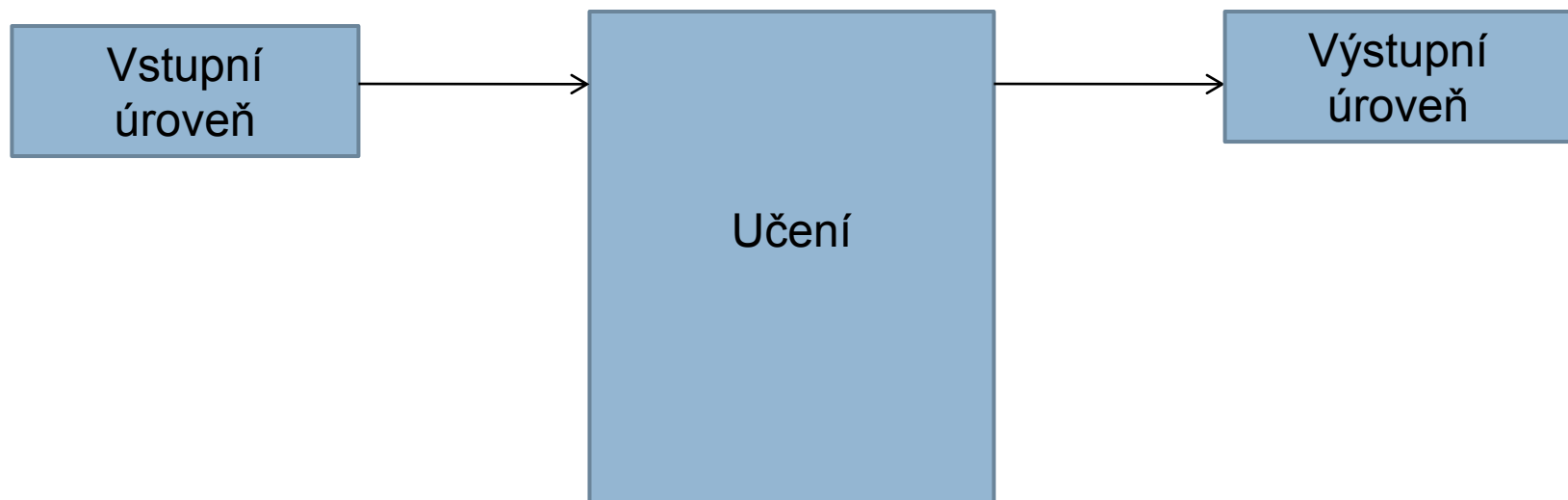


PEDAGOGICKÁ PSYCHOLOGIE

Autoregulace učení

Učení

- Jako **produkt** (*laická představa*)
- Jako **proces** (vlastní jádro problému)
- *Otázka efektivity, výsledků i emočního doprovodu*



Terminologie

- **Součástí tématu kompetence k učení (= ví jak se učit?)**
- **učení se vs. řízení vlastního učení**
(Kulič, 1992)
- řízení učení:
 - ▣ **vnější** (*s pomocí učitele, rodiče, trenéra, lektora*)
 - (*více rozpracováno – vlastně většina historie pedagogiky, psychologie*),
 - ▣ **vnitřní**
 - *Autoregulace; reflexe stylu učení*
 - *Jak poznám, že už něco umím? Jak se to vlastně mám naučit?*

Etické problémy:

„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 jako součást sebesystému (vč. *sebepojetí, sebehodnocení, self-efficacy...*)
- Zdroje
 - vnější (*rodiče, učitelé, kamarádi*)
 - *Např. sociální srovnávání*
 - 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

Fakticky – součást klicových kompetencí (k učení, k řešení problémů...) v RVP

- 1. KOMPETENCE K UČENÍ
- Na konci základního vzdělávání žák:
 - vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení
 - vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě
 - operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na matematické, přírodní, společenské a kulturní jevy
 - samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti
 - poznává smysl a cíl učení, má pozitivní vztah k učení, posoudí vlastní pokrok a určí překážky či problémy bránící učení, naplánuje si, jakým způsobem by mohl své učení zdokonalit, kriticky zhodnotí výsledky svého učení a diskutuje o nich

	5. ročník	9. ročník
Metody a způsoby učení		
1.1	<ul style="list-style-type: none"> – ví, že se lze učit různými způsoby; s pomocí učitele zkouší a vyhodnocuje, které způsoby mu vyhovují, a při dalších úkolech používá ty, které se mu osvědčily 	<ul style="list-style-type: none"> – rozpozná, jaké metody a způsoby učení jsou pro něj nejefektivnější, a vědomě je používá
1.2	<ul style="list-style-type: none"> – slušně požádá spolužáky v bezprostředním okolí, aby se ztišili, pokud potřebuje klid; respektuje, když stejný klid potřebují naopak oni 	<ul style="list-style-type: none"> – při učení eliminuje rušivé podněty a vytváří optimální podmínky pro vlastní učení; pro vlastní učení zvolí takové prostředí, které mu pro zvládnutí úkolu nejlépe vyhovuje, a dále je přizpůsobuje svým potřebám
1.3	<ul style="list-style-type: none"> – potřebuje-li se poradit, dohodne se na podmínkách (místo, čas, doba trvání), pokud dotyčná osoba (spolužák, učitel, jiný dospělý) nechce či nemůže ihned 	<ul style="list-style-type: none"> – pozná, kdy je pro učení vhodné spolupracovat a komunikovat, a kdy se naopak izolovat
1.4	<ul style="list-style-type: none"> – ve škole dodržuje přestávky a nevyplňuje je doháněním zmeškané práce nebo domácích úkolů; na vyučování se připravuje průběžně a vhodně střídá přípravu s odpočinkem a relaxací 	<ul style="list-style-type: none"> – dodržuje psychohygienu učení – během učení a domácí přípravy pravidelně a dle svých potřeb relaxuje způsobem, který jemu samotnému vyhovuje

Výuka		
1.5	<ul style="list-style-type: none"> – aktivně vstupuje do výuky, je-li pro něho probírané učivo málo srozumitelné, obtížné, či naopak příliš triviální; nebojí se zeptat, požádat o vysvětlení nebo o konkrétní příklady; zajímá se o možnosti získání dalších poznatků o tématu, které ho zaujalo 	<ul style="list-style-type: none"> – ovlivňuje postup výuky a učení tak, aby pro něj byly přínosné; aktivně žádá objasnění souvislostí s něčím, co je mu již povědomé; zajímá se o alternativní zdroje informací a sám je navrhuje, pokud je mu látka odjinud známá více než ostatním (např. ze zájmových kroužků, televize)
1.6	<ul style="list-style-type: none"> – přizpůsobí se různým výukovým aktivitám (individuální zkoumání, kooperativní činnosti apod.) dle zadání učitele; ve spolupráci s učitelem navrhuje svůj způsob učení 	<ul style="list-style-type: none"> – při učení volí takovou aktivitu, která se mu z osobního hlediska či vzhledem k charakteru úkolu jeví jako nejvýhodnější, svou volbu zdůvodní (samostatná práce při studiu odborného textu, skupinová práce při vytváření dlouhodobého projektu apod.)
1.7	<ul style="list-style-type: none"> – s porozuměním textu zpracuje pod vedením učitele přiměřeně dlouhé poznámky z učebnice či výkladu a správně je strukturuje 	<ul style="list-style-type: none"> – samostatně zpracovává výpisky i práce rozsáhlejšího formátu a charakteru (reflexe, referáty, projekty)
1.8	<ul style="list-style-type: none"> – vysvětlí a uvede příklady, jak se může konkrétní učivo, informace nebo dovednost z výuky hodit v jeho osobním životě, popř. v dalším studiu nebo v různých zaměstnáních 	<ul style="list-style-type: none"> – vysvětlí smysl toho, proč si osvojuje a zpracovává různé druhy poznatků a dovedností a jak by se daly využít v jeho dalším studiu, práci nebo v osobním životě; aktivně využívá poznatky a dovednosti nabyté v určitém předmětu/oblasti i v jiných předmětech/oblastech

Výsledky učení					
1.9	<ul style="list-style-type: none"> – nebojí se přijít za učitelem a poradit se, jak by mohl své výsledky zlepšit; vyhledává podporu, radu a pomoc, v případě, že ji potřebuje; nestydí se chodit na doučování; nezlehčuje nepříznivé hodnocení ze strany učitele, ale chápe jej jako podnět k další práci a učení 	<ul style="list-style-type: none"> – přezkoumává silné i slabé stránky svého učebního procesu; rozpozná překážky a problémy v učení, diskutuje o nich a takové rozhovory sám iniciuje; přijímá podporu, rady, zpětnou vazbu i kritiku a vytvoří plán dalšího zlepšování 	<p>když se přesvědčí o omylu nebo bezvýhodnosti</p>		
1.10	<ul style="list-style-type: none"> – nevysmívá se ostatním za nesprávné odpovědi; pokud se jí dopustí sám, nevymlouvá se na falešné příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> – identifikuje vlastní chybu a zjistí její příčinu, nevnímá ji jako selhání a ostudu, nenechá se jí odradit, ale rozpozná v ní příležitost k učení, hledá a nalézá způsoby její nápravy; změní zvolenou cestu tehdy, 	<ul style="list-style-type: none"> – s pomocí učitele si předem stanoví základní podmínky a kritéria, za kterých bude jeho práce úspěšná (odevzdá úkol včas, dodrží předepsanou úpravu a rozsah, správně odpoví na zadanou otázku, v případě nejasností či různých možností správnost své odpovědi i postup obhájí); porovná svůj výsledek s předchozím stavem 	<ul style="list-style-type: none"> – vytváří (či spoluvytváří) kritéria pro hodnocení své práce; ústně i písemně se ohodnotí (deníky, dotazníky sebehodnocení), průběžně tento stav aktualizuje; rozpozná vlastní pokrok i stagnaci 	
			1.12	<ul style="list-style-type: none"> – jednoduše popíše, jak pracoval na určitém úkolu, co ho bavilo, co se mu dařilo, co se mu nedařilo nebo v čem udělal chybu; nevyhýbá se otevřenému přiznání chyb, v případě nezvládnutí úkolu se vyrovná s negativní zpětnou vazbou 	<ul style="list-style-type: none"> – přiměřeně kriticky reflektuje ústně i písemně svůj proces učení, v případě potřeby přehodnocuje vlastní postupy učení
			1.13	<ul style="list-style-type: none"> – otevřeně diskutuje s učitelem i se spolužáky o svých vědomostech a dovednostech v různých oblastech, případně požádá o radu, o pomoc či doučování 	<ul style="list-style-type: none"> – realisticky odhadne, nakolik jeho vědomosti nebo dovednosti dostačují pro různé úkoly; sám rozpozná, co konkrétně se ještě potřebuje naučit, formuluje otázky, kterými se zeptá na to, co neumí
			1.14	<ul style="list-style-type: none"> – rozliší stěžejní cíle od těch méně důležitých a předem si rozvrhne čas na potřebnou přípravu; plánuje své učení <p><i>Pracuje s týdenním plánem.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – pro své učení samostatně zvolí cíl na základě vlastních priorit (např. budoucí studium, zaměstnání, záliby, prospěch) a dobře svou volbu zdůvodní; přijme za něj i za svůj postup osobní zodpovědnost; určí časový výhled a vystaví plán

Práce s informacemi		
1.15	<ul style="list-style-type: none"> – vypracuje jednoduchý úkol s využitím nabídnutých informačních zdrojů <p><i>Vyhledá informace na internetu, vypůjčí si knihu v knihovně, pracuje s encyklopediemi; osloví vhodné osoby.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – aktivně využívá různé zdroje informací (knihy, encyklopedie, příručky, tabulky, grafy, tisk, lidé, internet...); vyhodnotí a obhájí, který z použitých zdrojů je pro danou situaci (problém) nejefektivnější
Propojování a využití vědomostí		
1.16	<ul style="list-style-type: none"> – formuluje, jaký význam má získaná informace pro běžný život, a propojuje nově získané informace s předešlými zkušenostmi <p><i>Žáci si najdou informaci o tom, kolik litrů tekutin má člověk denně vypít. Ze své zkušenosti ví, že při vyšších teplotách se potí více, a tudíž odvodí, že pak musí vypít i více tekutin.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – získané informace chápe včetně souvislostí a vysvětlí je (formuluje hlavní myšlenku, vyjádří vlastními slovy obsah získaných informací i jejich význam) <p><i>Žáci vysvětlí, proč se člověk při vyšších teplotách více potí – větší potřeba organismu se ochlazovat. Také ví, že pocením člověk ztrácí některé minerální látky, které je nutné do těla doplňovat, a navrhnou, kterými potravinami a tekutinami deficit vyrovnají.</i></p>

Autoregulace - předpoklady

- potencialita každého žáka
- výuka musí umožnit získat dovednost „jak se učit“
- vnější řízení má stimulovat autoregulaci (nebo ji potlačuje)
- v prepubertě rozvoj metakognitivních strategií a reflexe vlastního stylu / strategií / taktik učení
- 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, sebesystém)
- není ryze individuální proces; utváří se ve spolupráci s druhými (*párové, skupinové, vrstevnické učení... sociální sítě, sdílení...*)
- je to aktivní proces; nelze „předat návod“ který je platný obecně
- rozvíjí se více při souladu s vnějším řízením
- celoživotní proces (*vývojové změny a jejich integrace*)

(Mareš, 1998)

Vztah stylu učení a struktury inteligence dle Gardnera

Převažuje styl

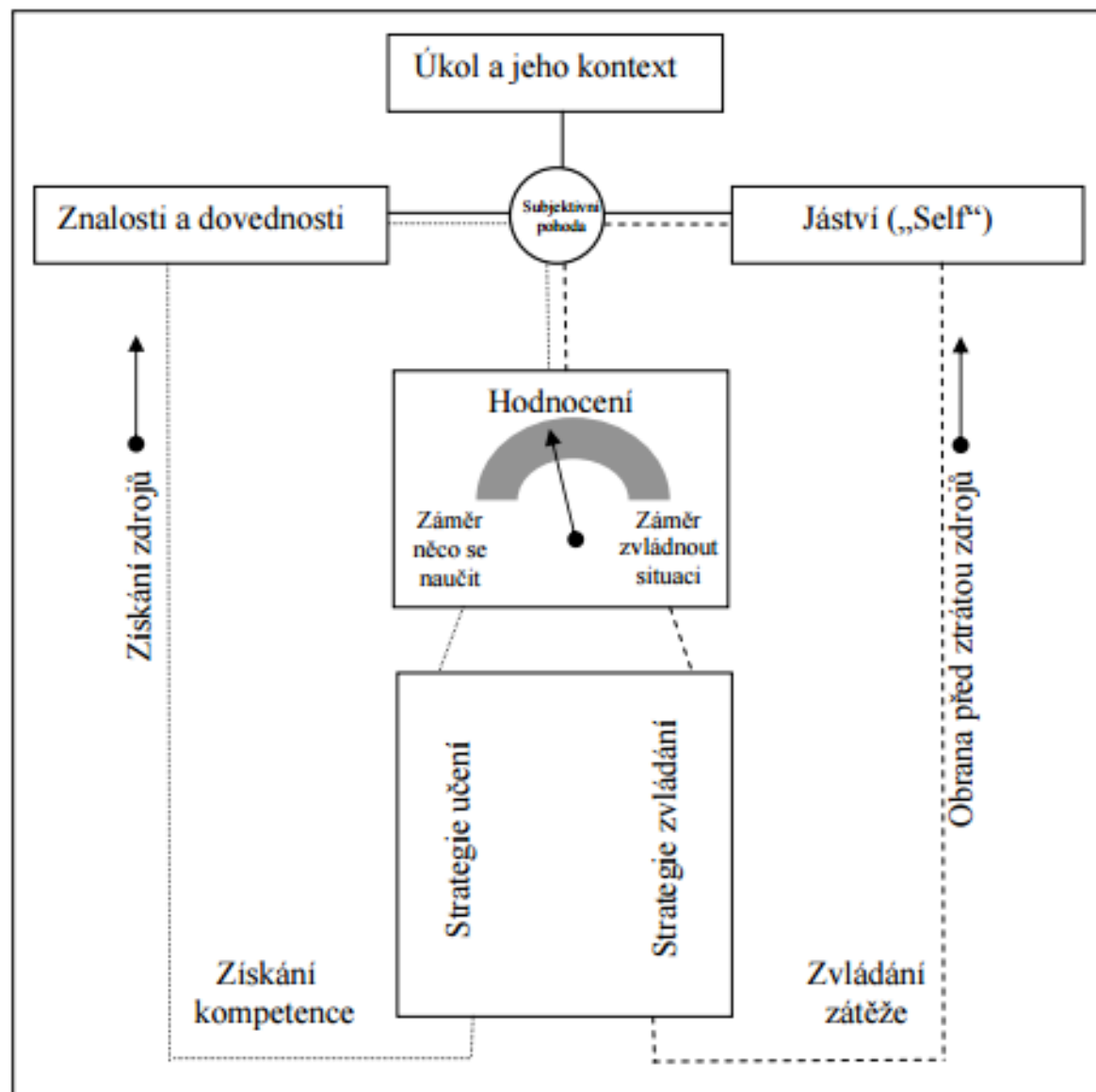
Uvažuje ve

Dávají přednost

Potřebují

jazykový	slov	čtení, psaní, diskuze, slo. hry	knihy, kazety, debata, psaní
logicko- matematický	odvození, dedukce	pokus, otázky, logické hry	objevovat věci a přemýšlet o nich
zrakový, prostorový	představy a zobrazení	navrhování, kreslení, náčrty	video, filmy, zkoumání
psycho-motorický	tělesný pocit/vnímání	fyzický kontakt, gestikul., pohyb	hraní rolí, drama, pohyb, děláni
hudební	rytmus, melodie	zpívání, dupání, tleskání, hudba	zazpívat si, koncerty, apod.
interpersonální	interakce s jinými lidmi	organizování, setkávání, plán.	společenské hry, kluby, apod.
intrapersonální, meta-kognitivní	vlastní nitro	meditace, přemýšlení	vlastní projekty, osobní výběr

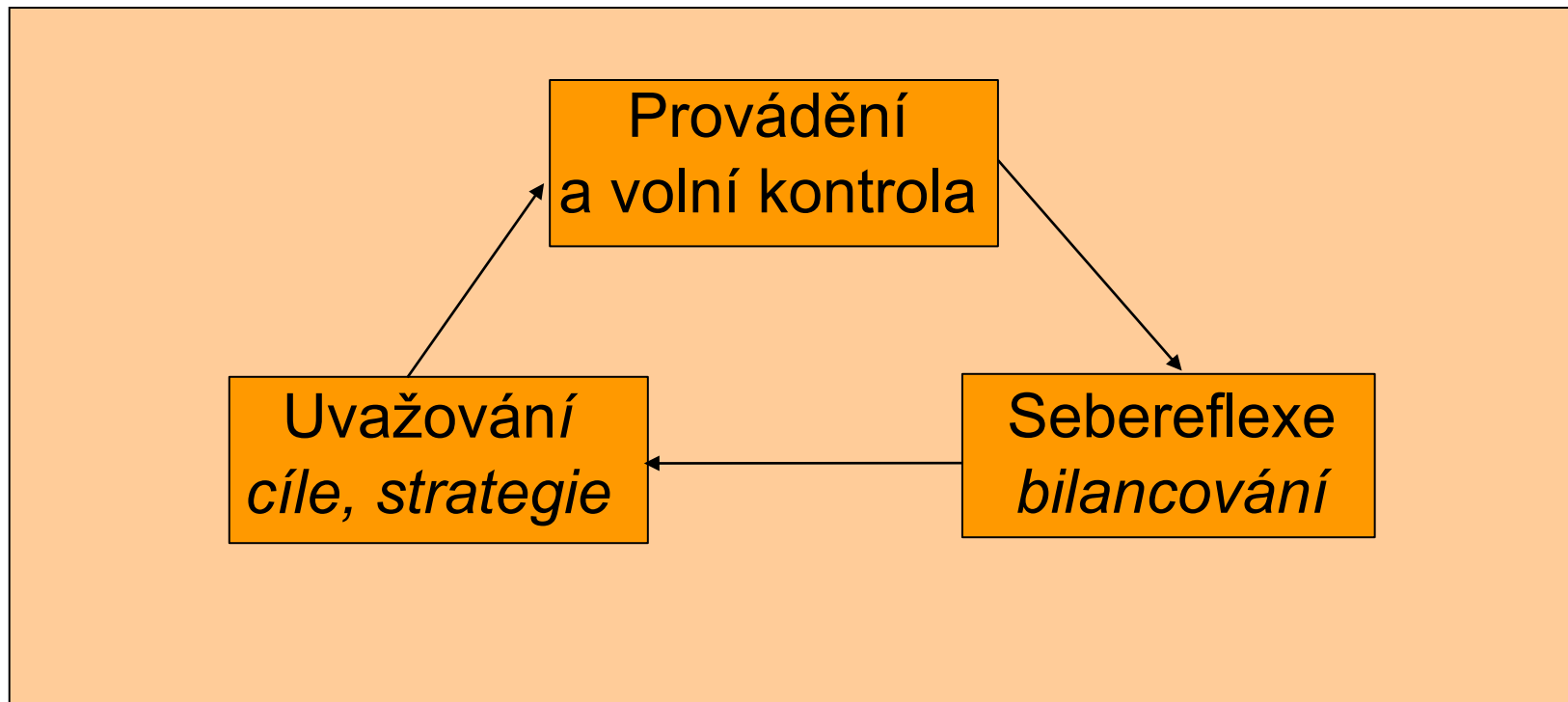
Vztah mezi učením a zvládáním



Obr. 1. Model adaptabilního učení - *model of adaptable learning* (Boekaertsová, 1996b, s. 452-484)

Teorie

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



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

sebereflexe

(Zimmerman, Schunk)

Začátečníci

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

Pokročilí

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

Výkon a jeho souvislosti

- cíle, které si žák stanovuje a jeho studijní motivace
 - ▣ Zjednodušeně: *Jde mi o pochopení, nebo o minimální počet bodů?*
- *autoregulace*
- výkon (jeho průběh)
 - ▣ Zadání, aktuální stav žáka, těsně předcházející události...
- reflexe výkonu
 - ▣ Npř. aspirační úroveň

Značně ovlivněny i individuálním a sociálním kontextem

Vedení k autoregulaci

- není možný pouhý „nácvik“; nutný rozvoj „já“ (sebesystém)
- zdroje
 - ▣ *sociální (např. sociální facilitace, sociální opora)*
 - ▣ *osobnostní*
 - ▣ *situační (např. zážitek úspěchu)*
- cílený nácvik:
 - ▣ *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 (pojd' mi to vysvětlit)
- podpůrné vyučování (opatření 1. úrovně)

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* (=odlišnosti v metodách):

- Kognitivní učební strategie (co dělá)
- Metakognitivní strategie (jak uvažuje o sobě a učivu)
- Strategie vedoucí k poznání sebe samého
- (Sebe)motivační strategie (jak pracuje s motivátory)

*nejlepším výzkumným empirickým postupem je
kombinace kvantitativního a kvalitativního*

Záznamový arch (Lan, 1998)

Kapitola	1	2	3	4	5(...)
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					