

Wat zorgt voor motivatie?



Motivatietips uit de 'Self-efficacy theory' van Bandura

Door drs. Linda Spaanbroek

e-mail: info@alledagenpauze.nl

Wat zorgt voor motivatie?

Waar dan ook, het bedrijfsleven, sport of onderwijs, het begrip motivatie krijgt speciale aandacht. Want motivatie zorgt voor resultaat en prestatie. Maar wat zorgt voor motivatie? Vaak wordt motivatie beschreven in vage termen die je maar moeilijk kunt toepassen op je eigen leven, je werk of het onderwijs.

Dit artikel beschrijft de inzichten van een specifieke wetenschappelijke theorie – de Self-efficacy Theory van Bandura – en geeft je tips om die inzichten praktisch toe te passen in de onderwijspraktijk.

Motivatie volgens de 'Self-efficacy Theory'

Albert Bandura, Canadees van geboorte, ontwikkelde de 'Social Learning Theory' (SLT). In zijn optiek leren mensen in sociale situaties vooral door imitatie. Binnen de SLT ontwikkelde hij vervolgens een theorie met betrekking tot motivatie: de Self-efficacy theory.



Foto: Geloof in eigen kunnen

Het begrip Self-efficacy wordt gebruikt om het geloof van de persoon in het eigen kunnen (of niet-kunnen) te beschrijven.

Motivatie ontstaat in deze optiek omdat men interne doelen en standaards wil bereiken. Hoe beter dit lukt, des te hoger de motivatie.

Leerlingen die zichzelf als capabel zien, vertonen positiever gedrag dan leerlingen die minder positief over zichzelf denken.

Leerlingen met een positief beeld van hun capaciteiten hebben bijvoorbeeld een betere

zelfregulatie en betere strategische- en meta-cognitieve vaardigheden. Dit laatste houdt in dat zij beter weten hoe zij een taak moeten aanpakken en hoe zij leren. Zelfregulatie betekent dat de leerling beter in staat is om negatieve emoties ("ik heb even geen zin") om te zetten in positieve emoties ("het is best nuttig om dit te doen") zonder dat dit al te veel energie kost die eigenlijk aan de taak besteed moet worden.

Leerlingen met een minder positief zelfbeeld hebben een grotere kans op taakvermijding en prestatie-oriëntatie.

Taakvermijding spreekt voor zich: deze leerlingen richten hun energie vooral op het 'eronder uit te komen'. Ze zijn vooral bezig met het



Foto: taakvermijding kost tijd en energie

verzinnen aan redenen waarom ze een taak niet zouden hoeven doen en besteden daardoor veel minder energie aan het werkelijk uitvoeren van de taak. Zonde, want zo gaat energie verloren aan dingen die niet bijdragen aan het leren zelf.

Leerlingen die gericht zijn op prestaties, blijken de lesstof op een oppervlakkige manier verwerken. Hierdoor steken zij in praktijk veel minder op van de taak dan je zou hopen/denken/verwachten. Een prestatiegerichte leerling doet wat hij moet doen om het gewenste cijfer te behalen, maar verdiept zich niet écht in de lesstof. Het gaat niet om de lol van het leren, maar om het neerzetten van een prestatie. Het analyseren van de lesstof of het zoeken van verbanden met andere leergebieden zal zo'n leerling nooit spontaan doen. Doordat de lesstof oppervlakkig wordt geleerd, vergeet de leerling de inhoud ook vrij snel.

Bovendien zijn prestatiegerichte leerlingen minder creatief in het bedenken van oplossingen. Ze zijn, vaak onbewust, vooral bezig om zo efficiënt mogelijk te werken en maken steeds de afweging: hoe bereik ik met zo min mogelijk inspanning het maximale resultaat?

De prestatie-oriëntatie en taakvermijding hangen met elkaar samen. Bij iemand die gericht is op de prestaties (en niet het in eerste instantie plezier beleeft aan de taak zelf) zal falen op een taak vrijwel direct leiden tot een verminderde inzet op een volgende, gelijksoortige taak. De leerling is er dan inmiddels van overtuigd dat het leveren van inzet "toch geen zin heeft" omdat "ik het toch niet kan" en doet ook geen moeite meer.

Wat betekent de 'Self-efficacy Theory' voor de praktijk in de klas?

De 'Self-efficacy Theory' zegt dat twee aspecten van belang zijn om gemotiveerd te kunnen leren: een positief beeld van je eigen capaciteiten en doelgericht zijn. Om leerlingen goed en gemotiveerd te kunnen laten leren is het dus belangrijk om te zorgen dat zij een positief beeld hebben van hun eigen capaciteiten én dat zij gericht zijn op het behalen van een doel. Hoe bereik je dat binnen het onderwijs? De paragrafen hieronder beschrijven hoe je een kind helpt een positief zelfbeeld te behouden of te ontwikkelen en hoe je een kind helpt om doelgericht te kunnen werken.

Hoe je een positief zelfbeeld behoudt of ontwikkelt

Om geloof in je eigen kunnen te ontwikkelen en te houden, is het van groot belang om zo min mogelijk beoordeeld te worden ten opzichte van je medeleerlingen. Met name een vergelijkende beoordeling door anderen dan het kind zelf, zijn vaak funest voor het zelfbeeld. Als het kind zelf opmerkt dat het minder mooi kan tekenen dan zijn buurman, is dat veel minder erg dan wanneer hij merkt dat hij met rekenen altijd een C haalt terwijl de meeste kinderen in de groep een B of A halen.

Psychologisch gezien komt het veel harder aan als iemand anders vertelt dat je minder goed bent dan een aantal andere kinderen in de klas. En dat 'vertellen dat je minder goed bent', kan heel subtiel en onbedoeld gebeuren door het geven van cijfers of het indelen in niveaugroepen. Het geven van cijfers is een vorm van beoordelen die er helaas toe leidt dat kinderen onbewust het signaal krijgen dat zijn niet goed genoeg gepresteerd hebben. In een klas kan er immers maar 1 de beste zijn, waardoor alle anderen het gevoel kunnen hebben dat zij niet goed genoeg gepresteerd hebben – het kon namelijk beter; net zo goed als de beste.

**Tip
1**

In de klas kun je dit bereiken door het kind zichzelf te laten beoordelen. Als een kind de ruimte krijgt om zelf een oordeel te vellen over zijn werk, blijkt het dit in praktijk vaak strenger te doen dan jijzelf. Eisen aan bijvoorbeeld netjes schrijven of het aantal toegestane spelfouten krijgen een heel andere lading als het kind zelf de normen mag stellen waaraan hij wil voldoen.

**Tip
2**

Ook help je een kind aan geloof in eigen kunnen door het zoveel mogelijk kwalitatief te beoordelen. Geen cijfers, letters of voldoende/onvoldoende, maar inhoudelijke informatie over wat jij vindt dat goed was of zou kunnen verbeteren. Uiteraard vergelijk je hierbij niet met andere kinderen, maar kijk je naar dit kind en zijn of haar ontwikkelingspad. Als een kind bijvoorbeeld een spreekbeurt heeft gehouden, kan het veel leren van tips zoals "harder praten" of "je inleiding was duidelijker dan de vorige keer". Dit zegt veel, zonder dat het kind het gevoel hoeft te krijgen deze taak niet aan te kunnen. Geef je het kind daarentegen een 8, dan kan een gevoel van falen blijven (het is immers geen 10) ondanks het feit dat jij dit als een geweldig cijfers ziet. Ook een beoordeling in de vorm van een letter (A-niveau, etc.) of een goed/voldoende houdt de deur open voor een vaak negatieve vergelijking met de rest van de klas.

Hoe je zorgt dat een kind doelgericht kan werken

Volgens de theorie gaat er alleen een motiverende werking uit van doelen als het doelen zijn waarmee het kind de eigen interne doelen en standaards bereikt. Of makkelijker gezegd: doelen zijn alleen motiverend als het je ze zelf hebt gesteld of als je achter de doelen staat die iemand anders voor je heeft bedacht.

Wil je dat onderwijs motiverend is, dan is het van belang dat een leerling ruimte heeft om eigen doelen vorm te geven en eigen criteria aan die doelen te stellen. Die eigen criteria komen al heel aardig aan bod als de leerling zichzelf mag beoordelen. Dat kan hij immers doen naar zijn eigen maatstaven. Het bereiken van interne doelen is wat lastiger. Want de onderwijsdoelen zijn vaak niet de interne doelen van het kind.

Tip 3

Om de eigen doelen van het kind te achterhalen zul je met het kind in gesprek moeten gaan om er achter te komen wat hij/zij graag wil doen of leren. Wat drijft dit kind? Waar wordt het blij van? Waar zit zijn passie of talent? Waar gaat haar belangstelling naar uit? Aan jou dan de uitdaging om dit zo in te passen in het onderwijs dat zowel jouw onderwijsdoelen als de doelen van het kind bereikt worden.



Foto: samen doelen stellen

Tip 4

Houd daarbij in je achterhoofd dat er vele wegen zijn die naar Rome leiden; veel onderwijsdoelen kun je bereiken op een andere manier dan je standaard gewend bent. Zo leer je bijvoorbeeld ook netjes schrijven door te werken aan een boek over dino's of door te tekenen (daarmee oefen je de fijne motoriek immers net zo goed). En doet een potje scrabble

misschien wel meer voor je spellingsvaardigheden en je plezier in taal dan de zoveelste sessie flitswoorden.

Kortom

Volgens de theorie van Bandura raken leerlingen gemotiveerd door geloof in hun eigen capaciteiten en de vrijheid/mogelijkheid om eigen doelen en standaards te bereiken. De praktische motivatietips uit deze theorie zijn:

1. Laat een kind zichzelf beoordelen
2. Als dat niet kan: beoordeel een kind kwalitatief
3. Achterhaal de (leer)doelen van het kind zelf
4. Onderwijsdoelen zijn op verschillende manieren te bereiken – de standaard of gebruikelijke methode is niet de enige.

Geraadpleegde literatuur

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy; the exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Seifert, T.L. (2004). Understanding student motivation. *Educational Research*, 46 (2), 137-149.
- Spaanbroek, L. & Nijland, L. (2005). *Alle dagen pauze. Analyse en beproeving van het theoretisch concept onder radicale onderwijsvernieuwing*. Veenendaal: Universal Press.

Over de auteur



Vanuit haar bedrijf Alle Dagen Pauze helpt drs. Linda Spaanbroek scholen die worstelen met een gebrek aan motivatie & betrokkenheid of een te hoge werkdruk. Zij coacht hen om het onderwijsleerproces en de onderlinge samenwerking zo in te richten dat iedereen in de school zijn/haar talenten gemotiveerd en optimaal kan ontplooiën.

PS: overname van dit artikel is toegestaan, mits je daarbij de volgende informatie'blurb' vermeldt: *drs. Linda Spaanbroek helpt scholen en organisaties die worstelen met een te hoge werkdruk, demotivatie en/of die vastlopen in verandertrajecten. Zij is gespecialiseerd in onderwijsinnovatie, motivatie en talentontwikkeling. Kijk voor meer informatie op: www.alledagenpauze.nl.*