

# Uitstelgedrag? Aan het werk!

Een ijverige leerling bereikt soms meer dan een intelligente klasgenoot met een houding van 'laat maar waaien'. Onderzoek onder studenten aan de lerarenopleiding laat een effectieve aanpak zien: hun 'regie-ik' kan leren om de 'uitstel-ik' aan te sturen.

**A**ch, dat proefwerk is pas volgende week... Als leraar zie je vast dagelijks uitstelgedrag: dit komt veel voor in het voortgezet en hoger onderwijs. Leerlingen en studenten beginnen vaak te laat aan de voorbereiding van toetsen of tentamens, ook al weten ze dat dit ongunstige

gevolgen kan hebben. En als ze eenmaal beginnen, zijn ze snel afgeleid. Mogelijk is het uitstelgedrag de laatste jaren ook nog toegenomen, doordat smartphones voortdurend afleiding geven. Dit kan allerlei negatieve gevolgen hebben,

van lage cijfers, stress en depressieve gevoelens tot studievertraging of zelfs stoppen met de studie. Voor onderwijsinstellingen heeft dit laatste ook financiële gevolgen.

Er zijn verschillende aanpakken ontwikkeld tegen uitstelgedrag. Er bestaan bijvoorbeeld cursussen om beter te leren plannen. Deze cursussen zijn meestal

gebaseerd op principes van de cognitieve gedragstherapie en zijn er kort gezegd op gericht om helpende gedachten te ontwikkelen die leiden tot het gewenste gedrag. Deze cursussen hebben meestal enig positief effect, maar er kunnen geen wonderen van verwacht worden.

## Hier-en-nu

Onder eerstejaars studenten in de lerarenopleiding van Driestar hogeschool in Gouda hebben we onderzoek gedaan naar uitstelgedrag en de factoren die daarop van invloed zijn. Uit eerder onderzoek is bekend dat dit deels externe factoren zijn (bijvoorbeeld de hoeveelheid taken en de kwaliteit van de docent) en deels interne factoren: aspecten in de student zelf. Voortbouwend op deze inzichten hebben we ons vooral gericht op de interne factoren. Met vragenlijsten onder 54 studenten en vervolgens 22 diepte-interviews hebben we achterhaald wat er tijdens het studeren met hen gebeurt. Uniek in deze aanpak is dat we drie groepen onderling vergeleken: studenten met weinig, gemiddeld en veel uitstelgedrag. Verschillende interne factoren bleken het uitstelgedrag te beïnvloeden, waaronder motivatie (die beïnvloed wordt door idealen, zoals een goede leraar willen worden), maar ook of de student succes of falen eerder toeschrijft aan zichzelf of aan de omstandigheden. Van invloed is ook het zelfbeeld van de student. Studenten met een positiever zelfbeeld vertonen meer uitstelgedrag: ze lijken zichzelf te overschatten en denken bijvoorbeeld 'Het komt wel goed.' Hoe studenten hun kans op succes inschatten, bepaalt de mate van uitstellen. Gedachten zoals 'het lukt mij toch niet' zijn vaak zichzelf waarmakende voorspellingen. Essentieel is ook of ze zich in het hier-en-nu bewust zijn van hun eigen gedachten en gedrag, zowel op het moment dat het goed gaat

Student met positiever  
zelfbeeld zal zichzelf  
eerder overschatten

## Innerlijke kracht

Wat is krachtgericht coachen, waarop onze aanpak van uitstelgedrag is gebaseerd? Voortbouwend op de positieve psychologie heeft het als doel je te leren handelen op basis van je idealen en kernkwaliteiten, terwijl je de belemmeringen in jezelf aanpakt. Zo leer je om niet 'mee te gaan' met belemmerende patronen, maar bewust op je innerlijke kracht af te stemmen.







als wanneer ze gaan uitstellen. Door dit bewustzijn wordt het gemakkelijker om grip te krijgen op hun functioneren en dit zo nodig bij te sturen.

### STOP-training

We lieten 31 studenten met uitstelgedrag een speciaal ontwikkelde cursus van vier dagdelen volgen: de *Strength-based Training to Overcome Procrastination* (uitstelgedrag), afgekort 'STOP-training'. Deze cursus is gebaseerd op de methodiek van krachtgericht coachen (Korthagen en Nuijten, 2015, zie ook kader) en heeft een insteek vanuit de positieve psychologie: de focus ligt niet op de problemen of negatieve ervaringen van de studenten (zoals in de standaardaanpak van uitstelgedrag), maar meer op hun kwaliteiten en mogelijkheden. Ook ligt in de cursus de nadruk niet op planningsvaardigheden, maar op het leren omgaan met zichzelf. Eerder onderzoek toonde aan dat de methodiek van krachtgericht coachen diepgaande en duurzame gedragsveranderingen teweeg kan brengen.

### Minder uitstelgedrag

De studenten ervoeren eerst het effect van krachtgericht coachen en leerden daarna om zichzelf te coachen. Ze begonnen met succeservaringen: wanneer gaat het wel goed met studeren en welke kernkwaliteiten zet je daarbij in? Vervolgens leerden ze bewust gebruik te maken van die kwaliteiten en van een ideaal: meestal waren ze daarmee aan de studie begonnen (bijvoorbeeld een goede leraar worden) maar waren ze het contact daarmee kwijtgeraakt. Belangrijk was ook dat de studenten getraind werden in bewustwording van het hier-en-nu, zodat ze leerden om meer gefocust aanwezig te zijn bij het eigen functioneren. Ze leerden twee 'ikken' te onderscheiden: hun 'uitstel-ik' en 'regie-ik', en meer te functioneren vanuit hun regie-ik. In hun reacties tijdens de cursus en in de interviews

bleken studenten zeer positief over de aanpak. Op basis van een gevalideerde en internationaal veelgebruikte vragenlijst (*Procrastinatie als Toestand bij Studeren*, PATS) bleken de 31 studenten na de cursus minder uitstelgedrag te vertonen dan de 23 studenten die geen cursus hadden gevolgd. Dit was uiteraard van belang voor hun studiesucces. Wel bleek dat ook de niet-getrainde groep op langere termijn beter werd in het overwinnen van uitstelgedrag. Om het effect van de cursus vast te houden, lijkt het belangrijk om na een paar maanden bijeenkomsten te organiseren waar studenten hun opgedane kennis kunnen opfrissen en verdiepen.

In een vervolgproject met deze aanpak op vo-scholen en instellingen voor hoger onderwijs, dat komend studiejaar van start gaat, willen we onder meer onderzoeken wat er precies nodig is om leerlingen en studenten ook op de langere termijn beter uit de bus te laten komen. ■

Lennart Visser e.a., A Field Experimental Design of a Strengths-Based Training to Overcome Academic Procrastination: Short- and Long-Term Effect. In: *Frontiers in Psychology*, 2017. Onderdeel van NWO-project Toepassing van de positieve psychologie bij het remediëren van studie-uitstelgedrag (projectnummer 023-002-026). Meer informatie op [korthagen.nl](http://korthagen.nl) en via [L.B.Visser@driestar-educatief.nl](mailto:L.B.Visser@driestar-educatief.nl).



Bekijk de bronnen  
bij dit artikel op  
[didactiefonline.nl](http://didactiefonline.nl).

### ADVERTENTIE

**Vraag nu meer informatie aan**

[kwf.nl/clubs4life](http://kwf.nl/clubs4life)

**CLUBS 4 LIFE**

KWF KANKER BESTRIJDING