

## Hoe zit het met jouw studiemotivatie?

Wanneer je het eens bent met een stelling omcirkel je de bijhorende letter achteraan de stelling. Als je het niet eens bent met de stelling, omcirkel je dus niets.

Vul onderaan de tabel het totaal aantal keer in dat je die letter omcirkelde.

### STELLING

	<b>E</b>	<b>I</b>	<b>G</b>	<b>D</b>
Veel van mijn opdrachten stel ik veel te lang uit.	-	-	-	D
Ik studeer hard omdat ik hoge cijfers wil halen.	E	-	-	-
Mijn ouders verwachten van me dat ik een diploma haal.	-	-	G	-
Ik studeer omdat de vakken mij zo interesseren.	-	I	-	-
Ik heb niet zoveel tijd voor mijn studie omdat ik zoveel andere tijdsbestedingen heb.	-	-	-	D
Ik presteer beter als ik moet laten zien wat ik kan.	-	I	-	-
In ons gezin heeft iedereen een diploma, daarom studeer ik ook.	-	-	G	-
Ik vind het leuk als anderen naar me opkijken omdat ik een diploma heb.	E	-	-	-
Ik werk extra hard als mijn docent me daarom meer waardeert.	E	-	-	-
Mijn docent koestert hoge verwachtingen over mijn werk, dat stimuleert me.	-	-	G	-
In mijn omgeving vindt iedereen deze studie echt iets voor mij.	-	-	G	-
Als ik slecht scoor is dat omdat de opdrachten veel te moeilijk zijn.	-	-	-	D
Ik volg mijn planning en stuur mezelf bij als dat nodig is.	-	I	-	-
Ik sla soms lessen over als ze mij niet interesseren.	-	-	-	D
Ik studeer omdat al mijn vrienden ook studeren.	-	-	G	-
Ik wil geen onvoldoendes halen omdat mijn ouders mijn studie dan niet meer betalen	E	-	-	-
Als ik slecht scoor zoek ik uit wat er precies is misgelopen in mijn studieproces.	-	I	-	-
Ik beslis zelf waar, wanneer, wat en hoe ik studeer. Dat geeft me werkplezier.	-	I	-	-
Ik denk dat mijn studiekeuze niet optimaal voor mij is.	-	-	-	D
Als ik geen hoge punten kan halen, heb ik geen zin om hard te werken.	E	-	-	-

### TOTAAL

#### Eigen reflectie:

- De letter **E** komt het vaakst voor: je **externe motivatie** is voornamelijk groot: je studeert vooral omdat je denkt dat deze inspanningen zullen leiden tot positieve gevolgen. Je bent heel gevoelig voor de reacties van je omgeving op jouw studieresultaten (voorbeeld financiële beloning van ouders, respect van vrienden, waardering van docenten,...). Of misschien wil je vooral iets negatiefs vermijden. Het is belangrijk dat je in elk geval gemotiveerd bent. Maar misschien kan je deze externe motivatie (vanuit de omgeving) ombuigen naar interne motivatie. Probeer niet alleen voor beloningen te werken. Probeer je oprecht te interesseren voor je leerstof.
- De letter **I** komt het vaakst voor: je **interne motivatie** is heel sterk, wat zeer positief is. Waarschijnlijk voel jij je niet alleen goed in je vel maar ook helemaal op je plaats in deze studie. Je voelt je goed omdat je weet dat je je studieproces kan beheersen, kan controleren en jezelf kan bijsturen bij slechte ervaringen. Je hebt een positief maar realistisch zelfbeeld en de behoefte jezelf te ontplooien! Interpreteer successen en mislukkingen ook in deze context;
- De letter **G** komt het vaakst voor: je hebt vooral een **geïnternaliseerde motivatie**. Vaak studeer je niet om een beloning te verkrijgen of vanuit een intrinsieke motivatie, maar omdat je wilt voldoen aan de regels en verwachtingen van anderen. Ouders of docenten zijn belangrijk voor je referentiekader. Soms voel je je schuldig als je niet voldoet aan hun verwachtingen. Je bent gemotiveerd, en dat is zeker positief, maar blijf je er wel van bewust dat het hier nog steeds niet om een interne motivatie gaat.
- De letter **D** komt het vaakst voor: je hebt voor op **demotivatie** gescoord. Overloop de stellingen nog eens die je omcirkeld hebt. Probeer zo te achterhalen wat jouw voornaamste redenen zijn voor je demotivatie. Ga een gesprek aan met je studiebegeleider.