

Klik [hier](#) voor het originele artikel (p. 24)

3 BASISBEHOEFTE STUREN ONS GEDRAG



Wat beweegt een leerling om zich in te spannen? Waarom gedraagt iemand zich op een bepaalde manier? Welke doelen stellen we in ons leven? In de kern zijn dit allemaal vragen naar wat mensen motiveert. Een invloedrijk antwoord is de zelfdeterminatietheorie (ZDT) van Deci & Ryan: ieder mens heeft 3 aangeboren basisbehoeftes: autonomie, verbondenheid en competentie. Al het menselijk handelen is erop gericht om deze 3 te bevredigen.

HET IDEE

Elke psycholoog wil weten wat mensen drijft. Zo ook Deci & Ryan. Ze hadden al het nodige onderzoek gedaan naar motivatie en de rol van beloningen. Daarbij kwamen ze steeds meer tot de conclusie dat de gangbare kijk op motivatie niet het hele verhaal vertelde. De meesten van hun collega's zeiden: al ons gedrag is doelgericht. Mensen doen dingen om iets te bereiken, of dat nu de oplossing van een rekenopgave is, het vermijden van straf of de voldoening van een avondje sporten. Ook Deci & Ryan hebben het over het najagen en bereiken van doelen, maar ze zien daaronder nog een andere laag. Menselijk gedrag, zo stellen ze, komt primair voort uit 3 psychologische basisbehoeftes. Net zoals ons lichaam voedsel nodig heeft, heeft onze geest (ons ik) de behoefte zich *competent, verbonden en autonoom* te voelen. De mate waarin de omgeving daaraan tegemoetkomt, geeft richting aan onze (levens)doelen. De doelen verschillen van mens tot mens, maar (en dat idee is nieuw) de 3 behoeftes zijn aangeboren en universeel. De mate waarin de omgeving tegemoet komt aan de 3 behoeftes stuurt bovendien ons gedrag. Deci & Ryan onderscheiden 4 vormen van gedragsregulatie; afhankelijk v/d vorm zijn mensen extrinsiek of intrinsiek gemotiveerd.

- [Interview](#) met Ryan
- [Artikel](#) Willen, moeten en structuur in de klas
- [Uitleg](#) en video over de ZDT
- [Artikel](#) Motivatie, het ongelijk van Ryan & Deci
- [Lees](#) meer over het geven van effectieve feedback

Meer lezen!

DE INZICHTEN



1 VERBONDENHEID

Dit is de behoefte om ergens bij te horen, je met anderen verbonden te voelen, hun liefde en zorg te ontvangen en zelf liefde te geven. Evolutionair gezien is dit nuttig: pasgeboren mensenbaby's zijn afhankelijk van ouders, maar ook eenmaal volwassen biedt de groep bescherming. Bovendien kunnen mensen kennis met elkaar delen.

2 COMPETENTIE

Dit is de behoefte om te ervaren dat je dingen kunt leren, de wereld om je heen leert begrijpen en vaardigheden kunt verwerven. Ook dit is voor de overleving van de soort belangrijk: om je aan te kunnen passen aan nieuwe omstandigheden, moet je willen leren en veranderen.

3 AUTONOMIE

Dit is de behoefte om dingen te doen die bij jou passen en die uit jouzelf voortkomen. Het wordt vaak verward met onafhankelijkheid of individualisme, maar dat is niet wat Deci & Ryan ermee bedoelen. Je kunt heel autonoom met anderen een partijtje voetballen. Het is ook niet hetzelfde als zelfstandigheid. Een leerling die lezen onder de knie wil krijgen, laat zich bijv. graag helpen om dat doel te bereiken. *Vrije wil* vat autonomie misschien het best samen. Je gedrag valt samen met wie je bent of wilt zijn. Evolutionair is het handig dat niet iedereen blindelings de groep volgt, maar ook zelf nadenkt.



Gedagsregulatie en motivatie Het mag nu lijken alsof alles alleen maar vanuit iemand zelf moet komen om de moeite waard te zijn. Dat is niet zo. Elk mens ontplooit zich in wisselwerking met de omgeving en de cultuur waarin hij of zij opgroeit. En vanuit de behoefte aan verbondenheid maken mensen zich vaak ook waarden van anderen uit hun (naaste) omgeving eigen (internalisering). Dat betekent dat aanvankelijk externe motivatie, bijv. je houden aan klassenregels, een eigen overtuiging kan worden.

4 vormen van externe gedagsregulatie (oplopend in 'eigenheid') Bij de eerste, 100% extern gereguleerd, doe je iets met tegenzin, bijv. uit vrees voor straf. Bij *introjected* (iets als 'intern opgelegd') neem je gedagsregels over uit (onbewuste) gevoelens van schuld of schaamte, wel uit interne druk, maar zonder echte overtuiging. Bij geïdentificeerd gedrag snap je wel dat iets belangrijk en voor jou zinvol is en doe je het vrijwillig (*'ik ben niet dol op sporten, maar het is wel goed voor me'*). En bij intrinsiek gereguleerd gedrag ten slotte is het echt iets van jezelf geworden en ben je intrinsiek gemotiveerd.

Zelfontplooiing Hoe meer de omgeving tegemoetkomt aan de basisbehoeftes en intrinsieke doelen, hoe optimaler de prestaties en zelfontplooiing en hoe groter het welbevinden. Hoe meer daarentegen iemand zich gecontroleerd en gedirigeerd voelt en onder druk voelt staan, hoe negatiever dat kan uitpakken (zie [artikel](#) 'Voed de autonomie van leerlingen'). Dat kan zich uiten in o.a. angst of depressie, maar ook in onaangepast en ongemotiveerd gedrag. Deze invloed van de omgeving is in verschillende onderzoeken en diverse contexten en culturen aangetoond. Zo blijken leerlingen met extern gemotiveerd gedrag angstiger en minder goed om te kunnen gaan met falen. Hoe intrinsieker gemotiveerd, hoe meer doorzettingsvermogen leerlingen hebben en hoe beter ze presteren. Door leerlingen binnen kaders keuzevrijheid te geven en erkenning van hun eigen interesses, kom je tegemoet aan hun behoefte aan autonomie en kun je hun intrinsieke motivatie voeden. Positieve, opbouwende feedback op gedrag en werk vergroot eveneens de intrinsieke motivatie, omdat zulke feedback

tegemoetkomt aan de behoefte aan competentie. Leerlingen ervaren dan: het gaat me lukken dit onder de knie te krijgen. Ook verbondenheid speelt een rol voor intrinsieke motivatie, zij het iets minder krachtig. Leerlingen die hun leraar als warm en attent ervaren, zijn vaker intrinsiek gemotiveerd dan wanneer de leraar volgens hen nauwelijks in hen geïnteresseerd is.

IN DE KLAS

Hoe kom je daar in jouw klas nu concreet aan tegemoet? Enkele vuistregels:

- neem leerlingen serieus
- bouw aan goede relaties
- leg het waarom van taken en regels uit
- laat leerlingen ervaren dat ze iets onder de knie kunnen krijgen.

En bedenk: jouw sturing, begeleiding en feedback zijn onontbeerlijk, maar het is wel *de toon die de muziek maakt*.

Laten we de ZDT eens toepassen op een leesles. Je kunt het gevoel van competentie voeden door leerlingen teksten voor te schotelen die ze aankunnen. En dat kan dus per leerling een andere tekst zijn. Dat hoeft geen probleem te zijn als je je leesonderwijs integreert met zaakvakken of thematisch onderwijs. Dan kan ieder, of ieder groepje, een eigen tekst lezen over het betreffende thema en daarna verslag aan de klas uitbrengen. Dit is meteen een manier om het gevoel van autonomie te voeden. Want dit betekent natuurlijk niet dat ze niet hoeven lezen, wel dat ze kunnen kiezen uit diverse teksten. Bovendien maak je duidelijk waarom lezen belangrijk is. En door die koppeling met de zaakvakken is dat meteen al een stuk duidelijker: lezen helpt om meer van de wereld om je heen te weten te komen. Het gevoel van verbondenheid ten slotte kun je voeden door leerlingen samen over een tekst te laten praten. Ook het verslag uitbrengen aan de rest van de klas draagt hieraan bij. En de verbondenheid met jou? Jij luistert, steunt en stimuleert hen, geeft hun succeservaringen en opbouwende feedback.

