



“The passion for stretching yourself and sticking to it, even (or especially) when it’s not going well, is the hallmark of the growth mindset.”

Carol Dweck

De groei mindset

Onze ‘mindset’ bepaalt hoe we over onszelf denken. De overtuiging dat competenties te ontwikkelen zijn wordt de *groei mindset* genoemd. Met een groei mindset ga je ervan uit dat succes vooral het gevolg is van inzet, hard werken en volharding, en intelligentie en talent slechts een startpunt zijn. Met een statische mindset ga je ervan uit dat competenties en talenten aangeboren zijn, en dat succes een bevestiging is van die aangeboren kwaliteiten en falen als een gebrek ervan. Onderzoek laat zien dat het ontwikkelen van een groei mindset leidt tot betere schoolprestaties, vooral bij kinderen die dreigen uit te vallen en uit lage sociaaleconomische milieus.

■ Fredrike Bannink & Eva Kuiper

De groei mindset kan ons ook helpen uitdagingen op andere levensgebieden het hoofd te bieden. Zo bestaan er positieve correlaties tussen de groei mindset en veerkracht en psychologisch welbevinden en tussen een statische mindset en depressie. En dan is er de interessante vraag of de sterkantenbenadering van de positieve psychologie eerder een groei mindset of statische mindset opwekt. Tot slot kan de lezer met vijf toepassingen de groei mindset direct inzetten.

De groei mindset

De overtuiging dat competenties te ontwikkelen zijn wordt de *groei mindset* genoemd. Succes in het leven wordt deels bepaald door de manier waarop we over onszelf denken, oftewel: onze mindset. Hoe we denken over succes of tegenslag bepaalt hoe we ermee omgaan. Een van de belangrijkste inzichten van Dweck (2018) uit haar jarenlange onderzoek naar succes en schoolprestaties is dat een groei mindset tegenslag ten goede kan keren. Inzet, hard werken en volharding zijn daarbij het belangrijkste; intelligentie en talent zijn slechts een startpunt. Volgens Dweck denken kinderen met een groei mindset dat ze ergens goed in kunnen worden

omdat ze hun kwaliteiten toeschrijven aan hun eigen inspanning. Een groei mindset leidt tot een positief beeld van moeite doen, omarmen van uitdagingen, en het idee dat groei en succes nu eenmaal gepaard gaan met tegenslag. Het blijkt dat kinderen met een groei mindset gemiddeld meer constructieve gedachten hebben, meer leren, sneller leren, hogere cijfers halen, uitdagingen omarmen, langer volhouden bij problemen en mislukkingen eerder zien als kans om hun competenties te verbeteren (Blackwell, Trzesniewski & Dweck, 2007).

Tegenover de groei mindset staat de *statische mindset*. Dit is de overtuiging dat competenties en talenten aangeboren zijn: je hebt er een bepaalde hoeveelheid van die niet te veranderen is. Kinderen met een statische mindset zien succes als een bevestiging van die aangeboren kwaliteiten en falen als een gebrek hieraan. Inspanning moeten doen om een bepaald resultaat te bereiken wordt eerder gezien als een teken van zwakte of domheid. Kinderen met een statische mindset zullen eerder proberen mislukking te voorkomen, terwijl kinderen met een groei mindset eerder problemen zullen aanpakken, omdat zij denken zo hun eigen competenties te kunnen vergroten. Let wel: een mindset is niet een soort schakelaar in je hoofd met slechts twee standen; denk

Tabel 1. Verschillen tussen een statische en groei mindset (Bannink, 2016)

Statische mindset	Groei mindset
Succes is als ik gewonnen heb	Succes is als ik vooruitga
Uitdagingen ga ik liever niet aan	Uitdagingen ga ik graag aan
Tegenslag zie ik als indicatie van gebrek aan talent	Tegenslag zie ik als indicatie dat ik aan het leren ben
Als ik me moet inspannen zie ik dat als indicatie dat ik te weinig talent heb	Als ik me moet inspannen zie ik dat als indicatie dat ik mijn talenten kan vergroten
Feedback zie ik als een aanval en indicatie dat ik te weinig talent heb	Feedback zie ik als bruikbaar en indicatie dat ik mij verder kan ontwikkelen
Succes van anderen is bedreigend en geeft aan dat zij meer talent hebben dan ik	Succes van anderen is inspirerend en geeft aan dat zij meer geoefend hebben dan ik



*Het goede nieuws is
dat we onze mindset
kunnen veranderen*

eerder aan een continuüm. Bovendien kun je verschillende mindsets hebben ten aanzien van verschillende onderwerpen. En het is uiteraard ook niet zo dat je alles kunt bereiken als je maar genoeg je best doet.

Toepassing 1. "Dat kan je NOG niet"

Taal is een goed middel om een groei mindset te ontwikkelen. Zo kan er een simpele aanpassing gemaakt worden bij de beoordeling van tegenslag en falen. Dweck geeft het voorbeeld van een klas waar de term 'onvoldoende' vervangen werd door 'nog niet'. Door deze aanpassing begrepen de kinderen dat ze met een leerproces bezig waren. Dus wanneer een kind zegt: "Dat kan ik niet", zeg dan: "Dat kan je NOG niet."

Het kennen van het HOE is een belangrijke aanvulling op de groei mindset. Een kind kan wel een groei mindset hebben, maar als het faalt omdat het niet weet HOE het een probleem moet aanpakken en geen effectieve strategieën kan bedenken, kan het toch een statische mindset ontwikkelen. Belangrijk is: Hoe leert een kind? Hoe lukt het om zich te beheersen? Hoe overwint het kind problemen? Hoe bedenkt het creatieve oplossingen?

Het hebben van een groei mindset en het bedenken van effectieve strategieën versterken elkaar in positieve zin, terwijl het hebben van

een statische mindset en het niet bedenken van effectieve strategieën elkaar in negatieve zin versterken. Door erachter te komen HOE iemand veerkrachtig is wordt een arsenaal aan strategieën gegenereerd en een groei mindset versterkt.

Het goede nieuws is dus dat we onze mindset kunnen veranderen. Kinderen gaan zich anders gedragen wanneer ze geloven dat hun hersenen kunnen groeien. Ze halen hogere schoolcijfers wanneer aan hen uitgelegd is dat, wanneer ze buiten hun comfortzone treden om iets nieuws te leren, neuronen in hun hersenen nieuwe en sterke verbindingen aangaan.

Onderwijs

Vooraf bij kinderen met leerproblemen en uit minderheidsgroepen bleek na groei mindset-interventies de verbetering in schoolprestaties significant, waardoor ze hun achterstand aanzienlijk konden inlopen. De groei mindset ging zelfs de nadelige effecten van armoede op schoolsucces tegen (Claro, Paunesku & Dweck 2016). Kinderen hebben volgens deze auteurs geen boost in zelfvertrouwen nodig, maar een mindset waarmee ze uitdagingen en tegenslag zien als situaties die ze aankunnen en zelfs kunnen overwinnen door inspanning, nieuwe leerstrategieën, hulp van anderen, geduld en volharding.

Hoewel het werk van Dweck zijn oorsprong vindt in het basisonderwijs, wordt er steeds vaker bewijs van effectiviteit gevonden in het hoger onderwijs, het tegengaan van uitval

onder studenten, en het verhogen van hun plezier en betrokkenheid. Ook hier geldt dat de effecten het grootst zijn bij personen met een lage sociaaleconomische achtergrond. Sun (2015) onderzocht de invloed van leerkrachten op de mindsets van leerlingen. De eigen mindsets van leraren en de manier waarop zij lesgeven bleken samen te hangen met de mindsets van leerlingen. Wat de leraar DOET is daarbij het belangrijkste; het zelf hebben van een groei mindset en zeggen dat je het ermee eens bent betekent nog niet dat je als leerkracht automatisch dingen doet die een groei mindset opwekken bij leerlingen.

Toepassing 2. Ontwikkel een groei mindset

Iedereen kan beter worden in wat hij of zij doet. Fouten en tegenslag horen bij het leren van nieuwe dingen. Leren is vaak moeilijk en niet altijd leuk, maar wel belangrijk. Moeilijke dingen worden vaak leuker naarmate je er beter in wordt. Daarom hier enkele tips:

- Moedig jezelf en anderen aan je/hun best te doen en door te zetten.
- Vraag naar eerdere successen.
- Gebruik 'nog niet' als iemand iets niet kan.
- Ga ervan uit dat je nooit te oud bent om te leren.
- Vraag feedback aan anderen.

Complimenten

Dweck's boodschap is: geef complimenten over wat het kind DOET en niet over wat het kind IS. Als een kind bijvoorbeeld iets doet dat het eng vindt, zeg dan: "Ik ben trots op je dat je er zoveel tijd insteekt". Als het kind problemen ondervindt, zeg: "Ik vind het knap dat je het volhoudt."

Wanneer een kind iets nieuws probeert, versterk dat dan door te zeggen: "Wat moedig dat je dit probeert; ik weet dat je het nog nooit hebt

gedaan."

Het benoemen van een specifiek gedrag of strategie leert kinderen dat de sleutel tot succes niet alleen in het eindresultaat ligt, maar vooral in de weg ernaartoe, het proces.

Toepassing 3. Geef procescomplimenten

De meeste mensen, jong en oud, zijn gevoelig voor waardering en kritiek. Ga eens na (in de klas, op je werk, thuis) waarover je precies complimenten geeft. Gaan die over de persoon of resultaat, of over het proces? Wat precies beloon je? De inspanning en volharding, of de statische competentie of talent? En moedig je daarmee groei aan of het vermijden van uitdagingen?

Volgens Dweck bestaan er drie misvattingen over de groei mindset (Bannink & Kuiper, 2016):

1. Een groei mindset is niet hetzelfde als open-minded en positief zijn.
2. Het gaat niet alleen over het geven van complimenten en het belonen van inspanningen.
3. Een groei mindset biedt geen garantie dat er alleen goede dingen in je leven gebeuren.

Andere levensgebieden

De mindset-theorie gaat over meer dan leren en presteren. De relatie tussen mindset en andere facetten in ons leven, zoals welbevinden, zijn eveneens belangrijk. Er bestaat een positieve correlatie tussen de groei mindset en veerkracht en psychologisch welbevinden (Zeng, Hou & Peng, 2016), positieve relaties met leeftijdsgenoten (Rudolph, 2010), motivatie (Aditomo, 2015), afname van sociaal geremd gedrag (Valentiner, Mounts, Durik & Gier, 2011), sport (Ommundsen, 2003) en gewichtsverlies (Burnette, 2010).

Andersom bestaat er ook een positieve correlatie

tussen een statische mindset en depressie (Seo et al., 2020). Adolescenten met een statische mindset over persoonlijkheid (het idee dat mensen niet echt kunnen veranderen) bleken eerder depressieve klachten te ontwikkelen (Schleider et al, 2015). Bij deze adolescenten triggeren dagelijkse stressvolle gebeurtenissen een statische mindset over zichzelf en een hulpeloze beoordeling van de stressor. Groeimindinterventies bij deze groep verminderden hun symptomen (Miu & Yeager, 2015).

Toepassing 4. Bespreek vooruitgang

Bespreek vooruitgang die je hebt geboekt ten aanzien van iets wat belangrijk voor je is, in je werk of privé. Denken aan en het met iemand bespreken van die vooruitgang, al is het iets kleins, zorgt ervoor dat we ons optimistischer, creatiever en competentener voelen. Denken en praten over vooruitgang stimuleert onze groei mindset. Nodig daarna de ander uit hetzelfde te doen.

De onderzoeksgroep van Dweck (Yeager et al., 2019) deed een groot nationaal onderzoek in de VS bij leerlingen uit klas 3 VO, gepubliceerd in *Nature* (2019). Er werden eenmalige, korte online interventies (minder dan een uur) aangeboden die

voor alle leerlingen hetzelfde waren. De interventies, waarin benadrukt werd dat je je intellectuele capaciteiten kunt ontwikkelen, kostten weinig tijd, waren goedkoop, en hadden een groot effect op de prestaties van vooral leerlingen, die dreigden hun school niet af te maken (in de VS ongeveer 20%). Juist bij de groep die door vele sociale en economische oorzaken hun mogelijkheden niet kunnen ontwikkelen, lieten mindset-instructies een groot effect zien.

En dan de interessante vraag of de *sterkekantenbenadering* een groei mindset of statische mindset opwekt. Een centrale aanname van die benadering is dat je het meest tot ontplooiing komt wanneer je focust op het identificeren van je sterke kanten, en het benutten en ontwikkelen ervan. Bostwick en Becker-Blease (2018) stellen dat deze benadering een statische mindset opwekt en een negatief effect heeft op het functioneren en ontwikkeling. In hun onderzoek verdeelden ze 278 psychologiestudenten random in drie groepen. Groep 1 kreeg een brief thuisgestuurd, bedoeld om een groei mindset op te wekken. Er stond in dat je *brein zich kan blijven ontwikkelen en dat je ergens beter in kunt worden door je in te spannen en vol te houden*. Groep 2 kreeg een brief bedoeld om een statische mindset op te wekken. De *sterkekantenbenadering* werd beschreven: *iedereen heeft unieke sterke en zwakke kanten en het is vooral*



De mindset-theorie gaat over meer dan leren en presteren. Het helpt ook om uitdagingen op andere levensgebieden het hoofd te bieden

belangrijk je sterke kanten te benutten. Groep 3, de controlegroep, kreeg een brief waarin ze bedankt werden voor hun deelname. Negen weken later presteerden de studenten in groep 1 zelfs 9% beter dan de studenten in groep 2.

De onderzoekers kozen ervoor om de sterke kantenbenadering als statische mindset-interventie te gebruiken. Ook Mueller en Dweck (1998) vonden dat de goedbedoelde praktijk van het identificeren van zwakke kanten en het vervolgens focussen op sterke kanten eraan bijdroeg dat maar een handjevol studenten hun studie wiskunde afmaakten. Verder stellen zij dat het spreken over sterke kanten en het ontplooiën ervan een verkeerde boodschap geeft over wat de groei mindset is. De groei mindset gaat volgens Dweck over het op een goede manier omgaan met uitdagingen, en niet over het gebruik of ontplooiing van sterke kanten. Dit zou volgens haar juist een negatief effect hebben. *“The passion for stretching yourself and sticking to it, even (or especially) when it's not going well, is the hallmark of the growth mindset.”*

Toepassing 5. Antwoord vanuit een groei mindset

- Denk terug aan een tijd waarin je tegenslag ondervond of iets mislukte. Hoorde je toen de statische mindset in je hoofd? Wat zei die mindset tegen je? Hoe zou je nu antwoorden vanuit een groei mindset?
- Denk aan iets van jezelf dat je wilde veranderen. Heeft een statische mindset je ervan weerhouden dat daadwerkelijk te doen? Denk nu vanuit een groei mindset en ontwerp een concreet plan voor verandering.

Conclusie

De groei mindset betreft de overtuiging dat competenties te ontwikkelen zijn. Onderzoek laat zien dat het ontwikkelen van een groei mindset leidt

tot betere schoolprestaties, vooral bij kinderen die dreigen uit te vallen en uit lage sociaaleconomische milieus. De mindset-theorie gaat over meer dan leren en presteren. Het helpt ook om uitdagingen op andere levensgebieden het hoofd te bieden. Zo bestaan er positieve correlaties tussen de groei mindset en veerkracht en psychologisch welbevinden, en tussen een statische mindset en depressie. Ten slotte werd besproken of de sterke kantenbenadering eerder een statische of groei mindset opwekt. ■

Fredrike Bannink, klinisch psycholoog, kinder- en jeugdpsycholoog specialist en jurist. Werkzaam in eigen praktijk www.fredrikebannink.com

Eva Kuiper, forensisch orthopedagoog. Docent Pedagogiek Universiteit van Amsterdam. Referenties

Referenties

- Aditomo, A. (2015). Students' response to academic setback: 'Growth mindset' as a buffer against demotivation. *International Journal of Educational Psychology* 4, 2, 198-222. <https://doi.org/10.17583/ijep.2015.1482>
- Bannink, F.P. (2016). *Positieve psychologie: De toepassing*. Amsterdam: Boom.
- Bannink, F.P., & Kuiper, E.C. (2016). *Oplossingsgerichte vragen aan kinderen en hun omgeving – in (g)gz en onderwijs*. Amsterdam: Pearson.
- Blackwell, L.S., Trzesniewski, K.H., & Dweck, C.S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78, 246–263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Bostwick, K.C.P., & Becker-Blease, K.A. (2018). Quick, easy mindset intervention can boost academic achievement in large introductory psychology classes. *Psychology Learning & Teaching*, 17, 2. <https://doi.org/10.1177/1475725718766426>
- Burnette, J.L., Boyle, E., Vanepps, E.M., Pollack, J.M., & Finkel, E.J. (2012). Mind-sets

matter: A meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychological Bulletin* 139, 3. <https://doi.org/10.1037/a0029531>

- Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C.S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *PNAS*, 113, 31, 8664-8668. <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>
- Dweck, C.S. (2018). *Mindset*. Amsterdam: SWP.
- Miu, A.S., & Yeager, D.S. (2014). Preventing symptoms of depression by teaching adolescents that people can change: Effects of a brief incremental theory of personality intervention at 9-month follow-up. *Clinical Psychology Science*. <https://doi.org/10.1177/2167702614548317>
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 33–52.
- Ommundsen, Y. (2003). Implicit theories of ability and self-regulation strategies in physical education classes. *Educational Psychology* 23, 2, 141-157. <https://doi.org/10.1080/01443410303224>
- Rudolph, K.D. (2010). Implicit theories of peer relationships. *Social Development* 19, 1, 113-129. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00534.x>
- Schleider, J.L., Abel, M.R., & Weisz, J.R. (2015). Implicit theories and youth mental health problems: A random-effects meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 35, 1-9.
- Seo, E., Lee, H.Y., Jamieson, J.P., & Reis, H. (2020). Traits attribution and threat appraisals explain why an entity theory of personality predicts greater internalizing symptoms during adolescence. *Development and Psychopathology*. <https://www.researchgate.net/publication/344352011>
- Sun, K.L. (2015). *There's no limit: Mathematics teaching for a growth mindset*. PERTS, Stanford, CA: Stanford University.
- Valentiner, D.P., Mounts, N.S., Durik, A.M., & Gier-Lonsway, S.L. (2011). Shyness mindset: Applying mindset theory to the domain of inhibited social behavior. *Personality and Individual Differences*, 50, 8, 1174–1179. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.021>
- Yeager, D.S., Hanselman, P., Walton, G.M., Murray, J.S., Crosnoe, R., Muller, C.,, Dweck, C.S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 1-6. <https://doi.org/10.1038/s41586-019-1466-y>
- Zeng, G., Hou, H., & Peng, K. (2016). Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: The mediating role of resilience. *Frontiers in Psychology*, 7, 1873. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01873>