

Studie-uitstelgedrag kan van grote invloed zijn op studentsucces, met alle negatieve gevolgen van dien. Wat kun je als docent of begeleider doen om studenten ertoe aan te zetten hun doelen te bereiken? Lennart Visser, Fred Korthagen en Ellen Nuijten ontwikkelden een cursus om zelfmanagement bij studenten te bevorderen.

# De student aan het roer

## Zelfmanagement bij leren

Lennart Visser, Fred Korthagen & Ellen Nuijten

Driestar hogeschool, Korthagen Opleidingen



voor succes in de studie is het noodzakelijk dat een student 'zichzelf kan managen'. Dat is het vermogen om externe en interne factoren optimaal te hanteren, om zo een doel te bereiken (Schunk & Zimmerman, 2012). Het volgende voorbeeld maakt dit duidelijk.

*Arthur begint aan de voorbereiding van een hertentamen over een onderwerp dat hem inhoudelijk niet erg boeit. Hij had gedacht dat het geen grote klus zou zijn; hij heeft dit tentamen al eerder gedaan, maar scoorde toen net onvoldoende. Hij merkt nu dat de stof veel verder is weggezaakt dan hij had gehoopt en dat zijn voorbereidingstijd voor het hertentamen inmiddels eigenlijk al te kort is. Arthur raakt een beetje in paniek: dit gaat niet meer lukken. Hij zit te tobben en probeert voor wat afleiding te zorgen door een paar YouTube-filmpjes te kijken. Maar daarna voelt hij zich nog slechter, want nu heeft hij nog minder tijd over. Hij is boos op zichzelf en voelt zich een loser.*

In dit voorbeeld vertoont Arthur een patroon dat 'studie-uitstelgedrag' heet. We zien dat hij worstelt met zijn gedachten, zijn gevoelens en zijn motivatie. Dat leidt tot ineffectief studiegedrag. Hij is onvoldoende in staat tot zelfmanagement.

### Soorten strategieën

In de literatuur over zelfmanagement gaat het vaak over 'zelfregulatie': het gegeven dat de student interne factoren in zichzelf (bijvoorbeeld het eigen denken en voelen) bewust aanstuurt. De volgende typen strategieën zijn daarbij van belang voor studenten (Kaiser, Reppold, Hutz & Almeida, 2020; Kostons, Donker & Opdenakker, 2014):

We zien dat hij worstelt  
met zijn gedachten,  
zijn gevoelens  
en zijn motivatie

- *Metacognitieve strategieën.* Dit zijn strategieën die tot doel hebben het eigen denken te reguleren, zoals oriënteren op een studietaak, doelen stellen, plannen, monitoren, evalueren en reflecteren. In de casus lijkt het er bijvoorbeeld op dat Arthur zou moeten leren zich zorgvuldiger te oriënteren op een studietaak, zodat hij een adequate planning kan maken. Maar ook zou hij meer kunnen nadenken over zichzelf in relatie tot de studiesituatie.
- *Affectieve strategieën.* Deze zijn erop gericht de eigen emoties te reguleren. In het geval van Arthur zou het bijvoorbeeld belangrijk zijn dat hij zijn paniek en boosheid leert reguleren, zodat hij zich minder door dergelijke gevoelens laat meeslepen.
- *Motivationale strategieën.* Deze hebben tot doel de eigen motivatie te reguleren. Een voorbeeld is het bewust afstemmen op eigen interesses en waarden. Arthur lijkt geen relatie te zien tussen het halen van het tentamen

en langetermijndoelen die hij voor ogen heeft. Heeft het halen van zijn studie nog waarde voor hem? Wat is eigenlijk zijn ideaal op lange termijn en voor dit studiejaar? Hoe past het halen van het tentamen daarbij? Dit zijn vragen waarbij studenten vaak onvoldoende stilstaan, waardoor hun motivatie wegzakt.

- **Handelingsstrategieën.** Deze zijn erop gericht het eigen handelen te reguleren. Voorbeelden zijn samenvattingen maken of hulp zoeken. Arthur lijkt totaal geblokkeerd te raken en geen wegen te zien om tot vruchtbaar handelen te komen. Zijn energie ebt weg en hij kan geen effectieve stappen meer zetten.

Er zijn dus vier typen strategieën van belang voor zelfmanagement; deze hebben respectievelijk betrekking op het reguleren van het eigen *denken, voelen, willen* en *handelen*. Dit is theoretisch interessant, maar biedt nog niet direct aanknopingspunten voor de praktijk in het hoger onderwijs. Belangrijke vragen zijn: wat kun je als docent of begeleider doen om zelfmanagement bij studenten te bevorderen, en hoe kunnen studenten zich de vier typen strategieën eigen maken en deze bewust leren inzetten? Voor het beantwoorden van deze vragen kijken we naar ons onderzoek naar studie-uitstelgedrag.

### Uitstellen

Studie-uitstelgedrag treedt op als studenten moeite hebben met zelfmanagement en dus onvoldoende in staat zijn de genoemde strategieën in te zetten. Onder studie-uitstelgedrag verstaan we het vrijwillig uitstellen van een voorgenomen en noodzakelijke en/of belangrijke studie-activiteit, ondanks de te verwachten mogelijke negatieve gevolgen die zwaarder wegen dan de positieve gevolgen van het uitstellen (Klingsieck, 2013). Het voorbeeld van Arthur laat zien hoe studie-uitstelgedrag er in de praktijk kan uitzien. Wereldwijd heeft 20 tot 50 procent van de studenten regelmatig last van studie-uitstelgedrag.

We vonden studie-uitstelgedrag relevant als centraal thema in ons onderzoek, omdat de gevolgen ervan voor studentsucces groot zijn. Studenten met uitstelgedrag presenteren minder goed en halen daardoor minder studiepunten (Visser, Korthagen & Schoonenboom, 2015), waardoor ze studievertraging oplopen en de kans groot is dat ze stoppen met hun studie. Vanuit financieel oogpunt heeft dit voor onderwijsinstellingen negatieve consequenties. Vanuit het oogpunt van studenten zien we bovendien dat studie-uitstelgedrag negatief van invloed is op hun persoonlijk welbevinden; zo hebben studenten met uitstelgedrag meer kans op het ervaren van stress, angst, schaamte en depressie. Tot slot kan studie-uitstelgedrag maatschappelijke consequenties hebben. Studenten die vanwege psychische klachten een arts of psycholoog bezoeken, doen daarmee een beroep op de gezondheidszorg. Vanuit het oogpunt van *human*

*capital* is er bovendien sprake van het wegvloeien van potentieel, wat van invloed is op het opleidingsniveau van de bevolking.

### Binnen en buiten

Er zijn verschillende factoren die studie-uitstelgedrag van studenten beïnvloeden. Als we kijken naar beïnvloedende factoren *buiten* studenten, spelen docenten een grote rol. Als docenten studieonderdelen goed organiseren en duidelijke instructies geven voor opdrachten en/of toetsing, is het voor studenten gemakkelijker om hun studie te organiseren, structureren en plannen. Als docenten ongeorganiseerd zijn, lage verwachtingen van hun studenten hebben en flexibeler zijn met deadlines, bevorderen zij uitstelgedrag van hun studenten. Ook de inhoud van de activiteit die studenten moeten doen speelt een rol; studenten stellen minder uit als docenten opdrachten geven die betekenisvol, interessant en uitdagend zijn (Nordby, Klingsieck & Svartdal, 2017).

In het promotieonderzoek dat ten grondslag ligt aan dit artikel hebben wij ons vooral gericht op het leren omgaan met factoren *binnen* studenten, zoals de waardering die zij voor zichzelf hebben, het geloof in eigen kunnen en de wijze waarop ze omgaan met negatieve gedachtepatronen. Dit zijn de zaken waarop studenten de meeste invloed kunnen uitoefenen. Een onderdeel van het onderzoek was het ontwikkelen en uitvoeren van de praktische cursus 'Krachtgericht studeren', waarin studenten leren hun zelfmanagement te vergroten, waardoor ze beter kunnen omgaan met hun studie-uitstelgedrag. We onderzochten de opbrengsten van de cursus door middel van een experiment bij eerstejaars-pabostudenten van één hogeschool.

### Nadruk op potentieel

De ontwikkelde cursus 'Krachtgericht studeren' is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie en op elementen uit de positieve psychologie, die gericht is op mechanismen die welzijn en groei bevorderen. Een belangrijk verschil met bestaande aanpakken is dat studenten in de cursus vooral hun sterke kanten leren kennen en leren hoe die hen helpen om te gaan met hun uitstelgedrag. De nadruk ligt dus op het potentieel van de student. We maakten gebruik van een evidencebased coachingsaanpak, gericht op het leren inzetten van het eigen potentieel, die bekend is onder de naam 'Krachtgericht coachen' (Korthagen & Nuijten, 2020). De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten in een groep van circa veertien deelnemers. In de cursus komen de volgende aspecten aan bod:

#### *Zelfsturing door inzet van kernkwaliteiten*

Studenten met uitstelgedrag denken vaak dat hun uitstelgedrag iets is dat nu eenmaal bij hen hoort. Ze geloven niet dat zij de regie kunnen nemen over hun uitstelgedrag. Als

## ‘Wat ben ik toch een sukkel, ik had eerder moeten beginnen, ik haal het nooit!’

studie-activiteiten wel succesvol zijn, is dat volgens hen toeval: ‘Op sommige dagen zit je er gewoon lekker in en het lukt het, maar meestal is dat niet zo.’

Het is van belang dat studenten inzien dat ze invloed kunnen uitoefenen op hun eigen studiesucces door hun sterke kanten te leren kennen en deze gericht in te zetten. Met een vragenlijst en door persoonlijke feedback (door de trainers en door studenten onderling), worden studenten zich bewust van hun kernkwaliteiten. Kernkwaliteiten zijn persoonlijke kwaliteiten waarover mensen in potentie kunnen beschikken, zoals vasthoudendheid, doelgerichtheid, doorzettingsvermogen en nauwkeurigheid. Het uitgangspunt in de cursus is dat elke student de kwaliteiten heeft om goed te kunnen studeren, maar dat niet iedereen deze optimaal gebruikt. Door contact te maken met hun kwaliteiten kunnen studenten tijdens studieactiviteiten hun ‘psychologisch kapitaal’ inzetten en *flow* ervaren.

Op momenten waarop studenten geen contact hebben met hun kwaliteiten en uitstelgedrag vertonen, is vaak sprake van negatieve gedachtepatronen. Als Arthur uit het voorbeeld denkt: ‘Wat ben ik toch een sukkel, ik had eerder moeten beginnen, ik haal het nooit!’, kan deze negatieve gedachte ervoor zorgen dat hij iets anders gaat doen dat hem (op korte termijn) een positief gevoel geeft, zoals het kijken naar YouTube-filmpjes. Het is belangrijk dat studenten hun belemmerende gedachten en gewoontepatronen leren herkennen, gaan zien welke invloed die hebben op hun studiegedrag en leren omgaan met deze belemmerende gedachten.

### *Gewaarzijn*

Als studenten uitstelgedrag vertonen, lijkt het wel of ze zich daarvan op het moment zelf niet bewust zijn. Ze laten zich onbewust meetrekken door hun gedachten over de situatie en over zichzelf, wat leidt tot uitstelgedrag. In de cursus leren studenten hoe ze zich bewust kunnen zijn van hun denken, voelen en willen, en van de invloed daarvan op hun gedrag. Veel mensen gaan ervan uit dat hun denken hun handelen aanstuurt, maar gedrag komt voort uit een mix van denken, voelen en willen (behoeften, idealen). Studenten

leren daarom om zich niet alleen te richten op het denken, maar ook de invloed te ervaren van het voelen en het willen. Door zich ‘in het moment’ bewust te zijn van hun idealen en kernkwaliteiten en de kracht daarvan te voelen, nemen studenten meer regie. Die regie kunnen zij verwerven door zichzelf vragen te stellen als: waarom heb ik deze studie gekozen? Wat wil ik bereiken? Welk ideaal heb ik voor ogen, ook op langere termijn, en welke kernkwaliteiten kan ik daarvoor inzetten? Kan ik de kracht van mijn ideaal voelen in mijzelf? Hoe is deze studietaak gerelateerd aan mijn langetermijndiaal?

### *Erbij-zijn*

Als studenten aan de slag willen gaan voor hun studie of bezig zijn met studieactiviteiten, is het essentieel dat ze dit met aandacht doen. Een groot probleem voor veel studenten is dat ze tijdens het studeren worden afgeleid, waardoor ze ‘er niet bij zijn’. ‘Hoe is dat nu voor je?’ of ‘Wat voel je nu?’ zijn terugkerende vragen tijdens de training, waarmee studenten aandacht voor het hier-en-nu ontwikkelen. Hierdoor worden ze zich meer bewust van hun mate van ‘erbij-zijn’ (*presence*) en van hun uitstelgedrag, en van de gedachten en gevoelens die van invloed zijn op hun uitstelgedrag.

### *Uitstel-ik en regie-ik*

Door het beeld van ‘twee ikken’ te gebruiken, leren studenten die tijdens studieactiviteiten herkennen: hun uitstel-ik en hun regie-ik. In situaties waarin studenten handelen vanuit hun regie-ik, zijn ze afgestemd op hun kernkwaliteiten en idealen, en kunnen ze adequaat studiegedrag vertonen. Als studenten last hebben van uitstelgedrag, hebben ze geen verbinding met hun idealen en kernkwaliteiten; op dat moment neemt hun uitstel-ik het over en vertonen ze inefficiënt gedrag.

### Effect van de cursus

Om na te gaan of studenten die de cursus volgen ook echt minder uitstelgedrag gaan vertonen, hebben we het effect van de cursus onderzocht in de vorm van een veld-

Veel mensen gaan ervan  
uit dat hun denken hun  
handelen aanstuurt,  
maar zo zit het niet

experiment (Visser, Schoonenboom & Korthagen, 2017). Twee groepen van in totaal 31 eerstejaars-pabostudenten volgden de cursus 'Krachtgericht studeren'. Hun score op studie-uitstelgedrag maten we voor en na de cursus met de internationaal gehanteerde Procrastinatie Als Toestand bij Studeren (PATs)-vragenlijst. De scores op uitstelgedrag van deelnemers aan de cursus vergeleken we met de scores van 23 studenten uit een controlegroep. De resultaten lieten zien dat het uitstelgedrag van studenten die deelnamen aan de cursus daalde met ruim zeven punten (zie voor de wetenschappelijke resultaten Visser, Schoonenboom & Korthagen, 2017).

De volgende uitspraken van studenten geven inzicht in wat zij leerden door de cursus:

*'Ik ben veel bewuster gaan nadenken over hoe ik werk en wat ik wil bereiken, door het ideaal voor ogen te houden. Ik ben me bewust geworden van mijn kernkwaliteiten en hoe ik die kan inzetten om mijn regie-ik, mezelf, in de hand te nemen.'*

*'Ik stond eerst niet stil bij mijn uitstelgedrag. Ik dacht: ik ben gewoon zo en je moet me maar nemen zoals ik ben. Deze cursus heeft me geleerd dat dit niet zo is, maar dat dit aangeleerd gedrag is, en juist dat aangeleerde gedrag kun je veranderen.'*

*'Ik heb door deze cursus een stukje faalangst overwonnen, door dat ik heb geleerd positief te kijken naar mezelf, in te zien dat ik fouten mag maken. Dat deed ik eerst niet. Dit heeft mij geholpen in mijn studie. Hierdoor voel ik me veel zekerder. Als je denkt: ik kan het, dan merk je dat je veel positiever naar dingen gaat kijken, en dat is ook te zien in mijn resultaten.'*

### Werkzame ingrediënten

Het beschreven experiment hebben we uitgevoerd bij pabostudenten, maar de toegepaste principes uit de cursus 'Krachtgericht studeren' kun je breder gebruiken om studentsucces te bevorderen. Ze bestrijken vier gebieden in de student: denken, voelen, willen en handelen. Ze sluiten dus aan bij de vier typen strategieën die we eerder formuleerden. Hier volgt een aantal 'werkzame ingrediënten':

**Kernkwaliteiten benutten.** Door studenten bewust te maken van hun kernkwaliteiten en hen te stimuleren die in te zetten voor verbetering van hun studiegedrag, zet je een krachtige 'motor' in de student aan: hij leert te putten uit interne hulpbronnen die de uitvoering van de leertaak positief beïnvloeden.

**Aandacht voor denken, voelen en willen.** Onze ervaring met docenten en begeleiders in het hoger onderwijs is dat ze soms eenzijdig gericht zijn op het denken van hun studenten. De cursus 'Krachtgericht studeren' heeft het belang laten zien van aandacht voor denken, voelen en willen, en

**'Ik stond niet stil bij mijn uitstelgedrag.'**

**Ik dacht: ik ben ben gewoon zo'**

de invloed daarvan op handelen. Enkele voorbeelden:

- Alleen nadenken over kernkwaliteiten helpt studenten niet zoveel verder; studenten moeten de kracht ervan in zichzelf gaan voelen en de wil ontwikkelen om die kracht te gebruiken.
- Veel studenten voelen geen verbinding meer met hun langetermijndeeal. Het is belangrijk dat zij stilstaan bij vragen als: waarom zijn ze gaan studeren? Waarom hebben ze deze studie gekozen? Kunnen ze de kracht van hun ideaal nog in zichzelf voelen? Door een studietaak te zien als een stap op weg naar een ideaal, neemt de wil toe om die stap te nemen. Daarbij helpt het om de verbeelding te benutten: als studenten zich voorstellen hoe het is als de taak volbracht is en hoe zij zich dan zullen voelen, versterken zij hierdoor hun motivatie.

**Hanteren van interne belemmeringen.** Een gerichtheid op kernkwaliteiten en idealen versterkt de interne motor voor leren, en versterkt bovendien *self-efficacy*, het vertrouwen een taak aan te kunnen. Maar deze positieve effecten kunnen snel wegebben als studenten niet geleerd hebben hun eigen belemmerende patronen te herkennen en hanteren. Het is dus essentieel om die tegen het licht te houden. Hierbij is het niet voldoende als studenten de eigen interne belemmeringen kennen: het is essentieel dat zij de negatieve effecten ervan op zichzelf gaan voelen en de wil ontwikkelen om niet langer mee te gaan in het belemmerende patroon.

**Meta-gewaarzijn ontwikkelen.** Als studenten training of coaching krijgen bij het gebruiken van deze principes, is het belangrijk dat ze zich op metaniveau gewaarworden van het leerproces dat ze tijdens de cursus of coaching doorlopen, zodat ze leren de stappen in dat leerproces zelfstandig te doorlopen. Daarbij gaat het vooral om het ontwikkelen van gewaarzijn bij studenten voor wat er intern gebeurt, dus qua denken, voelen en willen, en voor de invloed daarvan op het eigen handelen.

### Geen vis, maar leren vissen

Essentieel voor studentsucces is het vermogen zichzelf als

persoon te managen. Dat vraagt om een leerproces waarin de student zich gewaarwordt van interne factoren en leert om daar op een adequate manier mee om te gaan. Dit ge-  
waarzijn ('erbij zijn') en het vermogen tot zelfmanagement kan een student ontwikkelen door de juiste vorm van be-  
geleiding. De docent die zo'n leerproces begeleidt geeft de  
hongerige geen vis, maar leert hem vissen.

Het is niet heel moeilijk om de besproken principes te  
benutten, maar een cursus voor docenten en studentbege-  
leiders helpt hen inzicht te verwerven in de concrete toe-  
passing van de principes en de benodigde competenties te  
verwerven. We hebben zo'n cursus ontwikkeld, gericht op  
het leren begeleiden van studenten bij het ontwikkelen van  
zelfmanagement.

---

**Lennart Visser**

is onderzoeker en trainer op het gebied van studie-uitstelgedrag  
bij Driestar hogeschool

**Fred Korthagen**

is emeritus hoogleraar onderwijskunde aan de Universiteit  
Utrecht en directeur van Korthagen Opleidingen

**Ellen Nuijten**

is seniortrainer, consultant en onderzoeker bij Korthagen  
Opleidingen

[www.korthagen.nl](http://www.korthagen.nl)

[www.studie-uitstelgedrag.nl](http://www.studie-uitstelgedrag.nl)

## Literatuur

- Kaiser, V., Reppold, C.T., Hutz, C.S. & Almeida, L.S. (2020). Contributions of positive psychology in self-regulated learning: A study with Brazilian undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 10, 2980. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02980.
- Klingsieck, K. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychology*, 18, 24-34. doi:10.1027/1016-9040/a000138.
- Korthagen, F. & Nuijten, E. (2020). *Krachtgericht coachen: Een aanpak voor diepgaand leren en effectief functioneren* (2e druk). Amsterdam: Boom.
- Kostons, D., Donker, A.S. & Opdenakker, C. (2014). *Zelfgestuurd leren in de onderwijspraktijk: Een kennisbasis voor effectieve strategie-instructie*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.
- Nordby, K., Klingsieck, K. & Svartdal, F. (2017). Do procrastination-friendly environments make students delay unnecessarily? *Social Psychology of Education*, 20, 491-512. doi:10.1007/s11218-017-9386-x.
- Schunk, D.H. & Zimmerman, B.J. (2012). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Abingdon: Routledge.
- Visser, L. (2020). *Academic procrastination among first-year student teachers* (proefschrift). Amsterdam: Vrije Universiteit.
- Visser, L.B., Korthagen, F.A.J. & Schoonenboom, J. (2015). De invloed van intrapersonlijke factoren op studieresultaten van eerstejaars pabostudenten en de mediërende rol van academisch uitstelgedrag. *Pedagogische Studiën*, 92(6), 394-412.
- Visser L., Schoonenboom, J. & Korthagen, F.A.J. (2017). A field experimental design of a strengths-based training to overcome academic procrastination: Short- and long-term effect. *Frontiers in Psychology*, 8, 1949. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01949.