



StudentWeetRaad

verbinden, leren, adviseren

BESCHERMENDE FACTOREN BIJ SELF-EFFICACY BIJ MEISJES TUSSEN DE 12 EN 18 JAAR OUD

Geschreven door Robin Laponder en Romie Schonewille
In opdracht van Elance Academy

Juni 2018



Wat zijn de beschermende factoren in de ontwikkeling van “self-efficacy” bij meisjes tussen de 12 en de 18 jaar oud?

Inleiding

Dit advies wordt geschreven in opdracht van Elance Academy. Door middel van literatuuronderzoek zal worden onderzocht wat de beschermende factoren zijn in de ontwikkeling van ‘self-efficacy’ bij meisjes tussen de twaalf en achttien jaar oud. De focus ligt op meisjes tussen de twaalf en achttien jaar oud, omdat dit de doelgroep is van het coaching programma ‘Strong Girls Young’ dat door Elance Academy wordt aangeboden. Binnen dit programma, dat gericht is op de persoonlijke behoeften, ambities en uitdagingen van meisjes, werkt een meisje in samenwerking met een coach aan één of meerdere specifieke doelen, zoals bijvoorbeeld het werken aan meer zelfvertrouwen of het vergroten van de sociale kring.

De levensperiode van twaalf tot en met achttien jaar wordt gekenmerkt door grote veranderingen op zowel fysiek, cognitief, sociaal en emotioneel gebied. Daarnaast vinden veranderingen op het gebied van familierelaties, schoolomgeving en relaties met leeftijdsgenoten plaats. Over het algemeen brengt een jongere bijvoorbeeld steeds minder tijd door met de ouders en steeds meer tijd met leeftijdsgenoten. Deze veranderingen zijn van invloed op de motivatie en het leerproces van een adolescent. Al deze veranderingen tezamen beïnvloeden de ontwikkeling van ‘self-efficacy’ in deze periode (Schunk & Meece, 2005). De veranderingen in de mate van ‘self-efficacy’ die een adolescent ontwikkelt zijn voorspellend voor hun toekomst op het gebied van onder andere schoolprestaties, vriendschappen, beroepskeuze en carrière succes (Schunk & Meece, 2005). Omdat ‘self-efficacy’ invloed heeft op zoveel aspecten van het leven, is het van belang om te onderzoeken welke factoren de ontwikkeling van ‘self-efficacy’ op een positieve manier beïnvloeden. Het in kaart brengen van deze factoren biedt opvoeders, waaronder de coaches van Elance Academy, handvatten om een meisje zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen in de ontwikkeling van haar ‘self-efficacy’, om haar op deze manier een zo goed mogelijke startpositie voor de toekomst te bieden.



Self-efficacy

'Self-efficacy' wordt gedefinieerd als iemands geloof in de eigen capaciteiten om handelingen en activiteiten uit te voeren en te organiseren, om op die manier een bepaald doel te bereiken. 'Self-efficacy' speelt onder andere een rol bij de motivatie van menselijk gedrag en de manier waarop een individu denkt, zich voelt en zich gedraagt (Bandura, 1977; Bandura, 1982). 'Self-efficacy' wordt beïnvloed door twee factoren waartussen een wisselwerking bestaat. Het gaat hierbij ten eerste om symbolisch denken, wat men in staat stelt om oorzaak-gevolg relaties te begrijpen en waardoor het individu in staat is om te doen aan zelfobservatie en -reflectie. Daarnaast wordt 'self-efficacy' beïnvloed door de reacties vanuit de omgeving op de pogingen van een persoon om te manipuleren en te controleren. Reacties van de omgeving die acties vergemakkelijken, hebben een positieve invloed op de overtuiging van 'self-efficacy'. Omgevingen die geen respons geven op de acties van het individu belemmeren de ontwikkeling van 'self-efficacy' (Maddux, 2016).

In het *Oxford Handbook of Positive Psychology* beschrijft Maddux (2009) het belang van 'self-efficacy' aan de hand van verschillende gebieden. Allereerst is 'self-efficacy' van belang voor het *geestelijk welzijn* van een persoon. Het gevoel dat we ons gedrag en onze gedachten, gevoelens en omgeving kunnen beïnvloeden is essentieel voor dit geestelijk welzijn (Maddux, 2009). Personen die bijvoorbeeld lijden aan een depressie hebben in de meeste gevallen een lage mate van 'self-efficacy'. Disfunctionele angst en vermijdend gedrag zijn het directe gevolg van een lage mate van 'self-efficacy' (Bandura, 1997b; Maddux & Meier, 1995).

Het tweede gebied dat Maddux noemt is de *fysieke gezondheid*. Het verbeteren van iemands gezondheid begint vaak bij het veranderen van gedrag. Het verhogen van iemands 'self-efficacy' is cruciaal in het aannemen en vasthouden van gedrag op het gebied van gezondheid, zoals sporten, gezond eten en afkicken van een verslaving (Bandura, 1997b; Maddux, Brawley, & Boykin, 1995). Daarnaast beïnvloedt 'self-efficacy' de manier waarop het lichaam reageert op stress. Een lagere mate van 'self-efficacy' kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat iemand vatbaarder is voor virussen of



langer de tijd nodig heeft om van een virus te herstellen (Bandura, 1997b; O'Leary & Brown, 1995).

Het derde gebied waarop 'self-efficacy' van invloed is, is de *zelfregulatie*. De mate van 'self-efficacy' waarover iemand beschikt bepaalt bijvoorbeeld welke doelen die persoon voor zichzelf stelt (Maddux, 2009). Daarnaast heeft 'self-efficacy' invloed op de weg naar die doelen doordat het bepaalt welke doelgerichte activiteiten worden ondernomen en hoe met tegenslagen wordt omgegaan (Bandura, 1997b). Doorzettingsvermogen levert over het algemeen het gewenste resultaat op, wat weer zorgt voor een hogere mate van 'self-efficacy'.

Tot slot draagt de individuele 'self-efficacy' bij aan de zogenaamde '*collective efficacy*'. Dit is de mate waarin groepsleden geloven dat zij effectief kunnen samenwerken om hun gezamenlijke doelen te bereiken (Bandura, 1997b). Door in samenwerking met de groep succeservaringen op te doen, wordt de eigen 'self-efficacy' vergroot (Maddux, 2009).

Beschermende factoren

Hieronder zullen factoren worden genoemd die uit de literatuur een positieve invloed blijken te hebben op de ontwikkeling van 'self-efficacy'.

De sociale omgeving kan invloed hebben op het gedrag van adolescenten en de mate van 'self-efficacy'. Ondersteunende communicatie en positieve leerervaringen hebben een positieve invloed op de mate van 'self-efficacy' (Bandura, 1997a).

Marlatt & Gordon (1985) ontwikkelden het *relapse-prevention model*. Hierin speelt een *high risk situation* de belangrijkste rol. Dit is een situatie waarin een persoon geneigd is terug te vallen in oude gewoonten en gedragingen. Om niet terug te vallen in deze *high risk situation* is het van belang dat de persoon een manier heeft om om te gaan met de situatie door middel van een copingmechanisme. Dit houdt in dat de persoon in staat dient te zijn om op een adequate manier te anticiperen op de situatie en daarbij een manier van handelen ontwikkelt wanneer zo'n *high risk situation* zich voordoet. Volgens deze theorie zal een passende copingstrategie – een manier waarop een individu omgaat



met problemen of stress – de ‘self-efficacy’ van de persoon laten toenemen; bij een inadequate reactie op de situatie zal diens ‘self-efficacy’ afnemen. De conclusies uit dit model worden ondersteund door recenter onderzoek van Klassen (2007), waarin geconcludeerd werd dat de mate waarin iemand in staat is om een gepaste copingsreactie te geven een voorspeller is voor ‘self-efficacy’. Individuen met een hoog niveau van ‘self-efficacy’ kunnen beter omgaan met stress dan mensen met een lager niveau van ‘self-efficacy’ omdat zij voor het bereiken van hun doelen meerdere copingstrategieën kunnen en zullen gebruiken.

Rolmodellen kunnen een positieve invloed hebben op iemands ‘self-efficacy’ doordat een rolmodel een sociale vergelijking biedt (Buunk, Peiro & Griffioen, 2007). Individuen kunnen gebruik maken van een rolmodel door eigen situaties en ervaringen te vergelijken met die van het rolmodel. Deze vorm van vergelijking wordt geassocieerd met een evaluatie van iemands eigen kunnen, motieven en mogelijke acties. Dit versterkt het gevoel van eigen kunnen, en daarmee iemands ‘self-efficacy’ (BarNir, Watson & Hutchins, 2011). Daarnaast concludeerden BarNir et al. (2011) dat de blootstelling aan een rolmodel ‘self-efficacy’ kan verhogen, doordat een persoon als het ware kan ‘afkijken’ hoe er wordt omgegaan met bepaalde situaties, meer kennis wordt opgedaan en de persoon zich daardoor zelfverzekerder voelt in zijn of haar kunnen.

Klassen & Usher (2010) onderzochten factoren die ‘self-efficacy’ konden bevorderen. In dit onderzoek kwamen verantwoordelijkheid, ondersteunende relaties en de verbetering van vaardigheden naar voren als de meest bijdragende factoren aan ‘self-efficacy’. Daarnaast blijken deze factoren een specifieke bijdrage te leveren aan verschillende leeftijden, geslacht, de soort taak en de cultuur waar de persoon in kwestie bij hoort (Tsang, Hui & Law, 2012).

De afwezigheid van genderstratificatie op buurtniveau heeft een positieve invloed op de mate van ‘self-efficacy’ bij meisjes (Soller & Jackson, 2018). Genderstratificatie op buurtniveau wil zeggen dat welvaart, macht en privileges binnen een buurt oneerlijk verdeeld zijn tussen mannen en vrouwen. Uit onderzoek blijkt dat meisjes die in een buurt wonen waarin vrouwen ten opzichte van mannen over relatief veel



sociaaleconomische bronnen beschikken, zoals opleiding, inkomen en positie op de arbeidsladder, een hogere mate van 'self-efficacy' rapporteren dan meisjes die in een buurt wonen waarin vrouwen ten opzichte van mannen over relatief weinig sociaaleconomische bronnen beschikken. In buurten waarin vrouwen relatief veel bronnen hebben ten opzichte van mannen worden jonge meisjes blootgesteld aan vrouwelijke rolmodellen die sociaaleconomische succes bij vrouwen normaliseren. Meisjes ervaren hierdoor dat zij zelf ook succesvol kunnen zijn (Soller & Jackson, 2018).

Succeservaringen hebben een positieve invloed op de ontwikkeling van 'self-efficacy' (Bandura, 1997b; Maddux, 2009). Onze eigen pogingen om onze omgeving te beïnvloeden zijn een belangrijke bron van 'self-efficacy'. Wanneer een poging succesvol is, vergroot dit de mate van 'self-efficacy'. Wanneer een poging niet succesvol is, neemt de mate van 'self-efficacy' af. Succeservaringen van anderen of ingebeeelde succeservaringen hebben een kleiner effect, maar vergroten ook de mate van 'self-efficacy' (Bandura, 1997b; Maddux, 2009).

Conclusie

Door middel van literatuuronderzoek is getracht een antwoord te geven op de vraag: *'Wat zijn de risicofactoren en beschermende factoren in de ontwikkeling van "self-efficacy" bij meisjes tussen de 12 en 18 jaar oud?'*. Deze vraag is beantwoord in opdracht van Elance Academy. Dit paper biedt een ondersteuning voor het 'Strong Girls Young' programma, waarin persoonlijke behoeften, ambities en uitdagingen centraal staan van meisjes in de leeftijd van twaalf tot en met achttien jaar oud. Deze levensperiode wordt gekenmerkt door een verscheidenheid aan veranderingen. Deze veranderingen oefenen invloed uit op de ontwikkeling van 'self-efficacy'.

'Self-efficacy' wordt gedefinieerd als iemands geloof in de eigen capaciteiten om handelingen en activiteiten uit te voeren en te organiseren, om op die manier een bepaald doel te bereiken. Het gaat hierbij om symbolisch denken en de beïnvloeding van responsen vanuit de omgeving. 'Self-efficacy' speelt een belangrijke rol in de mate van geestelijk welzijn, de fysieke gezondheid en iemands zelfregulatie. De mate van 'self-efficacy' bepaalt welke doelen een persoon voor zichzelf stelt. Door in samenwerking



met een ander succeservaringen op te doen, wordt 'self-efficacy' vergroot.

Deze samenwerking bestaat in het 'Strong Girls Young' programma tussen het meisje en de coach.

Risicofactoren voor de ontwikkeling van 'self-efficacy', ofwel factoren die een negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van 'self-efficacy', blijken niet tot weinig terug te komen in literatuur. In bijna alle gevallen worden de negatieve factoren omgezet naar positieve factoren, waardoor in dit literatuuronderzoek alleen beschermende factoren, ofwel factoren die een positieve invloed hebben op de ontwikkeling van 'self-efficacy', worden behandeld.

Ten eerste speelt 'self-efficacy' een grote rol bij de reactie in *high risk situations*, waarin een individu geneigd is terug te vallen in oude gewoonten en gedragingen. Hierbij is het van belang dat een individu een adequate reactie kan geven in dit soort situaties. Wanneer dit het geval is, zal diens 'self-efficacy' toenemen (beschermende factor); is dit niet het geval, zal diens 'self-efficacy' afnemen (risicofactor). Literatuur laat daarbij zien dat de vorming van adequate reacties wordt bevorderd wanneer een individu een rolmodel heeft. Een rolmodel biedt namelijk een sociale vergelijking, waarbij eigen situaties en ervaringen kunnen worden vergeleken met die van, in het geval van het 'Strong Girls Young' programma, met de coach. Dit kan het gevoel van eigen kunnen versterken, en daarmee de mate van 'self-efficacy' (beschermende factor). De blootstelling aan een rolmodel verhoogt dus de mate van 'self-efficacy', omdat het individu als het ware 'af kan kijken' hoe om kan worden gegaan met bepaalde situaties, waardoor succeservaringen worden vergroot. Ook het hebben van succeservaringen blijkt een positieve invloed te hebben op de ontwikkeling van 'self-efficacy' (beschermende factor). Wanneer een poging tot een taak niet succesvol is, waardoor er geen succeservaring is opgedaan, neemt de mate van 'self-efficacy' af (risicofactor).

Ten tweede spelen verantwoordelijkheid, verbetering van vaardigheden en ondersteunende relaties een belangrijke rol bij de bevordering van 'self-efficacy'. De samenwerking tussen coach en meisje biedt deze ondersteunende relatie, wat dus een beschermende factor blijkt te zijn.



Ten slotte blijkt uit de literatuur dat meisjes die in een buurt wonen waar vrouwen over relatief veel sociaaleconomische bronnen beschikken, een hogere mate van 'self-efficacy' rapporteren. Een hypothetische reden die hierbij wordt gegeven is dat meisjes uit dit soort buurten de ervaring hebben dat zij zelf ook succesvol kunnen zijn (beschermende factor).

Al met al kan gesteld worden dat het programma van Elance Academy, zoals dat nu is opgezet, bij kan dragen aan de 'self-efficacy' van meisjes tussen de twaalf en achttien jaar oud. Het is hierbij wel van belang dat meisjes succeservaringen opdoen en dat meisjes worden getraind in een adequate omgang met *high risk situations*, aangezien dit 'self-efficacy' blijkt te bevorderen.

Literatuurlijst

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.
- Bandura, A. (1997a). Editorial. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 8-10.
- Bandura, A. (1997b). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- BarNir, A., Watson, W. E., & Hutchins, H. M. (2011). Mediation and moderated mediation in the relationship among role models, self-efficacy, entrepreneurial career intention, and gender. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(2), 270-297.
- Buunk, A. P., Peiro, J. M., & Griffioen, C. (2007). A positive role model may stimulate career-oriented behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 1489-1500.
- Klassen, R. M., & Usher, E. L. (2010). Self-efficacy in educational settings: Recent research and emerging directions. In *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (pp. 1-33). Emerald Group Publishing Limited.
- Maddux, J. E., Brawley, L., & Boykin, A. (1995). Self-efficacy and healthy decision-making: Protection, promotion, and detection. In J. E. Maddux (Red.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 173-202). New York, NY: Plenum.
- Maddux, J. E., & Meier, L. J. (1995). Self-efficacy and depression. In J. E. Maddux (Red.),



- Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 143-169). New York, NY: Plenum.
- Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy: The power of believing you can. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2e ed., pp. 335-343). doi:10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0031
- Maddux, J. E. (2016). Self-efficacy. In *Interpersonal and Intrapersonal Expectancies* (pp. 55-60). Routledge.
- Marlatt, G.A., & Gordon, J.R. (1985). Relapse prevention: A self-control strategy for the maintenance of behaviour change. New York: *Guilford*, 85-101.
- O'Leary, A., & Brown, S. (1995). Self-efficacy and the physiological stress response. In J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 227-248). New York, NY: Plenum.
- Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2005). Self-efficacy development in adolescence. In T. C. Urdan, & F. Pajares (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents: Adolescence and education* (pp. 71-96). Geraadpleegd van https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/46070271/Lectura_9.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1527510685&Signature=CI2k9MakXmVEObD6QMj7gRYKx8M%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSELF-EFFICACY_DEVELOPMENT_IN_ADOLESCENCE.pdf
- Soller, B., & Jackson, A. L. (2018). Girls' self-efficacy in the context of neighborhood gender stratification. *Social Science Research*, 72, 100-114. doi:10.1016/j.ssresearch.2018.01.005
- Tsang, S. K., Hui, E. K., & Law, B. (2012). Self-efficacy as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*.