S&P 4HW

Hoofdstuk 3: Motivatie

Waarom train je uren voor een wedstrijd, maar schuif je een taak voor je uit tot de laatste avond? Waarom geeft de een nooit op, en haakt de ander na de eerste tegenslag af?

In dit hoofdstuk leer je hoe psychologen motivatie verklaren: met de behoeften van Maslow, de zelfdeterminatietheorie, en het verschil tussen willen en moeten. Je ontdekt waarom een beloning je motivatie soms net kleiner maakt, en wat faalangst met je doelen te maken heeft. En je leert vooral iets over je eigen motivatie.

Wat moet je kunnen?

- ✓ Het begrip motivatie definiëren, en motivatie vanuit een behoefte en vanuit een doel onderscheiden.
- ✓ De behoeftetheorie van Maslow toelichten, en voorbeelden van de behoeften noemen en herkennen.
- ✓ Positieve en negatieve kritiek op de theorie van Maslow toelichten.
- ✓ De drie basisbehoeften uit de zelfdeterminatietheorie toelichten, herkennen en toepassen, en de ZDT beoordelen.
- ✓ Intrinsieke en extrinsieke motivatie onderscheiden, en hun verband uitleggen met het begrip overrechtvaardiging.
- ✓ Gecontroleerde en autonome motivatie onderscheiden met de vier redenen van motivatie.
- ✓ Kenmerken van faalangst noemen, en het verband met taakmotivatie en egodoelen uitleggen.
- ✓ Een casus analyseren met de theorieën over motivatie.
- ✓ [object Object]

Inhoud

1. Les 1: Wat is motivatie?
2. Les 2: De behoeften volgens Maslow
3. Les 3: Maslow toepassen en beoordelen
4. Les 4: De zelfdeterminatietheorie
5. Les 5: Maslow, de ZDT en willen of moeten
6. Les 6: Kan belonen je motivatie kapotmaken?
7. Les 7: Moeten of goesting?

8. Les 8: Faalangst
9. Les 9: Een experiment opzetten

Vaktermen

Les 1: Wat is motivatie?

Wat moet je kunnen?

- ✓ Het begrip motivatie definiëren
- ✓ Het verschil uitleggen tussen motivatie vanuit een behoefte en motivatie vanuit een doel

Wat denk jij?

Ewoud Vromant is een Belgische wielrenner met één been. Op de Paralympische Spelen van Tokio, in 2021, werd hij in de achtervolging op de baan gediskwalificeerd: de jury vond dat zijn zadel niet volgens de regels stond. Een medaille die hij al zeker leek te hebben, was weg. Enkele dagen later reed hij de tijdrit op de weg. Zijn ketting sprong er twee keer af. Toch won hij zilver. Drie jaar later, in Parijs, won hij opnieuw zilver, en in 2024 werd hij wereldkampioen tijdrijden.

Vraag 1 **Waarom blijft iemand als Ewoud Vromant na zo'n tegenslag toch het beste van zichzelf geven? Wat drijft hem, denk je?**

Sporza (2021): Ewoud Vromant pakt zilver in de tijdrit ondanks mechanische pech

Wat is motivatie?

Waarom trainen sommige mensen maandenlang voor een marathon? Waarom vinden anderen het zo moeilijk om een week zonder snoep te leven? Waarom studeer jij voor het ene vak met plezier, en schuif je het andere voor je uit?

> **DEFINITIE**
> **Motivatie** is een innerlijke kracht die iemand aanzet tot een bepaald gedrag, en hem dat gedrag doet volhouden.

Motivatie zie je niet: je ziet alleen het gedrag (iemand traint, studeert, geeft op). Daarom zochten psychologen naar verklaringen. Er bestaan veel theorieën, maar ze vertrekken meestal vanuit een van twee vertrekpunten: een **behoefte**, of een **doel**.

Een behoefte duwt, een doel trekt

Behoefte	iets wat je nodig hebt of graag wilt hebben. Een behoefte ontstaat vaak uit een **tekort**, en **duwt** je in een bepaalde richting. Bijvoorbeeld: je hebt honger, dus zoek je iets om te eten.
Doel	iets wat je wilt bereiken. Een doel **trekt** je in een bepaalde richting. Bijvoorbeeld: je wilt een goede muzikant worden, dus oefen je elke dag.

Bij veel gedrag spelen allebei mee. Ewoud Vromant traint omdat hij wereldkampioen wil worden (een doel), maar ook omdat hij zich goed voelt als hij merkt dat hij sterker wordt (een behoefte).

In dit hoofdstuk bekijk je eerst twee theorieën die vertrekken vanuit **behoeften**: de theorie van Maslow en de zelfdeterminatietheorie. Daarna kijk je naar de motivatie om goed te presteren, en naar wat die motivatie in de weg kan staan: faalangst.

Oefenen

Vraag 2 **Vertrekt dit gedrag vooral vanuit een behoefte (een tekort dat duwt) of vanuit een doel (iets wat trekt)?**

Kies uit: Behoefte · Doel

1. Na de training heeft Lisa dorst, en ze drinkt een fles water leeg.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Karim spaart al een jaar voor een rijbewijs.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Na een week alleen thuis belt Noor haar beste vriendin op. Ze voelt zich eenzaam.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Jana leert elke dag tien woorden Spaans: volgend jaar wil ze in Sevilla studeren.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. Het is ijskoud op de tram. Sem trekt zijn kap over zijn hoofd.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Stel: je gaat twee weken kamperen op een onbewoond eiland. Je mag één rugzak meenemen.

Vraag 3 **Wat neem je zeker mee? Noem vijf dingen, en zeg bij elk waarom.**

Les 2: De behoeften volgens Maslow

Wat moet je kunnen?

- ✓ De behoeftetheorie van Maslow toelichten
- ✓ Voorbeelden van de vijf niveaus van behoeften noemen en herkennen
- ✓ Het verschil uitleggen tussen deficiëntiebehoeften en zijnsbehoeften

Wat denk jij?

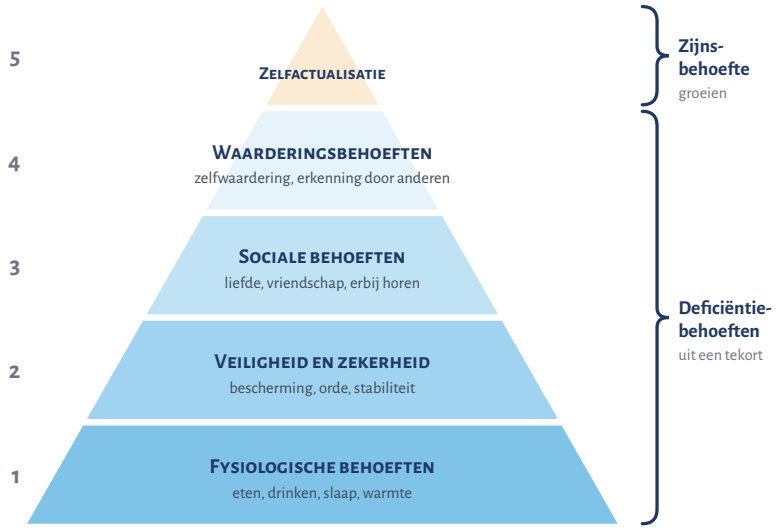
In de klas speel je een inleefspel. Je krijgt een personage, en leest in stilte zijn verhaal. De leerkracht leest een reeks zinnen voor, zoals "Je hebt vandaag genoeg gegeten" of "Je hebt vrienden bij wie je terechtkunt". Is de zin waar voor jouw personage, dan zet je een stap vooruit. Na de laatste zin blijft iedereen staan waar hij staat.

Vraag 1 **Waar stond jouw personage aan het einde? Wat had hij of zij nog het meest nodig?**

Abraham Maslow

Abraham Maslow (1908-1970) was een Amerikaans psycholoog. Hij hoorde bij de **humanistische psychologie**: hij had een positieve kijk op de mens, en geloofde dat elke mens wil groeien als persoon. In 1943 beschreef hij vijf soorten behoeften, in een vaste volgorde: pas als een lagere behoefte voldoende vervuld is, word je gedreven door de volgende.

Zijn theorie wordt bijna altijd getekend als een piramide. Maslow zelf tekende die piramide nooit: ze werd pas later populair, in handboeken over management.



Schema: gemaakt door Claude (Anthropic), naar Maslow (1943)

De vijf niveaus

Fysiologische behoeften	lichamelijke behoeften om te overleven: eten, drinken, slaap, zuurstof, warmte. Bijvoorbeeld: Anan heeft vaak honger en slaapt slecht.
Behoefte aan veiligheid en zekerheid	bescherming tegen gevaar, en orde en stabiliteit in je leven. Bijvoorbeeld: Maxime krijgt thuis klappen. Hij voelt zich niet veilig in zijn eigen huis.
Sociale behoeften	liefde, vriendschap en het gevoel ergens bij te horen; anderen graag zien, en zelf graag gezien worden. Bijvoorbeeld: Romi wordt uitgelachen, en zit alleen op de speelplaats.
Waarderingsbehoeften	**zelfwaardering** (een positief zelfbeeld, het gevoel iets goed te kunnen) en **waardering door anderen** (erkenning, aanzien). Bijvoorbeeld: Evi voelt zich de slechtste leerling van de klas.
Zelfactualisatie	jezelf ten volle ontplooien: je talenten en je creativiteit zo goed mogelijk ontwikkelen, de beste versie van jezelf worden. Voor iedereen ziet dat er anders uit. Bijvoorbeeld: Botan oefent elke dag twee uur piano, omdat hij het maximum wil halen uit zijn talent.

Vraag 2 **Kies twee niveaus van de piramide. Geef bij elk niveau een voorbeeld van gedrag dat mensen stellen om die behoefte te vervullen. Geef bij de veiligheid ook een voorbeeld van een instelling in de samenleving die voor veiligheid en zekerheid zorgt.**

Een tekort, of groeien?

Maslow deelde de behoeften in twee groepen.

Deficiëntiebehoeften	de eerste vier niveaus. Ze ontstaan uit een **tekort**: je merkt ze vooral als ze niet vervuld zijn. Is het tekort weg, dan verdwijnt ook de drang.
Zijnsbehoeften	zelfactualisatie. Ze ontstaan niet uit een tekort, maar uit de wil om te **groeien**. Je komt er pas aan toe als de deficiëntiebehoeften voldoende vervuld zijn, en ze worden nooit helemaal "gevuld".

Oefenen

Vraag 3 **Welke behoefte van Maslow speelt hier vooral?**

Kies uit: Behoefte aan veiligheid en zekerheid · Fysiologische behoeften · Sociale behoeften · Waarderingsbehoeften · Zelfactualisatie

1. Na de rust van de match drinken de spelers veel water.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Florian en Joshua dragen een fluojasje als ze in het donker fietsen.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Sinds Yara verhuisd is, mist ze haar vriendinnen. Elke avond belt ze met hen.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. De band speelt elk verzoeknummer, omdat ze nog meer applaus wil.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. Na twintig jaar in een bank begint Wim een opleiding tot meubelmaker, omdat hij altijd al met hout wilde werken.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Les 3: Maslow toepassen en beoordelen

Wat moet je kunnen?

- ✓ Cognitieve en esthetische behoeften uitleggen en herkennen
- ✓ Uitleggen dat één gedrag meerdere behoeften kan vervullen, en één behoefte op meerdere manieren
- ✓ Positieve en negatieve kritiek op de theorie van Maslow toelichten

Wat denk jij?

Vraag 1 **Welke behoeften kun je allemaal vervullen als je lid bent van een sportclub? Noem er minstens drie, met een voorbeeld.**

Nog twee behoeften

Maslow paste zijn model later aan. Net onder zelfactualisatie voegde hij twee soorten behoeften toe. Welke van de twee eerst komt, maakt niet uit.

Cognitieve behoeften	de behoefte om kennis op te doen, je nieuwsgierigheid te bevredigen, en de wereld rond je te begrijpen. Bijvoorbeeld: een documentaire over de Romeinen kijken, of iets opzoeken uit nieuwsgierigheid.
Esthetische behoeften	de behoefte aan schoonheid, harmonie en orde. Bijvoorbeeld: naar een concert gaan, je kamer mooi inrichten, een tekening maken.

Botan, de pianist uit het inleefspel, heeft beide: hij wil nieuwe stukken leren (cognitief) en mooie muziek maken (esthetisch).

Vraag 2 **Welke behoefte speelt hier vooral?**

Kies uit: Behoefte aan veiligheid en zekerheid · Cognitieve behoeften · Esthetische behoeften · Waarderingsbehoeften · Zelfactualisatie

1. Marloes leent in de bib een boek over sterrenkunde.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Leonie wil er vanavond mooi uitzien, en past drie outfits.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Vince wil niet lang meer thuis wonen: hij wil een eigen huis, dat hij zelf inricht zoals hij is.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Jules zet elke maand 100 euro op een spaarboekje.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. Klaas toont een tekening aan zijn mama, en geniet van haar aandacht.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Terug naar het eiland

Vraag 3 **Lees je antwoord uit les 1 nog eens: wat zou je meenemen naar een onbewoond eiland? Aan welke behoeften van Maslow voldoe je met je keuze? Aan welke niet?**

_____

_____

_____

_____

_____

Aangeboren of aangeleerd?

Zijn die behoeften aangeboren (**nature**), of leer je ze van je omgeving (**nurture**)? Meestal is het een combinatie. Dat je honger hebt, is aangeboren. Maar of je die honger stilt met brood, met rijst of met injera, heb je geleerd. Ook wat je als "succes" of als "waardering" ziet, hangt af van je opvoeding en je cultuur.

Wat is de theorie waard?

Positief

- De theorie heeft een **positief mensbeeld**: ze heeft aandacht voor liefde, waardering en groei, niet alleen voor problemen.
- De behoeften zijn **herkenbaar**: iedereen vindt er voorbeelden van in zijn eigen leven.
- In 2011 onderzochten de psychologen Louis Tay en Ed Diener gegevens van mensen uit meer dan 120 landen. Wie zijn basisbehoeften, zijn sociale behoeften en zijn behoefte aan waardering vervuld zag, voelde zich beter. Dat **bevestigt** het belang van de behoeften van Maslow. Maar ze vonden ook dat mensen zich goed konden voelen door een hogere behoefte, ook als een lagere nog niet helemaal vervuld was.

Tay, L. & Diener, E. (2011): Needs and subjective well-being around the world

Negatief

- Maslow deed zelf **weinig onderzoek**. Hij baseerde zich vooral op de levensverhalen van mensen die hij bewonderde: vooral witte, succesvolle mannen.
- **Zelfactualisatie** is vaag, en moeilijk te meten.
- De theorie past vooral bij een **individualistische cultuur**, waarin de groei van het individu centraal staat. In een **collectivistische cultuur** zijn de groep en de familie vaak belangrijker dan je eigen ontplooiing.
- De **vaste volgorde** klopt niet altijd. Kunstenaars leven soms in armoede voor hun kunst. Iemand die zwaar ziek is, heeft nog altijd nood aan vrienden en aan waardering. En sommige mensen brengen hun leven in gevaar voor een ideaal.

DEFINITIE

In een **individualistische cultuur** staan de persoon, zijn keuzes en zijn ontplooiing centraal. In een **collectivistische cultuur** hecht men veel belang aan de groep (de familie, de gemeenschap), en aan je plaats en je plichten daarin.

Vraag 4 **Kies één kritiek op Maslow, en leg ze uit met een eigen voorbeeld.**

Les 4: De zelfdeterminatietheorie

Wat moet je kunnen?

- ✓ De drie basisbehoeften uit de zelfdeterminatietheorie toelichten
- ✓ De drie basisbehoeften herkennen in voorbeelden, en zeggen of ze vervuld of gefrustreerd worden
- ✓ Met de drie basisbehoeften tips geven om iemand te motiveren

Wat denk jij?

Vraag 1 **Denk aan een dag waarop je je echt goed voelde, vol energie. Wat maakte die dag zo goed? Denk niet aan eten of slaap, maar aan wat je deed, en met wie.**

Drie basisbehoeften

De **zelfdeterminatietheorie** (ZDT) is een theorie van de Amerikaanse psychologen Edward Deci en Richard Ryan. In Vlaanderen werkt onder anderen Maarten Vansteenkiste (Universiteit Gent) eraan verder. Net als Maslow hebben ze een positief mensbeeld: elke mens wil groeien. Maar volgens hen zijn er, naast de lichamelijke behoeften, drie psychologische basisbehoeften. Ze zijn alle drie **even belangrijk**, en **universeel**: iedereen heeft ze, in elke cultuur.

Autonomie	het gevoel dat je zelf kunt kiezen wat je doet en hoe je het doet, en dat je jezelf kunt zijn.
Verbondenheid	een warme, hechte band met anderen; het gevoel dat je gewaardeerd en graag gezien wordt.
Competentie	het gevoel dat je iets goed kunt, en dat je een taak tot een goed einde kunt brengen.

Worden de drie behoeften **vervuld**, dan geeft dat energie, veerkracht en welbevinden. Worden ze **gefrustreerd**, dan verlies je energie, en op lange termijn kan dat tot psychische problemen leiden.

Behoefte	Vervuld als ...	Gefrustreerd als ...
Autonomie	je zelf mag kiezen, je eigen gedrag kunt bepalen	je voortdurend gecontroleerd wordt, of onder druk staat
Verbondenheid	je je gewaardeerd en graag gezien voelt	je ruzie hebt, of uitgesloten wordt
Competentie	je haalbare taken doet, en positieve feedback krijgt	taken te moeilijk zijn, of je veel negatieve feedback krijgt

Uit het dagboek van Lotte: "Wat een rotdag. Op school kreeg ik mijn taak Frans terug: 3 op 10. Op de volleybaltraining maakte ik fout na fout. Gelukkig had ik vanmiddag geen schoolwerk: ik heb een lange tocht gemaakt op mijn rollerblades, en genoten dat ik kon doen waar ik zin in had. Na school dronk ik iets met Lander. Hij luisterde echt toen ik vertelde over de ruzie met mijn ouders. Ik heb geluk met zo'n vriend."

Vraag 2 **Welke drie basisbehoeften herken je? Wordt elke behoefte vervuld of gefrustreerd?**

Wat zegt onderzoek?

De ZDT werd al in veel experimenten getest. Twee voorbeelden:

- **Autonomie en volhouden** (Banting en collega's, 2011). Proefpersonen moesten eerst een woordpuzzel oplossen. Bij de ene groep zaten er woorden in als "vrijheid" en "kiezen", bij de andere woorden als "moeten" en "druk". Zonder het te merken werden ze zo in een bepaalde stemming gebracht. Daarna gingen ze fietsen op een hometrainer: na twintig minuten mochten ze stoppen, na dertig minuten stopte het voor iedereen. De groep met de woorden over vrijheid hield het **langer vol**, en vond het fietsen **minder zwaar**.
- **Competentie en agressie** (Przybylski en collega's, 2014). Proefpersonen speelden het spel Tetris: de ene groep een gewone versie, de andere een versie die zo moeilijk was dat het bijna niet lukte. Daarna mochten ze beslissen hoelang de volgende proefpersoon zijn hand in ijskoud water moest houden. Wie de onmogelijke versie gespeeld had, koos gemiddeld een **langere** tijd: een teken van agressie.

Vraag 3 **Kies een van de twee onderzoeken. Wat is de onderzoeksvraag, de onafhankelijke en de afhankelijke variabele? Welke basisbehoefte van de ZDT wordt hier onderzocht, en wat besluit je?**

Iemand motiveren met de ZDT

Vraag 4 **Een leerkracht wil dat zijn leerlingen een opdracht over Maslow met veel zin maken. Geef bij elke basisbehoefte van de ZDT een tip.**

Les 5: Maslow, de ZDT en willen of moeten

Wat moet je kunnen?

- ✓ Positieve en negatieve kritiek op de ZDT toelichten, en de ZDT vergelijken met Maslow
- ✓ Het begrip prestatiemotivatie uitleggen
- ✓ Het verschil tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie uitleggen en herkennen

Wat denk jij?

Vraag 1 **Je krijgt drie minuten. Schrijf zoveel mogelijk dingen op die je vandaag al gedaan hebt, of vandaag nog moet of wilt doen. Wie de langste lijst heeft, wint een prijs!**

De ZDT beoordelen

Positief

- De theorie **kan onderzocht worden**, en dat gebeurde wereldwijd: de drie basisbehoeften zijn belangrijk voor het welbevinden van mensen in heel verschillende landen.
- Ze is **breed toepasbaar**: ze geeft praktische tips om leerlingen, werknemers of sporters te motiveren.

Negatief

- De drie behoeften zijn heel **breed**, en daardoor soms wat vaag.
- **Crossculturele psychologen** (die gedrag in verschillende culturen vergelijken) vinden autonomie een eerder westerse behoefte. De onderzoekers van de ZDT zijn het daar niet mee eens: autonomie betekent niet dat je alles alleen beslist, maar dat je je vrij **voelt** in wat je doet. Ook wie de normen van zijn groep volgt, kan dat uit vrije wil doen.

> **DEFINITIE**
> De **crossculturele psychologie** vergelijkt het gedrag en het denken van mensen in verschillende culturen.

De ZDT en Maslow vergeleken

Vraag 2 **Vergelijk de ZDT met de theorie van Maslow. Geef twee verschillen en twee overeenkomsten.**

Prestatiemotivatie

Sommige leerlingen willen per se hoge punten, andere zijn tevreden als ze slagen. Sommige mensen houden een dieet maanden vol, andere geven na drie dagen op.

> **DEFINITIE**
> **Prestatiemotivatie** is de mate waarin iemand gemotiveerd is om goed te presteren, bijvoorbeeld op school, in de sport of op het werk.

Waar die motivatie vandaan komt, kan verschillen.

	Intrinsieke motivatie	Extrinsieke motivatie
Wat?	Je doet iets omdat je het graag doet. De bron ligt **in jezelf**. Soms ga je er helemaal in op, en vergeet je de tijd.	Je doet iets voor de **gevolgen**: een beloning krijgen, of een straf vermijden. De bron ligt **buiten** de activiteit.
Kernwoord	willen	moeten
Voorbeeld	Je leest een boek in één ruk uit, omdat het zo spannend is.	Je studeert, omdat je bang bent voor slechte punten.

Veel van wat we doen, is extrinsiek gemotiveerd: niet alles is leuk. En vaak gaan de twee **samen**: je doet mee aan een danswedstrijd omdat je graag danst (intrinsiek), maar ook omdat je graag complimenten krijgt van de jury (extrinsiek).

Vraag 3 **Geef een voorbeeld uit je eigen leven van iets wat je intrinsiek gemotiveerd doet, en van iets wat je extrinsiek gemotiveerd doet op school. Geef daarna een voorbeeld waarin beide samengaan.**

Oefenen

Vraag 4 **Is deze motivatie vooral intrinsiek of extrinsiek?**

Kies uit: Extrinsiek · Intrinsiek

1. Mehdi tekent manga's in zijn vrije tijd, gewoon omdat hij het leuk vindt.

   Antwoord: Waarom?

2. Sara ruimt haar kamer op, omdat ze anders niet mag uitgaan.

   Antwoord: Waarom?

3. Tim werkt in de zomer in een supermarkt, om een nieuwe gsm te kopen.

   Antwoord: Waarom?

4. Lina lost elke avond een sudoku op, omdat ze dat ontspannend vindt.

   Antwoord: Waarom?

5. Bram draagt een helm, omdat hij anders een boete krijgt.

   Antwoord: Waarom?

Les 6: Kan belonen je motivatie kapotmaken?

Wat moet je kunnen?

- ✓ Het begrip overrechtvaardiging uitleggen met een voorbeeld
- ✓ Uitleggen waarom het soort beloning bepaalt of overrechtvaardiging optreedt

Wat denk jij?

Denk terug aan het spel van de vorige les: wie de langste lijst had, kreeg een prijs.

Vraag 1 **Deed de prijs je harder je best doen? Hoe voelde het voor wie geen prijs kreeg? En stel dat je voortaan bij elke opdracht een snoepje krijgt: word je daar op lange termijn gemotiveerder door?**

Een experiment met tekeningen

In 1973 deden de Amerikaanse psychologen Mark Lepper, David Greene en Richard Nisbett een experiment in een kleuterschool. Ze kozen kleuters uit die in de vrije tijd graag tekenden.

- Aan de eerste groep beloofden ze een mooi diploma als ze een tekening maakten. Na de tekening kregen ze het diploma.
- De tweede groep tekende zonder dat ze iets beloofd kregen, en kreeg niets.

Een tot twee weken later keken de onderzoekers, zonder dat de kleuters het wisten, naar de vrije speeltijd in de klas. De kleuters die een diploma gekregen hadden, tekenden **minder** uit zichzelf dan de anderen, en minder dan voor het experiment.

Vraag 2 **Wat is de onafhankelijke en de afhankelijke variabele in dit experiment? Hoe verklaar je het resultaat?**

Lepper, M. R., Greene, D. & Nisbett, R. E. (1973): Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward

Overrechtvaardiging

DEFINITIE
Overrechtvaardiging is een situatie waarin een beloning de intrinsieke motivatie van iemand verkleint: je werd als het ware te veel beloond voor iets wat je al graag deed.

Het gedrag heeft dan een "extra" rechtvaardiging gekregen (de beloning), en de oorspronkelijke reden (het plezier) raakt op de achtergrond.

In veel landen geven mensen gratis bloed, ook in België. De Britse socioloog Richard Titmuss beweerde al in 1970 dat betalen voor bloed het aantal donoren kan doen **dalen**. Zweedse onderzoekers testten dat in 2008. Ze boden vrouwen die een eerste keer bloed wilden geven, een kleine vergoeding aan. Bij die groep gaven er minder vrouwen bloed dan in de groep die niets kreeg. Mochten de vrouwen de vergoeding aan een goed doel schenken, dan verdween het verschil.

Vraag 3 **Pas het principe van overrechtvaardiging toe op deze situatie.**

Niet elke beloning is hetzelfde

Betekent dat dat je nooit mag belonen? Nee. Volgens de ZDT hangt het af van het **soort beloning**, en van wat de beloning doet met de drie basisbehoeften.

Beloning	Invloed op de basisbehoeften	Invloed op de intrinsieke motivatie
Betalen, een prijs, een snoepje	Je **autonomie** daalt: je hebt minder het gevoel dat je het zelf kiest.	daalt
Een oprecht compliment ("Dat heb je knap opgelost!")	Je **competentie** stijgt: je voelt dat je iets goed kunt.	blijft (of stijgt)

Oefenen

Vraag 4 **Een ouder wil dat zijn zoon meer leest, en belooft hem 2 euro per boek. Leg uit wat er op lange termijn kan gebeuren. Geef de ouder een beter advies.**

Les 7: Moeten of goesting?

Wat moet je kunnen?

- ✓ Het verschil tussen gecontroleerde en autonome motivatie uitleggen
- ✓ De vier redenen van motivatie herkennen in voorbeelden
- ✓ De gevolgen van gecontroleerde en autonome motivatie uitleggen

Wat denk jij?

Vraag 1 **Waarom studeer jij voor je toetsen? Schrijf drie redenen op, zo eerlijk mogelijk.**

Moetivatie en goesting

De meeste dingen doen we niet puur voor het plezier: studeren, trainen of werken doe je meestal om er iets mee te bereiken. Toch kun je je daar heel verschillend bij voelen. Deci en Ryan maken daarom een ander onderscheid. Maarten Vansteenkiste vertaalde het met twee Vlaamse woorden: **moetivatie** en **goesting**.

Gecontroleerde motivatie	je hebt het gevoel dat je iets doet omdat het **moet**: door druk van buitenaf, of door druk in jezelf. Bijvoorbeeld: je studeert omdat je ouders anders boos zijn.
Autonome motivatie	je hebt het gevoel dat je er **zelf** voor kiest, omdat je het belangrijk of interessant vindt, ook al is het niet altijd leuk. Bijvoorbeeld: je studeert, omdat je later verpleegkundige wilt worden en dit nodig hebt.

Vier redenen

De ZDT onderscheidt vier redenen waarom iemand iets doet. De eerste twee geven gecontroleerde motivatie, de laatste twee autonome motivatie.

	Reden	Wat?	Voorbeeld: "Ik studeer ..."
Gecontroleerd	**Externe druk**	Je wilt een beloning, een straf vermijden, of voldoen aan wat anderen verwachten.	"... omdat ik anders niet naar de sportclub mag."
Gecontroleerd	**Interne druk**	Je wilt negatieve gevoelens vermijden (schaamte, angst, schuld), of positieve gevoelens krijgen (trots).	"... omdat ik me anders minderwaardig voel."
Autonoom	Betekenisvol	Je vindt de activiteit nuttig of waardevol.	"... omdat ik de leerstof later nodig heb."
Autonoom	Interesse	Je vindt de activiteit boeiend of prettig.	"... omdat ik het vak boeiend vind."

Externe druk komt van **anderen**, interne druk van **jezelf**: je legt jezelf druk op met gevoelens als schaamte of trots.

Hoe hangt dat samen met intrinsiek en extrinsiek? **Interesse** is intrinsieke motivatie. De andere drie redenen zijn extrinsiek: je doet het voor de gevolgen. Maar een extrinsieke reden kan toch **autonoom** zijn: als je de activiteit betekenisvol vindt.

Vraag 2 **Waarom ga jij elke week zwemmen? Vul de tabel in: is de motivatie intrinsiek of extrinsiek, gecontroleerd of autonoom?**

Reden	Intrinsiek of extrinsiek?	Gecontroleerd of autonoom?
"Als ik niet ga trainen, is de trainer boos." (externe druk)		
"Ik wil niet als laatste eindigen op de wedstrijd." (interne druk)		
"Ik zwem, omdat sporten gezond is. Dat vind ik belangrijk." (betekenisvol)		
"Ik zwem dolgraag!" (interesse)		

Waarom maakt het uit?

Wie gecontroleerd gemotiveerd is, stelt vaker uit, heeft meer last van faalangst, kan zich minder goed concentreren en geeft sneller op. Wie autonoom gemotiveerd is, heeft meer energie, houdt een inspanning langer vol, en presteert beter.

Dat is goed nieuws: ook voor een vak dat je niet leuk vindt, kun je je motivatie autonomer maken. Zoek waarom het **voor jou** zinvol is ("ik wil later met mensen werken, en daarvoor moet ik vlot kunnen schrijven").

Oefenen

Vraag 3 **Welke reden van motivatie herken je?**

Kies uit: Betekenisvol · Externe druk · Interesse · Interne druk

1. "Ik wil later een leuke job, dus wil ik een goed diploma."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. "Als ik slechte punten heb, mag ik van mijn ouders niet meer gamen."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. "Als ik goed studeer, krijg ik een pluim van de leerkracht."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. "Met slechte punten voel ik me minderwaardig tegenover mijn klasgenoten."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. "Ik voel me trots als ik een goed rapport heb."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

6. "Ik vind geschiedenis gewoon boeiend."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Les 8: Faalangst

Wat moet je kunnen?

- ✓ Kenmerken van faalangst noemen, en bij jezelf herkennen
- ✓ Het verband uitleggen tussen faalangst, taakmotivatie, positieve en negatieve egodoelen
- ✓ Self-handicapping uitleggen en herkennen
- ✓ In bronnen geschikte tips tegen faalangst selecteren

Wat denk jij?

Vraag 1 **Morgen heb je een spreekbeurt, of een grote toets. Hoe voel je je de avond ervoor? Wat merk je in je lichaam, in je gedachten, en aan wat je doet?**

Wat is faalangst?

> **Definitie**
> **Faalangst** is de angst om niet te kunnen voldoen aan de verwachtingen van jezelf of van anderen, zo sterk dat ze je prestaties in de weg staat.

Faalangst is niet alleen vervelend: je presteert er ook slechter door. Wie bang is om te falen, kan zich minder goed concentreren, en vergeet wat hij eigenlijk wel kent. Je herkent faalangst op drie vlakken.

	Kenmerken
Gedachten (cognitief)	Je denkt alleen nog aan de toets, en aan wat er gebeurt als het misloopt. Je denkt: "Ik kan het toch niet." Een mislukking wijt je altijd aan jezelf.
Lichaam	Hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, trillen, zweten, snel ademen, slecht slapen.
Gedrag	Heel lang werken zonder pauze. Of net het omgekeerde: **vermijden**, uitstellen, met opzet te weinig doen.

Vraag 2 **Welke kenmerken van faalangst herken je soms bij jezelf? Je hoeft je antwoord niet te delen.**

Drie soorten doelen

De Amerikaanse onderzoekers Joan Duda en John Nicholls bekeken prestatiemotivatie vanuit de **doelen** die iemand heeft. Ze onderscheiden drie soorten.

Taakmotivatie	je wilt een taak goed afwerken, omdat je de taak zelf belangrijk of interessant vindt. Bijvoorbeeld: "Ik wil echt begrijpen hoe dit werkt."
Positieve egodoelen	je wilt een goede indruk maken op anderen, en trots kunnen zijn op jezelf. Bijvoorbeeld: "Ik wil bij de besten van de klas horen."
Negatieve egodoelen	je wilt vooral vermijden dat anderen je negatief beoordelen. Bijvoorbeeld: "Ik wil niet dom overkomen."

Taakmotivatie en positieve egodoelen zetten je aan om **beter te presteren**: je richt je op slagen. Je kiest dan liefst taken die **middelmatig moeilijk** zijn: een uitdaging, maar haalbaar.

Negatieve egodoelen hangen samen met **faalangst**: je richt je op het vermijden van een mislukking. Je kiest dan liefst taken die heel **gemakkelijk** zijn (dan slaag je zeker), of net **veel te moeilijk** (dan hoef je je niet te schamen als het mislukt: niemand kon het).

Self-handicapping

> **DEFINITIE**
> **Self-handicapping** is een (meestal onbewust) mechanisme waarbij je het jezelf moeilijker maakt om te slagen, zodat je een mislukking aan de situatie kunt wijten in plaats van aan jezelf.

Bijvoorbeeld: je begint pas de avond voor de toets te studeren, of je gaat de avond voor het examen naar een feestje. Lukt het niet, dan kun je zeggen: "Ik had geen tijd" of "Ik was moe". Niemand kan dan zeggen dat je het niet kon. Op korte termijn beschermt self-handicapping je zelfbeeld, maar op lange termijn presteer je er slechter door.

Ferre (15) doet niets waarvan hij denkt dat hij het niet kan. Bij een nieuwe game kijkt hij liever toe terwijl zijn broer speelt. Bij nieuwe leerstof zegt hij: "Ik kan dat niet, en ik zal het nooit kunnen." Op de dag van zijn examen Frans krijgt hij op school zware buikpijn, en hij gaat naar huis. Thuis is de pijn weg. Op weg naar het inhaalexamen komt ze terug. Na het examen is hij plots genezen.

Vraag 3 **Hoe verklaar je het gedrag van Ferre? Gebruik de begrippen uit deze les.**

Tips tegen faalangst

Wat kun je doen als je last hebt van faalangst? Drie Vlaamse websites geven tips:

- Klasse (2015): Hoe pak je faalangst aan?
- Watwat (z.d.): Ik heb faalangst, wat kan ik doen?
- Gezinsbond (2019): Mijn tiener heeft faalangst

Vraag 4 **Lees een van de drie bronnen. Kies drie tips die volgens jou het best helpen tegen faalangst. Leg bij elke tip uit waarom ze helpt: gebruik een begrip uit dit hoofdstuk.**

De taak: faalangst

In de taak over faalangst ga je na of je zelf last hebt van faalangst, vul je een zelftest in over je eigen doelen (taakmotivatie, positieve en negatieve egodoelen), en verzamel je vijf tips uit de bronnen hierboven. Je maakt de taak digitaal, en dient ze in via Smartschool.

Les 9: Een experiment opzetten

Wat moet je kunnen?

- ✓ Uitleggen wat een experiment is, met de voor- en nadelen
- ✓ Een hypothese formuleren, en de onafhankelijke, afhankelijke en controlevariabelen aanduiden
- ✓ Uitleggen hoe proefpersonen in groepen verdeeld worden, en zelf een experiment opzetten

Wat denk jij?

In dit hoofdstuk zag je al drie experimenten: de kleuters die een diploma kregen voor een tekening, de fietsers met woorden over vrijheid, en de spelers van een onmogelijke versie van Tetris.

Vraag 1 **Wat hebben die drie onderzoeken gemeen? Wat maakt ze tot een experiment, en geen enquête of observatie?**

Wat is een experiment?

Definitie

Een **experiment** is een onderzoeksmethode waarbij de onderzoeker een situatie maakt, één (of enkele) variabelen verandert, en meet welke invloed dat heeft op het gedrag van de proefpersonen. Al de rest blijft voor iedereen hetzelfde.

Voordeel	Nadelen
Je kunt **oorzaak en gevolg** onderzoeken, niet alleen een verband.	De situatie is **kunstmatig**: de resultaten gelden niet zomaar in het echte leven.
	Proefpersonen **weten** dat ze meedoen, en passen soms hun gedrag aan. Daarom vertelt de onderzoeker vooraf niet precies wat hij onderzoekt.

Een experiment in een **labo** is goed gecontroleerd: het is betrouwbaar, en andere onderzoekers kunnen het gemakkelijk herhalen. Dat herhalen heet **replicatie**. Een experiment op een **echte plaats** (een school, een winkel) is levensechter: de validiteit is groter.

Een experiment in vier stappen

Stap 1: de hypothese

Bij een experiment wordt de onderzoeksvraag een **hypothese**: een **voorspelling** van de resultaten, geschreven als een stelling.

"Volwassenen helpen jongeren met verzorgde kleren vaker dan jongeren met slordige kleren."

Een goede hypothese bevat drie dingen: de **variabelen** (kleren, helpen), de **groep** die je onderzoekt (volwassenen), en de **verwachte uitkomst** (meer hulp bij verzorgde kleren).

Stap 2: de variabelen

Onafhankelijke variabele	wat de onderzoeker **verandert**. Er zijn minstens twee versies: de **condities**. Bijvoorbeeld: de kleren van de jongere: verzorgd of slordig.
Afhankelijke variabele	wat de onderzoeker **meet**. Bijvoorbeeld: of mensen de jongere helpen.
Controlevariabelen	alle andere dingen die het resultaat zouden kunnen beïnvloeden. De onderzoeker houdt ze **gelijk**. Bijvoorbeeld: telkens dezelfde jongere, die telkens hetzelfde zegt, op dezelfde plaats en hetzelfde uur.

Beide variabelen moet je **operationaliseren** (hoofdstuk 1, les 7): omzetten in gedrag dat je kunt meten. "Helpen" kun je niet zomaar meten. Daarom kies je een concreet gedrag: "laat de persoon de jongere even zijn gsm gebruiken om te bellen?"

Stap 3: de groepen

De proefpersonen worden **willekeurig** in groepen verdeeld (bijvoorbeeld door loting), zodat de groepen zo gelijk mogelijk zijn. Er zijn evenveel groepen als condities, en de groepen zijn groot genoeg, zodat het toeval geen grote rol speelt. De **controlegroep** krijgt geen bijzondere behandeling; bij de **experimentele groep** verandert de onafhankelijke variabele.

Omdat de controlevariabelen gelijk blijven, en de groepen willekeurig zijn ingedeeld, kun je een verschil tussen de groepen verklaren door de onafhankelijke variabele.

Stap 4: de resultaten

De onderzoeker meet de afhankelijke variabele, vaak met een systematische observatie (hoofdstuk 2, les 8), en vergelijkt de groepen. Met statistiek gaat hij na of het verschil groot genoeg is om niet door toeval te komen. Klopt de hypothese, dan wordt de theorie **bevestigd**. Klopt ze niet, dan is het onderzoek niet mislukt: de theorie moet bijgestuurd worden.

Onderzoekers willen weten of alcohol de reactiesnelheid van autobestuurders vertraagt. Een groep drinkt geen alcohol, een tweede groep twee glazen, een derde groep vier glazen. Daarna rijden ze een parcours in een rijsimulator, en moeten ze zo snel mogelijk remmen als er plots een voetganger opduikt.

Vraag 2 **Wat is de onafhankelijke en de afhankelijke variabele? Hoeveel condities zijn er? Noem drie controlevariabelen.**

Een experiment over vooroordelen

In 1997 deden de Amerikaanse psychologen Steven Fein en Steven Spencer een experiment. Studenten legden eerst een intelligentietest af. Daarna kregen ze, los van hun echte score, te horen dat ze het **goed** of **slecht** gedaan hadden. Zo werd hun zelfwaardering even groter of kleiner.

Daarna beoordeelden ze een vrouw die solliciteerde voor een job: ze zagen haar foto, een video van een sollicitatiegesprek en haar cv. Bij de helft van de studenten werd ze voorgesteld als **Joods**, bij de andere helft als **Italiaans**. De foto, de video en het cv waren voor iedereen dezelfde.

Het resultaat: na **positieve** feedback beoordeelden de studenten de "Joodse" en de "Italiaanse" vrouw even goed. Na **negatieve** feedback beoordeelden ze de "Joodse" vrouw duidelijk **slechter**.

Vraag 3 **Wat zijn de onafhankelijke variabelen in dit experiment, en de afhankelijke variabele? Hoeveel condities zijn er, en welke? Noem twee controlevariabelen. Wat besluit je?**

Fein, S. & Spencer, S. J. (1997): Prejudice as self-image maintenance

Portfolio, deel 3: mijn experiment

Vraag 4 **Bedenk een experiment over een thema uit dit hoofdstuk (motivatie, belonen, faalangst). Schrijf een hypothese, duid de onafhankelijke variabele (met de condities), de afhankelijke variabele (geoperationaliseerd) en drie controlevariabelen aan, en zeg hoe je de groepen samenstelt. Neem het ontwerp over in je portfolio.**

Vaktermen

Autonome motivatie
Motivatie waarbij je het gevoel hebt dat je zelf kiest, omdat je het betekenisvol of interessant vindt ("goesting").

Autonomie
Het gevoel dat je zelf kunt kiezen wat je doet en hoe, en dat je jezelf kunt zijn.

Behoefte
Iets wat je nodig hebt of graag wilt hebben. Een behoefte ontstaat vaak uit een tekort, en duwt je in een richting.

Behoefte aan veiligheid en zekerheid
De behoefte aan bescherming tegen gevaar, en aan orde en stabiliteit (het tweede niveau van Maslow).

Cognitieve behoeften
De behoefte om kennis op te doen, je nieuwsgierigheid te bevredigen en de wereld te begrijpen.

Collectivistische cultuur
Een cultuur waarin veel belang gehecht wordt aan de groep, zoals de familie of de gemeenschap.

Competentie
Het gevoel dat je iets goed kunt, en een taak tot een goed einde kunt brengen.

Condities
De verschillende versies van de onafhankelijke variabele in een experiment, bijvoorbeeld 0, 2 of 4 glazen alcohol.

Controlevariabelen
Alle andere dingen die het resultaat van een experiment zouden kunnen beïnvloeden, en die de onderzoeker gelijk houdt.

Crossculturele psychologie
De psychologie die het gedrag en het denken van mensen in verschillende culturen vergelijkt.

Deficiëntiebehoeften
De eerste vier niveaus van Maslow; behoeften die ontstaan uit een tekort.

Esthetische behoeften
De behoefte aan schoonheid, harmonie en orde.

Experiment
Een onderzoeksmethode waarbij de onderzoeker een situatie maakt, één of enkele variabelen verandert, en meet welke invloed dat heeft, terwijl al de rest gelijk blijft.

Externe druk
Een reden van gecontroleerde motivatie; je wilt een beloning, een straf vermijden, of doen wat anderen verwachten.

Extrinsieke motivatie

Motivatie waarvan de bron buiten de activiteit ligt; je doet iets voor de gevolgen (een beloning, of een straf vermijden).

Faalangst

De angst om niet te voldoen aan de verwachtingen van jezelf of van anderen, zo sterk dat ze je prestaties in de weg staat.

Fysiologische behoeften

Lichamelijke behoeften om te overleven, zoals eten, drinken, slaap en warmte (het eerste niveau van Maslow).

Gecontroleerde motivatie

Motivatie waarbij je het gevoel hebt dat je iets doet omdat het moet, door externe of interne druk ("moetivatie").

Hypothese

Een voorspelling van de resultaten van een experiment, geschreven als een stelling, met de variabelen, de groep en de verwachte uitkomst.

Individualistische cultuur

Een cultuur waarin de persoon, zijn keuzes en zijn ontplooiing centraal staan.

Interne druk

Een reden van gecontroleerde motivatie; je wilt negatieve gevoelens (schaamte, schuld) vermijden of positieve (trots) krijgen.

Intrinsieke motivatie

Motivatie waarvan de bron in jezelf ligt; je doet iets omdat je het graag doet.

Motivatie

Een innerlijke kracht die iemand aanzet tot een bepaald gedrag, en hem dat gedrag doet volhouden.

Negatieve egodoelen

De angst om negatief beoordeeld te worden; ze hangen samen met faalangst.

Overrechtvaardiging

Een situatie waarin een beloning de intrinsieke motivatie van iemand verkleint.

Positieve egodoelen

De wil om een goede indruk te maken op anderen, en trots te kunnen zijn op jezelf.

Prestatiemotivatie

De mate waarin iemand gemotiveerd is om goed te presteren.

Replicatie

Het herhalen van een onderzoek door andere onderzoekers, om na te gaan of ze dezelfde resultaten vinden.

Self-handicapping

Het (onbewust) jezelf moeilijker maken om te slagen, zodat je een mislukking aan de situatie kunt wijten in plaats van aan jezelf.

Sociale behoeften

De behoefte aan liefde, vriendschap en het gevoel ergens bij te horen (het derde niveau van Maslow).

Taakmotivatie

De wil om een taak goed af te werken, omdat je de taak zelf belangrijk of interessant vindt.

Verbondenheid

Een warme, hechte band met anderen; het gevoel dat je gewaardeerd en graag gezien wordt.

Waarderingsbehoeften

De behoefte aan zelfwaardering en aan waardering door anderen (het vierde niveau van Maslow).

Zelfactualisatie

Jezelf ten volle ontplooien; je talenten en mogelijkheden zo goed mogelijk ontwikkelen (het hoogste niveau van Maslow).

Zelfdeterminatietheorie

De theorie van Deci en Ryan (ZDT) over drie psychologische basisbehoeften die elke mens heeft; autonomie, verbondenheid en competentie.

Zijnsbehoeften

Behoeften die niet uit een tekort ontstaan, maar uit de wil om te groeien, zoals zelfactualisatie.