

Prestatiedruk: uitleg, onderzoek & tips

Veel studenten ervaren prestatiedruk

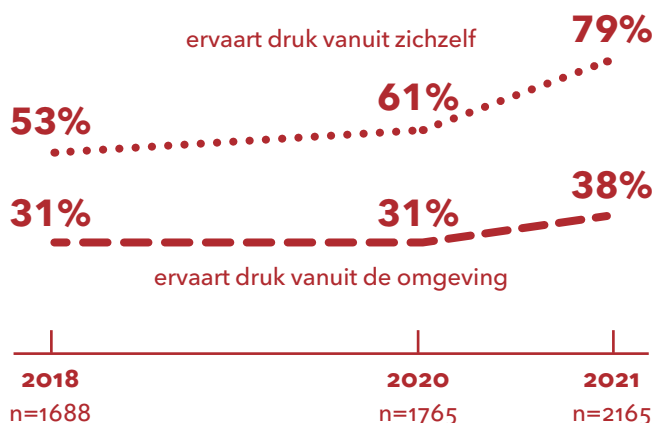
Onderzoek van het lectoraat Studiesucces laat zien dat veel studenten prestatiedruk ervaren. Ook zien we dat dit de laatste jaren toeneemt. Een beetje prestatiedruk kan goed zijn: het helpt je om je beter te concentreren of dingen op tijd af te krijgen. Ervaar je echter voor langere tijd veel druk, ervaar je veel stress, slaap je slechter of heb je juist minder concentratie door zorgen over goed presteren? Dan is het waarschijnlijk goed om in actie te komen. In deze infosheet leggen we uit wat prestatiedruk eigenlijk is, waar het door kan komen en reiken we tips aan om met prestatiedruk om te gaan.

Wat is het?

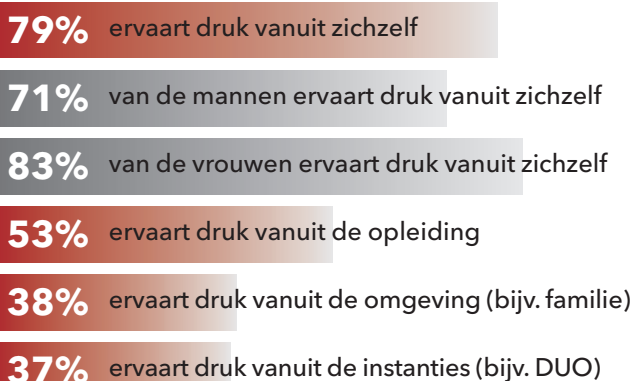
Prestatiedruk kan gezien worden als de door een persoon gevoelde druk om te moeten presteren. Daarbij spelen verwachtingen - al dan niet vanuit de persoon zelf - een grote rol. Eisenberger en Aselage (2009) definiëren prestatiedruk als volgt:

“A discomforting perception of the necessity for high performance.”

Kwantitatieve studies



Resultaten Studentenwelzijnsmonitor 2021



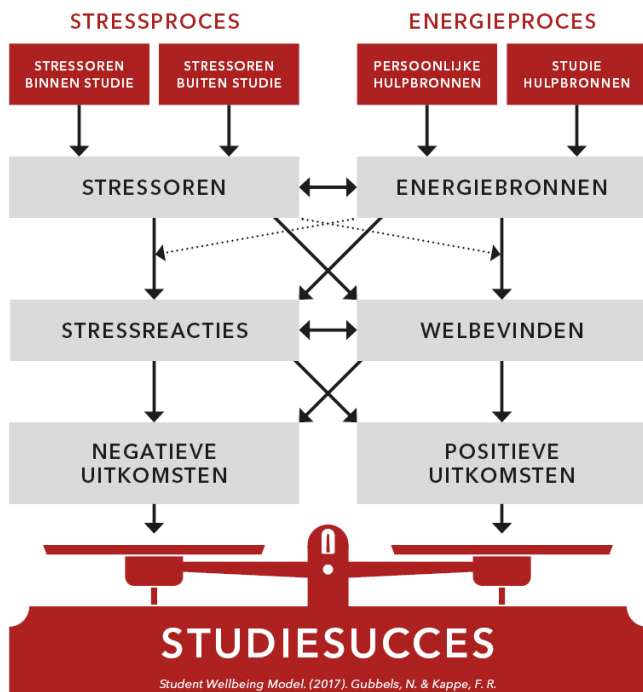
Waarom is het een probleem?

- Prestatiedruk geeft stress en langdurige stress kan psychosociale klachten veroorzaken (Dopmeijer, 2020).
- Studenten die meer prestatiedruk ervaren geven aan ook meer stress te ervaren (Versteeg & Kappe, 2021).
- De mate waarin een student prestatiedruk ervaart is een voorspeller voor het ontwikkelen van burnout klachten (Dopmeijer, 2020).
- Naast dat prestatiedruk wordt gezien als een bron van stress, kan het mogelijk ook in de weg staan van het leerproces, omdat het een belemmerende factor kan zijn voor de intrinsieke motivatie (Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek, 2021; Stallman, 2010).

Test jezelf

Stichting MIND heeft een [korte zelftest](#) ontwikkeld om bij jezelf na te gaan in hoeverre je last hebt van prestatiedruk.





Hoe blijf je in balans?

Het lectoraat Studiesucces heeft een model ontwikkeld dat is gebaseerd op het Job Demands and Resources model (Demerouti, 2001). Het model veronderstelt dat er een balans moet zijn in stressbronnen (bijv. zorgen over geld, studievoortgang, persoonlijke omstandigheden) en energiebronnen (bijv. sociale contacten, hobby's, sport) om goed te kunnen leren. Het ervaren van prestatiedruk kan worden gezien als een stressbron. Als de prestatiedruk te groot wordt en onvoldoende gecompenseerd wordt door energiebronnen, raak je uit balans.

“Om te kunnen zeggen dat je af en toe onzeker bent, heb je zelfvertrouwen nodig.”

– omdenken.nl

Praktische tips

Voor het verhogen van je energie:

- Is de basis op orde? Denk aan voldoende slaap (7-9 uur per nacht), beweging (minimaal 30 minuten per dag) en gezonde voeding.
- Schrijf op welke activiteiten je energie geven, ontspannen en waar je blij van wordt. Probeer iedere dag tijd vrij te maken om een van die activiteiten te doen.
- Doe bewust niets: maak tijd vrij om te luieren.
- Besteed voldoende tijd zonder beeldscherm (tv, computer, tablet of telefoon). Of gebruik ze alleen op vaste tijdstippen.
- Zoek sociale steun: deel je zorgen met anderen en toon je kwetsbaarheid bij mensen die je kan vertrouwen.
- Verhoog je veerkracht door jezelf te trainen in het oproepen van positieve emoties als dankbaarheid, compassie en plezier (Fredrickson, 2001). [Meer lezen?](#)



Voor het verminderen van stress:

- Maak een haalbare, realistische planning. Een buddy van het [Studentsucces Centrum \(SSC\)](#) kan je hier eventueel bij helpen.
- Werk/studeer zoveel mogelijk op vaste tijden.
- Vraag tijdig om hulp als je last hebt van stress, bijvoorbeeld bij je studieloopbaan begeleider of een studentendecan. [Meer informatie?](#)
- Ga aan de slag met stress door middel van psychische zelfzorg:
 - Ruimte laten voor imperfectie en fouten maken.
 - Zingeving: zoek naar werk/studie/activiteiten die voldoening geven.
 - Oefen met zelfrelativering. [Meer lezen?](#)
 - Leer je eigen gedachten te onderzoeken, bijvoorbeeld met behulp van de (voor Inholland studenten) gratis e-learning module mentale innovatie. [Meer informatie?](#)
 - Zeg vaker “nee”.



Deel je ervaringen

Het is van belang om de oorzaken en gevolgen van prestatiedruk verder te onderzoeken en bespreekbaar te maken. Wij zijn op zoek naar studenten die prestatiedruk ervaren en hier slimme strategieën voor hebben bedacht. Deel je tips via studiesucces@inholland.nl

Bronnen

- Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W.B. (2001). The job demands and resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499-512.
- Dopmeijer, J.M. (2020). Running on empty. The impact of challenging student life on wellbeing and academic performance. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- Eisenberger, R. & Aselage, J. (2009). Incremental Effects of Reward on Experienced Performance Pressure: Positive Outcomes for Intrinsic Interest and Creativity. *Journal of Organizational Behavior*, 30 (1), 95-117.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56 (3), 218.
- Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek (2021). Solution room studenten en docentenwelzijn. Opgehaald via: <https://www.onderwijskennis.nl/artikelen/solution-room-studenten-en-docentenwelzijn>.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: a comparison with general population data. *Austral. Psychol.* 45, 249-257. doi: 10.1080/00050067.2010.482109
- Versteeg, M. & Kappe, F.R. (2021). Studentenwelzijnsmonitor. Lectoraat Studiesucces. Haarlem: Hogeschool Inholland.