

INNHold

Forord	9
Kapittel 1 Innledning	11
Cecilie Skaalvik og Einar M. Skaalvik	
Selvstendighetens grenser	17
Oppsummering	18
Kapittel 2 Human agency	22
Cecilie Skaalvik og Einar M. Skaalvik	
Innledning	22
Triadisk gjensidighet	26
Ulike former for kontroll	28
Selvregulering	32
Forutsetninger og begrensninger for å ta styring over eget liv	34
Forutsetninger og begrensninger i miljøet	36
Selvregulering må læres	37
Kapittel 3 Mestringsforventning	40
Cecilie Skaalvik og Einar M. Skaalvik	
Innledning	40
Betydningen av mestringsforventning	43

Kilder til mestringsforventning	46
Kan forventning om mestring bli for høy?	52
Kapittel 4 Selvregulering	57
Einar M. Skaalvik og Sidsel Skaalvik	
Innledning	57
To former for selvregulering	57
Strategisk selvregulering	59
Faser i strategisk selvregulering	63
Situasjonsbestemt selvregulering	65
Regulering av samarbeid	67
Selvregulert læring i skolen	68
Konklusjon	74
Kapittel 5 Noen pedagogiske prinsipper for opplæring til selvstendighet	77
Sidsel Skaalvik og Cecilie Skaalvik	
Tilpassing	78
Øvelse i selvregulering	80
Autonomistøttende læringsmiljø	80
Bevisstgjøring av egne verdier	81
Medbestemmelse og valgmuligheter	81
Elevaktive arbeidsformer	83
Utvikling av divergent tenking	84
Struktur og oversikt	84
Elevsamarbeid	87
Instrumentell og emosjonell støtte	88
Lærere og foreldre som modeller	90
Betydning for lærerrollen	91

Kapittel 6 Opplæring til selvstendighet i skolen – et bidrag til elevenes psykiske helse?	94
Einar M. Skaalvik og Sidsel Skaalvik	
Innledning	94
Betydningen av mestring og mestringsforventning . .	95
Skolens ansvar	97
Kontroll og selvregulering – hva kan elevene selv gjøre?	104
Konklusjon	112
 Kapittel 7 Avsluttende refleksjoner	 116
Cecilie Skaalvik, Einar M. Skaalvik og Marit Uthus	
Opplæring til selvstendighet – et tveegget sverd? . . .	116
Samarbeid og kollektive mål	117
Et nåtidsperspektiv og et fremtidsperspektiv	118
 Stikkord	 121