

Zelfregulerend leren: een cyclisch proces in vier aandachtsgebieden

written by Inge Heida
12 december 2023



In ons onderwijs zien we leren steeds vaker als een actieve gebeurtenis, waarbij leerlingen en studenten de sturing van hun eigen leerprocessen voor een deel in handen nemen (Boekaerts & Simons, 1995). Wellicht herken je die gesprekken op jouw eigen school of opleiding ook. In [dit eerdere artikel](#) wordt het belang van zelfregulerend leren en het aanbieden van passende strategieën benoemd. Dit artikel zal vooral ingaan op het cyclische proces van zelfregulatie en hoe je als docent ondersteunt op vier verschillende gebieden waarin zelfregulerend leren plaatsvindt.

Zelfregulerend leren en zelfregulatie, wat is het

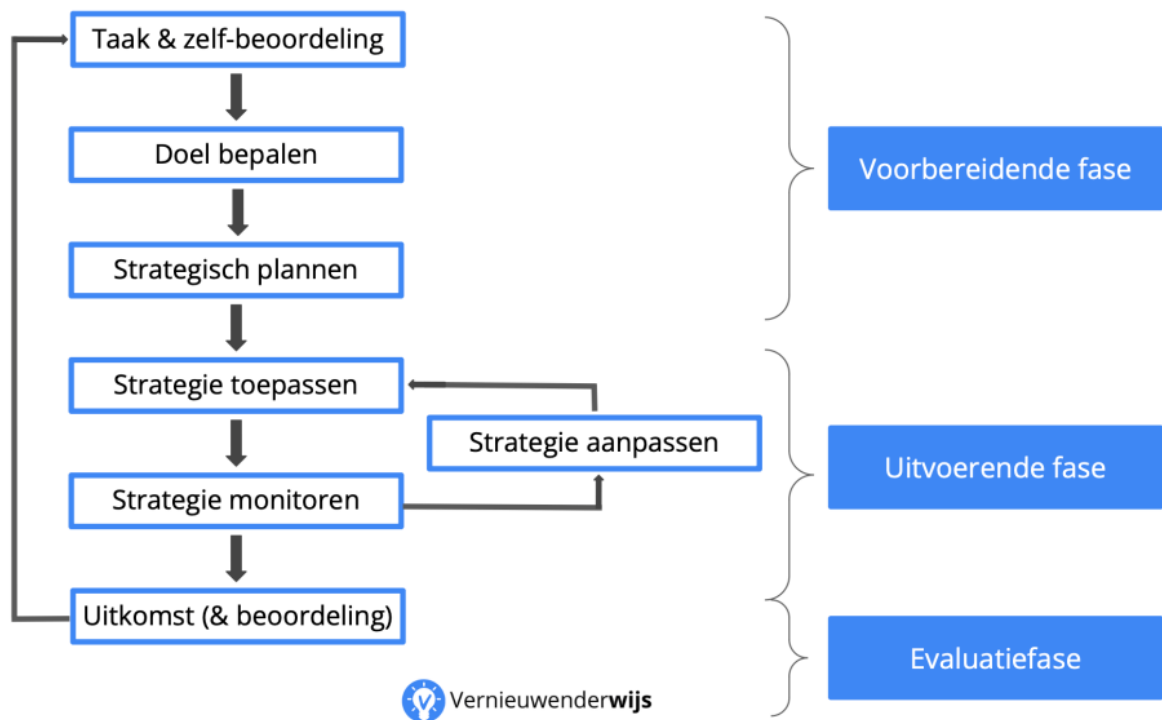
verschil?

Zelfregulerend leren is een holistische, brede leertheorie waarin [zelfregulatie en metacognitie](#) worden gecombineerd. Pintrich (2000) geeft de volgende definitie: *“Het is een actief, constructief proces waarbij leerlingen doelen stellen voor hun leren en vervolgens hun cognitie, motivatie en gedrag proberen te controleren, reguleren en beheersen, geleid en beperkt door hun doelen en de contextuele factoren in de omgeving”*.

Wanneer je deze definitie gaat ontleden, kunnen er verschillende elementen uit worden gehaald. Allereerst is er sprake van [een actief proces](#), waarbij doelen het uitgangspunt zijn. Met andere woorden: voorafgaand is er altijd een bepaalde intentie of bedoeling. Ten tweede gaat het om het controleren, reguleren en beheersen in vier verschillende gebieden namelijk cognitie, [motivatie](#), gedrag en contextfactoren. Hier komt het begrip zelfregulatie terug, waarbij het gaat om het monitoren en controleren van het leren. Dit wordt gezien als een cyclisch en adaptief proces.

Cyclus van zelfregulerend leren

Het proces van zelfregulerend leren bevat veel verschillende micro-processen, waaronder [het stellen van doelen](#), strategische planning, effectieve organisatie, tijdmanagement, [zelfevaluatie en reflectie](#) (Zeidner & Stoeger, 2019). Deze vaardigheden kunnen in een cyclisch model worden weergegeven, waarbij drie fasen centraal staan. Deze fasen zijn te zien in figuur 1. In de voorbereidende fase worden leerlingen of studenten bewust van de taak, analyseren ze wat nodig is en zijn ze zich [bewust van de discrepantie tussen de taak en de huidige kennis](#). In de uitvoerende fase zijn ze bezig met het [reguleren \(monitoren en controleren\) van hun strategieën](#) en voortgang. Tot slot vindt in de evaluatiefase reflectie plaats. De reflectie is afhankelijk van het doel en perceptie over zichzelf en eigen kunnen. Dit beïnvloedt op zichzelf weer een nieuwe taak of doel.



Als docent is het goed om je bewust te zijn van de verschillende fasen en onderdelen. Waar besteed je aandacht aan? Is er ruimte om van tevoren een plan te maken en/of om na afloop te evalueren?

Hoe kun je als docent in een les stilstaan bij de verschillende fasen?

In de voorbereidingsfase is het belangrijk om stil te staan bij de inhoud en [het nut van het leerdoel](#) (of [leeruitkomst](#)). Uit onderzoek blijkt dat uitleggen van de relevantie bijdraagt aan zelfregulatie (De Boer et al., 2013). Daarbij is het belangrijk om de beginsituatie van leerlingen of studenten inzichtelijk te maken. In de uitvoeringsfase kan instructie worden gegeven, waarbij gebruik kan worden gemaakt van modelleren. Ook is er ruimte voor verwerking. In de evaluatiefase kan worden teruggekeken op de leerinhoud, het leerproces, inzet van een bepaalde leerstrategie of zelfregulatievaardigheden (Stoel & Van Boxtel, 2020; Zeidner & Stoeger, 2019). Denk ook aan de inzet van een [rubric](#) als hulpmiddel hiervoor. Gedurende het gehele proces speelt [feedback](#) een belangrijke rol en komt dit dus in elke fase terug (Chen & Bonner, 2020).

Het ondersteunen van zelfregulerend leren op het gebied van cognitie

Vooraf cognitieve krijgt in relatie met zelfregulerend leren veel aandacht in onderzoeken. Leerlingen en studenten kunnen allerlei [cognitieve leerstrategieën](#) en metacognitieve leerstrategieën inzetten. Kort gezegd gaat het bij het reguleren van cognitie over zowel leerinhoud (wat leer je?) als het leerproces (hoe leer je?). De rol van jou als docent is hierbij essentieel. Onder andere door modelleren, het stellen van vragen en [coachen](#) help je leerlingen en studenten bij het inzetten van cognitieve leerstrategieën.

Een centraal element binnen het cognitieve domein is '[zelfbeoordeling](#)', waarbij leerlingen en studenten een inschatting maken van hun eigen kennis en kunnen in relatie tot het geleerde (Rhodes, 2016). Dit hangt nauw samen met de kwaliteit van *cues*, ofwel aanwijzingen. Hiervoor geldt dat wanneer aanwijzingen nauw verbonden zijn met het leren en de prestatie die we beoordelen, de kans groter is dat leerlingen zichzelf beter inschatten.

Het geven van aanwijzingen die gaan over 1) eerdere prestaties van leerlingen of studenten, 2) over de moeilijkheidsgraad van de taak of 3) de hoeveelheid tijd, zijn dus de moeite waard om in te zetten. Andere factoren zoals het stellen van een persoonlijk doel, de beschikbare tijd en duidelijkheid van de taak hebben invloed op de zelfbeoordeling en de daaropvolgende keuzes (Rhodes, 2016).

Het ondersteunen van zelfregulerend leren op

het gebied van motivatie, gedrag en context

Soms kan het ook goed zijn om als docent vanuit het perspectief van motivatie, gedrag of context naar zelfregulatie van leerlingen of studenten te kijken. Dit blijkt ook uit de groeiende aandacht in de literatuur voor zelfregulerend leren en motivatie. In het kader van motivatie worden een aantal factoren genoemd die van invloed kunnen zijn, namelijk *self-efficacy*, doel oriëntatie, attributies en taakwaardering (Zeidner & Stoeger, 2019). Uit een onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat deze factoren een positieve samenhang met zelfregulerend leren hebben (El-Adl & Alkharusi, 2020).

Oftewel: [leerlingen of studenten die gemotiveerd zijn](#) om te leren en het vak als waardevol beschouwen, zijn beter in staat om leerstrategieën toe te passen en hun eigen leren beter kunnen reguleren. Dit sluit aan bij de voorbereidende fase, waarin het doel en het nut ervan wordt uitgelegd.

Ook kan je als docent stil staan bij het daadwerkelijke gedrag van een leerling of student en welke contextfactoren een rol hebben gespeeld in het leerproces. Denk bijvoorbeeld aan het maken van een planning en je eraan houden of aan de keuze om op school te leren of thuis. Om zelfregulatie op deze gebieden te kunnen monitoren, kunnen gedurende de verschillende fasen vragen worden gesteld. Hieronder worden voorbeelden gegeven van vragen waar je aan kunt denken:

Motivatie

- *Vorbereidende fase: Hoe ben ik vooraf gemotiveerd?*
- *Uitvoerende fase: Verandert mijn motivatie? (Positive self-talk, belonen)*
- *Beoordelingsfase: Ben ik tevreden, waarom? Waar wordt succes of falen aan toegekend?*

Gedrag

- *Vorbereidende fase: Hoeveel energie wil ik erin steken/ timemanagement?*
- *Uitvoerende fase: Wat doe ik daadwerkelijk? vb: gedrag of planning aanpassen*
- *Beoordelingsfase: Reflecteren op gedrag*

Context

- *Vorbereidende fase: Nadenken over waar, wie, wanneer*
- *Uitvoerende fase: Hoe beïnvloedt de context mijn leren? en pas ik dit aan?*
- *Beoordelingsfase: Evalueren van de context*

Tot slot is het nog van belang om te benoemen dat alle vier aandachtsgebieden met elkaar samenhangen en elkaar dus wederzijds beïnvloeden. Wanneer een leerling of student bijvoorbeeld niet gemotiveerd is, heeft dit ook invloed op het gedrag of de cognitie.

Kortom

Panadero (2017) vat het complexe spel van verschillende factoren en strategieën goed samen en benoemt hierbij dat zelfregulerend leren altijd in context moet worden aangeboden. Het is daarbij goed om niet alleen te focussen op het aanbieden van strategieën, maar om binnen een specifieke context stil te staan bij de verschillende fasen. De rol van jou als docent heeft een centrale rol binnen de vier aandachtsgebieden. Denk hierbij aan het modelleren, feedback en het stellen van vragen.

Tot slot is het goed om bewust te zijn dat zelfregulerend leren niet in één les geleerd kan worden. Het is een cyclisch proces wat het leren continu beïnvloedt en ontwikkeld wordt op langer termijn. *Succes met het werken aan zelfregulatie!*

Meer weten?

Meer weten over dit onderwerp? Bekijk dan [deze pagina over zelfregulerend leren](#), met daarop artikelen, boekentips, podcasts en meer!

Literatuur

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

Chen, P. P., & Bonner, S. M. (2020). A framework for classroom assessment, learning, and self-regulation. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 27(4), 373-393.

De Boer, H., Donker-Bergstra, A.S., Kostons, D.D.N.M., Korpershoek, H., & Van der Werf, M.P.C. (2013). *Effective strategies for self-regulated learning: A meta-analysis*. Groningen: GION.

El-Adl, A., & Alkharusi, H. (2020). Relationships between self-regulated learning strategies, learning motivation and mathematics achievement. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(1), 104-111.

Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8.

Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). Academic Press.

Radboud Universiteit Nijmegen, Faculteit der Sociale Wetenschappen, Master Onderwijswetenschappen, Cursus SOW-OWWM070 Leerprocessen

Rhodes, M. G. (2016). Judgments of learning: Methods, data, and theory. In J. Dunlosky & S. K. Tauber (Eds.) *The oxford handbook of metamemory* (pp. 1-32).

Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary educational psychology*, 19(4), 460-475.

Stoeger, H., & Ziegler, A. (2005). Evaluation of an Elementary Classroom Self-Regulated Learning Program for Gifted Mathematics Underachievers. *International Education Journal*, 6(2), 261-271.

Stoel, G., & van Boxtel, C. (2020). Bevorderen van zelfregulatie in de mens- en maatschappijvakken: Resultaten van een praktijkgericht onderzoek. Universiteit van Amsterdam.

Zeidner, M., & Stoeger, H. (2019). Self-Regulated Learning (SRL): A guide for the perplexed. *High Ability Studies*, 30(1-2), 9-51.

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). Academic Press.

Dit artikel is afkomstig van [Vernieuwendewijs.nl](https://www.vernieuwendewijs.nl).

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



Vernieuwendewijs