

SAMOREGULACIJA I SAMOREGULACIJA UČENJA

Samoregulacija je sposobnost pojedinca da održi ili ponovno postigne uravnoteženo ponašanje ili fizičko stanje.

Odnosi se na:

- kontrolu kognitivnih procesa, emocija, motivacije, ponašanja i okoline.
- sposobnost upravljanja i kontrole nad vlastitim ponašanjem, mislima, te mijenjanje istih u skladu sa zahtjevima situacije.
- uključuje sposobnost kontroliranja impulsivnih (ili automatskih) odgovora i smišljanje odgovora nakon pažljivog razmatranja i rasuđivanja.
- odupiranje od nevažnih stimulansa, te ustrajanje u zadacima čak i kada ne uživamo u njima.
- našu sposobnost održati razinu uzbuđenja u optimalnoj razini.

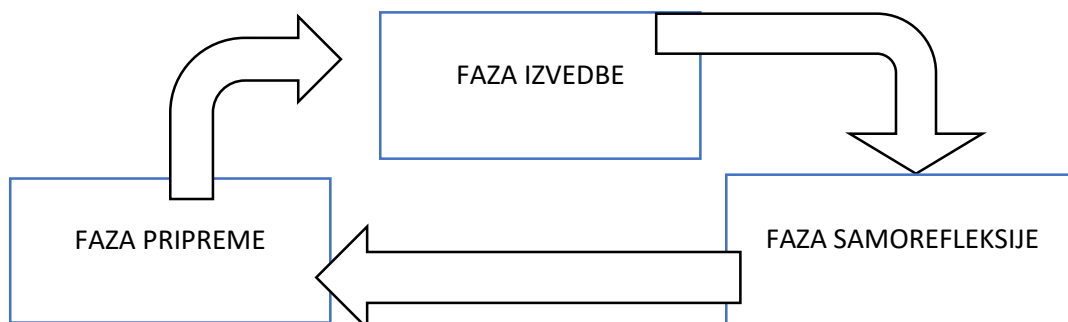
Samoregulacija učenja

Samoregulirano učenje je aktivan konstruktivan proces kojim učenici postavljaju ciljeve učenja i potom nastoje nadgledati, regulirati i kontrolirati svoja ponašanja, kogniciju i motivaciju u skladu s tim ciljevima (Pintrich i Zusho, 2002)

Samoregulirano učenje se zasniva na uspostavi korektivne povratne petlje, koja se sastoji u praćenju vlastitog ponašanja i okolinskih uvjeta, usporedbi s željenim ponašanjem i reagiranja na opaženo stanje

Zimmermanov model samoregulacija učenja

Samoregulacija učenja se odvija kroz tri faze učenja: 1) prije učenja, 2) za vrijeme učenja i 3) nakon učenja. Prije učenja učenik analizira zadatak, postavlja ciljeve, planira strategije učenja i definira motivacijska vjerovanja (samoeфикаsnost, očekivanje ishoda, intrinzični interes, vrijednost zadatka, ciljne orijentacije). Za vrijeme učenja učenik se samokontrolira (što uključuje: vlastite instrukcije, zamišljanje situacije, usmjeravanje i održavanje pažnje) i samonadgleda vlastito učenje. Nakon učenja slijedi vlastita refleksija na učenje i rezultate učenja (ova samoprocjena uključuje: vlastito vrednovanje, kauzalne atribucije i vlastite reakcije poput osobnoga zadovoljstva/emocija, adaptacije/defenzivnih reakcija). Samoprocjena povratnom spregom utječe na fazu postavljanja ciljeva i tako zatvara samoregulacijski krug.



Izvor: Ciklične faze samoregulacije prema Zimmermanu (1990; 1995; 1998; 2000). Izvor: Schunk, D.H. i Zimmerman, B.J. (1998), prema Boekaerts i sur. (2005). Handbook of Self-Regulation. San Diego: Elsevier Academic Press.

Metakognicija predstavlja svjesnu kontrolu vlastitih kognitivnih procesa

Metakognitivne strategije i tehnike

Metakognitivne strategije	Tehnike za sve vrste zadataka
Planiranje	1. određivanje ciljeva 2. dijeljenje na podzadatke 3. određivanje rokova izvedbe 4. utvrđivanje koraka izvedbe
Nadgledanje	1. samoprovjeravanje upamćenog 2. praćenje oscilacija pažnje 3. praćenje razumijevanja odgovaranjem na pitanja
Reguliranje	1. poznavanje pojedinih tehnika učenja 2. fleksibilno odbacivanje neefikasnih tehnika učenja 3. kontrola ometanja i anksioznosti 4. građenje povjerenja u vlastito mišljenje

Literatura i aplikacije koje vrijedi istražiti:

Pavlin-Bernardić, N. i Tonković Grabovac, M. (2015). Patite li od „odgađavitiša“? Kako učinkovitije organizirati vrijeme i zadatke. U: M. Tonković Grabovac, U. Mikac i T. Vukasović Hlupić (ur.), *PsihoFESTologija: Ovo nije samo još jedna knjiga iz popularne psihologije* (str. 150-155). Zagreb: FF press.

<http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/5233/>

Različite knjige o uspješnom učenju, npr. Gruening, C. (2011). *Uspješno učenje*. Zagreb: Znanje.

Aplikacije za mobitel - Različite „pomodoro” aplikacije, npr. Focus To-Do: Pomodoro Timer & To Do List; Forest: Stay focused, be present