

Succesbeleving; de kick van het kunnen

Succesbeleving is altijd het credo in de lessen LO geweest. Leerlingen hebben plezier in de gymles als ze voldoende succesbelevingen hebben. Succesbeleving was altijd al evidence based practice, maar in dit artikel wordt geprobeerd succesbeleving te definiëren en van een onderbouwing te voorzien. Ook wordt een van de onderliggende mechanismen beschreven.

TEKST MARIJKE SLOTBOOM

Echte definities van succesbeleving zijn moeilijk te vinden. Soms wordt het in verband gebracht met het begrip competentie, wat maar een deel van succesbeleving dekt. Soms komt de Engelse term intrinsic reinforcement als synoniem naar voren. Vrij vertaald als intrinsieke beloning, een beloning die ligt in de activiteit zelf (Cranenburgh, 2009).

Kick

Psycholoog Piët (1991) heeft onderzoek gedaan naar het ervaren van een kick. Een kick lijkt meer een woord uit de spreektaal te zijn, maar Piët's definitie lijkt goed bruikbaar voor succesbeleving. Zij noemt een kick '..... de psychologische voldoening van het overwinnen van jezelf en het overwinnen van het lijden'. Iemand beleeft plezier aan het eigen succes. Iets presteren levert iemand iets op; enerzijds kan dit een externe beloning zijn, omdat anderen bv. die prestatie waarderen. Anderzijds kan het ook de uitvoerder zelf een beloning geven, omdat men plezier beleeft aan de activiteit zelf, ook wel een intrinsieke beloning genoemd. Men ervaart dat men iets kan, men ervaart dat men in staat is iets te volbrengen, wat betekenisvol is. Daar waar succesbeleving gebaseerd is op een daadwerkelijk getoond succes, hoeft zich competent voelen niet per se te betekenen dat men daadwerkelijk iets kan, want het omvat ook het gevoel iets te kunnen (Deci & Ryan, 2002). Dit laatste is vaak gebaseerd op eerdere ervaringen, waardoor men een inschatting maakt te kunnen voldoen aan gestelde eisen uit de omgeving.

Uitdaging

Om tot succesbeleving te kunnen komen, moet er sprake zijn van een bepaalde mate van uitdaging. Iets wat doorgaans altijd lukt geeft geen noemenswaardig plezier. Er moet sprake zijn van een uitdaging die net haalbaar moet zijn. Er moet dus sprake zijn van een bepaalde spanning

waaruit blijkt dat men niet helemaal zeker is dat het gaat lukken. Deze uitdaging moet liggen in de zone van de naaste ontwikkeling (Vygotski, 1978). Vygotski gaat ervan uit dat iemand leert in aansluiting op wat hij al weet, maar dat er wel sprake moet zijn van iets uitdagends.

Flow

De term uitdaging komt ook veelvuldig naar voren in werk van Jackson en Csikszentmihalyi (2001). Zij onderzochten de term 'flow'. Flow is volgens hen '.... een bewustzijnstoestand waarin men totaal geabsorbeerd wordt door wat men aan het doen is; met uitsluiting van alle andere gedachten en emoties' (Jackson & Csikszentmihalyi, 2001). Men gaat helemaal op in de activiteit. Ook zij zien uitdaging als noodzakelijk bestanddeel. Zij zeggen dat er een uitdaging-vaardigheidsbalans moet zijn om tot flow te kunnen komen. Men moet moeite doen om het succes te behalen, want dan kan men pas plezier hebben in het eigen presteren. Toch komt een toestand van flow niet geheel overeen met een gevoel van competentie en het krijgen van een kick. Je competent voelen en een kick krijgen zijn gevoelens die pas na het succesvol volbrengen van een uitdaging aanwezig zijn. Een toestand van flow is een gemoedstoestand die kan ontstaan tijdens de uitvoering van een uitdaging. Het is te omschrijven als een toestand waarin je je niet meer bewust bent van de aansturing van de actie en van de omgeving; het gaat als het ware vanzelf. Alles lukt en alle facetten van de beweging werken optimaal met elkaar en met de omgeving samen. Alles klopt als het ware. Een flow kan een kortdurende actie zijn, waarin je boven je eigen niveau uitstijgt, maar het kan ook optreden tijdens het lopen van een marathon.

Een flow ervaren is iets wat niet met enige regelmaat voorkomt, het is een uitzonderlijke ervaring. Om tot een flow te kunnen komen tijdens een sportieve activiteit moet je gemotiveerd zijn.

Bronnen

Van Cranenburgh, B. (2009) in Borghouts, L. Motorisch leren: nieuwe inzichten voor het bewegingsonderwijs. *Lichamelijke Opvoeding* 8, 4-7.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Overview of self-determination Theory* in Handbook of self-determination research (3-36). Amerika, Rochester: University of Rochester Press.

Piët, S. (1991). *De kick*. Den Haag: BZZTöH.

Schmidt, R. & Lee, T. (2013). *Motor learning and performance*. Amerika, Champaign: Human Kinetics Publishers.

Jackson, S. & Csikszentmihalyi (2001). *Flow in de sport*. Amsterdam: Bres BV.

Vygotski, L. S. (1978). *Mind in society: the development of higher psychological processes*. Engeland: Cambridge University Press.

Weeldenburg, G., Borghouts, L. & Slingerland, M. (2018). Toolbox voor een motiverend leerklimaat. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*, mei, pg 6-9.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18 459-482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>.

Marijke Slotboom is docent aan Fontys Sporthogeschool in Eindhoven

Contact

m.slotboom@fontys.nl

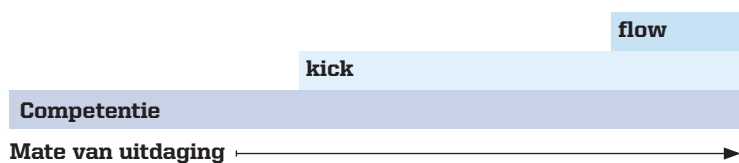
Kernwoorden

competentie, motivatie, leerklimaat, basisbehoefte.

Je moet beter willen worden in een activiteit, dat kan zowel extrinsiek als intrinsiek gemotiveerd zijn. Men moet de eigen grenzen willen opzoeken. Er moet best aan wat voorwaarden voldaan worden om tot een flow te komen, wat het optreden ervan in een gymles nogal uitzonderlijk maakt, maar het is zeker niet uitgesloten.

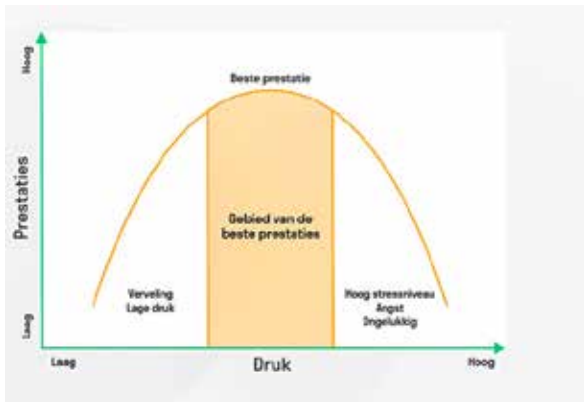
Flow → kick → competent

Eenmaal volbracht is de flow weg, maar men krijgt daar wel een enorme kick van die weer leidt tot een gevoel van competent zijn. Ik denk dat het grote verschil tussen deze drie termen de oplopende mate van bijzonderheid dat het gevoel voorkomt is en de oplopende mate van adrenaline die het gevoel laat stromen. Deze oplopende mate van bijzonderheid loopt parallel met de mate van uitdaging die een leerling ervaart (zie afbeelding 1). Hoe groter de uitdaging die een leerling aangaat, des te groter het risico te falen, maar ook des te groter de beloning als het wel lukt. Hier geldt met recht 'no risk, no fun'.



Afbeelding 1 Schematische weergave van Competentie, Kick en Flow.

Het aloude omgekeerde-U-principe van Yerkes en Dodson (1908) is bruikbaar om de term succesbeleving een beter fundament te geven (zie afbeelding 2).



Afbeelding 2 Omgekeerd-U principe van prestatiemotivatie (Yerkes & Dodson, 2013).

Op de x-as wordt de mate van spanning (arousal) aangegeven die iemand voelt en op de y-as staat de mate van presteren. Als een oefening (te) makkelijk is, tussen a en b, dan ervaart een leerling weinig spanning en bestaat de kans dat leerlingen gaan onderpresteren. Als de uitdaging echter te groot is, tussen c en d, dan roept dat zo veel spanning op dat de uitvoering gedoemd is te mislukken. Het gebied tussen b en c geeft de grootste kans op een optimale prestatie. Er is best wat uitdaging, maar de kans op succes is zeker aanwezig. Deze curve laat goed zien wat er gebeurt met faalangstige leerlingen in de gymles. Uit onderzoek (Schmidt, 2013) is bekend dat deze leerlingen geneigd zijn om taken aan te pakken die te makkelijk of te moeilijk zijn. Bij een te makkelijke taak kunnen ze zeggen dat het lukken van de taak toe te schrijven is aan de taak; het was te makkelijk. Bij

een te hoog niveau zal er zeker sprake zijn van falen, maar dat kan toegeschreven worden aan externe factoren, namelijk de oefening was te moeilijk. Zo voorkomen ze dat ze falen op hun eigen niveau. Als deze leerlingen namelijk falen in hun naaste zone van ontwikkeling dan is het niet meer toe te schrijven aan externe omstandigheden. Dan moeten ze het falen aan zichzelf toeschrijven en dat doen ze liever niet. Er lijkt dan sprake te zijn van een vicieuze cirkel. Faalangstige leerlingen vermijden vaker op het juiste niveau te oefenen, waardoor ze zich niet ontwikkelen en zich niet competent zullen voelen.

Volgens de zelfdeterminatietheorie (ZDT) (2002) is een gevoel van competentie een van de drie basisbehoeften die vervuld moeten worden om tot een goede kwaliteit van motivatie te komen, naast autonomie en verbondenheid. Afgaande op de ZDT zullen faalangstige leerlingen dus minder snel gemotiveerd raken om zichzelf uit te dagen.



Afbeelding 3 Vicieuze cirkel van faalangstige leerlingen.

Wat is hierin de rol van de leraar LO?

Het is de opdracht van de leraar LO leerlingen te helpen in hun zoektocht naar hun zone van naaste ontwikkeling om tot succesbeleving te kunnen komen, waardoor leerlingen beter gemotiveerd kunnen raken. Gemotiveerde leerlingen zijn zelf goed in staat vanuit die zone te werken en zichzelf uit te dagen. De uitdaging voor de leraar LO ligt vooral bij kinderen die minder gemotiveerd zijn om te presteren of angstiger zijn een uitdaging aan te gaan. De leraar LO kan samen met deze leerlingen bepalen waar hun zone van naaste ontwikkeling is en samen met hen die uitdaging aangaan in een veilige omgeving. Het voert te ver voor dit artikel om uitgebreid in te gaan op concrete handvatten hiervoor. Daarvoor wil ik graag verwijzen naar een artikel dat in 2018 verscheen, de 'Toolbox voor een motiverend leerklimaat' van Weeldenburg, Borghouts en Slingerland (2018). Wel volgt hieronder een aantal tips van werkplekbegeleiders, verzameld tijdens een scholingsbijeenkomst:

- Leerlingen op eigen niveau laten werken m.b.v. persoonlijke leerdoelen.
- Peerfeedback door zelfgekozen klasgenoten
- Niet meer werken met beoordelingen, maar met een ontwikkelingsportfolio.
- Rubrics in de les gebruiken om niveau zelf in te schatten.
- Differentiëren.
- Werken met een groepsbeoordeling.
- Zorgen voor een positief en veilig leerklimaat, waarin fouten maken mag.

Het is mooi om te zien en te horen dat het werkveld al heel veel goede maatregelen neemt om leerlingen successen te laten beleven in de lessen LO. Laten we met z'n allen zorgen dat leerlingen met een goed gevoel terugkijken op hun lessen.