



**Hanzehogeschool
Groningen**
University of Applied Sciences

Factsheet

Zelfregulatie VMBO



share your talent. **move** the world.



Aanleiding

Leerlingen in het vmbo hebben een ongezonere leefstijl dan hun leeftijdsgenoten op andere onderwijsniveaus (Tiessen-Raaphorst et al., 2014; van Dorselaer, 2014). Dit is van invloed op hun gezondheid en welzijn op de lange termijn. Zelfregulatie, de mate waarin iemand in staat is zijn eigen gedachten, gevoelens en gedrag te beïnvloeden om een doel te bereiken, kan een rol spelen in deze problematiek. Zelfregulatie is gerelateerd aan succes in sport en onderwijs, en aan het ontwikkelen en behouden van een gezonde leefstijl, met name bij adolescenten (Dupont et al, 2006; Ridder en de Wit, 2008). De context van sport is erg geschikt om zelfregulatie bij leerlingen in het vmbo te ontwikkelen. Wanneer goed toegepast is transfer van deze vaardigheden naar andere domeinen mogelijk (Craike et al., 2012; Danish et al., 2005). De interventie Goalkeeper is met dit doel ontwikkeld: leerlingen gaan in de gymlessen en mentorlessen aan de slag met zelf gekozen sport- en leefstijldoelen.

Doel en vraagstelling

Het doel van dit onderzoek is in kaart brengen wat het effect is van de interventie Goalkeeper op: docentgedrag, zelfregulatieve vaardigheden en leefstijl van vmbo leerlingen. Ook werd geëvalueerd hoe docenten en leerlingen het werken met Goalkeeper ervaren.

Met Goalkeeper werken leerlingen in vier weken toe naar een door hen gesteld doel in een zelf gekozen sport. Plannen, monitoren en reflecteren komen steeds aan bod. In de mentorlessen werken ze op dezelfde wijze aan leefstijldoelen.

Methode

Leerlingen in de experimentele groep (n=55, drie klassen vmbo leerjaar 1 en 2) gingen gedurende vier blokken van vier weken aan de slag met Goalkeeper. Dit vond plaats in de gymlessen en de mentorlessen. Twee controleklassen (n=34) volgden de reguliere gymlessen en mentorlessen.

Instrument en procedure

Voorafgaand aan en na afloop van de interventie vulden de leerlingen een vragenlijst in over zelfregulatie in de gymlessen (SLO, 2015), zelfregulatie van eetgedrag (de Vet et al., 2014), en leefstijlfactoren (NNGB, Fitnorm en eetgedrag). Na afloop van de interventie vonden focusgroepgesprekken met leerlingen plaats om de resultaten uit de vragenlijsten te verdiepen. Bij docenten werd in de week voorafgaand aan de interventie en in week 7 een audiometing gedaan waarmee in kaart werd gebracht in hoeverre zij stuurden op zelfregulatie. Na afloop vond met docenten een interview plaats op basis van de procesevaluatie voor sociale interventies (Movisie, 2014).

Resultaten

Leerlingen in de experimentele groep gaan significant meer vooruit op reflecteren dan de controlegroep: ze kunnen beter een doel bepalen, vaststellen wat ze al kunnen en wat ze moeten doen om hun doel te bereiken. In twee van de drie klassen is docentgedrag in de nameting significant meer gericht op zelfregulatie. Wel geven docenten aan hierbij meer ondersteuning te willen. Op leefstijl werden geen significante verschillen gevonden.

Vaardigheid	exp voor	exp na	cont voor	contr na
Plannen	2.27	2.36	2.30	2.30
Monitoren	2.26	2.51	2.34	2.33
Reflecteren*	2.04	2.27	2.19	2.13

Conclusie

De interventie Goalkeeper heeft een positief effect op de ontwikkeling van de vaardigheid reflectie. Op de meeste scholen gaan docenten meer vraagegestuurd lesgeven en die vragen richten zich meer op zelfregulatie. De doorontwikkeling van Goalkeeper dient zich vooral te richten op ondersteuning van de docent om het zelfregulatieproces bij de leerlingen beter te kunnen begeleiden.