

# WISH: achtergronden

## Inleiding

In het project 'Beter Leren In de Praktijk' (BLIP) is een interventie, de WISH-methode, ontwikkeld om studenten beter voor te bereiden op hun stage en het leerrendement tijdens de stage te verhogen. De methode is erop gericht om studenten in vier stappen doelen te laten stellen en vooraf te laten anticiperen op mogelijke obstakels, alternatieve strategieën en te behalen successen. Op de vier deelnemende ROC's wordt de methode inmiddels gebruikt in zowel de voorbereidingslessen als tijdens de stage (begeleiding en beoordeling). De effectiviteit van de WISH-methode wordt in een flankerend promotietraject onderzocht.

De WISH methode is gebaseerd op een in de psychologie, met name door Gollwitzer en Oettingen, ontwikkeld model; het Mental Contrasting with Implementation Intentions model. Het principe van MCII is in dit onderzoek in samenspraak met praktijkpartners van vier ROC's vertaald naar de WISH-methode. De methode wordt gebruikt in de voorbereidingslessen op de stage als ook tijdens de daadwerkelijke periode van beroepspraktijkvorming. Hiervoor is zowel trainings- als lesmateriaal ontwikkeld dat is afgestemd op de specifieke wensen van de gebruikers en ingebed in de reguliere onderwijsmaterialen van de betreffende opleiding. WISH bestaat uit vier stappen (Wensen, Inbeelden, Struikelblokken en Handelen). Het idee is dat deze vier stappen inslijten bij de studenten en ze deze vier stappen toepassen bij grote en kleine leerdoelen tijdens de periode van werkplekleren.

Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) is een combinatie van twee instrumenten die naar onze verwachting de leerwinst versterkt door de ervaren wenselijkheid en haalbaarheid van leerdoelen te vergroten. MCII is een metacognitieve strategie die deelnemers op hun eigen leerdoelen kunnen toepassen. Het zorgt voor het vergroten van zelfregulering of zelfprogrammering bij het streven om doelen te realiseren. Effecten van MCII op het behalen van doelen zijn onmiddellijk, langdurend en daarnaast heeft het ook effect op zelfdiscipline en zelfvertrouwen. (Oettingen & Gollwitzer, 2009, Barg ea, 2010)

Het gaat juist om een combinatie van MC, mental contrasting en II implementation intentions. Het ene instrument (MC) biedt de randvoorwaarde voor het andere instrument (II). Beide invalshoeken worden hieronder toegelicht, te beginnen met MC en vervolgens II.

We hebben MCII als volgt vertaald in WISH:

**(mental contrasting)MC = WIS (wensen, inbeelden en struikelblokken)  
(implementation intentions)II = H (handelen door "als-dan" zinnen)**

## MC

MC, oftewel Mental Contrasting is het mentaal tegen elkaar afzetten van een gewenste toekomst ten opzichte van de huidige realiteit. Het is een zelfreguleringstrategie die via 'energization' zorgt voor goal commitment die in het verlengde ligt van de verwachtingen van succes. Oftewel MC zorgt voor meer commitment naar een leerdoel toe, vergroot daarmee de energie waarmee aan een leerdoel wordt gewerkt en zorgt daardoor voor meer leerwinst. Dit geldt echter alleen als de student ook gelooft in dat hij het leerdoel succesvol zal behalen.

### Concreet bestaat MC uit de volgende stappen:

1. Allereerst wordt een toekomstig persoonlijk leerdoel gekozen. Het is belangrijk dat de student het doel graag wil halen.

Bij het stellen van toekomstdoelen in het kader van MC moeten we er rekening mee houden dat:

- het doel geformuleerd is in te bereiken ipv te vermijden situaties
- en dat het gaat om een leerdoel of een combinatie van leerdoel met prestatiedoel,
- een doel dat door de student zelf gewenst wordt
- en een specifiek geformuleerd doel.

2. Vervolgens zal de student zich moeten verbeelden dat het leerdoel werkelijk is uitgekomen (zodat de wens om het doel bereikt te hebben groter wordt, doordat het geactiveerd wordt in de hersenen).

3. De volgende stap is het reflecteren op obstakels die in de weg staan om de gewenste toekomst te bereiken. Door simultaan aan de gewenste toekomst en realiteit die mogelijk het doel hindert te denken, wordt door de student ingeschat of het gewenste doel haalbaar is. De student ziet welke maatregelen genomen moeten worden om het doel te halen. Als het doel haalbaar voelt voor de student zal de goal commitment hoog worden.

### **Hoe MC zorgt voor goal commitment**

Door de gewenste toekomstige situatie en huidige obstakels tegen elkaar af te zetten wordt de door de student ervaren obstakels en de feitelijke, echt, aanwezige obstakels gematcht. Als een gevolg daarvan worden toekomst en de realiteit aan elkaar gekoppeld, waardoor verwachtingen van het bereiken van de gewenste toekomst worden geactiveerd. Dit draagt eraan bij dat studenten zich verbinden met het doel en sterker het te bereiken doel na willen streven.

MC is effectiever dan als studenten alleen denken aan de gewenste toekomst (indulging) of alleen denken aan de obstakels die in de weg staan (dwelling). In die gevallen komen de subjectief waargenomen obstakels niet overeen met de obstakels zoals deze er objectief, feitelijk ook zijn. Er wordt dan geen discrepantie tussen de gewenste toekomst en huidige realiteit ervaren. Hierdoor komen er geen signalen dat actie nodig zou zijn om een gewenst doel te behalen. Daardoor worden verwachtingen van succes ook niet geactiveerd, waardoor goal commitment niet versterkt wordt.

### **Effecten van MC uit literatuuronderzoek**

Bij MC komen duidelijke effecten naar voren, voorwaarde hierbij is: dat de verwachtingen van succes voldoende hoog zijn.

- Sterke commitment
- Hoge doelnastreving
- Meer energie
- Meer inspanning
- Cijfers op basis van verwachtingen van succes
- Hogere kwaliteit prestaties
- Meer plannen maken om met obstakels om te gaan
- Meer doelgericht gedrag

### **Conclusie**

Samengevat werkt MC in combinatie met voldoende zelfvertrouwen en verwachting van succes als volgt:

***Mental Contrasting + zelfvertrouwen -> enthousiasme, meer zelfregulerend denken, meer planning -> sterke doelverbondenheid -> succesvolle doelrealisatie.***

Echter zonder genoeg vertrouwen van de student in de haalbaarheid van het doel zal de goal commitment niet worden vergroot. Daarvoor worden de Implementation Intenties ingezet.

## **II**

II staat voor implementation intentions, oftewel de intentie om het gestelde doel ook door moeite te doen te bereiken. Waar MC zorgt voor goal commitment, zorgt II ook voor commitment voor de route er naar toe. Als de weg moeilijk is, haakt iemand minder af als de intenties groot genoeg zijn. Met II toegevoegd aan MC is er een groter effect op het bereiken van doelen.

Het instrument II ziet er als volgt uit: De student moet een gekozen leerdoel omzetten in een concrete planning, zo concreet dat het in deze zinsconstructie past:

*'Als ik in situatie x kom, dan zal ik doelgericht gedrag y vertonen'*

Door de als...dan constructie van II zien mensen eerder de situatie waarin ze zitten, en zien ze een duidelijke link tussen de situatie en gedrag.

II kan ingezet worden voor het beginnen aan een taak, het doorzetten bij een taak en bij het op tijd los laten van acties die niet bijdragen aan het doel behalen.

II zorgt ervoor dat de student minder afgeleid wordt en op het zelfde spoor van doelnastreving blijft.

Implementatie intenties zijn vooral sterk bij intrinsieke doelen. Het lijkt vooral te helpen bij moeilijke en niet bij hele makkelijke doelen en is afhankelijk van de sterkte van de doelcommitment. Hoe hoger de commitment voor de II en het doel, hoe hoger de effecten. Belangrijk is het stellen van die doelen waarvoor een intrinsieke motivatie bestaat ("ik wil x leren, goed worden in x"). Het gaat niet op voor verplichte leerdoelen waarvoor enkel een extrinsieke motivatie is ("ik doe het voor school").

### **De intentie om te realiseren versus doelen stellen**

**I.I.** is effectiever dan alleen het stellen van doelen.

Waar een doel-intentie alleen maar aangeeft : ik wil een 10 halen op mijn examen, geeft een II ook geschikt gedrag in doelspecifieke situaties. ("als mijn huisgenoten me mee uitvragen dan zeg ik dat ik volgende week mee ga, als mijn examen voorbij is"). Met **I.I.** plaats je de intentie om een doel te halen dus direct onder invloed van prikkels uit de situatie of omgeving.

### **Automatisch gedrag**

Door een implementatie intentie wordt een kritische toekomstige situatie geselecteerd, waardoor de mentale representatie van deze situatie sterk geactiveerd wordt. Denk maar aan bobsleeërs die voor hun afdaling zich het hele parcours voorstellen om daarmee belangrijke handelingen te doorleven en te automatiseren.

Door **I.I.** worden sterke associaties tussen bepaalde gelegenheid en specifieke reactie gesmeed. Daardoor wordt de initiatie van doelgerichte reactie die in het als-dan plan is gespecificeerd geautomatiseerd. Deze reactie op de situatie vertoont kenmerken van geautomatiseerd gedrag waaronder onmiddellijkheid, efficiëntie en vermindering van bewuste intenties. Je hoeft dan niet meer na te denken over wanneer en hoe je je zult gedragen.

Door **I.I.** is er vergrote signaal toegang en geautomatiseerd gedrag, waardoor men goede gelegenheden om naar hun doel te streven sneller ziet en benut. Strategisch vormen van als-dan plannen zorgt voor automatische doelnastreving. Automatische actie initiatie (onbewust gedrag) start dus in een bewuste beslissing bij **I.I.**

### **Effecten van II uit het literatuuronderzoek:**

- Meer doelgericht gedrag
- Meer doelbereiking
- Reflectie II zorgt voor beter oppikken van signalen voor mogelijk aanpassen strategie
- Actie II zorgt voor minder laten afleiden van doelbereiking
- Beter zelfregulering
- Meer toegang tot signalen voor kansen voor doelbereiking
- Snel handelen
- Onbewust uitvoeren van acties gericht op doel
- Op tijd uitvoeren van acties gericht op doel
- Minder energie nodig om doel te bereiken
- Meer doorzettingsvermogen om doel te bereiken
- Self-efficacy II zorgt voor meer self-efficacy en hogere prestaties

Er zijn ook gevallen waar II niet werkt, waaronder bij een bepaalde vorm van perfectionisme (socially prescribed perfectionism) waar het juist faalangst oproept. Voor sommige personen lijkt denken aan potentiële situaties of voorschrijvend gedrag net stressverhogend.

### **Conclusie**

**I.I.** zorgt ervoor dat meer geautomatiseerd gedrag en hogere signaaltoegang plaats vindt, waardoor signalen voor leersituaties eerder opgepikt worden. **I.I.** helpt bij beginnen, doorzetten en op tijd stoppen van nastreven van doelen.

## **3 MCII**

Samen vormen MC en II dus MCII= mental contrasting with implementation intentions. Voor **I.I.** moeten studenten zich verbinden met een doel: ik wil goed worden in ..... MC ontwikkelt doelcommitment. Met MC is iemand er ook meer klaar voor om als-dan plannen te maken. En de obstakels die met MC worden gevonden kunnen met de als-dan plannen van **I.I.** worden getackeld. Het effect is een grotere motivatie en inzet door de wenselijkheid en haalbaarheid van het doel te benadrukken en daarmee zorgt het voor meer leerwinst.

Er zijn slechts enkele onderzoeken naar MCII uitgevoerd. Uit die onderzoeken naar MCII als een zelf-reguleringsstrategie voor doelstellen en doelnastreving komt naar voren dat het bijdraagt aan nastreving en doelbereiking, zelfdiscipline en zelfvertrouwen.

### **MCII en zelfvertrouwen**

MCII draagt bij aan zelfvertrouwen door 2 effecten: door mc komen commitments meer overeen met objectieve competentie en door II zal frequenter succes in doelbereiking behaald worden.

### **Effecten van MCII uit literatuuronderzoek**

- Meer doelgericht gedrag
- Meer zelfdiscipline
- Meer zelfvertrouwen

### **MCII/WISH training voor studenten**

De MCII aanpak is voor gebruik in het MBO omgezet in een methode die de naam WISH heeft gekregen. Studenten leren deze methode te hanteren voor hun stage/PBV.

Meer dan alleen het toepassen op een leerdoel gaat het in de voorbereidingsfase op het ROC erom dat studenten leren hoe ze zelf de WISH methode kunnen toepassen. Zodat ze het tijdens de stage kunnen gebruiken en in principe voor elk leerdoel dat ze dan hebben kunnen inzetten. Vooraf wordt (in simpele bewoordingen) aan de studenten duidelijk gemaakt wat de toegevoegde waarde is van WISH. De WISH methode wordt eerst een aantal keer geoefend. waarbij WISH uiteindelijk wordt ingezet om eigen leerdoelen te formuleren.. Doelen die een antwoord geven op de vraag; waar wil ik in de stage echt goed in gaan worden.

Bij het oefenen gaat het erom dat de student allereerst de principes en stappen van WISH leert en vervolgens leert om :

- Een doel te formuleren
- Dat doel levendig kunnen voorstellen alsof het behaald is
- De obstakels kunnen zien die in de weg staan
- Deze obstakels levendig kunnen voorstellen
- Concrete plannen kunnen maken om deze obstakels te tackelen, wat betekent naar zichzelf durven kijken om aan te geven wat in de weg staat voor het leren van een bepaald doel. Daarnaast is ook inzicht nodig in welke acties de obstakels kunnen beïnvloeden.
- Tevens moet:
  - o het doel geformuleerd zijn in te bereiken ipv te vermijden situaties
  - o het gaan om een leerdoel of een combinatie van leerdoel met prestatiedoel,
  - o een intrinsiek doel
  - o en een specifiek geformuleerd doel.

De student leert ook dat de WISH methode toe is te passen op verschillende situaties zoals beginnen aan een taak, aan de gang blijven, op tijd stoppen en jezelf niet overbelasten, emotieregulering, suppressie, obstakel tackelen, afleiding negeren, obstakel voorkomen, beter signaleren van doelsituaties, gericht op plannen. Zodat de student bij welk leerdoel dan ook een geschikte WISH kan toepassen. Hiervoor worden voor elk soort WISH voorbeelden gegeven in het BPV-werkboek en in de voorbereidende training en komt er een duidelijke handleiding hoe de student de stappen van WISH kan aanpakken. Ook wordt een format voor het formuleren van WISH doelen via het BPVwerkboek aangeleverd.

Er wordt eerst klassikaal geoefend, WISH wordt mondeling toegelicht en met behulp van verschillende lesvormen worden diverse klassikale WISH-oefeningen gedaan.

De voorbereidingsfase wordt afgesloten met een eigen WISH-stagedoel. Dit doel zal ook met de praktijkbegeleider worden besproken waar wil je echt goed in worden; stel je nu eens concreet voor dat je dat doet; wat denk je dat struikelblokken zijn; wat ga je doen als..

### **WISH-begeleiding tijdens de BPV**

Tijdens de eerste week van de stage wordt samen met de praktijkbegeleider een leerdoel geselecteerd die gezamenlijk met behulp van de MCII oftewel de WISH-methode wordt geformuleerd. Hier-

voor wordt een format en werkbeschrijving voor het formuleren van WISH doelen via het BPVwerkboek aangeleverd.

Daarbij wordt weer rekening gehouden met:

- het doel geformuleerd is in te bereiken ipv te vermijden situaties
- en dat het gaat om een leerdoel of een combinatie van leerdoel met prestatiedoel,
- dat het een intrinsiek doel is
- en een specifiek geformuleerd doel moet zijn

Er wordt voorlopig uitgegaan van een tweewekelijks gesprek met een praktijkbegeleider en 1 tussentijds gesprek (of enkele virtuele contacten via sms/mail) met de school. Bij deze gesprekken wordt telkens de voortgang mbv de WISH aanpak bekeken en wordt nagegaan of de obstakels en bijbehorende oplossingen nog kloppen. Zo niet, dan wordt dit bijgesteld.

### **Speciale aandacht voor studentkenmerken**

Tijdens de voorbereiding is het aan de docent en tijdens de BPV aan de praktijkbegeleider (en docent tijdens tussenevaluatie) om goed te kijken naar self-efficacy van de student, als deze laag wordt ingeschat, wordt extra actie ondernomen om deze te proberen te verhogen. Ook als een student pessimistisch overkomt wordt gekeken naar speciale formulering van WISH.

Daarnaast wordt door docent/praktijkbegeleider gekeken naar abstractieniveau en bijpassende uitwerking van MCII en idem dito voor mate van snel afgeleid zijn.

De docent en begeleider zullen ook moeten zorgen dat de WISH niet te rigide opgesteld wordt, omdat dat een "backfire" (omdat het niet lukte, gebruik ik het niet meer) effect kan hebben. In ieder geval zorgen dat student niet het gevoel krijgt dat hij gefaald heeft als hij de WISH niet (voldoende) op zijn leerdoel heeft toegepast. Glas is halfvol benadering werkt dan beter.

### **Meting vooraf en na afloop**

Vooraf en na de stage wordt met behulp van vragenlijsten en interviews gemeten wat de effecten van de methode zijn.

De vragenlijsten worden zowel bij de experimentele groep (die ge-WISH-ed heeft) als bij een controlegroep afgenomen.

Naast de studenten worden ook bij de betrokken docent(en) interviews afgenomen over de kwaliteit van de methode, de ervaringen met de methode.

Voor en na de start van de stage worden ook bij de praktijkbegeleiders/praktijkopleiders vragenlijsten afgenomen over: de beleving praktijkbegeleider mbt zelfvertrouwen van de stagiaires, de betrokkenheid, de motivatie, het realiseren van leerdoelen, de prestaties en kwaliteit van werkzaamheden en de ervaringen met de WISH methode.

Om te vergelijken of de WISH methode verschil maakt worden ook de stagebeoordelingen van de experimentele en controlegroepen vergeleken.