



Klik [hier](#) voor het originele artikel (p. 54)

# GELOOF IN EIGEN KUNNEN



In de jaren '60 waren onderwijsonderzoekers vooral geïnteresseerd in hoe leren in ons brein plaatsvindt. Ze vergeleken onze hersenen met computers die op basis van rationale modellen en stappen werkten met een input en een output. De uitdaging was om te zien hoe mensen kennis verwerken en opslaan. Als tegenbeweging kwam er in de jaren '70 en '80 meer aandacht voor het leerproces zelf en de rol van de lerende daarin. De lerende werkt niet altijd zo rationeel als een computer. Hij of zij maakt keuzes, kiest een taak of niet, begint aan een taak, geeft op of zet door etc. Al deze keuzes bepalen wat iemand uiteindelijk leert. Een van de meest bepalende zaken daarbij is het geloof in eigen kunnen. Bandura bedacht hiervoor in '77 het begrip **self-efficacy** (geloof in eigen kunnen of zelfeffectiviteit).



**HET IDEE** In de jaren '70 wisten onderzoekers al dat leerlingen een verband verwachtten tussen hun aanpak en het resultaat. Ze kiezen de aanpak waarvan ze denken dat die het beste resultaat zal geven.

Bandura voegde daaraan toe dat leerlingen ook een verband verwachtten tussen hun eigen bekwaamheid en het resultaat. Zij kiezen een taak die ze denken te kunnen afronden. Het idee een taak succesvol te kunnen oplossen is even bepalend bij de start van een leerproces als het geloof in een bepaalde aanpak.



**DE INZICHTEN** Bandura omschreef **zelfeffectiviteit** als het geloof in of de overtuiging van het eigen vermogen om een bepaalde taak met succes uit te voeren. Hoe sterker dit geloof, des te eerder zal een

leerling aan een taak beginnen en des te meer moeite zal hij of zij doen om de taak tot een goed einde te brengen. Het gaat dus niet om iemands daadwerkelijke, maar om de **ervaren bekwaamheid**, dus wat iemand *denkt* wel of niet te kunnen. Een leerling die zichzelf onderschat, zal minder snel een moeilijke taak uitkiezen en dus minder snel vooruitgang boeken bij het leren. Dat hij of zij in werkelijkheid de moeilijke taak best aan zou kunnen, is van ondergeschikt belang. Op deze manier kunnen leerlingen met dezelfde bekwaamheid heel verschillende keuzes maken en een heel verschillende inzet laten zien, wat uiteraard resulteert in een heel verschillend leerproces. De ervaren zelfeffectiviteit beïnvloedt dus wat je denkt, hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Daarmee beïnvloedt zelfeffectiviteit het leren zelf en de motivatie.

**Invloed op LEREN** Zelfeffectiviteit is van invloed op de cognitieve processen tijdens het leren. Het vertrouwen in eigen kunnen bepaalt in hoge mate de doelen die een leerling zichzelf stelt en de oplossingsstrategieën die hij of zij kiest. Collins (1982) vergeleek bijvoorbeeld 2 groepen leerlingen die even goed waren in rekenen, maar verschilden in zelfeffectiviteit. De ene groep had een sterk geloof in eigen kunnen, de andere twijfelde daaraan. De eerste groep, zo bleek, zette sneller onjuiste oplossingsstrategieën opzij, was beter in het maken van moeilijke rekenopgaven, koos ervoor om meer fout gemaakte opgaven te verbeteren en verbeterde deze ook vaker correct. Geloof in eigen kunnen bepaalt dus mede de leerprestaties van leerlingen.

**Invloed op MOTIVATIE** Daarnaast is zelfeffectiviteit van invloed op de motivatie van leerlingen. Hoe hoger iemands zelfeffectiviteit, hoe hoger de doelen die hij of zij zichzelf stelt, hoe meer inzet hij of zij toont, hoe langer hij of zij volhoudt als het moeilijk wordt en hoe beter hij of zij bestand is tegen falen. Op deze manier heeft geloof in eigen kunnen indirect invloed op de prestaties van leerlingen.

**Meer en minder invloed** Of zelfeffectiviteit daadwerkelijk van invloed is, hangt af van een aantal zaken. Allereerst speelt een rol hoe je tegen intelligentie aankijkt. Leerlingen die denken dat 'intelligent-zijn' iets is wat je bent of niet, zullen sneller opgeven bij moeilijkheden, ongeacht hoe hoog hun zelfeffectiviteit is. Leerlingen die juist denken dat intelligentie veranderlijk is en dat zij beter kunnen worden in



iets, zullen, zeker bij hoge zelfeffectiviteit, kiezen voor moeilijke(re) opgaven en langer volhouden, ook bij tegenslag (zie ook het kader hiernaast). Een tweede factor die de invloed van zelfeffectiviteit bepaalt, is *hoe je aankijkt tegen de prestaties van anderen*. Hoe goed je denkt te zijn in iets, is vaak afhankelijk van een vergelijking met anderen. Het geloof in eigen kunnen neemt af op het moment dat je ervaart het slechter te doen dan anderen en neemt toe als je ervaart het beter te doen dan anderen. Ten slotte speelt ook *het geloof in de invloed die je hebt op een bepaalde situatie een grote rol*. In een experiment waarin deelnemers leiding moesten geven aan een fictieve groep werknemers, werd de ene groep verteld dat de werknemers makkelijk te beïnvloeden waren en de andere groep dat ze juist heel star en conservatief waren.. Wat bleek? De mensen die dachten weinig invloed te hebben, verloren al snel het vertrouwen in eigen kunnen en stelden lagere eisen en doelen. De groep die was verteld dat ze veel invloed konden uitoefenen, hield een hoge zelfeffectiviteit, zelfs bij tegenslagen. Deze mensen bleven hoge doelen stellen voor zichzelf en gingen heel analytisch te werk. De uiteindelijke opbrengsten waren dan ook hoger. Dit geldt ook voor leerlingen.

**Implicaties voor het onderwijs** Voor prestaties van leerlingen zijn 3 vormen van zelfeffectiviteit van belang:

**I De leerling** De zelfeffectiviteit van leerlingen valt te verhogen door succeservaringen. Laat leerlingen opdrachten maken op hun eigen niveau, met doelen die binnen hun bereik liggen. Bandura noemt verder een aantal factoren binnen leeromgevingen die de zelfeffectiviteit van leerlingen waarborgen of verhogen:

- Stel 'leren' centraal i.p.v. 'weten': leerlingen zien dan in dat ze kunnen groeien en dat kennis en kunde geen aangeboren eigenschappen zijn.
- Ontmoedig onderlinge competitie en benadruk persoonlijke vooruitgang en prestaties.
- Focus de feedback op vooruitgang en niet op gemaakte fouten (zie [artikel](#) Effectieve feedback).

### De verraderlijke mindset?

In haar onderzoek naar motivatie van leerlingen zag Carol Dweck (1988) dat leerlingen verschillen in hoe zij denken over bekwaamheid en intelligentie. Zij maakte een onderscheid tussen twee denkwijzen oftewel mindsets: een *statische (fixed)* en een *op groei gerichte (growth)* mindset. Leerlingen met een statische denkwijze zagen bekwaamheid als iets wat zich direct moet manifesteren en anders niet. Ze haakten af als ze iets niet meteen konden. Leerlingen met een op groei gerichte denkwijze geloofden juist dat bekwaamheid kon groeien door hard werken en veel oefenen. Zij zetten door, ook als het moeilijk was of als ze tegen problemen aanliepen. Tegenwoordig plaatsen onderzoekers vraagtekens bij de betrouwbaarheid van de originele studies van Dweck. Latere studies laten namelijk andere resultaten zien, onder meer dat een op groei gerichte denkwijze niet leidt tot beter leren (Sisk et al, 2018). Dwecks onderzoek is bovendien gebaseerd op een zeer onbetrouwbare methode van zelfrapportage door leerlingen. Dat leerlingen verschillend denken over bekwaamheid en intelligentie klopt wel, maar de invloed van die denkwijzen op leerprestaties is nooit goed aangetoond. Ondanks alle wetenschappelijke kanttekeningen en weerleggingen heeft deze theorie veel bekendheid gekregen en zijn er zelfs innovatietrajecten ontworpen op basis hiervan.

**II De leerkracht** Of het leren van leerlingen voorspoedig verloopt, hangt uiteraard ook af van jou als leerkracht en de leeromgeving die je weet te creëren. En dat wordt weer beïnvloed door de zelfeffectiviteit die je zelf ervaart en hoeveel vertrouwen je hebt in je eigen didactische kwaliteiten. Onderzoek van Gibson en Dembo (1984) laat zien dat leerkrachten die daarover onzeker zijn, meer tijd bevesteden aan taken die niet direct met het curriculum te maken hebben, sneller opgeven bij het helpen van leerlingen die tegen problemen aanlopen en vaker kritiek uiten als leerlingen falen. Leerkrachten met veel vertrouwen in hun didactische vaardigheden, besteden juist meer tijd in de klas aan het leren van de leerlingen, weten leerlingen adequaat te begeleiden en prijzen hen veel bij vooruitgang. Kortom, zij creëren succeservaringen voor hun leerlingen.



**III Het schoolteam** Schoolteams kunnen ook een collectief gevoel van zelf-effectiviteit hebben dat vaak deel uitmaakt van de schoolcultuur. Het gaat er dan om in hoeverre jij en je collega's als team het gevoel hebben dat jullie ertoe doen, dat jullie een **verschil** kunnen maken in het schoolgaande leven van leerlingen en invloed hebben op het reilen en zeilen van de school. Op scholen waar dat collectieve gevoel van zelfeffectiviteit laag is, kan een negatieve cultuur ontstaan die ook het leren in de klas doordrenkt. Teams die zich daarentegen bekwaam voelen, weten binnen school een uitdagend klimaat te creëren waarin leerlingen vooruitgang boeken. Een goede schooldirecteur kan van grote invloed zijn op deze cultuur en een inspirerende uitwerking hebben op teams, waardoor een groep leerkrachten gemotiveerd raakt om het beste uit zichzelf en de leerlingen te halen.



**IN DE KLAS** Het vertrouwen dat leerlingen hebben in hun eigen kunnen is van invloed op de keuzes die ze maken en op hoe ze werken aan taken. Als jouw leerlingen denken iets niet te kunnen (leren), zullen ze minder snel de neiging hebben om ermee aan de slag te gaan en door te zetten als ze iets niet begrijpen. Het is dus belangrijk dat jij als leerkracht een leeromgeving scheidt waarbinnen je dit vertrouwen in eigen kunnen stimuleert. We noemden hierboven al de tips van Bandura om dit te realiseren. Het gaat vooral om het creëren van *succeservaringen* van leerlingen en het benoemen hiervan. Zorg dat leerlingen taken krijgen die binnen hun bereik liggen, die ze kunnen oplossen en met goed resultaat kunnen afmaken. Complimenteer hen als ze iets goed gedaan hebben en help hen verder als ze iets gemist hebben of een fout gemaakt hebben. Leg telkens de nadruk op het proces van leren in plaats van op de uitkomst. Dus prijs ook het doorzetten en het leren zelf en niet alleen de goede oplossing. Vertel leerlingen keer op keer dat ze zich niet moeten vergelijken met anderen, maar dat het erom gaat dat ze zichzelf verbeteren. Het gaat dus niet om competitie, maar om persoonlijke groei. Vergeet daarnaast niet dat ook jouw eigen vertrouwen in je capaciteiten als leerkracht ertoe doet. Sta stil bij je eigen

succeservaringen en stel haalbare doelen voor je eigen groei en ontwikkeling. Als jij denkt dat je dingen kunt leren en kunt groeien, zul je dit ook uitstralen naar je leerlingen. Zo kun je hen inspireren om vol zelfvertrouwen en gedreven aan de slag te gaan.

- Een **Prezi-presentatie** met concrete handvatten en lesideeën om de zelfeffectiviteit bij leerlingen te vergroten
- **Blog** van Paul Kirschner over zelfeffectiviteit
- **Artikel** Met feedback kun je leergedrag sturen
- **Wijze lessen**: 12 bouwstenen voor een effectieve didactiek
- Minfu\*ck **aflevering** 8 (seizoen 6) vanaf minuut 23:00

Meer lezen!