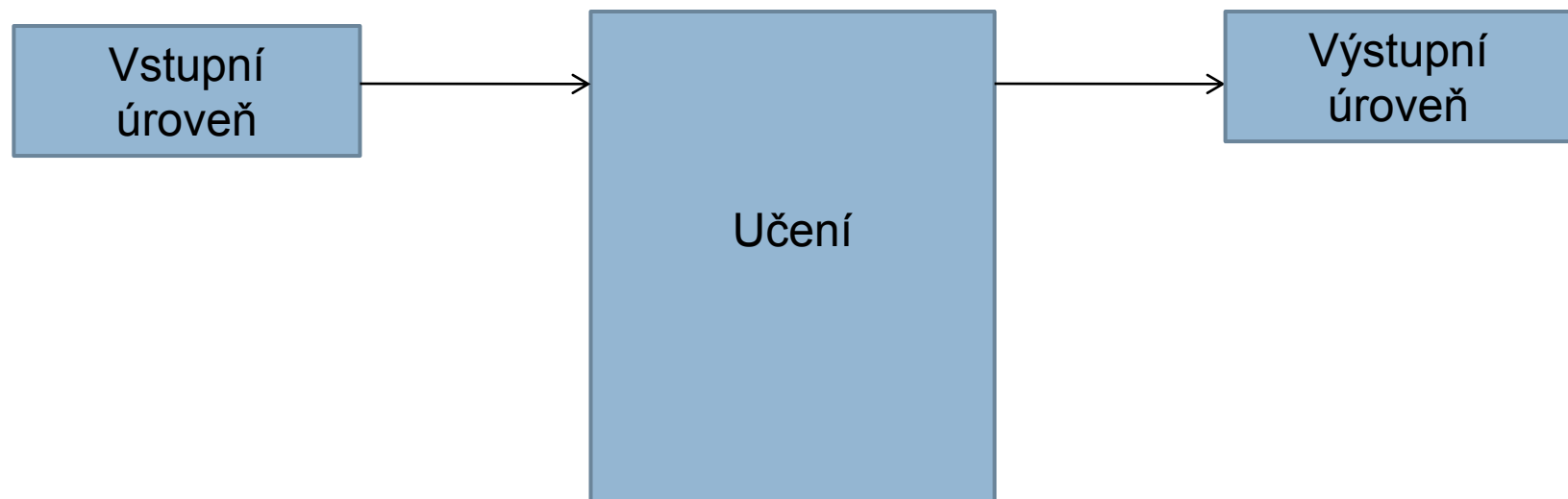


# PSYCHOLOGIE VÝCHOVY A VZDĚLÁVÁNÍ

Autoregulace učení

# Učení

- Jako produkt
- Jako proces
- *Otázka efektivity i výsledků*



# Terminologie

- **učení se vs. řízení vlastního učení**  
(Kulič, 1992)
- řízení učení:
  - ▣ *vnější (s pomocí učitele, rodiče, trenéra, lektora)*
    - *(více rozpracováno – pedagogika, psychologie),*
  - ▣ *vnitřní*
    - *autoregulace*

*„Jsme odpovědní za své vlastní učení, ale je otázkou, jestli všichni mohou být odpovědní za řízení svého učení“*

*(Candy, 1987, Garrison, 1992)*

# Autoregulace

## V psychologii obecně

- autoregulace (*sebepojetí, sebehodnocení*)
- zdroje
  - ▣ vnější (*rodiče, učitelé, kamarádi*)
  - ▣ vnitřní (*vč. tzv. osobnostní autoregulace*)

## V psychologii učení

- **autoregulace učení** – aktivita v procesu učení po stránce činnostní, motivační i metakognitivní; stanovuje si cíle, iniciuje a řídí své úsilí a používá specifických strategií s ohledem na kontext učení

*(Zimmerman, 1998)*

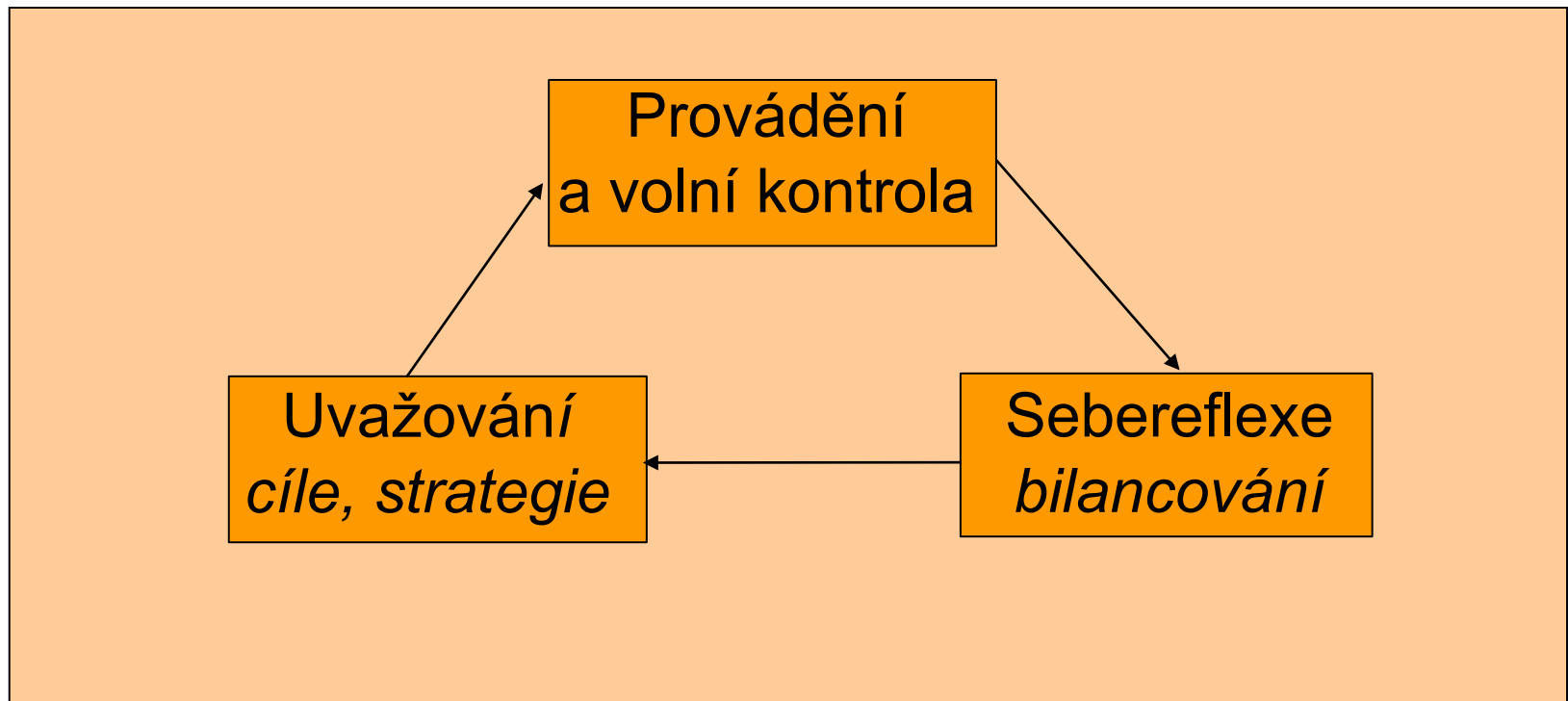
# Autoregulace - předpoklady

- potencialita každého žáka
- výuka musí umožnit získat dovednost „jak se učit“
- vnější řízení má stimulovat autoregulaci
- v prepubertě rozvoj metakognitivních strategií
- postupným zdokonalování se žák stává nezávislým na vnějším řízení
- může postupně lépe zvládat své emoce při učení
- postupně aktivní přístup k prostředí pro učení
- rozvoj vázán na rozvoj „já“ (self)
- není ryze individuální proces; utváří se ve spolupráci s druhými (*párové, skupinové, vrstevnické učení...*)
- je to aktivní proces; nelze „předat návod“
- rozvíjí se více při souladu s vnějším řízením
- celoživotní proces (*vývojové změny a jejich integrace*)

(Mareš, 1998)

# Teorie

- přehled vlivných teorií – Čáp, Mareš, s. 508 (...)
  - ▣ př. teorie cyklických fází (Zimmerman, 1998)



# Autoregulace v praxi -

## *uvažování*

(Zimmerman, Schunk)

### Začátečníci

- cíle chaotické, nespecifické
- orientace na výkon, výsledek
- nízké self-efficacy
- nezájem

### Pokročilí

- cíle hierarchické, specifické i perspektivní
- orientace na proces učení
- dostatečně vysoké self-efficacy
- vnitřní motivace

# Autoregulace v praxi

## - *provádění a volní kontrola*

(Zimmerman, Schunk)

### Začátečníci

- mají nejasný plán
- nedůvěřují si, používají sebesnižování
- kontrolují jen výsledky

### Pokročilí

- mají jasný plán
- věří si
- kontrolují průběh i výsledky



# Autoregulace v praxi - *sebereflexe*

(Zimmerman, Schunk)

## Začátečníci

- vyhýbají se sebehodnocení
- příčiny úspěchu a neúspěchu hledají ve svých schopnostech (neovl.)
- reagují na sebe negativně
- v měnících se podmínkách zmatení

## Pokročilí

- snaží se o sebehodnocení
- příčiny úspěchu a neúspěchu hledají v použité strategii (ovlivnitelné)
- reagují na sebe pozitivně
- dobrá adaptace i měnícím se prostředí

# Výkon a jeho souvislosti

- cíle, které si žák stanovuje a jeho studijní motivace
- *autoregulace*
- výkon (jeho průběh)
- reflexe výkonu

*Značně ovlivněny i individuálním a sociálním kontextem*

# Vedení k autoregulaci

- není možný pouhý „návčik“; nutný rozvoj „já“
- zdroje
  - ▣ *sociální (např. sociální facilitace, sociální opora)*
  - ▣ *osobnostní*
  - ▣ *situační (např. zážitek úspěchu)*
- cílený návčik:
  - ▣ *vyučování strategiím, praktické provádění a. strategií, zpětná vazba o účinnosti a. strategie, monitorování sebe samého, sociální opora, sebereflexe*

# Metody

## Pod vedení učitele

- verbální instruování (např. přednáška)
- předvedení vzoru (*nápodoba*)
- supervize
- reciproční vyučování
- podpůrné vyučování

## S vrstevníky

- vrstevnické učení
- kooperativní učení
- skupinové učení

## Využití techniky

- CAL systémy, simulátory...

## Pod vedením sebe samého

- sebemonitorovací protokoly
- žákovský deník
- domácí příprava (a její reflexe)
- samostatná praxe

# Možnosti při diagnostice – *můžeme sledovat:*

- Kognitivní učební strategie
- Metakognitivní strategie
- Strategie vedoucí k poznání sebe samého
- (Sebe)motivační strategie

*nejlepším empirickým postupem je **kombinace kvantitativního a kvalitativního přístupu***

# Záznamový arch (Lan, 1998)

<b>Kapitola</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5(...)</b>
Klíčové prvky učiva					
<i>Celkový čas věnovaný učení z textu</i>					
<i>Z toho aktivní učební čas</i>					
<i>Celkový čas věnovaný řešení úloh</i>					
<i>Z toho aktivní učební čas</i>					
<i>Celkový čas věnovaný diskusi o učivu</i>					
<i>Z toho aktivní učební čas</i>					
<i>Celkový čas věnovaný věnovaný učivu ve škole</i>					
<i>Z toho aktivní učební čas</i>					
<i>Celkový učební čas ve všech předchozích formách činnosti</i>					
<i>Z toho aktivní učební čas</i>					
<i>Vnímaná výsledná kompetence</i> <i>(práce s daným prvkem učiva – 1 bod min.; 10 max.)</i>					
Celkový čas a aktivní učební čas					