

Wat motiveert mensen?

De zelfbeschikkingstheorie is een bekende theorie over menselijke motivatie ontwikkeld door Edward Deci en Richard M. Ryan. Deze theorie stelt dat er drie natuurlijke basisbehoeften zijn die, wanneer ze worden vervuld, leiden tot optimale functionering, welbevinden en persoonlijke groei.

1. **Autonomie:** Dit verwijst naar de universele drang om controle te hebben over ons eigen leven en in overeenstemming te zijn met ons authentieke zelf. Dit betekent niet dat we volledig onafhankelijk zijn van anderen, maar eerder dat we keuzes willen maken die overeenkomen met onze innerlijke overtuigingen en waarden.
2. **Relatie of sociale verbondenheid:** We hebben allemaal het universele verlangen naar interactie, verbinding en de ervaring van zorgzaamheid voor anderen. Het draait om het gevoel van ergens bij te horen en de relaties die we met anderen hebben.
3. **Competentie:** Dit betreft ons verlangen om vaardigheden te ontwikkelen, uitdagingen aan te gaan en succes te ervaren in onze inspanningen. Het draait om het gevoel dat we onze doelen kunnen bereiken en effectief kunnen handelen.

De zelfbeschikkingstheorie maakt ook onderscheid tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie:

- Intrinsieke motivatie is wanneer we iets doen omdat we het leuk vinden of er oprecht in geïnteresseerd zijn. Het komt voort uit onze eigen innerlijke drive en streven naar plezier.
- Extrinsieke motivatie, aan de andere kant, wordt aangedreven door externe factoren zoals beloningen of straffen. Bijvoorbeeld, we kunnen studeren voor een examen om een beloning (goede cijfers) te ontvangen of om straffen (bijvoorbeeld slechte resultaten) te vermijden.

Een belangrijk aspect van de zelfbeschikkingstheorie is dat het suggereert dat extrinsieke motivatie intrinsieke motivatie kan ondermijnen. Dit betekent dat wanneer mensen extern gemotiveerd worden, ze zich minder autonoom kunnen voelen en daardoor minder intrinsiek gemotiveerd kunnen raken.

Er is wetenschappelijk bewijs dat de zelfbeschikkingstheorie ondersteunt. Deze theorie is ontwikkeld op basis van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek en heeft toepassingen gevonden in verschillende domeinen zoals onderwijs, sport, relaties en opvoeding. Bovendien is de bruikbaarheid van de zelfbeschikkingstheorie empirisch aangetoond, en het biedt een positief mensbeeld waarin mensen van nature proactief vormgeven aan hun omgeving. Het benadrukt het belang van het vervullen van de aangeboren psychologische basisbehoeften aan autonomie, verbondenheid en competentie voor persoonlijke ontwikkeling en optimaal functioneren.

Samenvatting basisbehoeften

- Deze basisbehoeften zijn universeel en daarmee voor elk mens gelijk, ongeacht de cultuur.
- De biologische basisbehoeften waaronder slaap en voeding zijn intuïtief. De psychologische basisbehoeften zijn minder voor de hand liggend, maar zeker niet ondergeschikt.
- Op dit moment zijn er drie psychologische basisbehoeften bekend namelijk autonomie, sociale relaties en competentie.
- Als men de psychologische basisbehoeften langdurig frustreert dan verhoogt dat het risico op fysieke en mentale klachten.
- Bij het bevredigen van basisbehoeften kan men intrinsieke doelen najagen zoals persoonlijke ontwikkeling, relaties, maatschappijverbetering (community) en gezondheid of extrinsieke doelen zoals roem, rijkdom en imago.
- Het nastreven van extrinsieke doelen wordt op middellange termijn in verband gebracht met depressie en angst doordat het uiteindelijk de basisbehoeften frustreert.

[Klik hier voor meer informatie over de psychologische basisbehoeften](#)