



Achtergrond

In 'Emotions, motivation and self regulation' van M. Dresel en N. Hall (...) wordt motivatie omschreven als onderliggende processen bij de initiatie, controleren, onderhouden en evalueren van doelgericht gedrag. Zij geven verschillende theorieën over motivatie, zoals de 'Self Determination theory' van Deci en Ryan, de 'Goal Orientation' en de attributie theorie. In 'Zelf Regulerend Leren. Hoe? Zo!' Van J. Peeters (2023) wordt gesproken over de volgende motivatiebronnen: taakwaarde, taakinteresse, competentiegevoelens, resultaatverwachtingen en doel oriëntatie. Hieronder staat een combinatie van informatie uit beide boeken.

In de 'Self Determination Theory' wordt gesteld dat motivatie draait om competentiegevoel, autonomie en gevoel van verbondenheid. Daarnaast maken zij onderscheid tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie komt van binnen uit, voor extrinsieke motivatie zijn anderen nodig. Intrinsieke motivatie kan opgesplitst worden in autonoom en welwillend en extrinsiek in verplichtend van uit zichzelf of van buitenaf.

Soort motivatie	Intrinsiek		Extrinsiek: verplichtend/ gecontroleerd	
	<i>Autonoom</i>	<i>Welwillend</i>	<i>Intern</i>	<i>Extern</i>
Drijfveer	Plezier, interesse	Persoonlijke waarde, relevantie, zinvolheid	Schuld, schaamte, angst	Verwachtingen, beloningen, vermijden van straf

Tabel 1: Overzicht intrinsieke en extrinsieke motivatie

In de 'Goal Orientation' wordt verschil gemaakt in de bedoeling van het leergedrag. Er wordt onderscheid gemaakt tussen 'master goal orientation', 'performance goal orientation' en 'work avoidance goal orientation'. Deze indeling lijkt overeen te komen met de theorie achter de 'groei en fixed mindset' en sluit ook aan bij het model over intrinsieke en extrinsieke motivatie.

	Master	Performance		Work avoidance
Doel oriëntatie	Gericht op beheersing master niveau	Gericht op behalen van mooie prestaties	Vermijding van lage prestaties	Vermijding van schoolwerk
Drijfveer	Versterken van vaardigheden, begrip en kennis	Presteren, laten zien wat je kan en weet	Vermijden van slechte prestaties	Vermijding negatieve gevoelens
Effect op het leren	Hoge inzet, diep-leren	Korte termijn hoge inzet	Lage inzet, oppervlakkig leren, toetsangst	Lage inzet, gebruik ineffectieve leertstrategieën

Tabel 2: overzicht doeloriëntatie

In de attributietheorie staan toegeschreven oorzaken van resultaten centraal. Attributies worden omschreven als oorzaken die door een individu worden gezien als verantwoordelijk voor ervaringen, acties en resultaten. Deze attributies komen voort uit de behoefte om het zelfbeeld te beschermen of positief te versterken. Het zelfbeeld is weer van invloed op de verwachtingen bij toekomstige leeractiviteiten en prestaties. Oorzaken voor resultaten zijn intern of extern gericht, stabiel of instabiel en controleerbaar of niet-controleerbaar. Hierna staan in de tabel voorbeelden gegeven.



	Intern		Extern	
	Controleerbaar	Niet-controleerbaar	Controleerbaar	Niet-controleerbaar
Stabiel	Inspanning op lange termijn	Aanleg	Rustige werkplek in huis	Moeilijkheidsgraad van het vak
Niet stabiel	Tijdelijk inspanning zoals een eindsprint	Stemming	Hulp van anderen	Geluk

Tabel 3: voorbeelden van attributies

Belangrijk voor studie motivatie en zelfvertrouwen is:

-> goede resultaten toeschrijven aan intern en stabiel

-> minder goede resultaten aan intern, variabel en controleerbaar

Motivatie kan gestuurd worden met behulp van de volgende factoren:

- Zie studie als uitdaging om kennis op te doen en vaardigheden te leren
- Werk met leerdoelen:
 - smart
 - lang, middel en korte termijn
 - op papier
- Beloon jezelf
- Geloof in eigen kunnen
- Uitdaging op maat
- Attribueer succes intern en controleerbaar
- Schakel anderen in

LES 1

Mindset

Doel: Leerlingen kunnen voorbeelden geven van situaties bij de verschillende mindsets.

Leerlingen kunnen het verschil duiden tussen intelligent, slim en bekwaam zijn.

Materiaal: vragenlijstje over mindset, bijvoorbeeld deze in socrative
bijlage 1 met afbeeldingen over mindset

Tijdsduur: 45 minuten

Activiteiten

Laat de leerlingen een vragenlijstje over mindset invullen. Bekijk even of de resultaten gedeeld kunnen worden met de hele groep.

Bespreek de 'fixed' en 'growth mindset'. Dit kan eventueel met behulp van een filmpje zoals deze of met behulp van bijlage 1. Met behulp van deze bijlage is de koppeling met leren aan te geven.

Bespreek daarna wat de informatie uit het filmpje of uit de afbeeldingen te herkennen is in de vragenlijst.

Laat leerling bij zichzelf nagaan wanneer ze welke minste ervaren. Dit kun je bijvoorbeeld doen door:

- de leerlingen in een kring te laten staan
- een leerling geeft een voorbeeld van een situatie waarin hij/ zij de growth mindset vaak ervaart en zet daarmee een stap naar voren
- mede leerlingen die zichzelf herkennen in de beschrijving zetten ook een stap naar voren
- Mede leerlingen die bij de beschreven situatie juist een fixed mindset ervaren zetten een stap naar achter.
- Vervolgens gaat iedereen weer terug in de kring staan en is de volgende leerling aan de beurt.



Eventueel kun je elke leerling voor zichzelf laten vast leggen in wanneer ze graag een growth mindset willen ervaren. Dit kan in groepjes worden uitgewisseld om vervolgens met elkaar te bedenken hoe de growth mindset bevorderd kan worden. De tips kunnen weer met de hele groep verzameld worden.

Afhankelijk van de tijd kan nog het verschil besproken worden tussen:

- Intelligentie
- Slim
- Bekwaamheid

en wat deze woorden te maken hebben met het begrip mindset. Dit kan met de hele groep of in kleinere groepjes. Bij kleinere groepjes kunnen ze aan de slag met het maken van een omschrijving/ definities van de begrippen. Bij de uitwisseling kan gekeken worden naar de overeenkomsten en verschillen in de omschrijvingen om zo de begrippen nog verder aan te scherpen. Laat de leerlingen zichzelf indelen bij welk begrip ze zich het meest thuis voelen en/ of de meeste waarde aan hechten. Dit kan weer een beeld geven van de mindset die het meest voorkomt.

LES 2

Doel Oriëntatie

Doel: Leerlingen kunnen achteraf in situaties herkennen wat hun doel oriëntatie was.
Leerlingen kunnen uitleggen wat doel oriëntatie te maken heeft met leren.
Materiaal: bijlage 2, Goal Orientation
Tijdsduur: 30 minuten

Activiteiten:

Laat het plaatje uit bijlage 2 zien.

Laat de leerlingen in groepjes bespreken wat ze zien, wat ze denken dat het betekent en wat de relatie is met mindset. Vervolgens kunnen ze de tabel invullen van bijlage 2. Je vindt een lege tabel en een ingevulde tabel. Hierbij gaat het niet zozeer om de goede antwoorden, maar wel om de relatie tussen doel oriëntatie en effectief leren.

Bespreek de ingevulde tabellen en de relatie tussen doel oriëntatie en effectief leren.

LES 3

Attribueren

Doel: Leerlingen kunnen bij attributies aangeven of de aangegeven intern of extern is, stabiel of instabiel en of je de oorzaak onder controle kunt hebben of niet.
Materiaal: Lijst met voorbeelden van attributies, zie bijlage 3
Tijdsduur: 30 minuten

Activiteiten:

Vraag aan de groep voorbeelden van gedachten die ze wel eens hebben als ze een cijfer terug krijgen voor een toets of een opdracht. Dit kan ook in groepjes uitgewisseld worden. Vraag dan, bijvoorbeeld, klassikaal terug wat de meest voorkomende gedachte was.

Ga bij de voorbeelden na of de oorzaak:

- binnen zichzelf of buiten zichzelf wordt gezocht; intern / extern
- altijd of soms plaats vindt; stabiel of instabiel
- te beïnvloeden is door de persoon zelf; controleerbaar of oncontroleerbaar

Eventueel kun je vragen naar gedachten die passen bij elke mogelijk kenmerk.

Laat daarna de groepjes aan de slag gaan met bijlage 3, waarbij ze van elke oorzaak de kenmerken aangeven. De tabel kan verder aangevuld worden met eigen voorbeelden.



Laat de leerlingen voor zichzelf bepalen welke kenmerken het meest vaak voorkomen in hun eigen gedachten.

Bespreek dat voor studie motivatie en zelfvertrouwen het volgende van belang is:

-> goede resultaten toeschrijven aan intern en stabiel

-> minder goede resultaten aan intern, variabel en controleerbaar

LES 4 **Eigen attributies**

Doel: Leerlingen kunnen bij hun eigen gedachten aangeven wat de kenmerken zijn van de oorzaken die ze aangeven bij het terug krijgen van en cijfer.
Materiaal: template, zie bijlage 4
Tijdsduur: 30 minuten

Activiteiten:

Herhaal kort de vorige les over attributies. De leerlingen gaan aan de slag met de eigen gedachten die boven komen bij het behalen van resultaten.

Leg uit wat erop de template staat:

- Het poppetje op de template stelt de leerling voor.
- De linkerkant gaat over resultaten die tegen vielen en de rechterkant over resultaten waar de leerling tevreden over was.
- In de cirkels komen oorzaken te staan die de leerling intern toewijst, buiten de cirkels (binnen het kader) de externe oorzaken. In de binnen cirkel komen de oorzaken te staan waar de leerling invloed op heeft, in de buiten cirkel de oorzaken waar de leerling geen invloed op heeft.
- Voor het kenmerk stabiel is geen apart vlak in de tekening.

Laat de leerlingen woorden in de template invullen naar aanleiding van de volgende vragen:

- Welke toetsen van dit jaar heb je goed gemaakt? Wat heeft ervoor gezorgd dat je ze goed hebt gemaakt?
- Welke toetsen heb je niet goed gemaakt? Wat heeft ervoor gezorgd dat het niet lukte?

Laat de leerlingen daarna nadenken over de volgende vragen. Woorden hierover kunnen ze kwijt op de template buiten het kader.

- Wat betekenen de antwoorden op de template voor jouw verwachtingen voor:
 - komende toetsen
 - jouw inzet
 - belang van de leer taken (taakwaarde) voor jou?
- Wanneer stel je leerwerk uit?
- Als je leerwerk uitstelt wat doe je dan?
 - Leren uitstellen tot de laatste minuut.
 - Je laten afleiden door je vrienden.
 - Expres geen hoge inzet tonen.
 - Andere activiteiten gaan doen zodat er onvoldoende tijd over is om aan de slag te gaan.
 - Je tijd verprutsen.
 - Tijd besteden aan het bedenken van smoesjes.
- Als je leerwerk uitstelt met welke verwachtingen heeft dat te maken?
- Focus op onderdelen op de template waar je controle over hebt, welke onderdelen zijn dat voor jou? Arceer deze in de tekening.



LES 5

Zelfbeeld

In deze les gaan leerlingen naar zichzelf als leerling kijken.
Hiervoor wordt de kernreflectie van Korthagen gebruikt, zie bijlage 5.

Doel:	Leerlingen reflecteren op het eigen gedrag, dat zij laten zien als leerling.
Materiaal:	een afbeelding van het ui-model, zie bijlage 5 template om kenmerken van zichzelf in te vullen, zie bijlage 6 eventueel een voorbeeld lijst met eigenschappen, kwaliteiten eventueel een voorbeeld lijst met waarden
Tijdsduur:	45 minuten

Activiteiten:

Laat het ui-model zien en leg het model uit met behulp van een eigen voorbeeld, zodat de leerlingen zien en horen wat er met de verschillende begrippen bedoeld wordt en het verband herkennen tussen de schillen.

Laat de template zien. In het poppetje komen verschillende schillen terug uit het ui-model. De leerlingen kunnen voor zichzelf de template invullen. In eerste instantie vullen ze het woorden in bij het poppetje 'ik' bijvoorbeeld aan de hand van de volgende vragen:

- Welk gedrag laat je zien als leerling: wat doe je en wat zijn kenmerken van je gedrag?
- Wat vind je dat je zou moeten doen van jezelf en van een ander zoals ouders, docenten en klasgenoten? Wat je van jezelf moet vul je in bij 'denken', wat anderen van je verwachten vul je in bij 'norm'.
- Welke vaardigheden heb je geleerd?
- Welke eigenschappen kenmerken jou?
- Wat vind je belangrijk in jouw rol als leerling, welke waarde is dat?

Bij het poppetje de 'ander' kunnen ze antwoord geven op de volgende vragen:

- Wie bewonder je?
 - Wat doet die persoon?
 - Waar is die persoon goed in?
 - Welke vaardigheden, eigenschappen en/of kwaliteiten heeft die persoon?
 - Wat vind die persoon belangrijk?
 - Waarin zou je op die persoon willen lijken?

Tussen beide poppetjes in kunnen ze het volgende aangeven:

- Hoe zie jij eruit als ideale leerling volgens jezelf?
 - Wat doe je dan?
 - Welke eigenschappen en vaardigheden laat je zien?
- Welk stapje kun je zetten om dichterbij jouw ideaal beeld als leerling te komen.

LES 6

Terugblik Motivatie

Doel:	de leerlingen kunnen het verband aangeven tussen de verschillende theorieën en wat zij uit de verschillende theorieën bij zichzelf herkennen.
Materiaal:	eventueel uit een eerdere les de mindmap over zelf regulerend leren template over motivatie tijdens een (leer)taak, zie bijlage 7
Tijdsduur:	30 minuten



Activiteiten:

Vraag bij de leerlingen terug naar de onderwerpen van de laatste lessen. Laat ze hierbij de begrippen in eigen woorden omschrijven.

Laat de leerlingen in groepjes nadenken over het verband tussen doel oriëntatie, attribueren en motivatie en dit verband beschrijven.

De factoren bij met betrekking tot motivatie in het model van Zimmerman over zelf regulerend leren zijn: taakwaarde, taakinteresse, resultaat verwachtingen, competentie gevoelens en doel oriëntatie.

Laat groepjes nadenken over het verband tussen deze factoren en laat ze het verband beschrijven.

Laat groepjes nadenken over het verband tussen deze factoren en attribueren en laat ze het verband beschrijven.

Tot slot vullen ze de template in die gaat over motivatie tijdens een (leer)taak met behulp van de volgende vragen:

- Waardoor wordt jouw motivatie het meest beïnvloed, wat is jouw patroon?
- Vul het motivatie landschap aan:
 - Uit welke bronnen put je?
 - Wat zijn je valkuilen?
 - Wat werkt ondersteunend?
 - Wat zijn obstakels?

Eventueel kun je nog de volgende opdracht doen met de hele groep.

Splits de groep in twee: gemotiveerd en gedemotiveerd.

Stel je een situatie voor waarin je helemaal gemotiveerd bent. Laat dat non-verbaal zien.

Stel je een situatie voor waarin je gedemotiveerd bent. Laat dat non-verbaal zien.

Wat zegt de gemotiveerde tegen de gedemotiveerde, wat kan helpen?



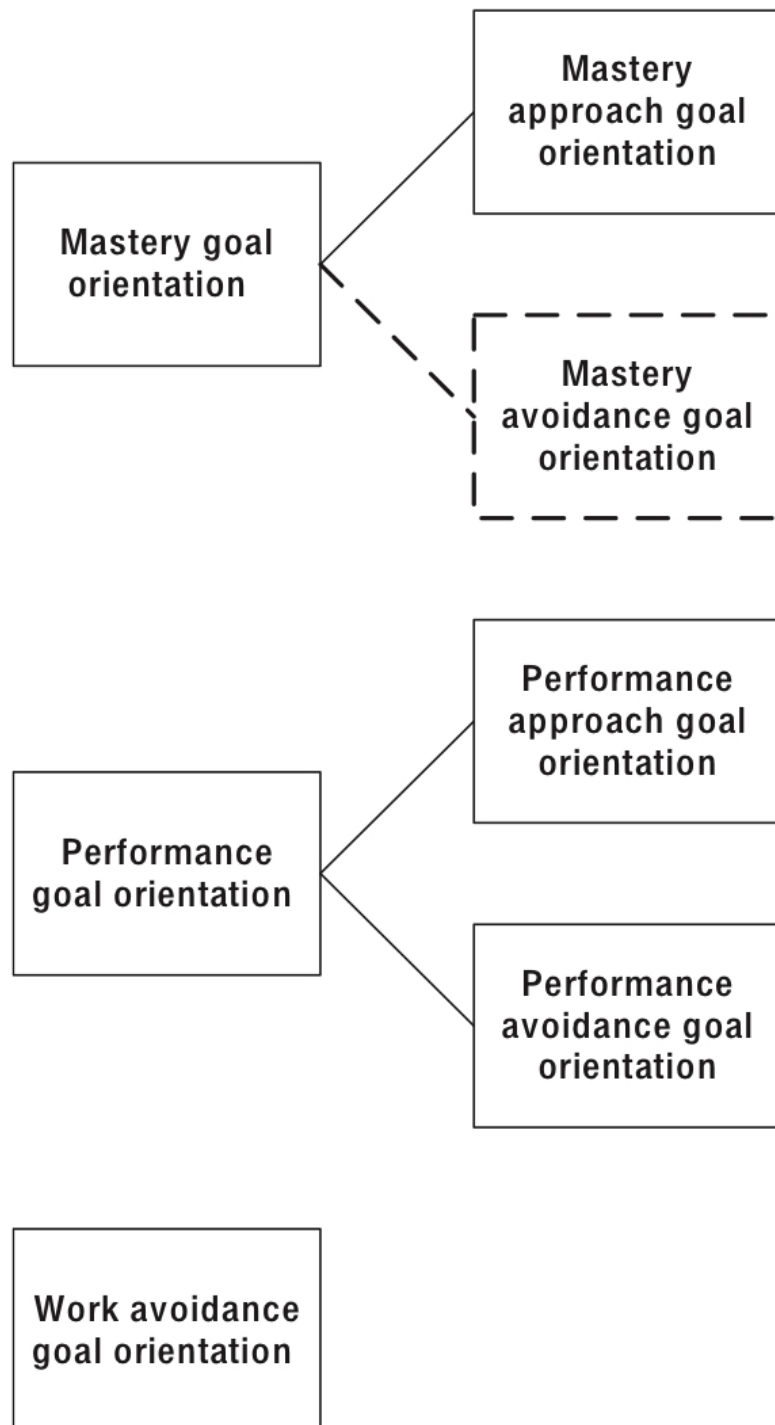
Framework



Ontwikkelaar	• Capaciteiten zijn ontwikkelbaar. • Uitdaging is stimulans.	• Capaciteiten liggen vast, je hebt wat je hebt. • Uitdaging is confrontatie.
Leerproces	• Iedere dag iets beter worden. • Fouten maken hoort daarbij.	• Focus ligt op eindresultaat. • Fouten maken is bewijs van incompetentie.
Wilskracht	• Volhouden is nodig om beter te worden.	• Als het niet makkelijk kan, dan kan je er beter niet aan beginnen.
Feedback	• Feedback is belangrijk om te ontvangen en nodig om te leren.	• Feedback voelt al snel als een persoonlijke aanval en roept verdediging op.



Component and sub-component
of goal orientation





Doel oriëntatie	Aanpakken of vermijden	Doel	Effect bij leren
Gericht op ...			
Gericht op ...			
Gericht op ...			



Doel oriëntatie	Aanpakken of vermijden	Doel	Effect bij leren
Gericht op behalen master niveau.	Aanpakken	Verbeteren van vaardigheden, kennis en begrip	Grote inzet, diep-leren, zelf regulatie
	Vermijden	Geen aanwijzing voor dat dit bestaat	
Gericht op prestatie, laten zien wat je kan.	Aanpakken	Demonstreren aan anderen wat je kan.	Inzet op korte termijn
	Vermijden	Uit de weg gaan van laten zien wat je niet kan.	Lage inzet, oppervlakkig leren, toetsangst
Gericht op werk vermijding	Vermijden	Zo klein mogelijke inzet.	Des-interesse, ineffectieve leerstrategieën

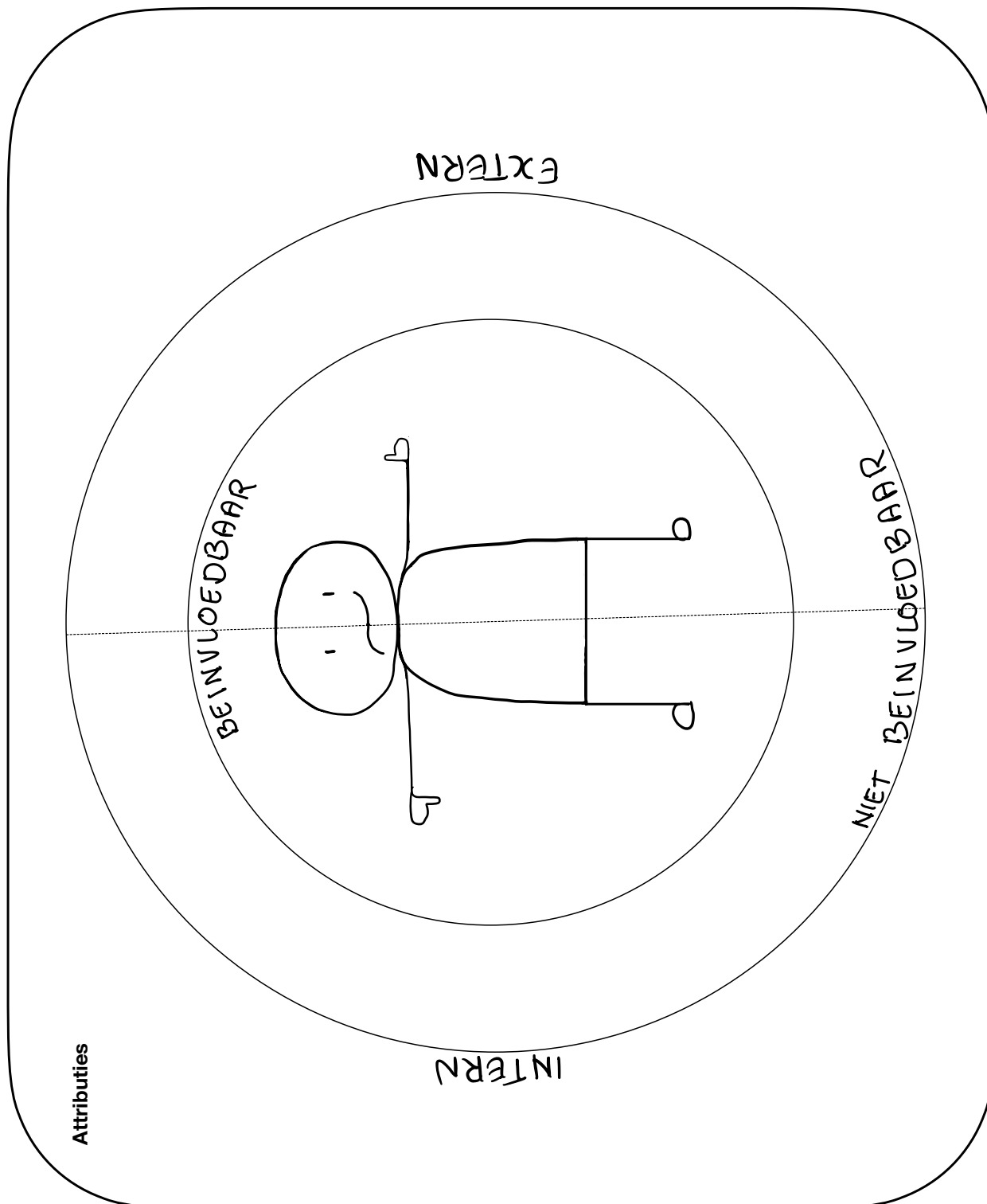
Bijlage 3

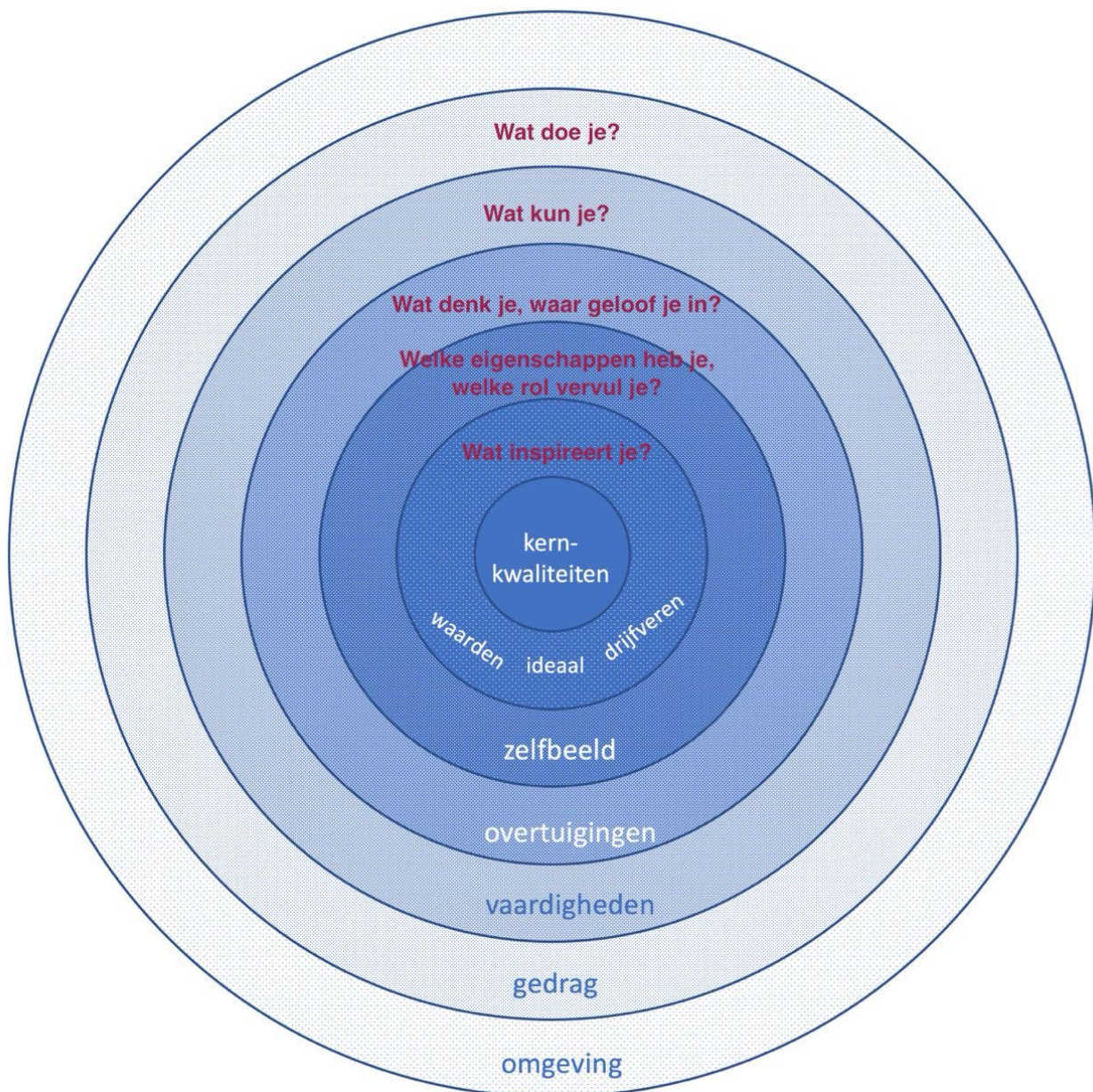
Attribuieren

[illegible]



Bijlage 4







Bijlage 6

