

SAVIKONTROLĖS PROCESAS**(PAGAL B. ZIMMERMANĄ)**

Savikontrolę verta pasianalizuoti, nes yra tiesioginių sąsajų su savęs į(si)vertinimu. Asmuo, gebantis suvokti savikontrolės procesus ir mokantis juos tikslingai ir sąmoningai valdyti, turės tiesioginės asmeninės įtakos savęs įsivertinimui.

SAVIKONTROLĖS PROCESAS	RAŠYTOJAS	SPORTININKAS	MUZIKANTAS	MOKINYS
TIKSLŲ NUSTATYMAS	Nustatyti puslapio tikslą	Užsibrėžti specifinius ir kiekybiškai vertinamus kasdienius tikslus	Užsibrėžti kasdinių praktikos sesijos tikslus	Sudaryti sąrašus, kad užduotys būtų vykdomos mokymosi proceso metu
UŽDUOČIŲ STRATEGIJOS	Sukurti rezultatą ar pateikti užuominas	Žinoti, kaip ir kas bus praktikuojama, pvz., imami periodiniai lūžiai ir lėtas atlikimas	Atlikti kūrinį lėtai ir švelniai	Tobulinti atmintį, kad atsimintų faktus
VAIZDUMAS	Įsivaizduoti vizualiai	Vizualizuoti savo sėkmingo savarankiško bandymo sukūrimą	Įsivaizduoti tariamą auditoriją	Numanyti apie mokymosi silpnųjų svarbą
SAVIVALDOS MOKYMASIS	Garsiai skaityti, kas bus parašyta	Tikėti posakiu, pvz.: „eime“	Sakyti žodinius pagyrimus	Kartoti žingsnius sprendžiant matematikos (ar kitas) problemas
LAIKO VADYBA	Planuoti rašymo procesą, ypač iš ryto	Valgyti reguliariai ir laiku, atsipalaiduoti ruošimosi periodu	Planuoti kasdienę praktiką, kad pavyktų išvengti kraštutinumų	Planuoti kasdienio mokymosi ir namų darbų laiką
SAVIKONTROLĖ	Saugoti įrašus apie literatūros produkciją	Fiksuoti kasdienius duomenis	Daryti kasdinių atlikimų įrašus	Vesti baigtų užduočių užrašus
SAVĖS VERTINIMAS	Eksportuoti tekstą per kūrybiškumą	Įvertinti save, savarankiškai atlikus kiekvieną veiksmą	Klaustyti savo įrašo, nustatant realias normas	Tikrinti darbą, prieš jį įteikiant mokytojui
SAVIĮTAIGA/ SAVIREIKŠMINGUMAS (REZULTATAS)	Atidėlioti malonius įvykius, kol rašymas nėra baigtas	Nustatyti kiekvieno užsibrėžto tikslo kokybę	Baigti tuomet, kai pavyks nepriekaištingai atlikti užduotį	Nežiūrėti TV ir nekalbėti telefonu, kol nebus baigti ruošti namų darbai
APLINKOS FORMAVIMAS	Kontroliuoti rašymo aplinką ir sąlygas	Taikyti praktines priemones, kol pavyks pasiekti silpniausią savo sritį	Pasirodyti su specifiniais įrankiais, instrumentais	Mokytis atskiroje vietoje
PAGALBOS IEŠKOJIMAS/SIEKIMAS	Gauti literatūrinį patarimą ar grįžtamąjį ryšį iš kolegos	Kreiptis į trenerį, jei nepavyksta atlikti kurios nors dalies	Kreiptis į mokytoją, kai technika netinka	Mokytis kartu su kolega (draugu, mokytoju...)