



# **Motivatie van leerlingen: de zelfdeterminatietheorie**

Dit topic gaat over het beoordelen van LO op een voor leerlingen motiverende manier. In dit eerste artikel beantwoorden we eerst de vragen: wat is eigenlijk motivatie en hoe kun je dat beïnvloeden?

TEKST LARS BORGHOUTS, E.A. FOTO'S: MARTIN HOGEBOOM

**B**eoordelen bij LO is niet eenvoudig, onder andere omdat leerlingen erg verschillen in motorische aanleg (Borghouts & Slingerland, 2014; Borghouts, Van Dokkum, & Slingerland, 2014). Bovendien heeft LO ook een overstijgend doel: we willen leerlingen bekwaam maken om succesvol deel te kunnen nemen aan de bewegingscultuur, zodat ze een gezonde, actieve leefstijl ontwikkelen (Brouwer et al., 2011). Daarvoor willen we leerlingen een aantal zaken leren, welke zijn vastgelegd in kerndoelen en eindtermen. En we willen leerlingen vooral ook plezier meegeven in sport en bewegen, oftewel er motivatie voor bij ze bewerkstelligen. Zodat ze goed meedoen met de gymles en hopelijk ook buiten school gaan bewegen. Maar wat houdt motivatie eigenlijk in? Iedereen is waarschijnlijk wel bekend met de begrippen extrinsieke en intrinsieke motivatie. Het wijdverbreide gebruik van die twee termen suggereert dat je slechts op twee manieren gemotiveerd zou kunnen zijn. Dit is echter een wat te eenvoudige voorstelling van zaken. Een theorie die dit mooi illustreert, en die we in dit topic gebruiken, is de zelfdeterminatietheorie (ZDT) (Deci & Ryan, 2000). Hoewel deze theorie wel eens eerder aan bod is gekomen in de Lichamelijke Opvoeding (Mossel & Witsiers, 2012), leggen we haar voor een goed begrip van dit topic eerst uit, vertaald naar de praktijk.

### Zelfdeterminatietheorie

De ZDT (figuur 1) stelt dat het gedrag van een persoon in mindere of meerdere mate 'zelfbepaald' (oftewel zelf-gedetermineerd) kan zijn.

Wat dit betekent, illustreren we aan de hand van een voorbeeld. Stel je een les touwklimmen voor. We gaan kijken naar de motivatie van zes verschillende (fictieve) leerlingen: Isa, Luc, Mirhan, Eline, Gijs en Sil.

Isa heeft een ontzettende hekel aan de gymles en al helemaal aan touwklimmen. Omdat ze vorige week heeft gehoord dat er deze les touwklimmen op het programma staat, is ze 'ziek' en dus afwezig. Oftewel, ze spijbelt omdat ze gewoon weigert te klimmen. De ZDT noemt dit amotivatie.

Luc is wel in de les, maar heeft zo ongeveer een even grote hekel aan touwklimmen. Hij is er ook niet goed in. Maar de leraar zegt dat hij op zijn minst tot de helft van het touw moet komen, omdat hij anders een onvoldoende krijgt. Met zichtbare tegenzin begint Luc er dan toch maar aan. De ZDT noemt dit externe regulering. Mirhan houdt ook niet van klimmen, hij vindt het eng. Maar hij is bang om uitgelachen te worden als hij dat toegeeft. En bovendien: hij heeft net ruzie met een andere jongen in de klas en die klimt gewoon breed lachend naar boven. Mirhan doet net alsof er niets aan de hand is en klimt (met het zweet in zijn handen) naar boven. Hij heeft het gevoel dat hij wel móet. De ZDT noemt dit geïntrojecteerde regulering.

### Mirhan houdt ook niet van klimmen, hij vindt het eng

Eline is best sportief, maar heeft ook last van hoogtevrees. Ze wil echter tóch touwklimmen. Ze heeft namelijk gehoord en gemerkt, dat haar hoogtevrees minder wordt als ze ermee oefent. Hoe vaker ze klimt, hoe minder angstig ze wordt. En omdat ze graag van haar hoogtevrees af wil komen, spreek ze zichzelf in gedachte moed in ('kom op, je kan het!') en gaat omhoog. Eline wil omhoog maar alleen om van haar hoogtevrees af te komen. De ZDT noemt dit geïdentificeerde regulering.

Gedrag	Niet-zelfbepaald (gecontroleerd)		autonomie, verbondenheid, competentie			Zelfbepaald (autonom)
Type motivatie	AMOTIVATIE		EXTRINSIEKE MOTIVATIE			INTRINSIEKE MOTIVATIE
Type regulering	Niet gereguleerd	Externe regulering	Geïntrojecteerde regulering	Geïdentificeerde regulering	Geïntegreerde regulering	Intrinsieke regulering
Voorbeeld touwklimmen	..weigert te klimmen	..moet klimmen van docent	..klimt om niet uitgelachen te worden	..klimt om van hoogtevrees af te komen	..doet fanatiek mee want voelt zich sportief	..vindt klimmen echt leuk
Fictieve leerling	Isa	Luc	Mirhan	Eline	Gijs	Sil

Gijs is een sportieveling. Altijd fanatiek met de gymles. Hij voetbalt zelf op hoog niveau. Hij vindt bijna alles wat met sport te maken heeft leuk, behalve turnen... en touwklimmen. Maar hij klimt natuurlijk wel als een van de eersten (en snelsten) naar boven. Want 'Gijs is sport'. De ZDT noemt dit geïntegreerde regulering. Sil tenslotte, klimt altijd overal op en in. Al van

### **Gijs klimt natuurlijk wel als een van de eersten (en snelsten) naar boven**

jongs af aan. Bomen, muurtjes, rotsen. Als Sil iets ziet waar je eventueel op kan klimmen, dan hangt hij al halverwege. Vindt hij gewoon kicken.

Zes leerlingen, waarvan er vijf klimmen, elk met een eigen motivatie. De ZDT zou alleen Sil intrinsiek gemotiveerd noemen. De andere vier die klimmen, zijn extrinsiek gemotiveerd, maar op een verschillende manier. Gijs wil het uit zichzelf, ook al is het 'niet helemaal zijn ding', en Luc 'moet' van de leraar. Hun motivatie wordt op verschillende manieren gereguleerd (fig. 1). Vanuit het oogpunt van motivatie, is het goed als leerlingen in figuur 1 zich zo veel mogelijk bevinden aan de rechterzijde: de zelfbepaalde of autonome kant. Niet alle leerlingen hoeven klimmen zo leuk te gaan vinden als Sil. Maar hoe meer zelfbepaald, hoe beter. De ZDT spreekt dan ook niet van 'veel' of 'weinig' motivatie; het gaat om de kwaliteit van motivatie. Maar hoe krijg je leerlingen indien nodig nu meer 'naar rechts' in dat continuüm?

#### **Psychologische basisbehoeften**

De waarde van de ZDT voor onderwijs zit hem in het feit dat het ook goede aanknopingspunten biedt voor de praktijk. Er is veel bewijs uit onderzoek dat motivatie in de 'gunstige', autonome richting is te bewegen wanneer leerlingen het gevoel hebben dat hun zogenaamde 'psychologische basisbehoeften' zijn vervuld, terwijl gecontroleerde motivatie ontstaat wanneer deze gefrustreerd worden (Haerens, Aelterman, Vansteenkiste, Soenens, & Van Petegem, 2015). Die psychologische basisbehoeften zijn *autonomie*, *verbondenheid* en *competentie*. De ZDT stelt dat dit aangeboren behoeften zijn van elke mens, nodig voor welzijn en psychologische groei (Deci & Ryan, 2000). We zullen de drie basisbehoeften hier kort uitleggen, maar eerst gaan we in gedachten op vakantie. Neem even kort de tijd om na te denken over de volgende vraag: hoe zou jouw ideale vakantie eruit zien?



(..... Denkpauze.....)

Je hebt vast iets gekozen dat je graag doet, of altijd al had willen doen. Of dat nu op het strand liggen is of diepzeeduiken. In ieder geval iets dat jij zélf mag bepalen, iets dat echt bij jou past. Verder is de kans groot dat je die ideale vakantie zou willen doorbrengen met goede vrienden, familie, of je gezin. In ieder geval met mensen die je graag mag, en die jou graag mogen. En tenslotte zou je waarschijnlijk iets gaan doen waarvoor je enige aanleg hebt. We zien hierin de drie psychologische basisbehoeften terugkomen. Wanneer je *autonomie* ervaart, betekent dit dat je het gevoel hebt dat je zelf invloed hebt op je gedrag. Dat het echt





jouw eigen keuze is, dat het echt bij jou past. Wanneer je *verbondenheid* ervaart, is als je iets samen doet met mensen die je graag mag. En je voelt je *competent* wanneer je het gevoel hebt dat je een bepaald gedrag tot een goed einde kunt brengen. Zeker als het iets is waarvoor je eerst flink je best hebt moeten doen; als het dan lukt, voel je je pas écht goed. Er zijn maar weinig mensen die niet te motiveren zijn voor hun ideale vakantie. En wat voor vakantie geldt, geldt voor ander gedrag ook: hoe meer er wordt voldaan aan die drie psychologische basisbehoeften, hoe beter de kwaliteit van de motivatie. Dus door in te spelen op die basisbehoeften kan een leraar LO ervoor zorgen dat een leerling beter gemotiveerd wordt.

Autonomie kun je bijvoorbeeld stimuleren door keuzevrijheid in te bouwen, eigen initiatief te stimuleren en je goed in te leven in wat een leerling nu eigenlijk wil. Zodat deze het gevoel heeft zichzelf te mogen zijn en invloed te hebben op wat er gedaan wordt in de les. Verbondenheid kun je als docent stimuleren door interesse te tonen in de leerlingen, met ze mee te denken en voelen, maar ook door open, duidelijk en consistent te zijn over bijvoorbeeld gedragsregels. Ook kun je verbondenheid tussen leerlingen onderling proberen te bevorderen. Competentie kun je als docent tenslotte beïnvloeden door bijvoorbeeld rekening te houden met het niveau van de leerling, door uitdagingen maar haalbare doelen te stellen en door het geven van inhoudelijk zinvolle, positieve feedback. Ook het bieden van structuur is hierbij van groot belang, zodat de leerling weet wat er van hem verwacht wordt.

Uiteraard kun je de basisbehoeften als docent ook op negatieve wijze beïnvloeden. We spreken dan van behoefte-*frustratie*. Voorbeelden daarvan zijn dwang uitvoeren (frustratie van autonomie), leerlingen voor gek zetten voor de klas (frustratie van verbondenheid), of hen het gevoel geven dat ze 'er niks van kunnen' (frustratie van competentie). Deze uitingen van een 'controlerende' lesgeefstijl, hangen samen met gecontroleerde motivatie en amotivatie bij leerlingen (Haerens et al., 2015).

### Toetsen en beoordelen

Hoe meer een leerling het gevoel heeft dat er externe druk wordt uitgeoefend, dat er gecontroleerde regulering is van zijn of haar gedrag, hoe minder goed de kwaliteit van de motivatie is. Zeker wanneer er iets wordt gevraagd dat eigenlijk te moeilijk is. Toetsen en beoordelen kunnen worden ervaren als externe druk. Wanneer een leerling het gevoel heeft iets te 'moeten' doen voor een cijfer (lage autonomie), bang is om voor de klas 'af te gaan' en uitgelachen te worden (lage verbondenheid), en vooraf eigenlijk al weet het niet te zullen halen (laag competentiegevoel), dan zal er als een berg tegen de beoordeling worden opgezien. Door te denken vanuit de ZDT, en rekening te houden met de drie psychologische basisbehoeften, kan dit worden voorkomen. Het volgende artikel zal laten zien hoe. Maar het is goed om je te realiseren dat dit niet alleen toe te passen is op toetsen en beoordelen bij LO, maar ook op de les en op jouw lesgeven in het algemeen. Denk daar bij een volgende lesvoorbereiding maar eens over na. In hoeverre stimuleer je in deze les autonomie, verbondenheid en competentie? ■

**Lars Borghouts, Menno Slingerland en Gwen Weeldenburg** zijn docent bij Fontys Sporthogeschool Eindhoven, en lid van het lectoraat Move to Be.

**Leen Haerens** is hoofddocent bij de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen aan de Universiteit Gent.

*De artikelen in dit topic zijn tot stand gekomen vanuit het project 'Een Punt voor Gym?!', met ondersteuning van een RAAK-subsidie.*



### Referenties

- Borghouts, L., & Slingerland, M. (2014). Kwaliteit van Beoordeling binnen LO. *Lichamelijke Opvoeding*, 4, 12-13.
- Borghouts, L., Van Dokkum, G., & Slingerland, M. (2014). Beoordelen in de Lichamelijke Opvoeding. *Lichamelijke Opvoeding*, 4, 6-8.
- Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Van Berkel, M., Van Dokkum, G. J., Mulder, M. J., & Nienhuis, J. (2011). Human Movement en Sports in 2028. Enschede: SLO.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi: 10.1207/s15327965pli1104\_01
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 26-36.
- Mossel, G., & Witsiers, D. (2012). LO excellent in de bovenbouw. *Lichamelijke Opvoeding*, 4, 46-47.

### Contact

[l.borghouts@fontys.nl](mailto:l.borghouts@fontys.nl)