



# Focus op je sterke kanten?

Het idee om te ‘focussen op je sterke kanten’ heeft de afgelopen jaren, onder de invloed van de positieve psychologie, veel weerklank gevonden in de praktijk van het onderwijs. Maar werkt het ook echt? Doen studenten meer hun best als ze leeractiviteiten ondernemen op het gebied van hun sterke in plaats van hun zwakke kanten? En zo ja, hoe kunnen we dit verklaren?

## ■ Djoerd Hiemstra

**D** Voor zijn proefschrift *Focus on your strengths? The role of perceived relative strengths versus weaknesses in learning effort* heeft Djoerd Hiemstra

onderzoek gedaan naar de motiverende werking van 'focussen op je sterke kanten' bij opleiding en ontwikkeling.

'Focussen op je sterke kanten' wordt in het proefschrift gedefinieerd als een zelf-reguleringsstrategie die inhoudt dat studenten hun relatief sterke en zwakke kanten identificeren en vervolgens leeractiviteiten ondernemen om hun sterke in plaats van hun zwakke kanten verder te verbeteren.

Het onderzoek in dit proefschrift laat zien dat 'focussen op je sterke kanten' inderdaad een motiverende werking kan hebben. In een zelfgestuurde leeromgeving, dus als studenten zich vrij voelen om zelf hun leerdoelen te kiezen, zijn studenten geneigd om meer inzet te tonen als ze aan hun sterke in plaats van hun zwakke kanten werken. Voorbeelden van een dergelijke zelfgestuurde leeromgeving zijn de vrije keuzevakken die veel opleidingen bieden, of de studieonderdelen waarbij studenten werken aan een door hen zelf opgesteld persoonlijk ontwikkelingsplan.

De verklaring voor de positieve relatie tussen sterke kanten en inzet is dat studenten zich competentier voelen als ze leeractiviteiten op het gebied van hun sterke kanten verrichten. Daardoor zijn ze meer intrinsiek gemotiveerd en daarom zijn ze bereid om zich meer in te zetten. Een dergelijke positieve relatie tussen sterke kanten en inzet is in lijn met invloedrijke motivatietheorieën zoals *self-determination theory* (Ryan & Deci, 2000) en *self-efficacy theory* (Bandura, 1997), die stellen dat mensen meer gemotiveerd zijn als ze geloven dat ze iets goed kunnen.

Het onderzoek in dit proefschrift laat echter zien dat deze positieve relatie tussen sterke kanten en

*Focussen op je sterke kanten leidt alleen tot meer inzet in een leerklimaat dat is gericht is op zelfsturing, niet in een traditioneel leerklimaat dat gericht op het behalen van toetsen*

inzet zich alleen maar voordoet in een zelfgestuurde leeromgeving. In een traditionele leeromgeving, als studenten gericht zijn op het behalen van toetsen is de relatie juist negatief. Studenten zijn dan geneigd om zich meer in te zetten op het gebied van hun zwakke in plaats van hun sterke kanten. Studenten die zich voorbereiden op de toetsweek steken bijvoorbeeld meer tijd en energie in vakken waar ze niet goed in denken te zijn, dan in vakken waarvan ze wel goed in denken te zijn.

Een dergelijke negatieve relatie tussen sterke kanten en inzet is in lijn met *control theory* (Carver & Scheier, 1999), die stelt dat mensen gemotiveerd worden door het ervaren van een discrepantie tussen de huidige situatie en een doel of norm. Het onderzoek in dit proefschrift laat dus zien dat de overtuiging iets goed te kunnen in het onderwijs zowel tot meer als tot minder inzet kan leiden, afhankelijk van de leeromgeving. Motivatietheorieën moeten dus zowel positieve als negatieve relaties tussen ervaren competentie en inzet kunnen voorstellen een rekening houden met de invloed van de leercontext.

Voor de praktijk van het onderwijs betekenen deze resultaten dat 'focussen op je sterke kanten' slechts beperkt bruikbaar is als motivatiestrategie in traditionele leeromgevingen waarin de normen die worden gesteld door de docent of opleiding dominant zijn. 'Focussen op je sterke kanten' is waarschijnlijk meer geschikt als zelf-motivatiestrategie, voor mensen die de vrijheid hebben om zelf sturing te geven aan hun eigen opleiding en ontwikkeling, dan als motivatiestrategie die docenten en opleidingen kunnen toepassen om studenten te motiveren om aan hun eisen te voldoen. ■

Het volledige proefschrift kan worden geraadpleegd via: <http://hdl.handle.net/11370/9395711a-ae4e-4c5a-bf56-df16a3dba209>

## Literatuur

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1999). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. In R. F. Baumeister (Ed.), *The self in social psychology* (pp. 299-316). New York, NY: Psychology Press.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.

## NIEUWE WEBSITE ONLINE!

- Tijdschrift voor Coaching
- LoopbaanVisie
- Tijdschrift voor Ontwikkeling in Organisaties
- Tijdschrift Positieve Psychologie
- PsychoSociaal digitaal
- De Nieuwe Meso
- Examens

Meer dan  
3300  
artikelen!

Voordelige  
IP-abonnementen  
voor organisaties

Ruim  
30.000  
unieke  
gebruikers

Leden NOLOC, NVO2,  
St!R, ICF Netherlands,  
NOBTRA en NVE toegang  
tot het hele platform!



professioneel begeleiden.nl