

HOE KUNNEN DOCENTEN
ZELFREGULATIE VAN STUDENTEN
ONDERSTEUNEN?

Zelfregulatie van studenten in blended onderwijs

Stel je voor: Je meldt je aan voor een studie en start vol goede moed als student. Wat staat je allemaal te wachten? Dat is best wel spannend. Wennen aan de docenten, het gebouw, de (digitale) leeromgeving, medestudenten... Bij iedere module legt een docent uit wat je gaat leren en welke leeruitkomsten er zijn. Ook komt er veel informatie over de indeling per week. Soms mag je naar school toe en soms doe je dingen thuis of bij een bedrijf. Je hebt zowel individuele als groepsopdrachten. Regelmatig heb je de vrijheid om zelf te beslissen wanneer je wat doet (asynchroon), maar vaak moet je ook op een specifiek tijdstip digitaal of fysiek aanwezig zijn (synchroon). Dat klinkt allemaal erg gevarieerd, leerzaam en kan bijdragen aan motivatie. Maar het klinkt ook moeilijk. Kan ik dit wel? Hoe houd ik het overzicht? Wat moet ik voorbereiden? Wanneer kan ik het beste wat doen? Hoe leer ik efficiënt en effectief? **DR. MARIOLA GREMMEN**



Dit studentperspectief geeft de voordelen én aandachtspunten aan van het organiseren van blended onderwijs. **Blended onderwijs** is het bieden van een rijke leerervaring door een weloverwogen en geïntegreerde combinatie van synchrone en asynchrone leeractiviteiten voor studenten op afstand, op school en de werkplek. De laatste jaren krijgt blended onderwijs veel aandacht in het beroepsonderwijs, omdat een mix aan werkvormen kan



zorgen voor afwisseling en daarmee nieuwsgierigheid en motivatie bij studenten kan opwekken. Didactisch gezien gaan studenten meer actief leren, doordat ze via interactie en gevarieerde manieren met de stof bezig zijn.

Daarnaast verruimt blended onderwijs de mogelijkheden om in eigen tempo en tijd te leren. Dit vraagt van studenten eigenaarschap en verantwoordelijkheid over het eigen leerproces. Om hiermee om te gaan, is zelfregulatie belangrijk, zoals

de vragen van de student hierboven benadrukken. Er is echter nog weinig aandacht voor de benodigde zelfregulerende vaardigheden van studenten om daadwerkelijk het eigenaarschap van het leerproces op te pakken in blended onderwijs.

In dit artikel ga ik daarom in op de zelfregulatiestrategieën van studenten en geef ik enkele tips over hoe docenten studenten kunnen ondersteunen bij het ontwikkelen van zelfregulatie in blended onderwijs.

HET BELANG VAN ZELF-REGULATIE IN BLENDED ONDERWIJS

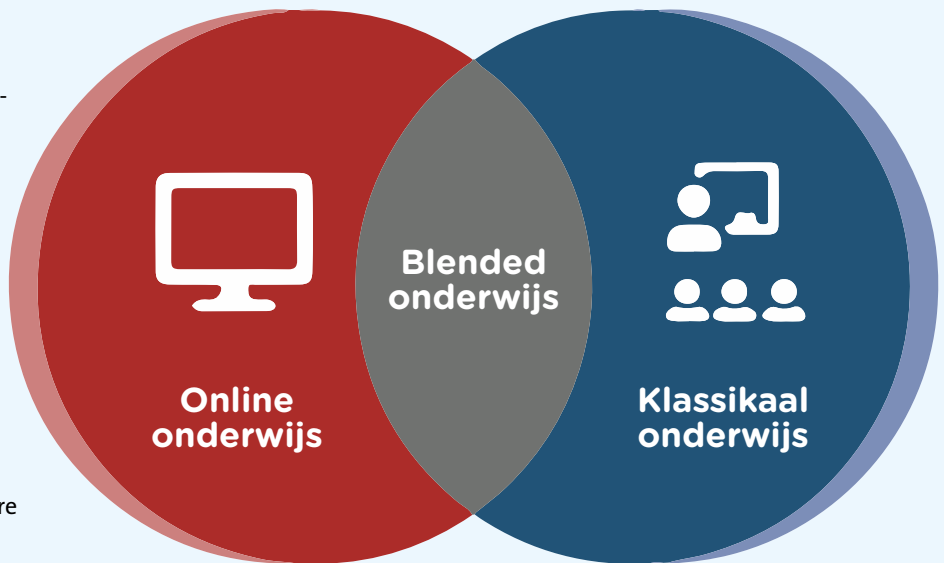
Leren is bij blended onderwijs minder plaats- en tijdsgebonden dan bij traditioneel onderwijs en studenten nemen vaak zelfstandig, asynchroon, de lesstof door. Tijdens een bijeenkomst gaat het dan vooral om interactie en verdieping. Het idee hierbij is dat studenten wendbaarder en veerkrachtiger worden om goed toegerust te zijn voor de (toekomstige) maatschappij. »

Dit type onderwijs vraagt sterk om **zelfregulatie**: actieve betrokkenheid bij het eigen leerproces, met bewuste keuzes en commitment over hoe, waar en wanneer studenten leren. Zelfregulerend leren is een actief proces, waarbij studenten hun cognitie, motivatie en gedrag actief monitoren, reguleren en controleren. Studenten werken hierbij actief toe naar hun doelen. Een goede zelfregulatie zorgt voor betere leerprestaties, minder studievertraging en een fijner leerproces.

Volgens het zelfregulatiemodel van Zimmerman (2002) staan drie fasen centraal om leren succesvol te reguleren. In de **voorbereidende fase** is het belangrijk om de taak te begrijpen (wat moet ik doen?), doelen te stellen en een planning te maken. Vervolgens staat in de **uitvoerende fase** het ondernemen van leeractiviteiten centraal, zoals het indelen van de tijd binnen een planning, het monitoren van de voortgang en het bijsturen waar nodig. Tot slot is er de **zelfreflectie fase**: reflecteren op voortgang en effectiviteit tijdens het leren (heb ik mijn doelen behaald?) en eventueel aanpassen van de leerstrategie.

Er zijn aanwijzingen dat het lastig is om bovenstaande fasen goed te doorlopen als zelfregulatie minder ontwikkeld is. Verschillende strategieën zijn van belang om zelfregulerend te leren, waarbij vaak **vier zelfregulatiestrategieën** worden onderscheiden:

1. Cognitieve strategieën, zoals herhalen, uitwerken en organiseren van lesstof.
2. Metacognitieve strategieën, zoals het leerproces monitoren, plannen en evalueren.
3. Motivatie strategieën, zoals doelgerichtheid en zelf-effectiviteit (vertrouwen in eigen kunnen).



4. Management strategieën, zoals inzet/betrokkenheid, informatie zoeken en samenwerken met studiegenoten.

Deze strategieën en bijbehorende vaardigheden ontwikkelen zich niet spontaan. Om deze strategieën effectief in te zetten en dus zelfregulerend te studeren, hebben (de meeste) studenten **adequate en actieve ondersteuning** nodig. Door zelfregulatie actief te ondersteunen, kunnen zowel de zelfregulatie als de prestaties verbeteren.

HOE KUNNEN DOCENTEN ZELFREGULATIE VAN STUDENTEN ONDERSTEUNEN?

Een recente meta-analyse toont aan dat er in het huidige onderwijs vaak vooral aandacht is voor meta-cognitieve vaardigheden van studenten, zoals plannen (Eggers et al., 2021). Om zelfregulatie verder te bevorderen, is **meer aandacht nodig voor cognitieve, motivatie en management strategieën** van studenten. Door deze strategieën actief te integreren in het onderwijs, kan zelfregulatie van studenten worden bevorderd. Dit kan op verschillende manieren, door bijvoorbeeld instructie of informatie te geven, tussentijdse formatieve zelftesten in te zetten of reflectieve

vragen te stellen aan studenten.

Vragen stellen werkt goed: dan gaan studenten nadenken. Benoem zelfregulatie expliciet tijdens de lessen en laat studenten zien waar ze tegenaan lopen en bied daarbij begeleiding. Ook werkt het goed om studenten van elkaar te laten leren, door ze ervaringen uit te laten wisselen en elkaar tips te laten geven.

Bij blended onderwijs, waarbij online en offline leren afgewisseld worden, is het ook belangrijk om zelfregulatie zoveel mogelijk als middel in te zetten in plaats van als doel. Om mentale inspanning bij studenten te verminderen, werkt het om ze **structuur en ritme** te bieden. Het is zoeken naar een balans tussen ambitieuze doelen stellen en te veel eisen stellen. Studenten kunnen wel verantwoordelijkheid dragen binnen een goede structuur, door bijvoorbeeld aan het begin, halverwege en aan het einde van een module te bevragen wat ze willen bereiken, waar ze staan en wat ze hebben bereikt.

Net als bij traditioneel onderwijs, blijkt contact met een student cruciaal voor motivatie. Het gevoel te hebben bij een groep te horen ('sense of belonging') kan bereikt worden het besef dat de docent betrokken is, zowel live als digitaal. Interactie

met andere studenten en docenten staat hierbij centraal. Docenten kunnen dit onder andere creëren door actief (online) discussies aan te gaan, te reageren op vragen, formatief te evalueren, feedback te geven, groepsactiviteiten te initiëren met interactie en inclusief onderwijs te bieden met een heldere structuur en verwachtingen.

DE LEEROMGEVING EFFICIËNT INZETTEN OM ZELFREGULATIE TE BEVORDEREN

Ook kan de leeromgeving bij blended onderwijs zo passend mogelijk ingericht worden voor alle studenten om zelfregulatie te stimuleren. Deze kenmerken in onderwijsleeromgevingen blijken van belang (Van Laer & Elen, 2017):

- Authenticiteit: aanbieden van relevante, beroepsauthentieke opdrachten.
- Personalisatie: aanpassing aan behoeften van de individueel student, zoals het afstemmen op de voorkennis en het gebruiken van de naam van de student in de leeromgeving.
- Studenten controle bieden: ruimte geven aan studenten om in eigen tempo de inhoud te doorlopen met keuzes in onderwijsactiviteiten.
- Ondersteuning: instructie afstemmen op het kennisniveau van de

student, door bijvoorbeeld korte formatieve vragen in te zetten en studenten door de tijd heen verminderd te ondersteunen ('scaffolding').

- Interactie: wederzijdse communicatie stimuleren tussen studenten, de docent, de inhoud en de leeromgeving.
- Reflectie: (interactieve) manieren inzetten om studenten kritisch kennis en vaardigheden te laten analyseren (wat ging goed en wat kan beter?).
- Kalibratie: (interactieve) triggers inzetten om studenten inzicht te geven in hun huidige prestatie, bijvoorbeeld door (formatieve) oefentoetsen/quizen.

TOT SLOT

Concluderend krijgen studenten in blended onderwijs meer eigenaarschap over hun leerproces, om zelfstandig te monitoren waar ze staan, te reflecteren en verantwoordelijkheid te nemen. Het succesvol uitvoeren van die **autonomie vereist zelfregulatie**. Om studenten goed te ondersteunen, dienen docenten rekening te houden met de verschillende aspecten van zelfregulatie bij het ontwerpen van het onderwijs. Zo kunnen ze expliciet aandacht besteden aan de strategieën die studenten kunnen gebruiken, structuur en ritme bieden en rekening houden met een passende leeromgeving. Denken vanuit het perspectief van de student, zoals in het begin van dit artikel beschreven is.

Aandacht is hierbij belangrijk. Contact tussen docent en student en tussen studenten onderling zorgen voor structuur en actief en samenwerkend leren. Regelmatig aan studenten vragen hoe het gaat, vertellen hoe je zelf dingen aanpakt (en wat hierin niet altijd goed gaat), ruimte maken om te reflecteren en

Hoofdliteratuur:

- > Eggers, J. H., Oostdam, R., & Voogt, J. (2021). Self-regulation strategies in blended learning environments in higher education: A systematic review. *Australasian Journal of Educational Technology*, 175-192.
- > Van Laer, S. & Elen, J. (2017). In search of attributes that support self-regulation in blended learning environments. *Education and Information Technologies*, 22, 1395-1454.
- > Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41, 64-70.

vooral om te leren met elkaar.

In het **Lectoraat Digitale Didactiek** bij Avans besteden we in onze praktijkgerichte onderwijsonderzoeken aandacht aan de rol van de docent bij het herontwerpen van onderwijs. Daarbij is het perspectief van de student automatisch belangrijk: docenten willen kwalitatief goed en passend onderwijs bieden voor alle studenten. In het kader van flexibilisering van het curriculum, richt een expliciete onderzoekslijn binnen het lectoraat zich met allerlei onderzoeken op welke keuzes studenten maken in het onderwijs, waarom en hoe. Welke informatievoorziening is nodig, hoe ziet het (eigen) keuzeproces er voor docent en student uit en hoe kunnen studenten optimaal begeleid worden in hun keuzeproces? Toekomstige resultaten uit deze onderzoeken zullen we natuurlijk delen! ■

DE AUTEUR IS SENIOR ONDERZOEKER
LECTORAAT DIGITALE DIDACTIEK EN
ONDERWIJSKUNDIGE

