

Zelfdeterminatietheorie

(Deci & Ryan)



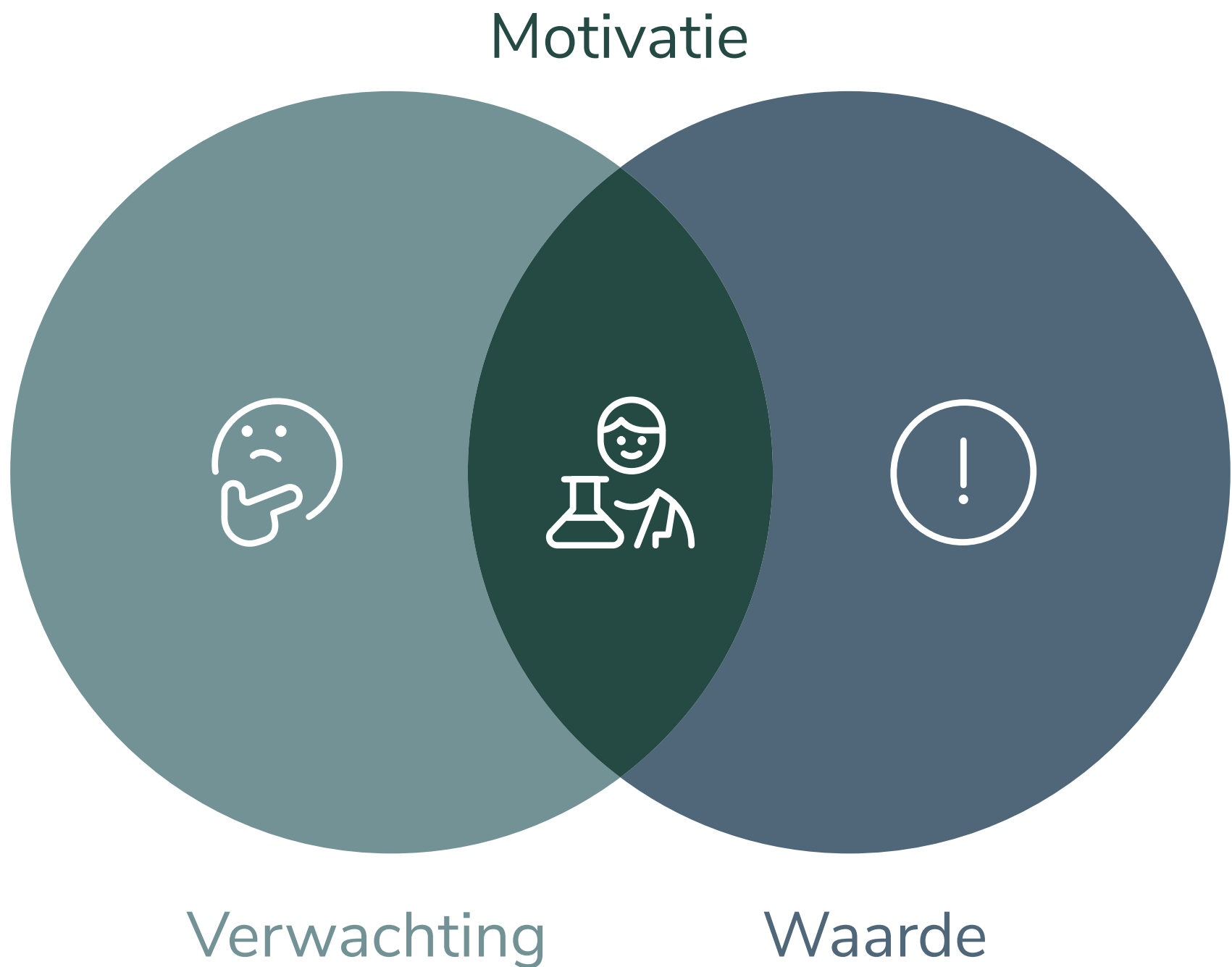
De Zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan) stelt dat motivatie sterker en duurzamer is wanneer drie psychologische basisbehoeften worden vervuld:

- 1. Autonomie** – de ervaring dat je zelf invloed hebt op wat je doet.
- 2. Competentie** – het gevoel dat je iets goed kunt of beter wordt.
- 3. Verbondenheid** – het gevoel dat je erbij hoort en gewaardeerd wordt.

Wanneer deze drie behoeften ondersteund worden, groeit intrinsieke motivatie.

Expectancy-value theorie

Eccles & Wigfield



De Expectancy-Value Theorie (Eccles & Wigfield) stelt dat motivatie bepaald wordt door twee factoren:

1. **Expectancy** (verwachting van succes) – geloof ik dat ik dit kan?
2. **Value** (waarde van de taak) – vind ik dit belangrijk, interessant of nuttig?

Studenten zetten zich vooral in als ze verwachten succes te hebben én de activiteit waardevol vinden.

Goal orientation theorie

Dweck



Leerdoelen

Bevordert doorzettingsvermogen en intrinsieke motivatie door te focussen op groei en leren van fouten.

Prestatiedoelen

Kan leiden tot competitiviteit en fouten vermijden, maar kan doorzettingsvermogen en intrinsieke motivatie belemmeren.

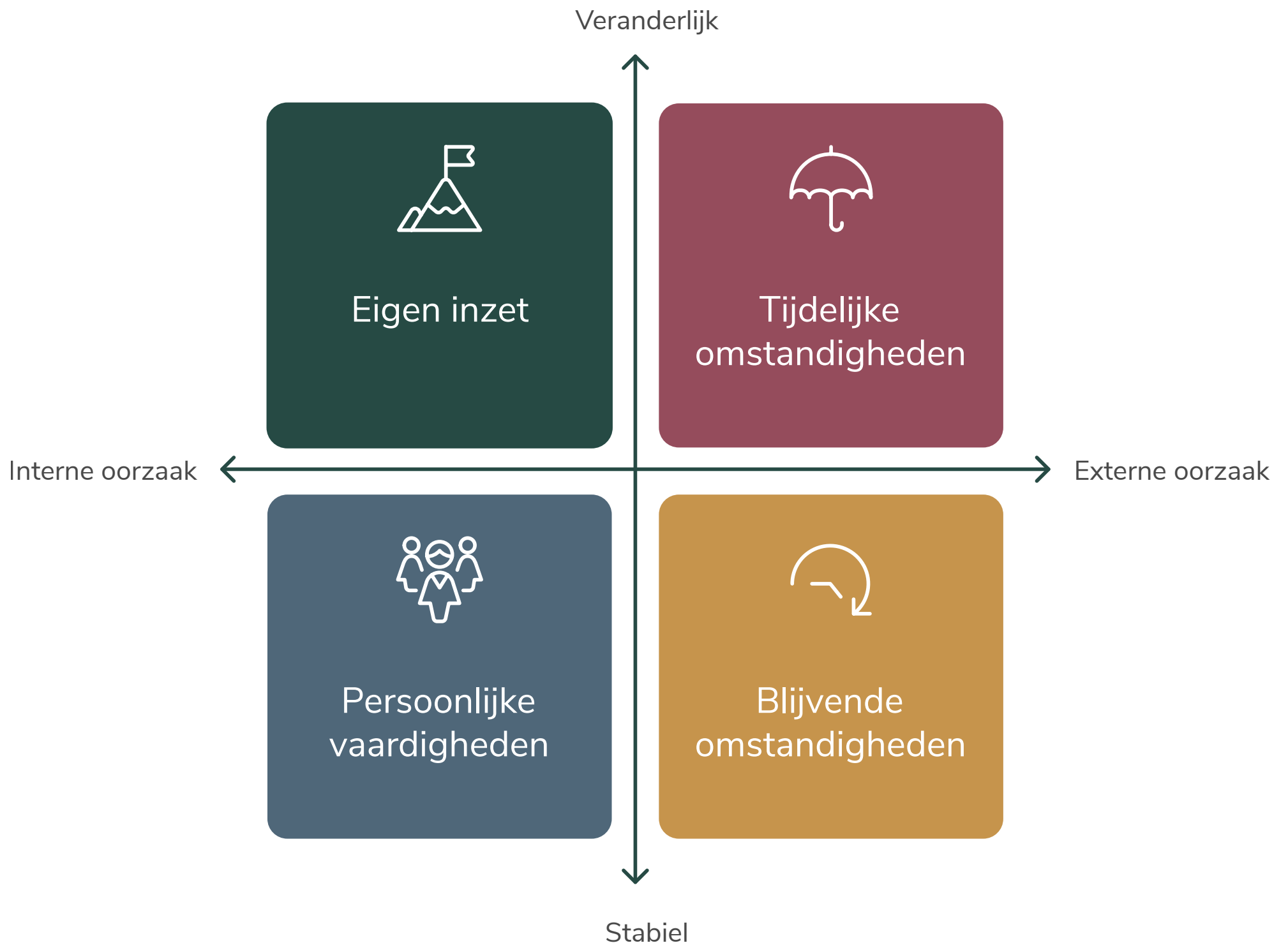
Bij de Goal Orientation Theorie (Carol Dweck) draait motivatie om het type doelen dat iemand nastreeft:

- 1. Leerdoelen** (growth mindset) – gericht op ontwikkeling en leren van fouten.
- 2. Prestatiedoelen** (fixed mindset) – gericht op beter zijn dan anderen of fouten vermijden.

Een leerdoeloriëntatie leidt meestal tot meer doorzettingsvermogen en intrinsieke motivatie.

Attribution theorie

Weiner



De Attribution theorie (Weiner) beschrijft hoe mensen oorzaken toeschrijven aan succes of falen.

Belangrijke dimensies zijn:

1. **Interne** of **externe** oorzaak (ikzelf vs. omstandigheden)
2. **Stabiel** of **veranderlijk** (blijvend vs. tijdelijk)
3. **Beheersbaar** of **onbeheersbaar**

Wie succes toeschrijft aan eigen inzet (interne, veranderlijke, beheersbare factor) blijft gemotiveerder.

ARCS-model

Keller

Tevredenheid

Bied erkenning en voldoening voor de inspanningen van studenten.



Aandacht

Wees creatief en verrassend om de aandacht van studenten te trekken.



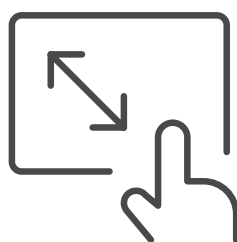
Vertrouwen

Bouw het geloof van studenten in hun vermogen om te slagen op.



Relevantie

Verbind leerdoelen met de interesses en behoeften van studenten.



Het ARCS-model (Keller) beschrijft hoe motivatie in lessen versterkt kan worden via vier factoren:

- 1. Attention** – wekt de aandacht met afwisseling of verrassende elementen.
- 2. Relevance** – maak duidelijk waarom het leerdoel relevant is.
- 3. Confidence** – geef studenten vertrouwen dat ze succes kunnen behalen.
- 4. Satisfaction** – zorg voor een gevoel van voldoening of erkenning.

Locus of Control

Rotter



Interne Locus

Bevordert motivatie en verantwoordelijkheid



Externe Locus

Vermindert motivatie en verantwoordelijkheid

De Locus of control theorie (Rotter) gaat over waar iemand de controle over gebeurtenissen plaatst:

- 1. Interne locus** – “ik bepaal mijn succes of falen zelf.”
- 2. Externe locus** – “het ligt aan toeval, geluk of anderen.”

Een interne locus hangt samen met meer motivatie en verantwoordelijkheid voor leren.

Self-efficacy

Bandura



Geloof in eigen
vermogen



Verhoogde inzet



Verbeterd
doorzettingsvermogen



Succesvol
leerresultaat

Self-efficacy (Bandura) is het geloof in het eigen vermogen om een specifieke taak succesvol uit te voeren.

Hoe sterker dat geloof, hoe groter de inzet, het doorzettingsvermogen en het leerresultaat.

Het wordt vooral beïnvloed door eerdere successen, feedback en rolmodellen.