

Voorbeeldvragen om mee aan de slag te gaan in het kader van Zelfregulerend leren

Doel van ons experiment bij de lerarenopleiding Gezondheidszorg & Welzijn was verbeteren van de studie- en zelfregulerende vaardigheden van de studenten, zodat zij bijdragen aan een positiever zelfbeeld van de student en daarmee aan succesvol(ler) studeren. Practice what you preach, we werkten ook aan de zelfregulerende vaardigheden van het eigen docententeam.

Tijdens onze lessen stonden we regelmatig met studenten stil bij het eigen leerproces. Daarbij gebruikten we de vragen uit het onderzoek van Özlem Yurtkap, die zijn geformuleerd op basis van het cyclisch fasemodel van Zimmerman en Moylan (2009). Deze vragen hebben betrekking op metacognitie en motivatie, maar ook op andere processen zoals bekend in de definitie van studievaardigheden (Dijkstra, 2019; Tanner, 2012; Zepeda et al., 2015).







We willen graag deze vragen met jullie delen om een impressie te geven welke vragen de student aan zichzelf kan stellen om zelfregulerend leren te versterken. Een werkvorm die we bijvoorbeeld toepasten, is dat we verschillende vragen gericht op plannen en zelfmotivatie presenteerden op het bord. Studenten konden één vraag uitkiezen en die beantwoorden. Daarna gingen zij met elkaar in gesprek in kleine groepjes. Doel van dit gesprek was een bewustwording en explicitering van de eigen leerstrategie en kennismaken met handelingsalternatieven. Zo kan je stilstaan bij de verschillende fasen van het model van Zimmerman.

Om het model praktisch uitvoerbaar te maken wordt per fase beschreven welke vragen je kunt stellen. Ook de bron en het verband met de processen van studievaardigheden staan genoemd (De Bruijn-Smolders, 2017). Omdat processen elkaar overlappen wordt ook aangegeven welke processen betrokken zijn bij de genoemde leerstrategie.

We wensen jullie veel plezier bij het aan de slag gaan met zelfregulerende vaardigheden van jou en je studenten!

Juni 2023, Özlem Yurtkap, Silke Struijs en Saskia Lavooij, Lerarenopleiding LGW, IVG.


De processen worden aangeduid met de volgende kleuren:

-  Metacognitieve processen
-  Motivationale processen
-  Cognitieve processen
-  Affectieve processen
-  Gedragmatige processen
-  Zelfregulerende processen


Voorbereidingsfase volgens Zimmerman

In deze fase staan twee categorieën centraal 'taakanalyse' en 'zelfmotivatie'. In elke fase wordt per categorie aangegeven welke vragen er gesteld kunnen worden.

| Leerstrategie | Bijbehorende vraag | Categorie | Bronnen | Proces |
|-----------------------|---|--------------------|---|--|
| Doelen stellen | Wat weet ik al over dit onderwerp? | Taakanalyse | Dijkstra, 2019 Tanner, 2012 |  |
| | Hoe kan ik het beste deze taak uitvoeren en waarom? | | Dijkstra, 2019 Mevarech & Kramarski, 1997 | |
| | Welk(e) doel(en) wil ik stellen? | | Dijkstra, 2019 Tanner, 2012 | |
| | Begrijp ik het doel, hoe weet ik dat? | | Dijkstra, 2019 Mevarech & Kramarski, 1997 | |
| | Hoe ben ik tot deze doelen gekomen? | | Tanner, 2012 | |
| | Waarom wil ik dit leren? | | Dijkstra, 2019 | |

| Leerstrategie | Bijbehorende vraag | Categorie | Bronnen | Proces |
|-------------------------------------|--|-------------|--|---|
| Bijpassende strategie kiezen | Heb ik eerder een soortgelijk doel gesteld en wat kan ik ten opzichte van destijds, nu beter doen? | Taakanalyse | Tanner, 2012 Mevarech & Kramarski, 1997 |  |
| | Welke strategie past het beste bij deze taak en hoezo? | | Tanner, 2012 Mevarech & Kramarski, 1997 | |
| | Hoeveel tijd is er voor nodig om deze taak uit te voeren? | | Tanner, 2012 Mevarech & Kramarski, 1997 | |
| | Wat is er voor nodig om deze taak uit te kunnen voeren? | | Tanner, 2012 | |
| | Welke voorbereiding vraagt dit van mij? | | Tanner, 2012 | |
| | Wat voor planning is er nodig om het gestelde doel te kunnen bereiken? | | Dijkstra, 2019 Tanner, 2012 | |


| Leerstrategie | Bijbehorende vraag | Categorie | Bronnen | Proces |
|--------------------------|--|------------------------------------|--|---|
| Zelfeffectiviteit | Wat kan ik uiteindelijk met deze kennis doen? | Zelfmotivatie-overtuigingen | Tanner, 2012 Mevarech & Kramarski, 1997 |  |
| | Waarom is dit een belangrijk onderwerp? | | Tanner, 2012 Mevarech & Kramarski, 1997 | |
| | Wat wil/kan ik leren tijdens deze bijeenkomst? | | Tanner, 2012 Mevarech & Kramarski, 1997 | |
| | Wat wil ik hiermee bereiken? | | Tanner, 2012 Zepeda et al (2015) | |
| | Wat is het doel volgens de docent/begeleider van deze bijeenkomst? | | Tanner, 2012, Zepeda et al (2015) | |
| | Wat voor planning is er nodig om het gestelde doel te kunnen bereiken? | | Dijkstra, 2019 Tanner, 2012 | |
| Taakinteresse | Vind ik het leuk wat ik leer? | Dijkstra, 2019 | | |
| | Wat doe ik als het doel mij niet interesseert? | Dijkstra, 2019 | | |

| Leerstrategie | Bijbehorende vraag | Categorie | Bronnen | Proces |
|-------------------------------|---|---|----------------------------------|---|
| Taakwaarde | Vind ik belangrijk wat ik leer? Wat doe ik als ik het nut er niet van inzie? | Zelfmotivatie- overtuigingen | Dijkstra, 2019 Dijkstra, 2019 |  |
| Resultaatverwachtingen | Denk ik dat ik het doel zal bereiken? | | Dijkstra, 2019 | |
| Doeloriëntatie | Waarom wil ik dit leren? | | Dijkstra, 2019 | |

Uitvoeringsfase volgens Zimmerman

In deze fase staan de volgende twee categorieën centraal: 'zelfcontrole' en 'zelfobservatie'.
In elke fase wordt per categorie aangegeven welke vragen er gesteld kunnen worden.

| Leerstrategie | Bijbehorende vraag | Categorie | Bronnen | Proces |
|-------------------------------|--|---------------------|---|---|
| Taakstrategieën | Welke strategie past het beste om deze taak uit te kunnen voeren? | Zelfcontrole | Tanner, 2012 Mevarech & Kramarski, 1997 |  |
| | Wat helpt mij (niet)? | | Tanner, 2012 Mevarech & Kramarski, 1997 | |
| | Welke vragen roept dit bij mij op? | | Tanner, 2012 Mevarech & Kramarski, 1997 | |
| | Welke informatie is relevant voor mij? | | Tanner, 2012 Zepeda et al (2015) | |
| | Welke voorbereiding vraagt dit van mij? | | Tanner, 2012 Zepeda et al (2015) | |
| | Wat voor planning is er nodig om het gestelde doel te kunnen bereiken? | | Dijkstra, 2019 Tanner, 2012 Zepeda et al (2015) | |
| Leerstrategie | Bijbehorende vraag | Categorie | Bronnen | Proces |
| Zelfinstructie | Heb ik vragen? | Zelfcontrole | Tanner, 2012 |  |
| | Wat roept vragen bij mij op? | | Tanner, 2012 | |
| | Kan ik hoofd- en bijzaken onderscheiden? | | Tanner, 2012 | |
| Beeldvorming | Kan ik de kennis visualiseren? | | Dijkstra, 2019 | |
| Tijdmanagement | Heb ik voldoende tijd? | | Dijkstra, 2019 | |
| | Is aanpassing van mijn planning nodig? | | Dijkstra, 2019 | |
| Leeromgeving inrichten | Wat zijn prikkels die mij afleiden? | | Dijkstra, 2019 | |
| Hulp zoeken | Wie of wat en wanneer kan ik om hulp vragen? | | Dijkstra, 2019 | |
| Interesseprikkels | Wat is het belang van dit onderwerp? | | Dijkstra, 2019 | |
| | Ben ik nog gemotiveerd? | | Dijkstra, 2019 | |
| Zelfbekrachtiging | Welke complimenten kan ik aan mezelf geven? | | Dijkstra 2019 | |

| Leerstrategie | Bijbehorende vraag | Categorie | Bronnen | Proces |
|------------------------|--|----------------|---------------------------------------|---|
| Zelfmonitoring | Hoe gaat het tot nu toe? Hoe weet ik dat? | Zelfobservatie | |  |
| Zelfregistratie | Hoe voel ik me als ik leer en wat denk ik dan? | | Dijkstra, 2019 Zepeda et al (2015) | |
| | Hoe kan ik mijn vertrouwen versterken? | | Tanner, 2012 | |
| | Heeft mijn leerproces positieve invloed op mijn leren? | | Tanner, 2012 | |

Reflectiefase volgens Zimmerman

In deze fase van het model gaat het om de reflectie. Deze fase bestaat uit twee categorieën 'zelfbeoordeling' en de reactie van de lerende op de zelfbeoordeling. In elke fase wordt per categorie aangegeven welke vragen er gesteld kunnen worden.

| Leerstrategie | Bijbehorende vraag | Categorie | Bronnen | Proces |
|--------------------------------------|---|--------------------|---------------------------------------|---|
| Zelfevaluatie | Ben ik tevreden over het resultaat? | Zelfbeoordeling | Dijkstra, 2019 |  |
| | Heb ik de gestelde doelen behaald? | | Dijkstra, 2019 Zepeda et al (2015) | |
| | Hoe kan ik mijn vertrouwen versterken? | | Dijkstra, 2019 | |
| Causale attributie | Waarom bereikte ik de doelen wel of niet? | | Dijkstra, 2019 | |
| Zelftevredenheid | Hoe tevreden ben ik over mijn leerproces en waarom? | Zelfreactie | Dijkstra, 2019 Zepeda et al (2015) | |
| | Over welke aspecten ben ik tevreden? | | Dijkstra, 2019 Zepeda et al (2015) | |
| Adaptieve/defensieve reacties | Wat kan ik een volgende keer weer inzetten? | | Tanner, 2012 Zepeda et al (2015) | |
| | Wat heb ik geleerd in strijd met wat ik al wist? | | Tanner, 2012 | |
| | Wat zou ik een volgende keer anders doen en hoe? | | Dijkstra, 2019 | |