten naar praktijk

Wanneer je in je school of lessen de aandacht wilt vestigen op het stimuleren van zelfregulatie, is het goed om kritisch te kijken naar de interventie die je hiervoor wilt inzetten. In hoeverre mag je met de inzet van deze interventie echt resultaten verwachten? Zorg in ieder geval voor voldoende begeleiding in het proces. Het is uiteraard aan jou als docent om te bepalen hoe je vertaalslag naar je lessen maakt en te bepalen wat goed aansluit bij jouw lessen en jouw doelgroep.

## Meer weten?

Wellicht kunnen deze hulpmiddelen van pas komen:

- [Zelfregulatietool](#)

Of luister naar de podcastaflevering over zelfregulatie.

## Literatuur

Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31, 445-457.

Boud, D. (2000). Sustainable assessment: Rethinking assessment for the learning society. *Studies in Continuing Education*, 22(2), 151-167.

Callan, G. L., Marchant, G. J., Finch, W. H. and German, R. L. (2016) 'Metacognition, Strategies, Achievement, and Demographics: Relationships Across Countries', *Educational Sciences - Theory and Practise*, 16 (5), pp. 1485-1502.

Dignath, C., & Büttner, G. (2008). Components of Fostering Self-Regulated Learning among Students. A Meta-Analysis on Intervention Studies at Primary

and Secondary School Level. *Metacognition and Learning*, 3, 231-264

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J. and Willingham, D. T. (2013) 'Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology', *Psychological Science in the Public Interest*, 14 (1), pp. 4-58..

Fisher, D., & Frey, N. (2013). *Better learning through structured teaching: A framework for the gradual release of responsibility* (2nd ed.). Alexandria, VA: ASCD.

Jolles, J. (2017). *Het tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam: University Press.

Logan J. M., Castel A. D., Haber S. and Viehman, E. J. (2012) 'Metacognition and the spacing effect: The role of repetition, feedback, and instruction on judgments of learning for massed and spaced rehearsal', *Metacognition and Learning*, 7 (3), pp. 175-95.

Pintrich, P. R. (2004). A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407.

Quigley A., Muijs, D. & Stringer E. (2021). *Metacognition and self-regulated learning*. Guidance Report. Education Endowment Foundation. Geraadpleegd op 6-4-2022 van <https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/guidance-reports/metacognition>

Van der Vegt, A.L. (2022, 28 maart). *Metacognitie en zelfregulatie*. Geraadpleegd van <https://www.onderwijskennis.nl/artikelen/metacognitie-en-zelfregulatie>

Willingham, D. and Lovette, G. (2014) 'Can Reading Comprehension be taught?', *Teachers College Record*. Accessible online: [http://www.danielwillingham.com/uploads/5/0/0/7/5007325/willingham&lovette\\_2014\\_can\\_reading\\_comprehension\\_be\\_taught\\_.pdf](http://www.danielwillingham.com/uploads/5/0/0/7/5007325/willingham&lovette_2014_can_reading_comprehension_be_taught_.pdf)

Whitebread, D. & Coltman, P. (2010) 'Aspects of pedagogy supporting metacognition and self-regulation in mathematical learning of young children: evidence from an observational study', *ZDM Mathematics Education*, 42 (2),



Dit artikel is afkomstig van [Vernieuwenderwijs.nl](https://www.vernieuwenderwijs.nl).

Bekijk de meeste recente versie van ons artikel op onze website.

