

ONDERZOEK

BONUS

ARTIKEL

Zelfregulatie door co-regulatie bij LO in het vmbo 1

In de gymles kom je soms ogen en oren tekort om iedereen goed te begeleiden. Het zou fijn zijn als leerlingen soms zélf verantwoord de regie kunnen nemen. Dit artikel bespreekt onderzoek naar het ondersteunen van de ontwikkeling van zelfregulatievaardigheden. Het onderzoek is onderdeel van een masterthese uit de opleiding Sport- en bewegingsonderwijs. | [Tekst](#) Robbert-Jan Doomen

Inleiding

Er is een zorgelijke trend aan de gang. In toenemende mate is er sprake van overgewicht in Nederland, we bewegen minder en als we bewegen doen we dat ook steeds minder goed. Er ligt een uitgesproken rol voor het vak LO om onze leerlingen tot een leven lang bewegen te motiveren. Om dat echter goed aan te leren en vooral ook om buiten de les LO goed door te ontwikkelen is het cruciaal dat leerlingen goed leren zelf reguleren.

Onderzoek laat zien dat zelfregulatie naast het verbeteren van leerprestaties een positieve invloed heeft op het gezondheidsgedrag en leefstijl (Gibbons et al., 2006). Dit lijkt dan vooral zo te zijn in de leeftijdsfase van puber naar adolescent (De Vet & De Ridder, 2015). Voor het vak LO ligt er dan ook een grote verantwoordelijkheid om leerlingen in het voortgezet onderwijs voor te bereiden op de zelfstandige deelname aan sport en bewegen in de maatschappij. Om deze reden is het van belang dat het vak LO niet alleen focust op het ontwikkelen van de fysieke vaardigheid, maar juist ook leerlingen helpt om zelf regie te krijgen op het leerproces.



Het ondersteunen van het ontwikkelen van zelfregulatie blijkt echter voor de docent geen eenvoudige opgave. Zeker niet in het vmbo. Hoewel we als docent heel graag onze leerlingen willen helpen met het verbeteren van deze vaardigheden, kost dit vaak te veel tijd en energie in de les LO. om dit voor alle leerlingen voor elkaar te krijgen. Er is dus behoefte aan manieren van ondersteunen die deze taak van de docent kan verlichten om vervolgens de aandacht beter te kunnen verdelen.

Zelfregulatie en co-regulatie

Wat is zelfregulatie nu eigenlijk? Er zijn vele definities die een herhalend proces beschrijven. Dit proces bestaat uit de fases plannen, monitoren en evalueren. In de fase plannen staat het stellen van doelen en het maken van een strategische planning om deze te behalen centraal. De volgende fase bestaat uit monitoren waarin de uitvoering wordt gecontroleerd. Daarnaast kunnen er aanpassingen in de strategie worden gedaan. De laatste fase bestaat uit evalueren. In deze fase wordt nagegaan of het doel wel of niet is behaald. Daarbij wordt er gereflecteerd op dit proces waaruit eventuele vervolgoelen kunnen ontstaan. Uit onderzoek weten we dat de leerlingen niet in het diepe gegooid kunnen worden als het gaat om het aanleren van deze zelfregulerende vaardigheden. Zij moeten hierin worden begeleid. In deze begeleiding is het van belang dat er een verschuiving plaatsvindt van het reguleren vanuit de docent naar het zelf reguleren. Als dit voorzichtig gebeurt, leert de leerling het meest efficiënt en gaat dit niet ten koste van de motivatie.

Co-regulatie is sterk geïnspireerd op dit principe. Het is namelijk een tijdelijke ondersteuning die wordt afgebouwd en kan bij uitstek goed worden ingevuld tijdens samenwerkend leren (Hadwin, Järvelä & Miller, 2017). In samenwerkend leren is sprake van co-regulatie als een ander lid van de groep, meestal met meer expertise, een leerling tijdelijk ondersteunt in zijn zelfregulatie. Als de leerling bijvoorbeeld zelf moet inschatten hoe goed hij een volleybalservice heeft uitgevoerd, kan een lid van de groep die meer ervaring heeft mee helpen een juiste inschatting te maken.

In dit artikel beschrijven we een onderzoek dat kijkt naar de effectiviteit van het gebruiken van co-regulatie tijdens samenwerkend leren, binnen een LO-context.

Methode

Het onderzoek heeft plaatsgevonden binnen de lessen LO. op het LMC Zuiderpark College te Rotterdam-Zuid. Meerdere klassen uit de onderwijsrichtingen vmbo-basis tot en met de gemengde leerweg hebben deelgenomen aan een vier weken durende interventie. De 139 onderbouwleerlingen zijn voor de interventie in drie groepen verdeeld. In tabel 1 is te zien dat één groep zich richtte op zelfregulatie zonder co-regulatie. Zij doorliepen tijdens vier lessen volleybal zelfstandig de fases planning, monitoring en evaluatie. Dit mocht niet worden gedeeld met andere leerlingen. De tweede groep richtte zich op het doorlopen van deze zelfregulatiefases met co-regulatie. De leerlingen in deze groep werden mede door de placemat-methode (samenwerkend leren) aangezet om elkaar te helpen in dit proces. De derde groep was de controlegroep die zich helemaal niet bezighield met zelfregulatie maar kregen wel dezelfde lesinhoud tijdens de lessen.

In totaal waren er vier lessen. Aan het begin van les één werd het startniveau vastgesteld van de zelfbeoordelingsvaardigheid. Hierbij scoorde de leerling zijn eigen vaardigheid met behulp van een rubric. Daarnaast gaf ook de docent een score op dezelfde rubric voor deze leerling. Dit gold voor alle groepen. In tabel 2 is de rubric te zien met de twee gebruikte criteria. Na vier lessen werd dit herhaald om het eindniveau vast te stellen. Daarnaast hebben alle leerlingen voor de interventie de Zelf-regulatie in leersituaties – self-report vragenlijst (SRS-SRL) ingevuld om het startniveau vast te stellen in de zelfregulerende vaardigheden planning, monitoring, evaluatie en reflectie. Na de interventie werd dit herhaald om het eindniveau vast te stellen. Door de start- en eindniveaus met elkaar te vergelijken kon worden nagegaan of er een vooruitgang was.

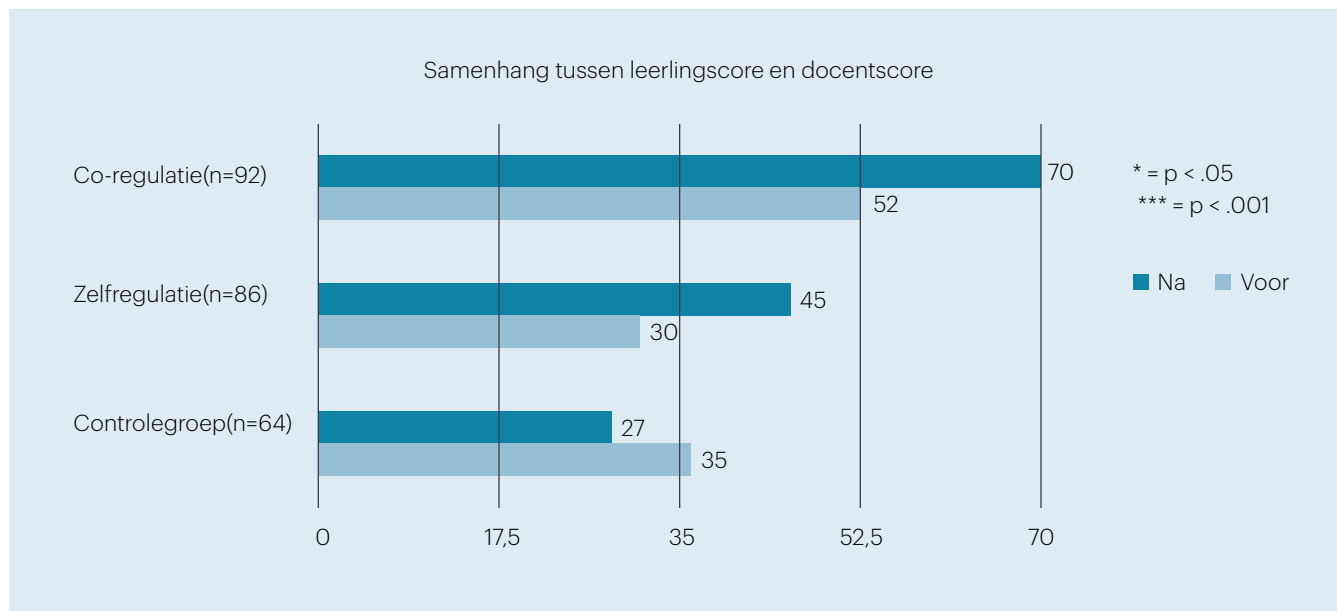
Tabel 1 Interventieoverzicht per groep

	Zelfregulatie zonder co-regulatie	Zelfregulatie met co-regulatie	Controlegroep
Beweegactiviteiten	Volleybal	Volleybal	Volleybal
Samenwerkend leren werkvorm	nvt	Placematmethode	nvt
Zelfregulatiefases	Planning, monitoring, evaluatie	Planning, monitoring, evaluatie	alleen evaluatie (zelfbeoordeling)
Hulpmiddelen	Persoonlijk blad met hulpvragen gericht op zelfregulatie	Persoonlijk blad gericht op zelfregulatie met co-regulatie. De antwoorden worden ingevuld op de placemat	Rubric volleybal
	Rubric Volleybal	Rubric Volleybal	

Tabel 2 Rubric voor de leerlingscore en docentscore met twee criteria

Niveau:	1	2	3	4
Serveren/ opslaan	Je serveert nog regelmatig in het net of daarvoor.	Je serveert regelmatig over het net. De bal komt daarbij in het veld van de tegenstander.	Je serveert de bal standaard over het net in het veld van de tegenstander.	Je serveert de bal geplaatst over het net in het veld van de tegenstander en kan wisselen in hard of zacht.
Opvangen bal over het net	Je vangt de bal die over het net komt.	Je wisselt af tussen het vangen of het gelijk door spelen naar een medespeler.	Je probeert standaard de bal die over het net komt gelijk door te spelen naar een medespeler.	Je speelt de bal die direct over het net komt geplaatst door naar een medespeler.

Figuur 1 Groei en samenhang tussen de voor- en nameting tussen de leerlingscore en de docentscore op een rubric



Resultaten

De leerlingen konden zichzelf accurater beoordelen. In figuur 1 is te zien dat na verloop van tijd de beoordelingen van de leerling en de docent in toenemende mate overeenkomen in de co-regulatiegroep en de zelfregulatiegroep, maar niet in de controlegroep. Deze nam zelfs iets af. In de co-regulatie groep is te zien dat het aantal overeenkomsten significant is gestegen van 57 procent naar 76 procent. Dit betekent een aanzienlijke groei tussen de zelfbeoordeling van de leerlingen en de beoordeling van de docent. Deze groei in de co-regulatiegroep was dan ook groter dan die in de zelfregulatiegroep. Het meeste profijt hadden dus de leerlingen in de co-regulatiegroep.

Toen we de leerlingen aan de hand van de SRL-SRS vragenlijst vroegen of hun zelfregulatievaardigheden

verbeterd waren, bleek dat echter niet het geval. Dus terwijl de leerlingen beter werden in zelf beoordelen, hadden ze dat zelf nog niet door.

Discussie en conclusie

Het onderzoek laat zien dat de zelfbeoordeling van de leerlingen in de co-regulatiegroep naar de score van de docent is toegegroeid. Zelfbeoordeling, dat als een reflectievaardigheid kan worden gezien, lijkt hier dan ook echt te verbeteren. Deze voortgang is urgent omdat de reflectievaardigheid geldt als een van de belangrijkste voorwaarden om zelfregulatie te ontwikkelen (Panadero, Jonsson & Botella, 2017). Een manipulatiecheck tijdens het onderzoek, bestaande uit observaties van meerdere docenten met een hoge betrouwbaarheid, toont aan dat de interventies zijn uitgevoerd zoals vooraf beschreven.

De invloed van overige factoren is zeer beperkt. Dit zorgt er mede voor dat de groei in de zelfbeoordeling van de leerling binnen de co-regulatiegroep een gevolg kan zijn van co-regulatie. Hoewel leerlingen wel beter worden in de zelfregulerende vaardigheden, hebben ze dit zelf nog niet door. Mogelijke redenen hier zijn het gebrek aan kennis over deze vaardigheden en de beperkte duur van de interventie.

Co-regulatie is dus veelbelovend om de zelfregulerende vaardigheden van de leerling te positief te ontwikkelen. Samen met de praktijk moeten we nog wel uitzoeken wat binnen co-regulatie precies zorgt voor de verbetering in de zelfregulerende vaardigheden. Co-regulatie is hier nog te breed beschreven. Antwoord op deze vraag kan zorgen voor een nog betere manier van ondersteunen in LO. Daarnaast zou co-regulatie de leerlingen ook kunnen helpen bij het formatief handelen omdat zelfbeoordeling een van de meest voorkomende handelingen is in dit proces. Ook dit moet in de praktijk nog worden uitgezocht.

Co-regulatie kan worden ingezet als een manier van ondersteunen binnen het vak LO in het vmbo. Het kan de leerlingen helpen met het leren zelf reguleren. Voor de leerlingen kan dit zorgen voor het beter bewegen tijdens (meervoudige deelname)bekwaamheid in LO) maar ook na het voortgezet onderwijs met een gezondere leefstijl als gevolg. Voor de docent kan er mogelijk meer ruimte ontstaan om de kwaliteit in de lessen LO te verhogen. De docent kan hier een diepgaandere rol pakken omdat hij/zij zijn handen mogelijk iets meer vrij heeft en zich kan richten op meer leerlingen en accenten in de les.



Bronnen

- De Vet, E., & De Ridder, D. T. D. (2015). Self-regulation of eating behavior among adolescents. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, volume 7,1-3. <https://doi.org/10.1111/aphw.12038>
- Doomen, R. J. A. (2022). Het ontwikkelen van zelfregulatie door co-regulatie in de les LO. Een quasi-experimenteel onderzoek naar het effect van co-regulatie op zelfregulatie en autonomie. https://hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_fontys:oai:surfsharekit.nl:895a6e66-eb5b-4288-9f7a-ecb09ad14833
- Gibbons, F. X., Gerrard, M., Reimer, R. A., & Pomery, E. A. (2006). Unintentional behavior: A subrational approach to health risk. *Self-regulation in health behavior*, 45-70. <http://doi.org/10.1002/9780470713150>
- Hadwin, A., Järvelä, S., & Miller, M. (2017). Self-regulation, co-regulation, and shared regulation in collaborative learning environments. *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*, 2, 83-103. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048-6>
- Panadero, E., Jonsson, A., & Botella, J. (2017). Effects of self-assessment on self-regulated learning and self-efficacy: Four meta-analyses. *Educational Research Review*, 22, 74-98. <https://doi.org/10.1016/j.edu-rev.2017.08.004>

Masterthese Het ontwikkelen van zelfregulatie door co-regulatie in de les LO

<<QR-code>>
<https://bit.ly/3wP7VG3>

Contact

robbertjandoomen@gmail.com,
rdoomen@lmc-vo.nl
 Robbert-Jan Doomen is docent lichamelijke opvoeding bij het LMC Zuiderpark College en heeft de Masteropleiding Sport- en bewegingsonderwijs (MA) afgerond aan de Fontys Sporthogeschool.

Foto's

Robbert-Jan Doomen

Kernwoorden

co-regulatie, zelfregulatie, zelfbeoordeling, reflectievaardigheid, samenwerkend leren

