

Rob Martens

**LEERLINGEN**  
*intrinsiek*  
**MOTIVEREN**

Waarom  
we allemaal  
willen leren

Lannoo  
Campus

Voor C-98

D/2022/45/299 – ISBN 978 94 014 8090 1 – NUR 840, 740

Vormgeving omslag: Margo Togni  
Vormgeving binnenwerk: Wendy De Haes

© Rob Martens & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,  
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag veelevoudigd worden en/of openbaar gemaakt,  
door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook,  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus  
Vaartkom 41 bus 01.02  
3000 Leuven  
België  
[www.lannoocampus.be](http://www.lannoocampus.be)

Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam  
Nederland  
[www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl)

# INHOUD

<b>1 Een wetenschap met oogkleppen</b>	<b>7</b>
<b>2 Intrinsieke motivatie, land van vrijheid, gelijkheid en broederschap</b>	<b>19</b>
<b>3 Schending van intrinsieke motivatie</b>	<b>45</b>
<b>4 Hoe intrinsieke motivatie ons sociaal maakt</b>	<b>75</b>
<b>5 Hoe intrinsieke motivatie ons aan het denken zet</b>	<b>99</b>
<b>6 De spelende school</b>	<b>127</b>
<b>7 Referenties</b>	<b>143</b>
<b>8 Verder lezen</b>	<b>151</b>

'Ik ben de wetenschap  
Ik ben een grote man van 50 jaar  
Vandaag knipte ik een muis in twee  
En die naaide ik toen mooi weer aan elkaar  
Maar soms vanuit een hoek kijken mij dingen aan  
Vanuit de schaduw van de kathedraal'

Spinvis, *Smalfilm*

# 1 EEN WETENSCHAP MET OOGKLEPPEN

Is dit boek verplicht? Moeten we dit ook leren? Telt dit mee? Iedereen in het onderwijs kent deze vragen en die lijken vaak weinig plezier in leren uit te drukken. Wat betekent het dat ze zo vaak gesteld worden?

In dit boek verken ik het psychologisch begrip *intrinsieke motivatie*. Dat is een draad die steeds langer wordt als je eraan trekt. We gaan zien dat het, meer dan welk ander psychologisch begrip ook, laat zien wie wij mensen echt zijn: sociaal, lerend en nieuwsgierig. Het laat ook zien dat we dat vooral zijn als we vrij zijn en zelf-gedetermineerd handelen. Dus dat intrinsieke motivatie iets is dat je niet kunt dwingen, maar wel kunt verstoren. Dit boek eindigt daarom met tien verboden en die noem ik nu al, want dan weet je waar ik met dit boek naartoe werk:

## TIEN MOTIVATIE-VERBODEN

- 1 Zeg nooit tegen iemand dat hij dom is. Ook niet indirect.
- 2 Misgun niemand de vrijheid om zijn hart te volgen en zich eerlijk en echt te uiten. Alleen zo kun je uitvinden wie je bent en wie je wilt worden.
- 3 Probeer niet te controleren of te turven wat je eigenlijk niet begrijpt, want je creëert een energielek waarbij de aandacht wegvloeit naar het verkeerde. Accepteer dat het (sociaal) leren van mensen extreem complex is en zich lastig direct laat meten.
- 4 Maak een sociale omgeving niet onveilig door mensen in een onderlinge competitie te dwingen.
- 5 Iets echt begrijpen of je echt ergens op concentreren lukt alleen maar als je intrinsiek gemotiveerd bent. Dwang werkt averechts.

- 6 Haal druk en kleilagen weg. Doe aan *slow scholing* en verminder het input-output denken.
- 7 Verwijder regels en controles die geen nut hebben, want die zorgen ervoor dat mensen zich gewantrouwd voelen. Ze vervangen zo intrinsieke motivatie door gecontroleerde motivatie.
- 8 Zorg dat een kind nooit langer dan een uur per dag naar iets hoeft te luisteren dat het niet wil horen.
- 9 Verplicht of verbied kunst en spel niet. Vertrouw daarop, want zo heeft onze natuur het bedacht. Niets activeert ons denken en onze sociale ontwikkeling beter dan spel vanuit intrinsieke motivatie.
- 10 Vergeet niet wie wij echt zijn. Intrinsieke motivatie is niet te koop of te verplichten, het is vermomd als iets dat geen moeite kost en dat nergens om gaat. Maar onderschat het niet: het is de kern van wie we zijn.

Intrinsieke motivatie is hét sleutelbegrip uit de zogenoemde zelfdeterminatietheorie van de Amerikaanse psychologen Richard Ryan en Edward Deci. Het is een van de belangrijkste psychologische theorieën. Intrinsieke motivatie draait om vrijheid. Van intrinsieke motivatie is namelijk sprake als je iets doet omdat je het echt zelf wilt, zelf-gedetermineerd. Omdat je er plezier aan hebt, en niet omdat je je verplicht voelt. Het is de motivatie die je hebt als je leert uit verwondering en niet uit angst voor een onvoldoende. Als je het zo beziet, lijkt het misschien iets triviaals, of iets hedonistisch dat afgeleerd moet worden. Iets dat vraagt om discipline. Maar voor Ryan en Deci is het een cruciaal begrip dat het onderscheid aangeeft tussen zelfgestuurde en gecontroleerde vormen van motivatie. Intrinsieke motivatie vormt het hart van hun theorie. Intrinsieke motivatie is heel krachtig, maar tegelijk ook kwetsbaar.

In dit boek probeer ik je te laten zien hoe het kan helpen als we begrijpen wat intrinsieke motivatie echt impliceert. Dat het je kan helpen:

- om naar vernieuwende scholen te kijken;
- om na te denken over de school die je voor je kind zoekt;
- hoe je je eigen onderwijs kunt inrichten;
- om de ingewikkelde relatie tussen school en samenleving te doorgronden;
- om gewoon te begrijpen waarom je je toch zo ergert aan het invullen van tijdregistratieformulieren;
- of om te begrijpen waarom je kind zo'n hekel heeft aan verplicht huiswerk.

Intrinsieke motivatie reikt veel verder dan een simpel trucje om een leerling zover te krijgen dat hij leert voor zijn eindexamen. Het is een mensbeeld.

In ons onderwijs komen grote motivatieproblemen voor. Sterker nog: Vlaamse en Nederlandse leerlingen behoren tot de minst gemotiveerden ter wereld. Iedere leraar kent die ontmoedigende vraag: telt dit mee?

Maar nog erger is dat we in het onderwijs veel uitval en talentverspilling zien. Vaak gaan we er dan van uit dat het de leerlingen zijn die iets verkeerd doen of die een probleem hebben. Die geen zelfdiscipline hebben, niet willen leren of niet kunnen plannen. Maar misschien doen wij iets verkeerd. Misschien doen we er beter aan om te begrijpen wat leerlingen echt intrinsiek motiveert en om in te zien wat mensen werkelijk drijft. Omdat we vergeten



lijken te zijn wie we echt zijn. Omdat we met oogkleppen op naar jonge mensen kijken.

## Hoe sociale wetenschappen de blik vernauwden

Voor de geschiedenis van het begrip intrinsieke motivatie moeten we terug naar de jaren 1950, naar een Amerikaans dierenlaboratorium. Het is geen fijn verhaal. De psycholoog Harry Harlow is de bedenker van de term intrinsieke motivatie. Hoogleraar Harlow behoorde tot een groep invloedrijke psychologen die in de jaren 1950 en 1960 enorme invloed uitoefende op de psychologie. Harlow was een van meest geciteerde psychologen ter wereld. Voor de psychologie is motivatie een sleutelbegrip. Immers, met motivatie bedoelen we niets minder dan het psychologisch proces dat ervoor zorgt dat we iets doen. Motivatie is wat ons beweegt, de term komt van *movere*, bewegen. Motivatietheorieën vormen daarom het hart van de psychologie.

In het denken over motivatie was een opmerkelijke verschuiving ontstaan. Als reactie op de psychoanalyse kwam er een heel ander denken over menselijke motivatie en ook over de manier waarop die bestudeerd moest worden. Een nieuwe groep 'harde' psychologen vond de voorheen dominante psychoanalyse niet meer wetenschappelijk. Niet falsifieerbaar, want niet in staat tot toetsbare voorspellingen. Ze vonden daarom dat de psychologie moest aansluiten bij de kwantitatieve, exacte wetenschappen. Experimenteel kwantitatief onderzoek, reductionistisch met falsifieerbare hypothesen, werd de norm. En net als in de bètawetenschappen werden korte wetenschappelijke artikelen met een beperkte hoeveelheid overzichtelijke variabelen leidend. Want die zijn wel kwantitatief toetsbaar en falsifieerbaar, daar kunnen we – in tegenstelling tot de Oedipusverklaringen – de p-waarde van uitrekenen. In dat kielzog kwam de cognitieve psychologie op, sterk gesteund door de nieuwe en opwindende computerwetenschap. Psychologen begonnen mensen met computers te vergelijken: als machines met een werkgeheugen en algoritmes die zo efficiënt mogelijk en zonder overbelasting van het werkgeheugen informatie verwerken. Dat is minder vreemd dan het misschien klinkt. Immers de technische en de bètawetenschappen maakten in de twintigste eeuw waanzinnige vorderingen. Zeventig jaar nadat het eerste vliegtuig, de *Wright-Flyer*, opsteeg, landde de *Apollo 11* op de maan.

Kortom, de kijk op wetenschap, op mensen met hun motieven en op de economie werd letterlijk 'technocratisch'. Er werd 'instrumenteel' gedacht in

termen van productie-eenheden. Leertrajecten moesten dus eenduidig en efficiënt zijn, naar analogie van industriële productie. Input, output. Snel en makkelijk meetbaar. En bij die grote, door technologie en bètawetenschap geïnspireerde verandering, had de psychologie plots de beste kaarten in handen in de sociale en gedragswetenschappen.

Het is dus belangrijk in te zien dat het op de eerste plaats een reactie was op de psychoanalyse. De reactie was om het 180 graden anders te gaan doen. Eigenlijk waren diepgravende verkenningen van menselijke motieven daarom niet zo belangrijk meer. In de 'hardste' benadering werd zelfs uitgegaan van een black box benadering. Wat in ons hoofd gebeurt zit in een zwarte doos, daar kun je toch niet in kijken en dat moet je dus ook niet proberen. Dat is alleen maar onwetenschappelijk. Je stopt er iets in en er komt iets uit. Een stimulus en een respons. De doos zelf laat je dicht, want alleen de input en output kun je echt wetenschappelijk bestuderen; kwantitatief alsof het een bètawetenschap betreft. Je bedenkt van tevoren (dus falsifieerbaar) wat je wilt dat de proefpersoon doet, je stopt er iets in (een beloning, een straf, een onderwijsmethode of een oefening) en je gaat kwantitatief toetsen met overzichtelijke variabelen of er uitkomt wat je verwacht. Helemaal gecontroleerd dus. Mensen werden proefpersonen, dieren werden nummers en het toekennen van namen aan dieren die werden bestudeerd of gevoelens aan hen toekennen, werd als onwetenschappelijk weggezet.

Deze visie op wetenschap werd dominant, ook in de gedragsbiologie. Geen enkele wetenschapper wilde immers iets doen wat niet professioneel, of zelfs onwetenschappelijk werd genoemd.

Heel de biologie? In tegenstelling tot de toen gangbare praktijk van het toekennen van nummers, gaf de eigenzinnige antropologe en biologe Jane Goodall, wel namen aan de chimpansees die ze bestudeerde en verplaatste zich in hun gevoelens. Hetzelfde zien we ook terug bij Elli Radinger, die het gedrag van wolven wel in hun natuurlijke omgeving bestudeerde. Dat is extreem moeilijk, want er zijn weinig dieren die zich zoveel verplaatsen als wolven. Maar wie die moeilijkheden overwint en erin slaagt ze in het wild te bestuderen, waar ze vrij hun natuurlijke gedrag vertonen, ziet veel minder onderlinge agressie en veel meer 'wijsheid'.

En welbeschouwd is het precies dát wat Edward Deci ook bij mensen begon te doen: namelijk kijken naar wat mensen *in vrijheid* doen, niet gecontroleerd.

Het input-output denken dat dominant werd, leidde er ook toe dat er een tendens was vooral datgene te meten dat makkelijk te meten was. Alleen dat kon immers tot snelle, liefst kwantitatieve en liefst ook significante (dus publiceerbare) resultaten leiden (Martens, 2010; Valk et al., 2020). In dit boek gaat het er niet over of dergelijk onderzoek goed of fout is. Dat is het punt niet. Het punt is dat er zo een blinde vlek ontstond. Want wat mensen (en dieren) echt voelden was in een black box – een donkere grot – geplaatst, zonder licht. Edward Deci was een van de eersten die in die aardedonkere grot weer een zaklamp aanklikte.

## Een verwrongen kijk op mensen

Harry Harlow paste dus bij uitstek in de ‘harde’ traditie die opgekomen was na de Tweede Wereldoorlog. Hij leerde resusapen puzzels oplossen door ze te straffen of te belonen. De resusapen zaten opgesloten (een laboratoriumexperiment was immers veel beter te controleren dan een veldexperiment) en ze werden aan allerlei experimenten onderworpen, die steeds bizarder werden. Daarover straks meer.

Harlow bestudeerde motivatie en ging er, indachtig de tijdgeest, van uit dat dieren dingen doen om twee redenen: of een gevoelde biologische noodzaak (bijvoorbeeld: ik heb dorst, dus ik drink), of omdat ze weten dat er een straf of beloning van buitenaf volgt (conditionering). Conditioneren betekent letterlijk: voorspelbaar gedrag aanleren. Er gaat input in, er komt output uit.

Toch werd, opmerkelijk genoeg, uitgerekend in deze schrale omstandigheden het begrip *intrinsieke motivatie* geboren. Daniel Pink (2010) beschrijft wat er op een dag in 1949 gebeurde. Harlow en zijn collega's zagen toen tot hun verbazing dat gekooide apen zelfstandig, en blijkbaar alleen maar voor hun plezier, terwijl ze wisten dat er geen beloning zou volgen, ook buiten de experimenten door waren gegaan met het oplossen van puzzels. Sterker nog, ze waren er heel bedreven en handig in geworden. Ze *speelden*. Terwijl duidelijk was dat ze wisten dat het oplossen van de puzzels ook al geen biologische drijfveer bevredigde, zoals voedsel verzamelen. Dat was echt vreemd. Het uitvoeren van de taak, zo vermoedde Harlow, moest dus nog een andere, een derde drijfveer hebben. Het paste niet in de manier waarop psychologen motivatie zagen en onderzochten. Deze vreemde vorm van motivatie noemde Harlow, als allereerste, *intrinsic motivation*. Hij realiseerde zich niet wat de impact van zijn ontdekking zou worden. Meer nog dan dat: hij kon er

niet zoveel mee. Het was maar een raadselachtige drijfveer, die zijn experimenten verstierde. Aapjes die als stimulus of input hun lievelingsbeloning (rozijnen) kregen, bleken soms zelfs minder goed te presteren dan aapjes die wisten dat ze niets zouden krijgen en die dus vanuit die vreemde, intrinsieke motivatie puzzelden.

De derde drijfveer paste niet goed in het gangbare wetenschappelijke denken en Harlow verliet het spoor daarom weer; en ook andere psychologen deden er niet veel meer mee. Intrinsieke motivatie, met zijn link naar de humanistische psychologie, werd wel genoemd in handboeken maar het werk bleef min of meer in een archiefkast liggen tot Edward Deci die in 1969 opende. Deci raakte gefascineerd door het begrip en publiceerde er in 1971 een eerste artikel over waarvan we achteraf kunnen zeggen dat het het psychologisch denken voorgoed veranderde. In dat artikel beschrijft hij niet alleen het merkwaardige verschijnsel van de 'derde vorm van motivatie' maar ook het nog vreemdere fenomeen dat extrinsieke beloningen intrinsieke motivatie kunnen dwarsbomen.

Deci realiseerde zich op dat moment nog niet dat hij via een lange omweg terugkeerde naar een oud inzicht. Wie goed kijkt naar kinderen ziet immers dat ze niets liever doen dan *vrij spelen* als ze de ruimte krijgen. Net als slimme jonge dieren. Het was de Duitse pedagoog Friedrich Fröbel (1885) die, geïnspireerd door Pestalozzi, al veel eerder het belang daarvan begrepen had. Hij was ervan overtuigd dat alleen in spel een kind zich echt kan tonen en ontwikkelen. Spontaan, niet gecontroleerd, vrij en onbelemmerd echt gemotiveerd onderzoeken en verkennen, en zo leren. Hij noemde dat 'die freie Selbstständigkeit und Selbstbestimmung des jungen Menschen'. In 1850 verboden de Pruisische autoriteiten echter zijn vrijheidminnend gedachtegoed en zijn pedagogische *Kindergarten*. Volgelingen van Fröbel weken uit naar Engeland en naar de Verenigde Staten. Ze oefenden daar grote invloed uit die we later weer terugvinden, bijvoorbeeld in het invloedrijke werk van John Dewey (Berding, 1999). Aan die invloed van Fröbel dankt het Engelse taalgebied de term *Kindergarten* voor kleuterschool. De term *Kindergarten* zien we inderdaad in de *Google Ngram Viewer* (waarmee je kunt zien hoe vaak een bepaald woord voorkomt) opkomen in het Engelse taalgebied vanaf 1865. Een *Kindergarten* dus, want een school was in de ogen van Fröbel een plek als een verwondertuin waar kinderen vrij konden spelen. In 1826 publiceerde hij zijn boek *Die Menschenerziehung* (in de Engelse vertaling: *The Education of man*). We zien dan ook geleidelijk na 1826 nog een term opkomen in

het Engelse taalgebied, de vertaling van het woord *Selbstbestimmung*, zelfbestemming. En precies dat werd de naamgever van self-determination theory.

Edward Deci en Harry Harlow hadden dus helemaal niets nieuws ontdekt, ze hadden iets ouds teruggevonden.

## Terug naar het dierenlab

Harlow vond het dus niet wetenschappelijk om zich echt te verdiepen in de gevoelens van zijn proefpersonen. Kwantitatief meetbare input en output werd de norm. Door de psychologie zo te benaderen, krijgt het de uitstraling van een bètawetenschap en het type experiment dat uitstekend past in het nieuwe vehikel van de psychologie: de wetenschappelijke publicatie in een wetenschappelijk tijdschrift. Het werd, gepropageerd vanuit de invloedrijke American Psychological Association, de ultieme graadmeter van wetenschappelijke vooruitgang.

.....  
Onderschat niet hoe de invloed van dit denken is geweest. Hoe het waarschijnlijk ook jouw eigen onderwijs en je denken over motivatie beïnvloed heeft. Dat je denkt dat je altijd iets moet doen, bijvoorbeeld belonen, om iemand te motiveren. En ook hoe we getallen en etiketten heilig gingen verklaren (DeHue, 2008).

Tientallen jaren werd ook de economische wetenschap erdoor gedomineerd: mensen handelen vanuit een verwachte straf en beloning, input-output, een verlies- en winstrekening. Als een quasi-behavioristische rekenmachine die verlies en winst calculeert, als een computer, als een homo economicus. Het neoliberalisme is behoorlijk gestoeld op deze opvattingen. We zien nu al een aantal jaren een groeiend gevoel van onbehagen dat er iets wezenlijks, maar lastig zichtbaar en moeilijk benoembaar, opgeofferd is. Dat er een blinde vlek is. De opkomst van de zelfdeterminatietheorie past bij deze groeiende kritiek.

Op 6 oktober 1963 stierf een jong resusaapje, vier maanden oud. Zijn dood was geen ongeluk, maar het gevolg van een weerzinwekkend psychologisch experiment. Babyaapjes van een maand oud werden opgesloten in een soort hoge metalen doos van waaruit ze niet naar buiten konden kijken, die per-

manent verlicht was en waarin het constante, harde geluid van een draaiende ventilator te horen was. Ze waren volkomen alleen en afgesloten van alle (sociale) prikkels. De aapjes konden er niet uit klimmen want de ijzeren wanden waren te glad. In een van die experimenten werden resusaapjes gedurende drie maanden achter elkaar opgesloten in deze metalen doos, het zogeheten 'vertical chamber apparatus' dat Harlow steevast de 'pit of despair' noemde.

Kort nadat enkele resusaapjes eruit waren gehaald om de gevolgen te bestuderen, stierf een van hen aan 'emotionele anorexia' zoals de gefascineerd toekijkende onderzoekers het noemden. Het vertoonde, zo beschrijven Harry Harlow en zijn collega Gary Griffin (1966), de emotionele shock, de apathie en het 'autistisch zichzelf vasthouden' van de aapjes die drie maanden opgesloten hadden gezeten. Het aapje wilde niets meer eten.

De experimenten van Harry Harlow legden in de Verenigde Staten de basis voor de militante *Animal Liberation Movement*. In Nederland ontstonden bijvoorbeeld het *Dierenbevrijdingsfront* en *STOP (Studenten Tegen Overbodig Proefdiergebruik)*, een actiegroep van psychologiestudenten waarvan ik nog woordvoerder ben geweest).

De wrede dood van het resusaapje was misschien uiteindelijk toch niet voor niets, want het vertelt ons een heel belangrijk verhaal. Natuurlijk begrijpen we nu beter dan destijds – toen dit nog onder het mom van wetenschap gepubliceerd kon worden in toptijdschriften (het zou nu niet meer goedgekeurd worden door ethische commissies) – wat er echt aan de hand was. We kijken nu al veel meer naar 'gevoel', ook van dieren, en zien daardoor dat in het laboratorium van Harlow een soort sadisme werd bedreven onder het mom van 'geobjectiveerde' wetenschap. De wreedheid van sommige experimenten was geen toeval. Harlow leed aan depressies (waarvoor hij elektroshocktherapie onderging). Hij was ertoe overgehaald zijn echte achternaam (Israels, waarvan hij bang was dat die Joods zou kunnen klinken) te ontkennen en te veranderen. Zijn experimenten werden steeds zieker, met bijvoorbeeld draadstalen surrogaatmoeders, evenals de bizarre namen die hij, de 'objectieve wetenschapper', bedacht voor alles wat proefdieren moesten ondergaan, zoals 'nature of love' en 'well of despair'.

Harlow was achteraf gezien extreem, maar de crux hier is dat het gold als normaal, zelfs als het nastrevenswaardige summum van sociale wetenschap. Proefpersonen – mensen of dieren – waren immers *subjecten* met nummers, waar input inging en waar output uitkwam. Gecontroleerd dus, gedwongen en soms zelfs opgesloten. Het waren ‘black boxes’. Als computers zonder gevoelens die je zo efficiënt mogelijk ‘programmeert’.

Het observeren van dingen die mensen spontaan, uit vrije wil en in vrijheid doen, was daarmee bijna onwetenschappelijk geworden. Sociaal *inleven* in wie mensen of dieren echt zijn en hoe ze zich echt voelen, was bijna in de marge van de ‘sociale’ wetenschap terechtgekomen. Maar precies dat echt kijken naar mensen, dat gaan we in dit boek doen.

Met dit in het achterhoofd gaan we dus in hoofdstuk 2 na wat intrinsieke motivatie precies is. En zullen we zien dat het hier juist draait om inleving en echt kijken naar mensen. Als ze *vrij* zijn. Vreemd genoeg is de aanzet voor deze grote wetenschappelijke verandering dus ontstaan in proefdierenlaboratoria waar compassie en inleven als onwetenschappelijk golden.

Het opgesloten jonge resusaapje was overgeleverd aan de wil van zijn onderzoeker, de grote man in de wetenschap. Het was een object, aangeduid als ‘subject’, wiens vrijheid, gevoel, eigen wil en onbeschrijflijk leed er niet toe deden. Het gestorven aapje werd een subject zonder naam. Weggestopt in de klinische tabel 1 ‘Subject Information’ op pagina 535 vinden we zijn ‘Subject Number’: C-98.

Dit boek is opgedragen aan C-98.

'When the sun come shining, then I was strolling  
And the wheat fields waving and the dust clouds rolling  
The voice was chanting as the fog was lifting  
This land was made for you and me'

Woody Guthrie, *This Land Is Your Land*



## 2 INTRINSIEKE MOTIVATIE, LAND VAN VRIJHEID, GELIJKHEID EN BROEDERSCHAP

Het is niet moeilijk om de zelfdeterminatietheorie uit te leggen (ik gebruik vanaf hier de afkorting SDT, Self-Determination Theory). De uitdaging komt daarna, bij de implicaties ervan.

SDT gaat ervan uit dat er verschillende vormen van motivatie zijn. Je kunt het zien als een continuüm met stadia. Het continuüm schuift van links naar rechts. Links staat demotivatie: je doet iets echt alleen maar omdat je gedwongen wordt en zodra je de kans krijgt, doe je het niet meer. Die mate van dwang of controle vermindert als we het continuüm volgen naar rechts. Je kunt iets doen omdat je bang bent voor het oordeel van je familie. Of bijvoorbeeld iets doen omdat je achter het doel staat (plastic uit je afval sorteren; je vindt het niet leuk om te doen, maar het is wel iets waar je achter staat). Je kunt ook iets doen omdat je de persoon voor wie je het doet aardig vindt. We schuiven zo naar autonome motivatie. Helemaal aan de rechterkant vinden we intrinsieke motivatie. Wanneer je intrinsiek gemotiveerd bent, doe je iets omdat je de activiteit zelf leuk vindt. Het gaat je niet om een beloning of een straf *buiten* de activiteit, dus de input of output. Sterker nog: zo'n controlerende ingreep van buitenaf zal je intrinsieke motivatie verstoren. Het gaat om het spel en niet om de knikkers. Je vindt het leuk, interessant en je bent nieuwsgierig.

Waarom is dit misschien wat triviaal lijkende onderscheid nu zo belangrijk? De reden dat SDT zo belangrijk geworden is, is omdat er veel aanwijzingen zijn gevonden dat dit onderscheid tussen motivatievormen heel wezenlijk is.

Je kunt eindeloos discussiëren over begrippen als plezier, interesse of vrijheid. Maar het grappige is: we kunnen het zelf heel makkelijk aangeven. *We voelen* het namelijk. Test het maar eens:

STELLING	HELEMAAL ONEENS - HELEMAAL EENS
1 Terwijl ik dit boek las, zat ik te denken hoe leuk ik dat vond.	1 2 3 4 5 6 7
2 Ik vind dit boek saai.	1 2 3 4 5 6 7
3 Ik zou liever iets anders doen.	1 2 3 4 5 6 7
4 Ik vind dit boek interessant.	1 2 3 4 5 6 7

Draai je scores op vraag 2 en 3 om (dus bijvoorbeeld 2 wordt 6). Tel dan je scores bij elkaar op en deel door 4. Ik hoop, zoals iedere docent, schrijver of acteur die jou een verhaal vertelt, dat je op 6 of hoger zit. Dan ben je namelijk intrinsiek gemotiveerd om dit boek te lezen. Zit je onder de 3 dan gaan we elkaar niet vinden, want het heeft niet je interesse, lees: je voelt geen intrinsieke motivatie.

Het belangrijke punt is dat wanneer je deze tekst leest omdat je hem interessant vindt, je op een *andere manier* leest. Intrinsiek gemotiveerde leerlingen, of lezers in dit geval, lezen diepgaander. Ze zijn nieuwsgieriger, formuleren meer hypothesen in hun hoofd, leven zich meer in en verkennen en exploreren vanuit de tekst. Ze hebben minder aansporing nodig, houden het langer vol, zijn actiever en maken veel beter de tests die begrip erover meten. Bovendien gaan ze er creatiever mee om en nemen de inzichten beter in zich op. Ze worden meegenomen, ‘immersief’ opgezogen en ervaren plezier. Aan de linkerkant van het continuüm overheerst echter een gevoel van leegte, vervreemding, verveling en is het basisgevoel: ‘Ik kijk weg, want ik wil weg om iets anders te doen.’

Mensen die iets doen wat ze interessant vinden, voelen zich beter. En ze vinden het leuk om wat ze doen te delen met anderen. Ze worden dus socialer. Als je deze tekst interessant vindt, zul je er met anderen over willen praten, je wilt het delen: 'Wat ik nou toch lees, zo'n raar boek.'

Kortom, intrinsiek gemotiveerde leerlingen, werknemers, politici of ambtenaren: daar wil je mee te maken hebben. Het tegenovergestelde is namelijk: eigenlijk heb ik er niet zo'n zin in en ik probeer me er met zo weinig mogelijk moeite van af te maken. Ik stel mezelf geen moeilijke vragen en maak het me niet opzettelijk moeilijk door van alles uit te willen zoeken of te verkennen; ik probeer het met zo weinig mogelijk moeite te doen (de 'zesjescultuur'). En als ik ermee wegkom, dan zal ik alleen de samenvatting lezen en alleen maar doen of ik het hele boek gelezen heb.

Dit verschil tussen motivatievormen, we noemen dat het kwalitatieve verschil in motivatie, van gecontroleerde naar autonome vormen, is dus van belang. Meteen dient zich dan ook de volgende vraag aan die net zo intensief onderzocht is: hoe kunnen we ervoor zorgen dat leerlingen opschuiven van links naar rechts op dat motivatiecontinuüm?

Bijna iedere econoom en veel le kentheorieën over motivatie gaan ervan uit dat je iets moet doen om mensen te motiveren. Bijvoorbeeld betalen. Maar SDT zegt iets anders, namelijk dat dat alleen geldt voor motivatievormen die iets betreffen waar je niet zo'n zin in hebt. Het belangrijkste stuk van wat ons beweegt, wordt overgeslagen als je denkt dat mensen alleen iets doen voor een straf of een beloning, zoals geld of studiepunten. Dan hebben we het immers alleen over gecontroleerde motivatie en niet over intrinsieke motivatie. *Je mist dan dus een deel van het continuüm.*

SDT benadrukt dat het eigenlijk betekent dat je het *van nature* doet, 'organisch', aangezien intrinsieke motivatie iets is wat je doet zonder dwang of sturing. Met andere woorden, kinderen zijn van nature intrinsiek gemotiveerd. Dus zelfs baby's zullen van nature nieuwsgierig zijn, wat immers een belangrijk kenmerk is van intrinsieke motivatie. Nu komt de crux van SDT: om te begrijpen wat ik moet doen om te zorgen dat leerlingen intrinsiek gemotiveerd zijn, moet ik me eigenlijk afvragen wat ik *niet* moet doen.

Hier komt de humanistisch-psychologische kant van zelfdeterminatie om de hoek kijken. Waar de psychoanalyse er in wezen van uitgaat dat mensen slecht en egoïstisch zijn en 'getemd en gecontroleerd' (door hun superego)

moeten worden, sluit het humanistisch psychologisch mensbeeld van SDT veel meer aan bij de 'positieve psychologie'. Mensen zijn van nature lerend, creatief en sociaal. Met andere woorden, 'slechtheid', demotivatie of niet willen leren, worden veroorzaakt door iets in de omgeving en zijn niet de 'normale' toestand of de 'hele mens'.

SDT stelt dat dat gebeurt als er niet voldaan wordt aan drie psychologische basisvoorwaarden uit de (sociale) omgeving:

- 1 *Behoeftte aan sociale verbondenheid.* Ryan en Deci omschrijven dat als 'to care for others and to feel being cared for'. Je moet je als het ware sociaal geborgen voelen. Veilig, welkom, gezien en gehoord. Rekening houden met anderen en weten dat er rekening wordt gehouden met jou.
- 2 *Behoeftte aan 'competence'.* Vaak wordt dat vertaald als competentie, maar vanwege de term competentiegericht onderwijs is dat wat verwarrend. De manier waarop SDT het begrip competence gebruikt, benadrukt een activiteit die je uitdagend vindt, maar niet té moeilijk. Bovendien moet je het nut begrijpen van de activiteit en je handeling niet waardeloos vinden. Dat klinkt misschien raar, want intrinsieke motivatie ging toch niet om een nut of een doel buiten de activiteit? Je moet het meer zien als dat je van dansen houdt, maar dat het dansen niet goed lukt als je op een schuine helling staat die glad is, en dat vind je vervelend. Of wanneer je een taak moet uitvoeren die je saai vindt, zoals woordjes vanbuiten leren. Of moet schaken tegen iemand die je keer op keer kansloos verslaat. Of wiskundesommen maken zonder te begrijpen wat je aan het doen bent. Of steeds als laatste gekozen worden uit het rijtje bij de gymles.
- 3 *Behoeftte aan autonomie.* Je moet een gevoel van vrijheid hebben: weten dat je iets anders mag doen. Vrijheid is een centrale menselijke psychologische basisbehoefte.

Dat is SDT in een notendop. Er zijn duizenden wetenschappelijke studies verschenen die dat bevestigen. Zo kunnen we SDT als een moderne motiethoorie met veel 'evidence' eronder inzetten, bijvoorbeeld om de tentamenscores op te voeren. Zijn we dan nu al klaar?