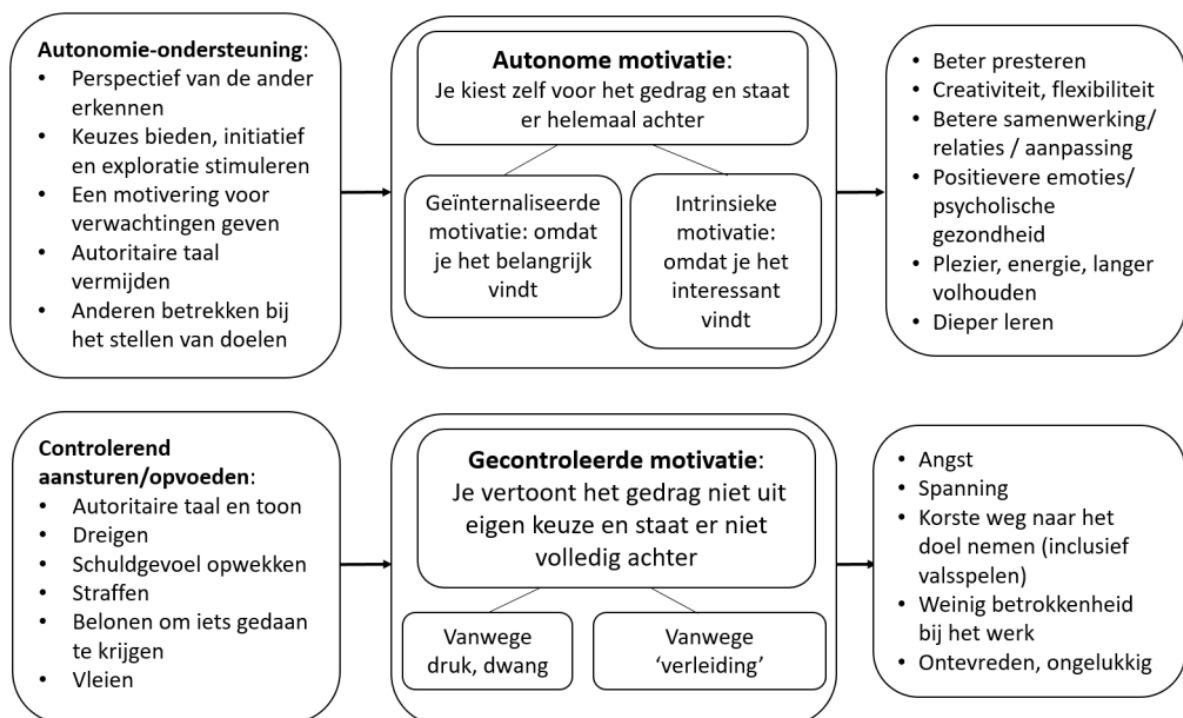


Drie kernwoorden komen vaak terug als men motivatie wenst te beschrijven: intensiteit, richting en invloedsfactoren (Van Houtum, 2009). Met de *intensiteit* wordt de mate waarin iemand gemotiveerd is bedoeld. Het gedrag van mensen wordt *richting* gegeven door hun motivatie. Tenslotte is motivatie onder *invloed* van verschillende factoren, zowel persoonlijke als contextgebonden redenen. De zelfdeterminatietheorie onderscheidt verschillende soorten motivatie op basis van deze invloedsfactoren.

De zelfdeterminatietheorie

Deci en Ryan (2000) vertrekken voor hun zelfdeterminatietheorie eerst van het onderscheid tussen *intrinsieke* en *extrinsieke* motivatie. Vrijwilligers met een intrinsieke motivatie zijn gemotiveerd door de activiteit zelf. Ze hebben een natuurlijke interesse. Vrijwilligers met een extrinsieke motivatie doen de activiteit met het oog op het krijgen van een bepaalde beloning (Deci & Ryan, 2000, Vansteenkiste et al., 2006). Beide vormen van motivatie bleken echter impact te hebben op elkaar (Vansteenkiste, Sierens, Soenens, & Lens, 2007), bijvoorbeeld: door vrijwilligers te snel te lokken met materiële beloningen, zou de interesse in de taak zelf kunnen verminderen. Ze bleken ook soms aanvullend te zijn aan elkaar (Vansteenkiste et al., 2007), bijvoorbeeld: ondanks het feit dat ze niet erg graag deelnemen aan een groepsreflectie met onbekenden, zetten sommige vrijwilligers zich toch hard in omdat ze weten dat voldoende zelfkennis nuttig kan zijn voor hun latere begeleidingstaak.

Zo beschreven de onderzoekers (Vansteenkiste et al., 2007) ook een onderscheid tussen *gecontroleerde* en *autonome* motivatie. Gecontroleerde motivatie wordt gekenmerkt door gevoelens van stress en druk, waardoor vrijwilligers het gevoel hebben geen andere keuze te hebben dan de activiteit te doen. Bij autonome motivatie nemen gevoelens van vrijheid en welwillendheid de bovenhand. Ze hebben het gevoel eigen keuzes te kunnen maken.



- *Extern gereguleerde, gecontroleerde motivatie* wordt, net als bij de oorspronkelijke vorm van extrinsieke motivatie, gekenmerkt door het willen uitvoeren van de taak om een beloning te krijgen of een straf te vermijden. Zowel de beloning als de straf staan los van de eigenlijke vrijwilligerstaak (Vansteenkiste et al., 2007). De verwachtingen t.o.v. de persoon worden steeds door anderen bepaald, waardoor er een druk ontstaat om er aan te willen voldoen. Bijvoorbeeld: vrijwilligers die zich inzetten om er (sociale) erkenning voor krijgen
- Bij *geïntrojecteerd gereguleerde, gecontroleerde motivatie* wordt de druk in de persoon zelf ontwikkeld in de vorm van schaamte, schuldgevoel of zelfs angst. De motivatie blijft echter extrinsiek aangezien het schuldgevoel gecreëerd wordt vanuit redenen die niet met de vrijwilligerstaak zelf te maken hebben (Vansteenkiste et al., 2007). Bijvoorbeeld: vrijwilligers die zich vanuit hun eigen succesvolle carrière geroepen voelen om iets terug te doen voor de maatschappij.
- *Geïdentificeerd gereguleerde, autonome motivatie* vormt de hoogste kwaliteit van extrinsieke motivatie. Hierbij identificeert de persoon zichzelf met het belang van de vrijwilligerstaak. Hij kiest er in alle vrijheid voor om de taak uit te voeren. De motivatie blijft echter extrinsiek, aangezien de redenen van zijn keuze zich buiten de taak zelf bevinden (Vansteenkiste et al., 2007). Bijvoorbeeld: vrijwilligers die zich inzetten omdat zij ervan overtuigd zijn dat de nieuwe capaciteiten die ze hiermee leren goed zijn voor hun persoonlijke ontwikkeling.
- Bij *intrinsieke gereguleerde, autonome motivatie* heeft de persoon interesse in de vrijwilligerstaak zelf (Vansteenkiste et al., 2007). Bijvoorbeeld: vrijwilligers die de omgang met kwetsbare mensen erg boeiend vinden.

