

De lat en alle ballen hoog houden

De invloed van self-efficacy

Ester Alake

Ester Alake is daltonopleider aan de Iselinge Hogeschool in Doetinchem.

Nederland kampt met een groeiend tekort aan startbekwame leerkrachten. Het aantal net gediplomeerden is onvoldoende om het groter aantal gepensioneerde uitstromers te compenseren. Veel professionals maken de overstap naar het onderwijs en laten zich in deeltijd omscholen tot leerkracht, gegarandeerd van een baan. Maar bijna dertig procent van de deeltijdstudenten haakt voortijdig af, ondanks dat zij hebben aangetoond intrinsiek gemotiveerd te zijn en dat het hbo-niveau voor hen haalbaar is. Hoe komt dit? Hoe kunnen we hen zo begeleiden dat hun kans op studiesucces toeneemt?

Self-efficacy, het vertrouwen dat mensen hebben in hun vermogen specifiek gedrag in verschillende omstandigheden uit te voeren, lijkt één van de grootste voorspellers van de kans op studiesucces. Hoge self-efficacy zorgt voor hogere motivatie, meer inzet, minder stress, meer doorzettingsvermogen en bevordert dat eerder om support of begeleiding gevraagd wordt als het even tegen zit. Het heeft zin om als studentbegeleider samen met de student die self-efficacy te verhogen. Bandura (1977, 1996) noemt vier manieren.

Ten eerste helpen positieve ervaringen in studie en stage het vertrouwen in pedagogische en didactische vermogens te vergroten. Een student is, vaak met wat hulp, zelf in staat kleine stappen leidend tot succeservaringen te formuleren. Door met de student op zoek te gaan naar een balans tussen minder complexe, betekenisvolle stageactiviteiten en meer uitdagende taken waar hij veel van kan leren, kan de student deze positieve ervaringen opdoen. Ook helpt het als hij grote hoeveelheden studiestof in kleinere, behapbare delen opknijpt en deze realistisch plant in een week. En anders dan als 18-jarige betekent dat:

rekening houdend met alle andere ballen die in de lucht gehouden dienen te worden. De meeste deeltijdstudenten noemen hierbij de relatie met de partner, tijd met en taken in het gezin en hun werk. Een tweede manier om de self-efficacy te versterken is de ervaringen van anderen die op je lijken en die dezelfde prestatie hebben geleverd, waar te nemen. Zo kan het contact met ouderejaars deeltijdstudenten het idee "als hij het kan, dan kan ik het ook" bij hen oproepen. Het helpt om als begeleider te benoemen hoe jezelf met onzekerheden en obstakels omgaat.

Fouten maken hoort bij het proces

Ten derde geeft Bandura aan dat aanmoediging kan bijdragen aan het vertrouwen in eigen competenties. De deeltijdstudent moet daarvoor actief op zoek naar mensen die hem kunnen ondersteunen. Juist als dit gepaard gaat met anticiperen op tegenslagen en het bedenken van zo veel mogelijk alternatieven, kan dit een positief effect hebben op de self-efficacy en op het doorzettingsvermogen. Tenslotte kan het herkennen en erkennen van emoties bijdragen aan het studiesucces. Wanneer een student de lat te hoog legt en aan zichzelf en anderen wil bewijzen dat hij goed kan presteren door middel van hoge toetscijfers en superlessen, en daarnaast ook een goede partner, lieve en geduldige ouder en fantastische werknemer wil zijn, wordt de druk te hoog. Spanning wordt dan ervaren als teken van negatieve stress, mogelijk leidend tot blokkades. De self-efficacy neemt hierdoor af. Het tegenovergestelde gebeurt als de student vooral gericht is op plezier in leren en fouten maken en onwetendheid als noodzakelijke onderdelen van dat proces opvat. Enige spanning wordt dan uitgelegd als manier om geconcentreerd en gefocust te raken; wat kan bijdragen aan self-efficacy. Juist in daltonopleidingsscholen mogen en kunnen we deeltijdstudenten vanuit onze waarden, kennis en ervaring over het begeleiden van vrijheid en verantwoordelijkheid en zelfstandigheid, ondersteunen. Dat zou vervroegde uitval van geschikte aanstaande leerkrachten kunnen voorkomen. Samen halen we de lat op sommige fronten wat omlaag en houden we alle ballen in de lucht.