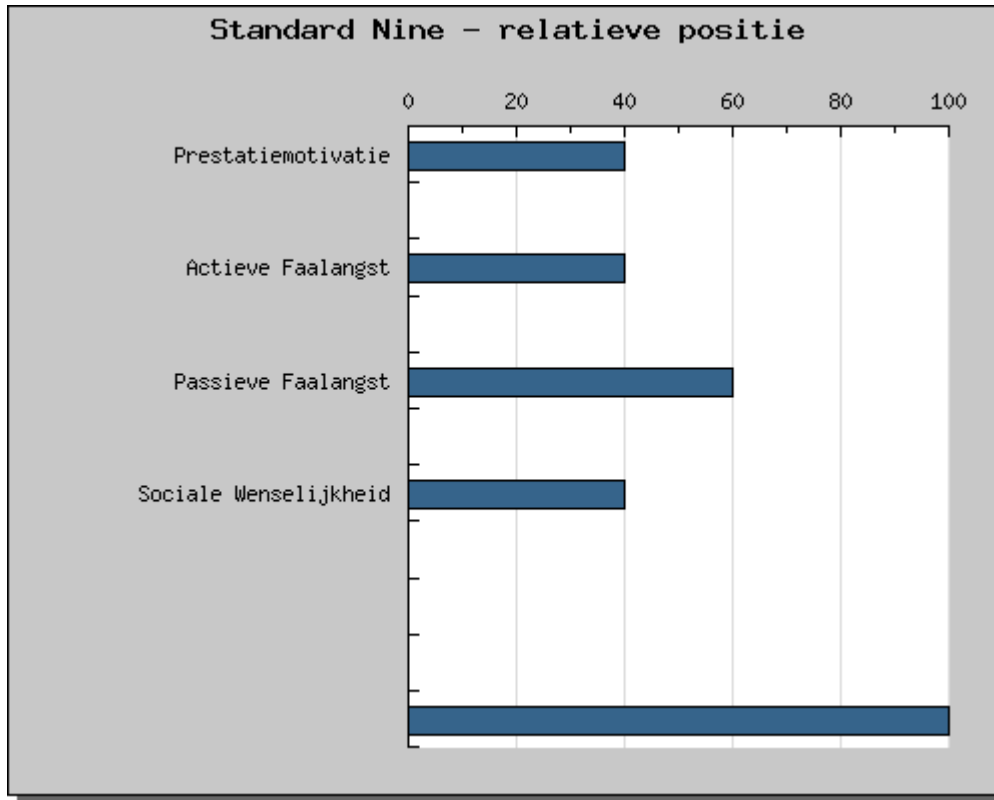


PRESTATIEMOTIVATIETEST - A

Voornaam	Gerben
Achternaam	---
Schooltype	havo
Klas/jaar	3
Geslacht	man
Geboortedatum	01-06-1996
Datum	17 juni 2010
Normgroep	HAVO onderbouw



PRESTATIEMOTIVATIE TEST - A		
Schaal	Stanine	Kwalificatie
Prestatiemotief	4	laaggemiddeld
Actieve Faalangst	4	laaggemiddeld
Passieve Faalangst	5	gemiddeld
Sociale Wenselijkheid	4	laaggemiddeld

Typologie		
de gemiddelde <ul style="list-style-type: none"> · matige PrestatieMotivatie · matige Faalangst · drijfveer? zoekend ? 	de optimaal gemotiveerde <ul style="list-style-type: none"> · hoge PrestatieMotivatie · lage Faalangst · uitdaging 	de pragmatische <ul style="list-style-type: none"> · matige PrestatieMotivatie · lage Faalangst · beroepsgericht
de actief faalangstige <ul style="list-style-type: none"> · redelijke PrestatieMotivatie · hoge Faalangst · overdrive 	de perfectionist <ul style="list-style-type: none"> · zeer hoge PrestatieMotivatie · hoge Faalangst · overdrive 	de passief faalangstige <ul style="list-style-type: none"> · lage PrestatieMotivatie · hoge Faalangst · vermijdt mislukking
	de apathische <ul style="list-style-type: none"> · zeer lage PrestatieMotivatie · lage Faalangst · aanvaardt mislukking 	

De waardering van de taak (motieven tot aantrekking of vermindering) en de inschatting van de kansen op succes of mislukking leidt tot: óf een optimale prestatie-motivatie (hoge prestatie-motivatie/ lage faalangst), óf een actief faalangstige motivatie (hoge prestatie-motivatie/ hoge faalangst), óf passief faalangstige motivatie (lage prestatie-motivatie/ hoge faalangst), óf apathische motivatie (lage prestatie-motivatie/ lage faalangst).

Bij faalangstigen is het inmiddels gebruikelijk te spreken van perfectionisten of actieve vermijders tegenover uitstellers, opgevers of passieve vermijders. Perfectionisten leren juist heel veel, zeer nauwgezet en uit het hoofd. Hun studeertechnieken zijn inefficiënt. En als er iets misgaat raken ze in paniek. Uitstellers en vermijders verminderen hun spanning door niet mee te doen. Ze houden zich met allerlei belangrijke andere dingen bezig. En beschermen zich tegen zelfwaardeverlies bij een mindere prestatie. Deze laatste vorm van faalangst kan in meerdere of mindere mate voorkomen en is altijd lastig en onvoordelig.

Typologie

de gemiddelde

- matige PrestatieMotivatie
- matige Faalangst
- drijfveer? zoekend ?

Hecht naast de school ook aan nevenactiviteiten veel waarde, plant weinig, niet hoog faalangstig, raakt niet gauw diep in de put van een slechte prestatie, gematigde reacties bij tegenvallers, kent geen hoge pieken en diepe dalen.

de optimaal gemotiveerde

- hoge PrestatieMotivatie
- lage Faalangst
- uitdaging

succes-orientatie
- willen excelleren
- leiding geven
- competition seekers

Zelfverzekerd en bereid risico's te nemen, niet bang om fouten te maken, doorzetter, verleggen van grenzen, een slechte prestatie motiveert juist om het de volgende keer beter te doen, hecht veel waarde aan de studie, kunnen goed plannen, moeilijk werk en examens vormen uitdagingen, stellen zich uitdagende maar realistische doelen, optimistisch.

de pragmatische

- matige PrestatieMotivatie
- lage Faalangst
- beroepsgericht

Weinig interesse in de gevolgde studie, stelt zich niet zo vaak uitdagende doelen in het leven, behalen van optimale competentie staat niet hoog op het verlanglijstje, kiest vaak de makkelijkste weg, met zo min mogelijk inspanning de studie afronden, lage faalangst, zelfverzekerde, praktische levensgenieter, meer gericht op persoonlijke interesses en praktische zaken.

de actief faalangstige

- redelijke PrestatieMotivatie
- hoge Faalangst
- overdrive

Werkt in overdrive om succes te boeken, werkt extreem hard aangestuurd door negatieve emoties, vermijdt falen door streven naar succes. De combinatie faalangst-prestatie motivatie heeft geen negatieve invloed op de schoolresultaten. Dit kan verkeerd uitpakken, nog harder werken reduceert de angst niet, durft geen tijd voor ontspanning te nemen, vaak moeten anderen het ontgelden als het tegenzit.

de perfectionist

- zeer hoge PrestatieMotivatie
- hoge Faalangst
- overdrive

Perfectionisme dient men niet te verwarren met het streven naar uitmuntendheid (excellence), perfectionisten stellen zich onrealistische en onbereikbare doelen, perfectionisme is een negatieve drijfveer, aangestuurd door faalangst. Perfectionisme is een intense competitie met zichzelf. Men legt zichzelf een prestatie op, gevolgd door een eigen beoordeling, en is daar erg bang voor. Hoge niveaus van boosheid naar zichzelf en anderen toe als het tegenzit.

de passief faalangstige

- lage PrestatieMotivatie
- hoge Faalangst
- vermijdt mislukking

Gemotiveerd door hun angst om te falen, onderpresteerders in stressvolle situaties, piekeren over de gevolgen van falen, bang voor uitdaging en competitie, kiest bij voorkeur makkelijke taken, lage perceptie van competentie.

Onderprestatie is in nogal wat gevallen echter niet zozeer het gevolg van faalangst maar van een slechte voorbereiding op taken. De tegenvallende schoolresultaten heeft in dit geval veel meer te maken met het gebrek aan inspanning dan met angst. Vlak voor een proefwerk schakelen sommigen over naar een actievere strategie maar dan is het meestal te laat.

de apathische

- zeer lage PrestatieMotivatie
- lage Faalangst
- aanvaardt mislukking

Studeren staat onderaan het activiteitenlijstje, het eindresultaat interesseert hem niet zoveel, bij een goede prestatie geniet hij er niet veel van, bij tegenvallers is hij niet kwaad of ongelukkig. En als eens een planning wordt opgemaakt, wordt daar weer snel van afgeweken want andere activiteiten hebben voorrang.

Bij extreme vormen nergens in geïnteresseerd, gebrek aan enige motivatie, verwacht falen ongeacht de persoonlijke inzet en vervalt in onverschilligheid of apathie.

De schalen van de PMT - A

Prestatiemotief wordt gedefinieerd als de tendens om te presteren, zowel in de ogen van anderen als van zichzelf. Een relatief stabiele persoonlijkheidseigenschap die in specifieke situaties leidt tot presteren.

Actieve faalangst is een dispositie die actueel wordt in die situaties die relatief ongestructureerd zijn (weinig overzicht, complex, nieuw en onbekend) en die op enigerlei wijze een voor de persoon belangrijk karakter hebben. In dergelijke ongestructureerde en stressvolle taaksituaties kan actieve faalangst iemand in een optimale spanningstoestand brengen, waardoor deze beter zal gaan functioneren dan onder normale omstandigheden het geval is. *Passieve faalangst*, de angst om te falen, daarentegen heeft meestal nadelige gevolgen op de prestaties in ongestructureerde en stressvolle taaksituaties.

Sociale wenselijkheid. Sociale wenselijkheid wordt tot slot gedefinieerd als de neiging om zich in het algemeen naar anderen toe goed voor te doen. Ook wordt sociale wenselijkheid gezien als een uiting van het zoeken naar sociale waardering

Situatiespecifiek

Prestatiemotief. Stanine: 4 Kwalificatie: laaggemiddeld

De leerling beoordeelt van zichzelf de bereidheid zich in te zetten, te presteren op school en in de studie. Bij lagere score: wil zich niet (meer) inzetten voor school. De vermijdingstendens komt voor bij leerlingen met een lage P score. Bij hogere score: wil zich juist erg inzetten voor school.

Uit onderzoeken naar leerkrachtbeoordelingen blijkt dat leerlingen met een hoge P-score door hun leraren vaker werden gezien als een voorbeeldige leerling en als introvert. Leerlingen met een lage P score werden vaker beoordeeld als lastig en als extravert. Leerlingen met een hoge P score worden als meer oplettend, meer persoonlijk verantwoordelijk en meer volhardend beoordeeld dan leerlingen met een lage P score.

Passieve faalangst: Stanine: 4 Kwalificatie: laaggemiddeld

Zodanige spanningsgevoeligheid dat in stress-situaties (bijv. proefwerk) beneden het werkelijke kunnen wordt gepresteerd. Hoe hoger de score hoe bang er is om het fout te doen. Hoe lager de score hoe minder een leerling daar last van heeft.

Angst kan in twee componenten worden onderverdeeld: angst en vermijding. Correlationele analyses wijzen uit dat leerlingen met een hoge passieve faalangstscore wel angstig blijken te zijn, maar niet meer vermijding te vertonen dan leerlingen met een lage F- score.

Over het algemeen zijn de correlaties tussen de PMT-A schalen en intelligentietests laag. Correlaties tussen P en intelligentietests zijn vrijwel altijd positief. Correlaties met de F- schaal zijn meestal negatief en voor de F+ schaal positief. Te verwachten is dat leerlingen met een hoge F- score op een intelligentietest tot minder goede prestaties komen vanwege het gecompliceerde en mogelijk stressvolle karakter van de opdrachten.

Actieve faalangst. Stanine: 5 Kwalificatie: gemiddeld

In het geval van actieve faalangst is er sprake van spanning die de alertheid verhoogt en daardoor tot betere prestaties leidt dan in het geval deze spanning niet aanwezig zou zijn. Hoe hoger de score hoe meer druk de leerling nodig heeft om te kunnen presteren.

Leerlingen met een hoge actieve faalangst-score ervaren weinig angst en vertonen minder vermijdingsgedrag. Er is een vrij consistente relatie is tussen actieve faalangst en het concept eigen bekwaamheid: leerlingen met een hoge F+ score ervaren zichzelf als meer bekwaam in taaksituaties dan leerlingen met een lage F+ score. F+ correleert hoog met impulsiviteit: het niet verdragen van uitstel.

Sociale wenselijkheid. Stanine: 4 Kwalificatie: laaggemiddeld

De mate waarin de leerling de neiging heeft sociaal wenselijke antwoorden te geven (dat wat hij/zij denkt dat men wil horen). Hoe hoger de score hoe meer het kind het een ander naar de zin wil maken (zelfdefensief). Bij lage score gaat het graag zijn/haar eigen gang (zelf-kritisch).

Kenmerken van taaksituaties

Het effect van faalangst op de prestaties

De structuur van de taaksituatie en de moeilijkheidsgraad van de taak zijn determinerend voor het effect van faalangst op prestaties. Hoog passief faalangstigen presteren beter in taaksituaties die relatief in hoge mate gestructureerd zijn en een relatief lage moeilijkheidsgraad hebben.

Deze leerlingen functioneren het beste bij gemakkelijke taken (of taken die op een gemakkelijke manier worden gepresenteerd door bijv. bepaalde leerstof in kleine eenheden of overzichtelijk aan te bieden) in gestructureerde situaties waarbij de onzekerheid of onduidelijkheid tot een minimum gereduceerd worden.

Hoog actief faalangstigen presteren beter in taaksituaties die relatief ongestructureerd zijn en een relatief hoge moeilijkheidsgraad hebben. Deze leerlingen mogen de taak op moeilijker wijze gepresenteerd krijgen. Deze leerlingen functioneren het beste bij moeilijkere taken in een relatief ongestructureerde omgeving.

Het effect van prestatiemotivatie op de prestaties

Taaksituaties die een standaard van excellence (absoluut of relatief, zoals de vergelijking met vroegere prestaties) impliceren en die de gelegenheid tot taakzelfstandigheid (persoonlijke inzet) bieden, geven de hoogste correlaties met prestatiemotivatie. Als de intrinsieke aspecten in de taaksituatie domineren, komen hoog gemotiveerden tot betere prestaties dan laag gemotiveerden. De verschillen in prestaties tussen hoog en laag gemotiveerden kunnen gereduceerd worden door extrinsieke kenmerken, waarbij de prestaties van laag gemotiveerden stijgen. De standaard als evaluerend criterium kan tussen individuen verschillen. Eenzelfde verrichting kan door de een als mislukking worden ervaren en door de ander als succes.

Extrinsieke reinforcements

Laag gemotiveerden worden gestimuleerd door extrinsieke reinforcements (sociale pressie, materiele of sociale beloningen, leefsituatie, verbale of nonverbale waardering). De intrinsieke situatiekenmerken werken niet bij laag gemotiveerden omdat het prestatiemotief in te geringe mate aanwezig is. De extrinsieke kenmerken werken wel omdat ze aan andere motieven appeleren. Onder de aanname dat een dergelijk ander motief (bijvoorbeeld affiliatiemotief) aanwezig is, kan bij een laaggemotiveerde leerling ingespeeld worden op bijvoorbeeld diens gevoeligheid voor sociaal contact door extra aandacht te geven aan de begeleiding van de deze leerling bij diens studeergedrag. De beloning voor de leerling bij een goede prestatie is echter niet zozeer de voldoening over de prestatie als zodanig, maar primair gelegen in de affiliatiesfeer. Wel is denkbaar dat een leerling die aanvankelijk tot presteren komt door extrinsieke reinforcements als uitloeijsel daarvan gevoelig wordt voor intrinsieke presteren vanuit het prestatiemotief. De ervaring van het presteren heeft een moeitverende werking.

intrinsieke situatieaspecten voor het prestatiemotief

T+ taakzelfstandigheid is relevant

T- taakzelfstandigheid is niet relevant

U+ standaard van excellence is relevant

U- standaard van excellence is niet relevant

extrinsieke kenmerken

E+ extrinsieke reinforcements zijn relevant

E- extrinsieke reinforcements zijn niet relevant

intrinsieke situatieaspecten voor de faalangstvariabelen

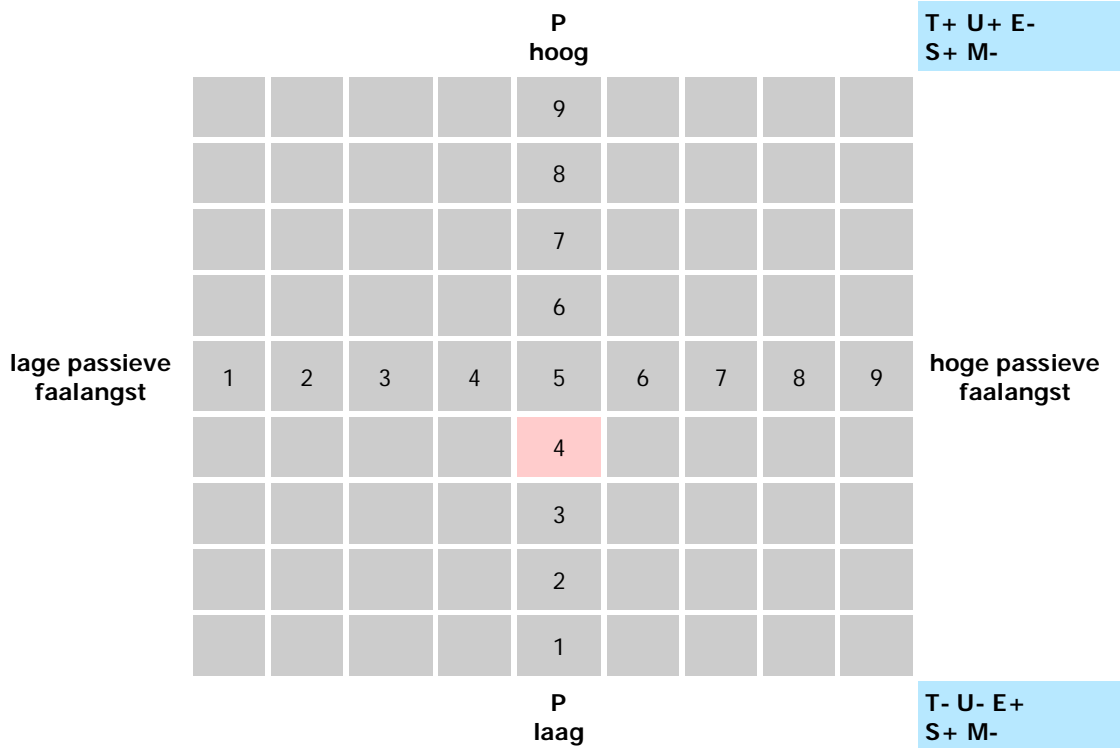
S+ relatief hoge mate van structuur is relevant

S- relatief hoge mate van structuur is niet relevant

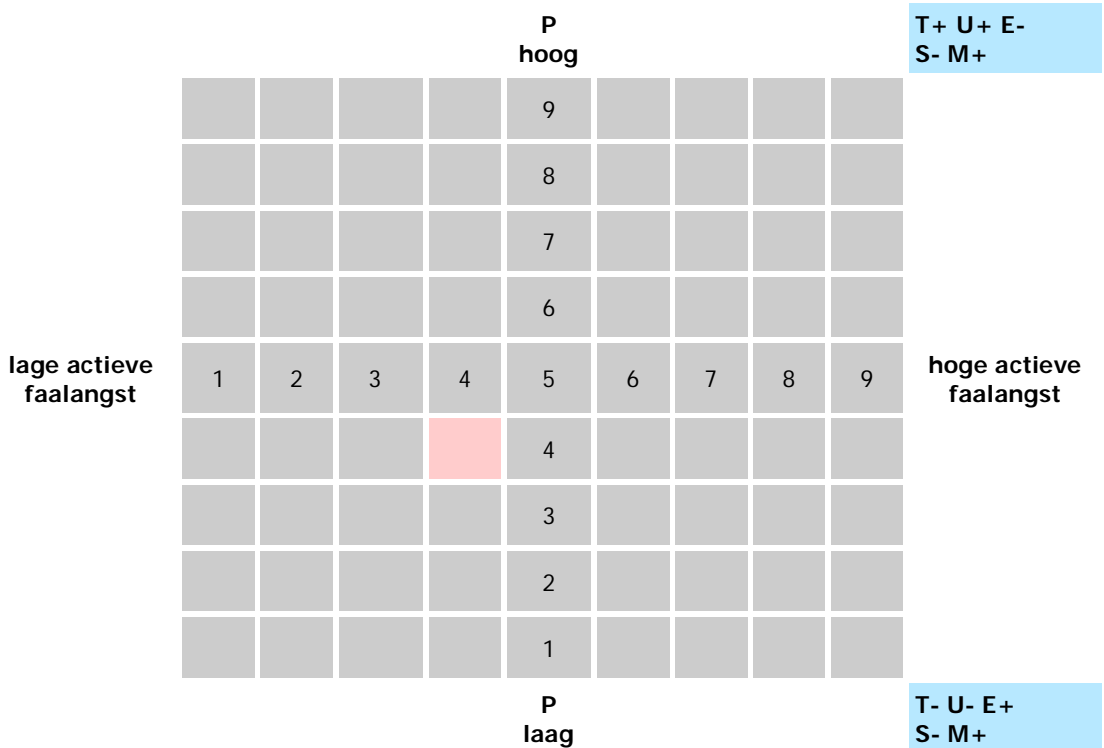
M+ relatief hoge moeilijkheidsgraad is relevant

M- relatief hoge moeilijkheidsgraad is niet relevant

Kenmerken van taaksituaties voor passief faalangstige leerlingen - optimaal presteren



Kenmerken van taaksituaties voor actief faalangstige leerlingen - optimaal presteren



Resultaten van de PMT - A

De PMT-A maakt bij het interpreteren van de resultaten gebruik van stanines. De stanines lopen op van één tot en met negen. Scoor je een stanine van één tot en met drie dan betekent dit dat je onder het gemiddelde scoort van de vooraf vastgestelde normgroep. Een stanine van vier tot en met zes betekent dat je gemiddeld scoort ten opzichte van de normgroep. Scoor je een stanine van zeven tot en met negen dan betekent dit dat je bovengemiddeld scoort ten opzichte van de normgroep. De stanines van de PMT-A zijn normaal verdeeld. Deze normaal verdeling is als volgt:

Stanine	Frequentie %	Kwalificatie
Stanine 1	4%	zeer laag
Stanine 2	7%	laag
Stanine 3	12%	tamelijk laag
Stanine 4	17%	laaggemiddeld
Stanine 5	20%	gemiddeld
Stanine 6	17%	hooggemiddeld
Stanine 7	12%	tamelijk hoog
Stanine 8	7%	hoog
Stanine 9	4%	zeer hoog

Mocht je bijvoorbeeld op de negatieve faalangtschaal een twee scoren dan betekent dit dat 7% van de vooraf geselecteerde normgroep hetzelfde heeft gescoord op deze schaal. 4% van de normgroep heeft lager dan jou gescoord en 89% van de normgroep heeft een hogere faalangtscore behaald op de dominantieschaal. Een stanine score van twee op de negatieve faalangtschaal betekent dat je niet passief faalangstig bent.

De Prestatie Motivatie Test voor (Pre-)Adolescenten (PMTA) geeft een indruk van de prestatiemotivatie (P) die kinderen hebben ten aanzien van schoolse taken. Daarnaast meet de test of en in welke mate een leerling passief faalangstig (F-) of actief faalangstig (F+) is.

Een score van 7, 8 of 9 op de P-schaal betekent dat de leerling (zeer) gemotiveerd is voor schoolse taken. Een lage score van 1, 2 of 3 geeft aan dat de leerling een (zeer) zwakke motivatie heeft voor het leveren van schoolprestaties.

Een score van 7, 8 of 9 op de F- schaal betekent dat de leerling bij het leveren van schoolprestaties belemmerd wordt door faalangst.

Een score van 7, 8 of 9 op de F+ schaal geeft daarentegen aan dat een leerling extra druk nodig heeft om tot prestaties te komen.

Een hoge score op de Sociale Wenselijkheidsschaal schaal betekent dat de leerling zijn antwoorden afstemt op wat zijn omgeving wenst in plaats van zijn eigen mening weer te geven. De scores dienen dan met nog meer voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden.

Motivatie en Faalangst

Prestatiesituaties en uitdagingen vermijden

Sommige leerlingen zijn vooral gemotiveerd vanuit de vrees voor een mislukking. Vanuit een onrealistisch laag concept van de eigen begaafdheid, vermijden ze zoveel mogelijk prestatiesituaties. Als dit niet mogelijk blijkt, hebben ze een voorkeur voor zeer gemakkelijke of zeer moeilijke taken (onrealistisch aspiratieniveau). Dergelijke taken betekenen geen echte uitdaging. Een eventuele mislukking wordt vooral toegeschreven aan het eigen gebrek aan begaafdheid en een eventueel succes eerder aan externe factoren zoals o.m. de gemakelijkheid van de taak of het toeval. In klassikaal onderwijs blijkt er veelal een negatieve samenhang te bestaan tussen de negatieve faalangst en het prestatieniveau (hoe hoger de negatieve faalangst, des te lager het prestatieniveau). Adaptief onderwijs moet erop gericht zijn die samenhang te reduceren. Uit onderzoek blijkt, dat vooral negatief faalangstige leerlingen beter gaan presteren als de leraar zeer duidelijk aangeeft wat van de leerlingen verwacht wordt, als hij het onderwijs sterk gestructureerd laat verlopen, enz.

Studiemotivatie

Ouders en onderwijsgeevenden verwachten dat scholieren en studenten zich inzetten voor de taken die op school aangeboden worden. Leraren verwachten dat de doelen die ze zelf vooropstellen worden overgenomen door de scholieren en studenten. Het is evenwel niet uitgesloten dat jongeren slechts gedeeltelijk die doelen overnemen en voor zichzelf nog andere doelen hebben die niet of minder met het onderwijs te maken hebben. De redenen waarom men zich inzet voor schooltaken kunnen zeer divers zijn: men wil kennis opdoen; men wil veel weten over een bepaald vak; men wil slagen voor het examen; men wil zijn ouders plezieren; men wil een lange vakantiereis maken; enz. Maar ook buiten de school zijn er allerlei interessante mogelijkheden die in competitie komen met de schooltaken (hobby's, sport, ontspanning, enz.). Het ligt voor de hand dat men als jongere probeert een balans te vinden tussen schooltaken en andere interessante activiteiten buiten de school. Dit zoeken naar een evenwicht moet men bijgevolg niet altijd omschrijven als demotivatie. Er is niet alleen de competitie met activiteiten buiten de school. Het is ook mogelijk dat scholieren en studenten van mening zijn dat schools leren en presteren niet (meer) leidt tot positief gewaardeerde gevolgen, maar eerder tot negatieve, door de leerling ongewenste gevolgen (mislukking, tijdverlies, stress, minderwaardigheidsgevoelens, enz.). Studiemotivatie en motiveren van lerenden zijn derhalve complexe aangelegenheden.

Cognitieve ontwikkeling en sociaal-affectieve behoeften

De school, leraren en ouders verwachten dat leerlingen op school leren, het geleerde instuderen en nu en dan bewijzen dat ze het geleerde in verschillende situaties kunnen gebruiken. Men verwacht juiste antwoorden op vragen gesteld tijdens de les en goede prestaties op toetsen en examens. Voor veel leerkrachten is het bevorderen van de cognitieve ontwikkeling de belangrijkste doelstelling van het onderwijs. Maar voor sommige leerlingen vormt de school en de klas(-groep) een situatie waarin ze met leeftijdgenoten samenleven als gelijken. In een dergelijke situatie komen ook de sociaal-affectieve behoeften aan bod. Leerlingen kunnen dus naar school komen met bedoelingen die verschillend zijn van deze die leraren hebben. Op deze wijze ontstaat dus een competitie met de verwachtingen van de leraar. Vandaar dat men vaak hoort dat leerlingen graag naar school gaan, "omdat de pauzes zo leuk zijn" en "omdat ze een gezellige klas" hebben.

Een aantal ongewenste gedragingen - althans vanuit het standpunt van de leerkrachten - moet dus niet altijd beschouwd worden als uitingen van demotivatie, maar als het resultaat van een wedijver tussen verschillende interesses. De leerling weegt m.a.w. af hoeveel tijd en energie hij/zij zal besteden aan zijn/haar uiteenlopende interesses.

Leerlingen zullen dus verschillend omgaan met de verwachtingen van de school en met de taken die worden aangeboden. Bereidheid om gebruik te maken van de leermogelijkheden op school wordt o.a. bepaald door de subjectieve inschatting van het belang van het aanbod, maar ook door vroegere ervaringen. "Ik ga mij hiervoor inzetten, omdat ik gehoord heb dat dit belangrijk kan zijn voor volgend schooljaar". En "vorig jaar kon ik dit soort van oefeningen goed oplossen". Het aanbod in de klas wordt dus beoordeeld en dit beoordelingsproces wordt op zijn beurt beïnvloed door ervaringen, persoonlijke doelen en interesses en door bepaalde opvattingen over wat tegenwoordig belangrijk is.

Motivatie is dus niet een soort statisch gegeven dat er is of niet is, of in een bepaalde mate aanwezig is. Het is realistischer om het al dan niet gemotiveerd zijn (of in een bepaalde mate gemotiveerd zijn) te beschouwen als een proces waarin het belang van de school en van de daarbij horende verwachtingen en taken worden afgewogen in een dynamisch proces. Het is een dynamisch proces omdat allerlei positieve of negatieve ervaringen (in de school, maar ook er buiten) en de verwachtingen vanwege leerkrachten (en ouders) en het belang van bepaalde schooltaken wisselend worden beoordeeld. Motivatie is dus niet een vast gegeven, maar kan veranderen.

Faalangst

Een beetje faalangst heeft een mens zelfs nodig. Wanneer de spanning die hierbij ontstaat gericht wordt op de taak zelf, is er sprake van gerichte spanning. Het resultaat zal door de verhoogde spanning, de positief, licht opgewonden staat ("flow") zelfs beter zijn. Het wordt een probleem als je met de spanning niet meer kan omgaan en faalangst de prestaties gaan belemmeren.

Onderzoek wijst steeds weer uit dat ongeveer 10 % van alle jongeren tussen 12 en 14 jaar last hebben van faalangst. Vlaams onderzoek noemt bij kinderen van 10/11 jaar een percentage van 8%. Onderzoek van KPC Groep van 1996 wijst uit dat maar liefst 24% van alle eindexamenleerlingen in Nederland last hebben van examenvrees, een speciale vorm van faalangst. Het is een levenskunst om prestaties te leveren zonder dat de opgeroepen spanning je leven zo onder druk zet.

De meeste leerlingen die aan een faalangstreductietraining meedoen zijn geen echte probleemgevallen, maar hebben een steuntje in de rug nodig. Slechts bij hoge uitzondering zijn er leerlingen met een ernstige vorm van faalangst, die doorverwezen moeten worden naar professionele hulpverlening.

Faalangst is een situatie-gebonden angst. Daartegenover staat angst die vast bij een persoon hoort of is gaan horen. Deze angst als persoonlijkheidstrekk of levensstrekk doet zich in allerlei situaties voor, en gedurende meerdere jaren. Zo op het eerste gezicht lijkt dat soms op faalangst maar het is veel ernstiger.

De faalangstige leerling wil mislukken vermijden. Niet zozeer om de mislukking zelf maar vooral om de gevolgen ervan. Kleinere kinderen zijn bevreesd om de affectie van de ouders te verliezen. Bij oudere kinderen groeit de angst om niet aan de verwachtingen van de de ouders te kunnen voldoen, hen verdriet aan te doen of een leerkracht die ze graag mogen te ontgoochelen. Geleidelijk kunnen ook het oordeel van de medeleerlingen, de plaats in de groep en vooral de zelfwaarde belangrijke bronnen van angst worden.

Ten slotte is er de angst om de angst. ("de examens zijn in aantocht", "ik weet dat ik weer echt zal afzien"), ze zijn bang voor de lichamelijke symptomen, de stress, de buikpijn, de slapeloosheid, de herexamens.

Hoog faalangstigen hebben een erg twijfelachtig besef van zelfwaarde. Presteren, succes scoren, mislukkingen vermijden zijn continue pogingen om te ontkennen dat ze zichzelf maar niks vinden.

Faalangst is een gevoel. Leerlingen zijn bang dat ze door een slechte prestatie de waardering van hun ouders, klasgenoten en leerkrachten verliezen, of het geloof in eigen kunnen. Faalangstigen zijn slechte voorspellers: ze geloven dat de kans op mislukken erg groot is.

Onze sterk prestatiegerichte maatschappij werkt faalangst in de hand. Scholen staan onder druk om succesvolle leerlingen af te leveren. Dat veroorzaakt veel nutteloze stress zoals faalangst. Iedereen is bang om bij een belangrijke taak te falen. Faalangst stimuleert de ene leerling tot beter presteren, maar werkt bij de andere verlamdend. Wie last heeft van hogere passieve faalangst presteert onder zijn mogelijkheden. Bij elke taak is hij al bij voorbaat bang die niet tot een goed einde te kunnen brengen.

Faalangst ontstaat onder twee voorwaarden. Enerzijds gelooft de leerling dat als hij mislukt een aantal belangrijke waarden worden bedreigd: 1. De leerling is bang een gevoel van zelfwaarde te verliezen. ("Ik kan toch niks") 2. Hij vreest een negatieve waardering door zijn leerkracht, ouders of klasgenoten. ("Dommerd!") 3. Hij is ook bang de geborgenheid en persoonlijke relaties met ouders of leerkracht te verliezen. ("Dat had ik niet verwacht van jou") 4. Zijn eigen ambities voor studie en beroep komen in het gedrang. ("Ik wil wiskunde blijven volgen, maar als ik dit jaar misluk kan dat niet meer"). Anderzijds schat de leerling - vaak ten onrechte - zijn kansen op succes laag in.

Prestatiemotivatie, een tendens om te presteren in de vorm van streven naar succes, en faalangst, in de vorm van vermijden van mislukking, is bij iedereen aanwezig. Prestatiemotivatie is de mate waarin iemand gedrag toont dat erop gericht is prestaties te leveren en successen te boeken. Elementen van prestatiemotivatie zijn het streven naar competentie in het eigen werk, hard werken en waardering hebben voor hard werken. Inzet en volharding zijn van belang, evenals het stellen van persoonlijke doelen en het gericht willen verwezenlijken van deze concrete doelen.

Deze relatief stabiele "persoonlijkheidstrekk" correleren weinig of niet met elkaar. Dit wil zeggen dat elke intensiteit van prestatiemotivatie kan samen voorkomen met elke intensiteit van faalangst. De sterkte van iemands prestatiebehoefte laat niet toe iets te zeggen over diens faalangst. Het gaat over 'relatief' stabiele "persoonlijkheidskenmerken" omdat gebleken is dat de intensiteit van de prestatiebehoefte kan verhoogd worden en die van faalangst verlaagd door specifieke training. Prestatiemotivatie verwijst naar de taakspanning waarmee een iemand een uitdaging aanpakt. Hoe taakgericht werkt hij/zij? Daarnaast geven de scores op actieve en passieve faalangst een beeld van de manier waarop een persoon met een uitdaging, met stress omgaat.

Faalangst

Vroeger werd er onderscheiden tussen positieve en negatieve faalangst. Een positief faalangstige leerling zou door de angst om te mislukken verhoudingsgewijs tot juist goede resultaten komen. Vraag echter niet ten koste van hoeveel inspanning. En, ondanks mooie resultaten toch niet zo'n positief verschijnsel. Negatieve faalangst was gereserveerd voor leerlingen die door angstgevoelens juist onder hun niveau presteren. Maar, in beide gevallen is het van belang een normatief etiket als positief of negatief te vermijden.

De theorie van de negatief en positief faalangstigen is achterhaald. Er is gewoon faalangst. Faalangst is wel een interactie tussen de leerling en de gebeurtenissen in zijn omgeving. Faalangstigen kunnen daarop actief of passief reageren (actief en passief faalangstig). Ze kunnen meer of minder lijden onder faalangst (hoge en lage faalangst).

Degenen met een lage faalangst beleven de druk van een uitdaging als een aansporing tot grotere inzet en concentratie. Hoge faalangst (of angst voor schaamte, afwijzing of andere verwachte sociale gevolgen van angst) is destructief voor de prestatiemotivatie. Veelal reageert men door vermijdingsgedrag of als dit niet mogelijk is wordt het zelfbeeld beschermd door een zeer laag aspiratieniveau, waaraan makkelijk te voldoen valt dan wel een zeer hoog onhaalbaar aspiratieniveau. In een schoolsetting zijn deze personen veelal onderpresteerders.

passieve faalangst

Sommige leerlingen reageren passief en stellen het studeren alsmaar uit, hebben een gebrekkige concentratie, vluchten in andere activiteiten, waardoor hun slaagkansen verminderen en zo worden ze steeds meer gespannen en angstiger. Gedurende de examens leveren ze overdreven inspanningen en twijfelen voortdurend aan zichzelf. Met als gevolg een ondermaatse prestatie.

Degenen met hoge faalangst beoordelen zichzelf en hun prestaties veeleer negatief, ongeacht hun capaciteiten en de voorbereiding op een taak. Dat zijn de pessimisten. Daarom zijn ze gevoelig voor prestatiedruk van welke aard ook: tijdsdruk, strenge instructies, negatieve opmerkingen, de aanwezigheid van observators of nadelige vergelijkingen met medeleerlingen. Ze proberen de onaangename angsttoestand te verminderen of te laten verdwijnen. Maar dit gaat vaak gepaard met minder efficiënt gedrag. Zich concentreren gaat niet goed meer omdat ze de mislukking al voorspellen. Ze denken al aan de gevolgen ervan. Intussen ervaren ze hun eigen lichamelijke spanning: hartkloppingen, zweten, gestoorde ademhaling. In de omgeving zoeken ze een geruststelling zoals een aanmoediging van de leraar, een instemmend knikken of de waarneming dat medeleerlingen het ook niet kunnen.

Soms vluchten de leerlingen met faalangst mentaal of fysiek weg van de studietaak en -evaluatie. Ze zijn weinig gemotiveerd om te presteren. Ze dromen weg of ze studeren zo weinig mogelijk. Ze keren zich van de taak af of ze gaan zelfs niet naar het examen. We kunnen ze passief faalangstige leerlingen noemen.

De schoolresultaten vallen tegen maar dat heeft in dit geval veel meer te maken met het gebrek aan inspanning dan met angst. Vlak voor de examenperiode schakelen sommigen over naar een actievere strategie maar dan is het meestal te laat.

Een uitstelgedrag (plannen uitstellen, beloftes doen, niet nakomen van beloften) is problematisch als het zich steeds herhaalt en zo chronisch wordt. Een uitsteller weet wat hij wil, wil dit ook doen, probeert dit te doen, doet dit niet of slaagt er niet in het te doen. De boodschap hier is **ACTIEF** aan de slechte gewoonte willen werken en jezelf niet bedriegen en geen uitvluchten verzinnen.

actieve faalangst

Sommige studenten worden zeer actief en studeren overdreven en perfectionistisch, hebben voortdurend negatieve ideeën over de afloop, zijn paniekerig bij examens, slapen onvoldoende en zijn aldus kandidaten voor black-outs. Perfectionisme is een negatieve motivatie en berust typisch op angst, voornamelijk negatieve faalangst. Indien men haalbare doelen nastreeft (succes-seeking), is dit een gezonde prestatiemotivatie, mits de focus gericht blijft gericht blijft op persoonlijke doelstellingen. Indien deze variant van perfectionisme louter gericht is op het winnen in een competitie met anderen, is deze succes-seeking ook niet positief te achten.

Leerlingen met een hogere faalangst reduceren hun angst inderdaad soms door alles perfect te leren. Ze behalen dan ook relatief goede tot zeer goede resultaten. Hier heeft de combinatie faalangst-prestatiemotivatie geen negatieve invloed op de schoolresultaten. We spreken in dit geval van actief faalangstige leerlingen. Dat er faalangst achter zit, wordt duidelijk als deze ijverige leerling geen afstand kan nemen, nooit ontspanning durft te nemen en te weinig slaapt. Nog anderen wisselen hard werken en stilvallen af.

Cohortonderzoek VOCL

De in het Voortgezet Onderwijs Cohort Leerlingen VOCL 89, 93 en 99 (een representatieve steekproef onder zo'n 20.000 leerlingen, op circa 200 scholen) gemeten PMT-K-achtige prestatiemotivatie is duidelijk trait georiënteerd. De analyses op het VOCL-materiaal wijzen uit dat prestatiemotivatie een relatief belangrijke (en onafhankelijke) voorspeller is van vorderingen (zoals de voortgang op de leerjarenladder) - en ook van 'voortijdig schoolverlaten' - en van geaggregeerde variabelen zoals het gemiddeld cijfer op het eindrapport. Bovendien gaat het in een aantal gevallen om 'echte' voorspelling in de tijd, en niet 'alleen maar' om voorspelling in termen van (multipale) regressie. Met 'echte voorspelling in de tijd' wordt bedoeld dat de bijvoorbeeld in het derde leerjaar gemeten prestatiemotivatie blijkt samen te hangen met het gemiddeld cijfer twee jaar later.

Het concept prestatiemotivatie blijkt betrouwbaar te kunnen worden gemeten met de PMT-K of daarvan afgeleide tests. Tevens blijkt de stabiliteit ervan een stijgend patroon te vertonen in de eerste drie jaren van het voortgezet onderwijs. De validiteit ervan blijkt in VOCL onder andere uit de correlaties met andere variabelen. De hoogste correlatie treedt op met de gerapporteerde huiswerktijd (ongeveer .50). Het is een van de belangrijkste resultaten van veel onderwijskundig onderzoek dat de 'time on task' (of de 'effectieve leertijd') van invloed is op de prestaties (ofwel 'oefening baart kunst'). In het voortgezet onderwijs speelt het huiswerk hierbij een voorname rol. De leerlingen met een hogere prestatiemotivatie besteden relatief - hun intelligentie in aanmerking genomen en ten opzichte van de leerlingen in hetzelfde onderwijstype - meer tijd aan hun huiswerk en zullen daarom hogere cijfers op de proefwerken behalen en daarom een grotere kans hebben om over te gaan en in hogere onderwijstypen terecht te komen.

Kuyper, Van der Werf & Lubbers (2000) rapporteren de voorspelling van het gemiddeld cijfer op de schoolonderzoeken (HAVO-5) dan wel het gemiddeld cijfer op het laatste rapport (VWO-5) van de leerlingen van de bovenbouwstudie VOCL'89.

De belangrijkste drie voorspellers bij de HAVO-leerlingen zijn:
 tekstbegrip Nederlands in leerjaar 3 ($\beta = .32$),
 prestatiemotivatie in leerjaar 5 ($\beta = .23$) en
 actieve faalangst in leerjaar 5 ($\beta = .18$)

De belangrijkste drie voorspellers bij de VWO-leerlingen zijn
 prestatiemotivatie in leerjaar 5 ($\beta = .26$),
 de gecombineerde score op de entreetoets in leerjaar 1 ($\beta = .20$) en
 prestatiemotivatie in leerjaar 3 ($\beta = .18$).

In deze analyses was ook de huiswerktijd als voorspellende variabele opgenomen. In geen van beide analyses leverde deze een significante bijdrage aan de voorspelling. Dit heeft vermoedelijk te maken met het al eerder gesignaleerde gegeven dat de relatief zwakkere leerlingen meer tijd aan hun huiswerk moeten besteden dan hun meer intelligente klasgenoten. Overigens zijn de (enkelvoudige) correlaties tussen huiswerktijd en gemiddeld cijfer in dit materiaal wel positief, zij het zeer laag (.09 in HAVO en .13 in VWO). Een belangrijke opmerking is dat uit deze resultaten niet mag worden geconcludeerd dat de huiswerktijd er niet toe doet. Voor vrijwel elke individuele leerling zal een verhoging van de huiswerktijd met bijvoorbeeld gemiddeld een uur per dag een gunstige invloed hebben op de cijfers, en in sommige gevallen het verschil uit maken tussen overgaan of blijven zitten. In correlatieve analyses 'over leerlingen' (en dus ook in multiple regressie analyses) komt dit er niet uit.

Ook voor het VMBO (VOCL'99 cohort) geldt dat schoolloopbaansucces voorspeld wordt door de gecombineerde score op de entreetoets en prestatiemotivatie. Het effect van de entreetoets is weliswaar veel groter, maar door het sterke gecombineerde effect valt af te leiden dat leerlingen die bij de aanvang hoog presteren ook hoog gemotiveerd zijn.

Leerlingen hebben voornamelijk twee manieren om hun schoolloopbaan gunstig te beïnvloeden. De ene manier is om op school goed op te letten, het huiswerk goed te maken, en vooral de proefwerken goed te leren. Leerlingen die hoger scoren op 'prestatiemotivatie' zijn over het geheel genomen meer geneigd om dergelijke gedragingen te vertonen (de correlatie tussen prestatiemotivatie en huiswerktijd is ongeveer .50). Wat betreft het goed voorbereiden van proefwerken ontstaat mogelijk een sociaal dilemma. Naarmate de 'wet van Posthumus' meer geldig is voor de huidige docenten in het voortgezet onderwijs, geldt in sterkere mate dat het wel loont om je als individuele leerling beter voor te bereiden dan bij eerdere proefwerken, maar dat het niet helpt als de hele klas schiet er dus weinig mee op; of wellicht is het volgende proefwerk extra moeilijk. Zo zouden de leerlingen in een klas elkaar kunnen opzweepen tot steeds grotere inspanningen. Het is individueel gunstig een bepaald gedrag te vertonen, maar als iedereen dat doet is het voor het collectief ongunstig.