

Maarten Vansteenkiste en Bart Soenens

Vitamines voor groei



Ontwikkeling voeden vanuit
de Zelf-Determinatie Theorie

acco

Inhoud

Voorwoord van Edward L. Deci en Richard M. Ryan	15
Voorwoord van de auteurs	17
Inleiding	19
1. Bespiegelingen over ontwikkeling en opvoeding	22
1.1 Toegenomen kennis, zorg en druk	22
1.2 Ontwikkelingsmogelijkheden ad infinitum	24
1.3 Over mondigheid, brutaliteit en een toenemende roep om grenzen in de opvoeding	26
2. Hoe toont (gefnuikte) groei zich? Een toelichting bij de opbouw van dit boek	30
2.1 De Zelf-Determinatie Theorie als rode draad	30
2.2 Structuur van het handboek	32
2.2.1 Vitamines voor groei	33
2.2.2 Manifestatievormen van groei	34
2.2.3 Manifestatievormen van gefnuikte groei	38
2.2.4 De wortels van (gefnuikte) groei	39
3. Wat is de meerwaarde van dit handboek?	40
DEEL I: Vitamines voor groei	43
Hoofdstuk 1: Een stevig theoretisch fundament: Over de vitamines voor groei	47
1. Psychologische basisbehoeftes: het hart van de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT)	50
1.1 De bevoorrechte plaats van psychologische basisbehoeftes	50
1.2 Herinterpretatie van de bespiegelingen uit de inleiding	52
2. Karakterisering van de psychologische basisbehoeftes	53
2.1 Wat de ZDT-behoeftes wél zijn	53
2.1.1 Behoeftes als inherente psychologische vereisten	53
2.1.2 Een oceaan aan empirische ondersteuning	56
2.2 Wat de ZDT-behoeftes níét zijn	58
2.2.1 Behoeftes als aangeleerde voorkeuren	58
2.2.2 Is behoeftebevrediging gunstig voor zij die er geen behoefte aan hebben?	59
3. Universele vitamines voor groei en levensgeluk	63
3.1 De ene dag is de andere niet: schommelingen in het eigen functioneren	63
3.2 Bestaan er vervaldata en gevoelige periodes voor de psychologische behoeftes?	66

3.3	Zijn ook Aziaten, Afrikanen en Zuid-Amerikanen gebaat bij behoeftebevrediging?	68
4.	Over behoeftefrustratie, probleemgedrag en pathologisch functioneren	71
4.1	BehoeftEFRustratie als vergif	71
4.2	BehoeftEondermijnende omgeving	77

Hoofdstuk 2: Prangende vragen, recente ontwikkelingen en een heldere mensvisie 81

1.	Waarom deze drie behoeftEs? De elegantie van spaarzaamheid	84
1.1	Iedereen heeft toch behoefte aan een positief zelfbeeld?!	84
1.1.1.	Eigenwaarde als gewenste uitkomst	85
1.1.2	Voorwaardelijke eigenwaarde	85
1.1.3	Zijdelingse benadering	87
1.2	We hebben toch een behoefte aan veiligheid/zekerheid? Maslows behoeftepiramide	88
1.2.1	BehoeftEpiramide	88
1.2.2	Hiërarchische rangorde	90
1.2.3	Kanttekeningen	92
1.3	Over fysiologische en psychologische behoeftEs	93
1.4	Verdient de shortlist met psychologische basisbehoeftEs uitbreiding?	95
1.4.1	Spaarzaamheid	95
1.4.2	Competitie tussen behoeftEs	96
2.	Wat doen behoeftefrustrerende ervaringen met onze behoeftEs zelf?	98
2.1	Op zoek naar behoefteherstel	99
2.1.1	Hoe omgaan met behoeftefrustratie?	99
2.1.2	Bespiegelingen	101
2.2	Over 'behoeftegevoeligheden'	102
3.	Een visie op de menselijke natuur: over groeimogelijkheden en kwetsbaarheden	104
3.1	De organismisch-dialectische mensvisie	104
3.2	Vergelijking met andere perspectieven	109

Deel II Waarom kinderen enthousiast, gehoorzaam of weerspannig zijn 117

Hoofdstuk 3: Het geweten als slot op de deur	131
1. Het geweten	134
1.1 Cruciale bestanddelen	134
1.2 Toegewijde gehoorzaamheid als voorloper van het geweten	139

2. Leertijdsgebonden verschuivingen	143
2.1 Stellen kinderen zich inschikkelijk op naarmate ze ouder worden?	143
2.2 Ontwikkelt het soort ouderlijk verzoek zich afhankelijk van de leeftijd van het kind?	146
3. Types gehoorzaamheid en moreel functioneren	148
3.1 Wat als kinderen het verzoek niet inwilligen?	148
3.2 Wat als ouders hun kinderen voortdurend achter de veren moeten zitten?	149
4. Beschouwingen	152

Hoofdstuk 4: Over nieuwsgierigheid en eigenaarschap

	155
1. Het groeiproces intrinsieke motivatie	158
1.1 Over nieuwsgierigheid en verwondering	158
1.2 De voedingsbodem van intrinsieke motivatie: psychologische behoeftebevrediging	161
1.3 Alarmerend nieuws! Daling in het leerplezier	164
1.4 Wat als de taakvreugde ontbreekt?	166
2. Naar persoonlijke aanvaarding: het internalisatieproces	169
2.1 Eigenaarschap verwerven	169
2.2 Naar toenemend eigenaarschap	170
2.2.1 Externe druk	171
2.2.2 Interne druk	173
2.2.3 Volwaardig eigenaarschap	175
2.3 Behoeftbevrediging als katalysator van het internalisatieproces	178
2.4 Motivationale vocabularium: complex, maar elegant	179
2.4.1 Over mOEtivatie en zin of 'goesting'	179
2.4.2 Theoretische muggenzifterij? Over interne en externe regulatie	182
2.4.3 Het paraplubegrip autonomie: vrijwillig functioneren en onafhankelijkheid	185
2.5 Wat de ZDT en Kochanska (niet) delen	189
3. De ontwikkeling en voordelen van vrijwillige motivatie	191
3.1 Een ontwikkelingspsychologische kijk op het zelfdeterminatiecontinuüm	191
3.1.1 Een mooi geordend patroon	191
3.1.2 Leertijdsgebonden ontwikkeling	193
3.1.3 Zijn sommige normen gemakkelijker te aanvaarden door jongeren dan andere?	196
3.2 De effecten van motivatie en vrijwillige motivatie	199
3.2.1 Voorbereidingsfase	199

3.2.2	Taakuitvoering	200
3.2.3	Functioneren in prestatiesituaties	205
3.2.4	Open en defensief functioneren en welbevinden	206
4.	Besluit: Waarom investeren in de groeiprocessen intrinsieke motivatie en internalisatie?	207

Hoofdstuk 5: Over zelfbeheersing, moraliteit en vrijwillig functioneren

		211
1.	“Meer karakter, dat heeft mijn kind nodig!”	214
2.	Over vrijwillige en gedwongen zelfbeheersing	217
2.1	Schuld als moreel alarmsignaal en als motivationele drijfveer voor zelfbeheersing	217
2.2	Vrijwillige zelfbeheersing vergt minder energie	221
2.3	Morele sensitiviteit: intrinsieke motivatie als alternatief voor zelfbeheersing	226
3.	Eerst externe controle en dan pas zelfbeheersing?	229
3.1	Is het zelfdeterminatiecontinuüm een stadiamodel?	229
3.2	Is externe druk een noodzakelijke springplank op weg naar eigenaarschap en plezier?	232
4.	Zelfbeheersing veronderstelt zelfstandigheid	237
5.	Verschillende mensvisies: groei- versus deficitmodellen/ tekortmodellen	239

Hoofdstuk 6: Ontmoediging en verzet: een genuanceerde kijk op ongehoorzaamheid

		245
1.	Ongehoorzaamheid in Kochanska's visie	249
1.1	Types ongehoorzaamheid	249
1.2	Een zaak van onwil of onkunde?	252
1.3	Ontwikkeling van verschillende types ongehoorzaamheid	254
1.4	Verbanden tussen de types ongehoorzaamheid en ontwikkelingsuitkomsten	256
2.	Een motivationele analyse van ongehoorzaamheid op basis van de ZDT	258
2.1	Als ontmoediging de overhand neemt: amotivatie	258
2.2	Naar een genuanceerde visie op motieven voor ongehoorzaamheid	259
2.2.1	Als opstandigheid hoogtij viert: gedwongen ongehoorzaamheid	260
2.2.2	Als redelijkheid en reflectie prevaleren: autonome ongehoorzaamheid	262
2.3	Gevolgen van gedwongen ongehoorzaamheid	264
2.4	Wortels van gedwongen ongehoorzaamheid: de rol van autonomie en behoeftefrustratie	266

2.5	De vergelijking tussen Kochanska en de ZDT	269
3.	Besluit: Naar een positievere kijk op ongehoorzaamheid	270

Deel III: Identiteitsontwikkeling

De vorming van een intern kompas 277

Hoofdstuk 7: Basisinzichten vanuit de adolescentiepsychologie 287

1.	Eriksons Identiteitstheorie	290
1.1	Identiteitsintegratie versus identiteitsverwarring	290
1.1.1	Levenslooptheorie	290
1.1.2	Identiteitsintegratie	292
1.1.3	Identiteitsverwarring	294
1.1.4	Identiteit als culminatiepunt van de persoonlijkheidsontwikkeling	294
1.2	Wanneer zijn jongeren rijp om een stap te zetten in hun identiteitsontwikkeling?	296
1.2.1	Voorwaarden	296
1.2.2	Institutioneel moratorium	299
2.	Verschillen in identiteitsontwikkeling: Marcia's identiteitsstatusmodel	301
2.1	De eenvoud en herkenbaarheid van het identiteitsstatusmodel	301
2.1.1	Identiteitsdimensies	301
2.1.2	Verschillen in identiteitsontwikkeling: de rol van identiteitsstatussen	304
2.2	Hoe staan jongeren uit verschillende identiteitsstatussen in het leven?	307
2.3	Hoe ontwikkelen de identiteitsstatussen zich naarmate jongeren ouder worden?	311
3.	Naar een meer dynamische benadering van identiteitsontwikkeling	316
3.1	Kritiek op het identiteitsstatusmodel	316
3.2	Inhoudelijke vernieuwing: naar een verfijnde visie op exploratie en binding	317
3.3	"Chill man, no worries!" Over zorgeloos verwarden	321
3.4	Wat als het exploratieproces vastloopt? Piekerende exploratie onderzocht	324
4.	Besluit: Even samenvatten	328

Hoofdstuk 8: Het intern kompas, deel I: Het 'waarom' van identiteitsontwikkeling 331

1.	Inleiding: de functies van het intern kompas	334
2.	De ZDT-visie op het waarom van het intern kompas	336

2.1	Zelfaangenomen en toebedeelde identiteiten	336
2.1.1	Zelfaangenomen identiteiten: sleutelbeslissingen op scharniermomenten	336
2.1.2	Als het leven aan de deur klopt: wat als een identiteit ons onverwacht wordt toebedeeld?	339
2.2	De opbouw van het intern kompas: een procesbenadering	342
2.2.1	Naar vereenzelviging: over halfslachtige en authentieke identiteitskeuzes	342
2.2.2	Naar verzoening en verrijking: over aanvaarde en niet-aanvaarde toebedeelde identiteiten	349
2.3	Vitamines voor de ontwikkeling van het intern kompas	352
2.3.1	Behoefttebevrediging als katalysator	352
2.3.2	Behoefttefrustratie als risicofactor	356
3.	Verheldering van de notie intern kompas: relatie met bestaande identiteitskaders	358
3.1	Over de onderlinge verhouding tussen het zelf, identiteit en het intern kompas	359
3.2	Verwante opvattingen over identiteitsontwikkeling	360
3.2.1	Erikson	360
3.2.2	Eudaimonische Identiteitstheorie	361
3.3	Afwijkende visies op zelf en identiteit	362
3.3.1	Sociaal-constructivistische identiteitsmodellen	362
3.3.2	Hoe leeg is het zelf?	366
4.	Empirische ondersteuning voor de ontwikkeling van het intern kompas	368
4.1	De voordelen van een goed werkend intern kompas	368
4.1.1	Identiteitsontwikkeling in de adolescentie	368
4.1.2	Identiteitsontwikkeling in de volwassenheid	375
4.2	Hoe ontwikkelt ons intern kompas zich met toenemende leeftijd?	379
4.2.1	Bemoedigend nieuws: ons intern kompas wordt betrouwbaarder met het ouder worden!	379
4.2.2	Verklaringen voor deze positieve evolutie	380
Hoofdstuk 9: Het intern kompas, deel II:		
Het 'wat' van identiteitsvorming		385
1.	Wanneer blijft ons intern kompas op koers en raken we het noorden kwijt?	388
1.1	Wat als financieel succes en het schoonheidsideaal de identiteitsvorming kleuren?	388
1.1.1	Extrinsieke of materialistische waarden	388
1.1.2	Intrinsieke of groeibevorderende waarden	391
1.1.3	Verhouding tussen intrinsieke en extrinsieke waarden	393

1.2	Verschillende levensstijlen: de 'zijn'-oriëntatie en de 'hebben'-oriëntatie	395
2.	Hoe staan mensen met een intrinsiek en extrinsiek georiënteerde identiteit in het leven?	397
2.1	Het persoonlijke, sociale en maatschappelijke voordeel van een 'zijn'- versus 'hebben'-oriëntatie	397
2.1.1	Persoonlijk welbevinden	397
2.1.2	Van persoonlijk naar sociaal functioneren	402
2.1.3	Ecologisch bewustzijn en handelen	404
2.2	Soorten levensdoelen en Eriksons Levenslooptheorie	406
2.3	Soorten identiteiten en vitamines voor groei	407
2.3.1	Aandachtsverschuiving	408
2.3.2	Sociale vergelijking	410
2.3.3	Voorwaardelijke benadering	411
3.	"Ja, maar ...!": kritische perspectieven	413
3.1	Wat als mijn naaste omgeving extrinsieke idealen aanmoedigt?	414
3.1.1	Niet de inhoud van waarden, maar de match met de omgeving telt!	414
3.1.2	Hoe is het met het waardepatroon van economie- en rechtenstudenten gesteld?	416
3.2	Wat als iemand financieel succesvol is?	419
3.2.1	Gerealiseerde extrinsieke en intrinsieke levensdoelen	419
3.2.2	Wat als ik een laag inkomen heb en financieel onzeker ben?	420
4.	Valt de opmars van een materialistische levensstijl te stoppen?	422
4.1	Verschuivingen van generatie tot generatie en binnen de menselijke levensloop	423
4.1.1	Intergenerationele verschuivingen: is materialisme in opmars?	423
4.1.2	Leeftijdsgebonden ontwikkeling	425
4.2	Wortels van een intrinsiek en een extrinsiek georiënteerde identiteit	426
4.2.1	Het 'goede' leven in onze consumptiesamenleving	427
4.2.2	Over behoeftefrustratie en een ersatz-identiteit	433
	Deel IV: Het voeden van de groei van kinderen	441
	Hoofdstuk 10: Klassiek ontwikkelingspsychologisch onderzoek over opvoeding	453
1.	Verschillende types opvoeding: de configurationele benadering	456
1.1	Een opvoedingsstijl: het geheel is meer dan de som van de delen	456

1.2	Types opvoeding	457
1.2.1	Over gezaghebbende en permissieve ouders en nog veel meer	457
1.1.2	Democratische ouders zijn te soft, aldus Baumrind	461
1.3	Doet het ertoe welke opvoedingsstijl ouders hanteren?	462
1.3.1	Welke opvoedingsstijl heeft de meest gunstige effecten?	462
1.3.2	Is er bewijs voor een historische slingerbeweging: van autoritair naar permissief en terug?	466
1.3.3	Wat als moeder en vader er een verschillende opvoedingsstijl op na houden?	467
1.4	Leemtes in de literatuur	470
2.	De ontleding van opvoeding: de dimensionele opvoedingsbenadering	471
2.1	Responsiviteit	472
2.1.1	Wat is ouderlijke responsiviteit?	472
2.1.2	Waarom is ouderlijke responsiviteit bevorderlijk voor de ontwikkeling?	472
2.2	Zijn alle vormen van ouderlijke controle gunstig?	474
2.2.1	Een oogje in het zeil houden: gedragsmatige controle	474
2.2.2	Psychologische manipulatie van kinderen: psychologische controle	475
2.2.3	Een klets op de billen, dat kan toch geen kwaad?	485
3.	Een helikopterperspectief: trends in de opvoedingsliteratuur	491
Hoofdstuk 11: Het voeden van de groei van kinderen: de bouwstenen van een behoefteondersteunende opvoeding		
1.	Als kinderen het gevoel hebben zichzelf te mogen zijn: de rol van autonomieondersteuning	505
1.1	Grondhouding en bouwstenen	505
1.1.1	Grondhouding: nieuwsgierigheid, openheid en vertrouwen	505
1.1.2	Bouwstenen van autonomieondersteunend opvoeden	507
1.2	Verband met klassieke opvoedingsconcepten	512
1.2.1	Psychologisch controlerend en autoritair opvoeden	512
1.2.2	Kunnen autonomieondersteunende ouders afhankelijkheid bij hun kinderen tolereren?	514
2.	Als kinderen hun vaardigheden kunnen ontplooiën: de rol van structuur	521
2.1	Grondhouding en bouwstenen	521
2.1.1	Grondhouding: focus op het proces en zelfontplooiing	521

2.1.2	Bouwstenen van structuur	522
2.2	Staat autonomieondersteunend opvoeden haaks op het stellen van een grens?	528
2.2.1	Een filosofische bespiegeling: over positieve en negatieve vrijheid	528
2.2.2	Over de combinatie van structuur en autonomieondersteuning	530
2.2.3	Hoe kunnen we de aanvaarding van een verbod stimuleren?	532
2.3	Relatie tot klassieke opvoedingsconcepten	537
2.3.1	Gedeelde en unieke elementen van gedragsmatige controle en structuur	537
2.3.2	Permissief, gezaghebbend en democratisch opvoeden	539
3.	Als kinderen genegenheid ervaren: de rol van relationele steun	542
3.1	Grondhouding en bouwstenen	542
3.1.1	Grondhouding: liefde en zorgzaamheid	542
3.1.2	Bouwstenen van relationele steun	543
4.	Een oceaán aan empirische ondersteuning voor de groeibevorderende rol van behoefteondersteunend opvoeden	547
4.1	De voordelen op vele terreinen	547
4.1.1	Schoolse en cognitieve ontwikkeling	548
4.1.2	Sociale en emotionele ontwikkeling	549
4.1.3	Morele ontwikkeling en identiteitsontwikkeling	554
4.2	Het samenspel tussen verschillende dimensies van een behoefteondersteunende opvoeding	557
5.	Van de theorie naar de praktijk: diepgaandere bespreking van een aantal bouwstenen	560
5.1	"Ik ben hier in huis nog altijd de baas!" Hoe kunnen ouders motiverend communiceren met jongeren?	560
5.2	Keuze en dialoog als hefboomen voor autonomie	564
5.3	"Waarom? Doe het nu maar, dat begrijp je later wel!": het belang van een zinvolle duiding	567
5.4	Belonen van gewenst gedrag: een goed idee?	571
5.4.1	Beloningen voor intrinsiek boeiende activiteiten	571
5.4.2	Beloningen voor vervelende activiteiten	576
5.5	Als-dan-opvoeding: als liefde en affectie verdiend moeten worden	579
5.5.1	Positieve en negatieve voorwaardelijke aandacht	579
5.6	Het perspectief van het kind innemen	582
5.6.1	Als kinderen opstandig worden	582
5.6.2	Bij de introductie van een vervelende taak	587
6.	Besluit	589

Hoofdstuk 12: Behoeftesondersteunend opvoeden: prangende vragen en recente ontwikkelingen	593
1. Profiteert iedereen van een behoefteondersteunende opvoeding?	597
1.1 Lijden niet-westerse kinderen onder een dwingende opvoeding?	600
1.1.1 Argumenten in het voordeel van culturele nuancering	600
1.1.2 Hoe de argumenten ten voordele van culturele nuancering te herinterpreteren?	602
1.2 Behoeftesondersteunend opvoeden bij kinderen van verschillende leeftijden	608
1.2.1 Werkt behoefteondersteunend opvoeden wel bij jonge kinderen?	608
1.1.2 Over de manier waarop ouders kinderen van verschillende leeftijden behoefteondersteunend opvoeden	613
1.3 Is behoefteondersteunend opvoeden gunstig voor alle 'karakters'?	617
2. Hoopvol opvoedingsnieuws	620
2.1 De ene dag lukt het al beter dan de andere dag	620
2.2 Het aanstekelijke effect van autonomieondersteunende opvoeding	622
2.3 Kunnen ouders leren om hun kinderen behoefteondersteunend op te voeden?	623
3. Over de oorsprong van behoefteondersteunend en behoeftebeknottend opvoeden	625
3.1 Draagkracht van ouders versterken: behoeftebevrediging bij ouders	625
3.2 Waar komen verschillen in de behoeftehuishouding van ouders vandaan?	630
3.2.1 Het ligt aan de kinderen	630
3.2.2 Of ligt het aan de ouders zelf?	634
3.2.3 Nee, het ligt aan de omgeving!	635
Uitleiding	649
Lijst Vlaamse termen - Nederlandse tegenhangers	657
Addendum	659
Referentielijst	663

DEEL I

Vitamines voor groei

Inleiding: Een revival

“Ja, Sinterklaas, onze Rosalie heeft een sterke behoefte om met de iPad te spelen!”, zo vertelde de moeder van Rosalie (2) toen ik als Sinterklaas mijn jaarlijkse ronde deed in de wijk. “Hoe oud is Rosalie?”, vroeg ik. “Bijna drie jaar, Sinterklaas. Als ze de iPad wil, dan roept ze ‘pad, pad’ en stampt ze met haar voeten op de grond. Maar een kind moet toch ook andere dingen doen, hè, Sinterklaas, puzzels maken of bouwen met duplo. Kinderen kunnen toch niet de hele dag op de iPad spelen?”

Als we spreken over een behoefte, dan kunnen we deze term op verschillende manieren invullen. Zo geeft Rosalie in het voorbeeld te kennen dat ze er behoefte aan heeft om te spelen met een iPad. Op sommige dagen hebben we behoefte aan chocolade. Van sommige mensen zeggen we dat ze een sterke prestatiebehoefte hebben (Atkinson, 1958): ze nemen elke gelegenheid te baat om met anderen te wedijveren en willen graag uitmuntende prestaties neerzetten. Andere personen hebben dan weer een sterke behoefte aan sociaal contact (Schultheiss, 2008): ze zijn heel erg actief op Facebook en hebben moeite om alleen te zijn, alsof ze steeds iemand in hun buurt nodig hebben.

De vraag hoe we behoeftes kunnen karakteriseren, hoeveel behoeftes er precies te onderscheiden zijn en hoe we deze kunnen meten, houdt de psychologie al meer dan een eeuw in haar greep (Deci & Ryan, 2000; Sheldon, 2011). Kunnen we behoeftes het best opvatten als essentiële voedingsstoffen die voor iedereen cruciaal zijn of variëren behoeftes tussen mensen? Moeten we een onderscheid maken tussen een fundamentele behoefte en een meer oppervlakkig verlangen en hoe doen we dat dan (Baumeister & Leary, 1995)? Hebben we behoefte aan eigenwaarde, zekerheid, macht, autonomie, enzovoort? Kunnen we de lijst van behoeftes beter beperken of mag deze oneindig lang worden? En wat zijn de voorwaarden om een nieuwe behoefte aan de lijst toe te voegen? Moeten we behoeftes meten aan de hand van expliciete of aan de hand van impliciete metingen (bv. Sheldon & Schöler, 2011)? Hoe verhouden psychologische behoeftes zich tot fysiologische behoeftes, zoals honger, dorst, libido of slaap? Wat gebeurt er als aan onze behoeftes tijdelijk of gedurende langere tijd niet is voldaan en hoe kunnen we omgaan met dergelijke behoeftefrustrerende ervaringen?

Het aantal vragen dat opduikt omtrent menselijke behoeftes is schier eindeloos. In het begin van de 20ste eeuw deden verschillende onderzoekers, zoals Murray (1938), reeds uitvoerig onderzoek naar de rol van behoeftes. Omdat behoeftes op een bepaald ogenblik echter werden gelijkgesteld aan de verlangens die mensen koesteren, werd de studie ervan vrijwel triviaal en betekenisloos (Deci & Ryan, 1985, 2000). Dat leidde namelijk tot ellenlange lijsten van ‘behoeftes’, waarbij er geen onderscheid werd gemaakt tussen een fundamentele behoefte en een eerder oppervlakkig verlangen. Vrijwel elke persoon zou een unieke collectie ‘behoeftes’ of verlangens hebben,

waardoor we nauwelijks algemene uitspraken kunt doen over de rol van behoeftes in het psychologisch functioneren van mensen. Daarom verdween dit onderwerp voor enige tijd van de onderzoeksagenda. Maar dankzij het werk van wetenschappers als Maslow (1954) en Fromm (1976, 1997) werd de studie van behoeftes nieuw leven in geblazen. Binnen de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT) schoof Deci (1971, 1975) voor het eerst de hypothese van fundamentele psychologische basisbehoeftes naar voren. In het bijzonder sinds de publicatie van een aantal spraakmakende bijdrages door Deci en Ryan (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000; Ryan, 1995) figureert dit onderwerp opnieuw in talrijke academische tijdschriften. De studie van menselijke behoeftes is dus aan een revival toe in de academische literatuur.

Overzicht

De centrale vraag binnen dit eerste deel is of er een aantal fundamentele psychologische behoeftes bestaan. Deze vraag is niet enkel op theoretisch vlak intrigerend. Het identificeren van de cruciale behoeftes of vitamines voor groei is tevens vanuit een praktijkgericht oogpunt van vitaal belang. Als we in staat zijn om deze cruciale behoeftes te identificeren, dan weten we beter op welke manier we de groei van kinderen dienen te voeden. De taak van ouders, opvoeders, leerkrachten, maar ook beleidsmakers is dan om maximaal aan deze behoeftes tegemoet te komen in hun dagelijkse interactie met kinderen of via het beleid dat ze ontwikkelen. Binnen de *Psychologische BasisbehoefteTheorie*, een minitheorie¹ en tevens het hart van de grotere ZDT (Ryan & Deci, 2002; Vansteenkiste, Niemiec et al., 2010), worden een aantal cruciaal geachte voedingsstoffen voorgesteld. In dit eerste deel staat deze minitheorie centraal. We bespreken in hoofdstuk 1 welke deze psychologische behoeftes zijn, hoe deze getypeerd worden, welke empirische ondersteuning er bestaat voor hun essentieel geachte rol, en wat de gevolgen zijn van de frustratie van deze behoeftes. In hoofdstuk 2 wordt dan dieper ingegaan op een aantal netelige kwesties, zoals de vraag waarom de lijst van behoeftes binnen de ZDT beperkt wordt tot drie, hoe de onderscheiden psychologische behoeftes zich verhouden tot fysiologische behoeftes, en wat nu precies het mensbeeld is dat aan de ZDT ten grondslag ligt. Dit deel sluit af met een bespreking van de theoretische en praktische voordelen van het benoemen van een aantal essentieel geachte vitamines voor groei.

1 Vanuit een historisch perspectief werd deze minitheorie formeel naar voren geschoven in 2002 (Ryan & Deci, 2002), op een ogenblik dat de *Cognitieve EvaluatieTheorie* en de *Organismische IntegratieTheorie* reeds bestonden (zie hoofdstuk 4).

HOOFDSTUK 1

Een stevig
theoretisch fundament:
over de vitamines
voor groei





Samenvatting

Ouders, leerkrachten, opvoeders, kortom iedereen die zich bezighoudt met kinderen, willen hun groei stimuleren. Dat staat buiten kijf. Om deze doelstelling te realiseren dienen we de voedingsbodem of katalysator van groei te kennen. In dit hoofdstuk wordt op basis van de Psychologische BasisbehoefteTheorie, een minitheorie binnen de Zelf-Determinatie Theorie, gesteld dat de bevrediging van de psychologische basisbehoeftes aan autonomie, competentie en relationele verbondenheid de vitamines voor groei zijn. We bespreken de basiskenmerken van deze behoeftes en betogen, op basis van empirisch onderzoek, dat de bevrediging en de ondersteuning ervan essentieel zijn voor elk kind, ongeacht de culturele achtergrond, geslacht, leeftijd, persoonlijkheid of opleidingsniveau. Ten slotte gaan we in op de gevolgen van de frustratie van deze behoeftes voor de groei van kinderen.

Leerdoelen:

- De basiskenmerken van de psychologische vitamines voor groei vatten.
 - De mate waarin deze vitamines voldaan zijn weten te herkennen.
 - De ZDT-visie op behoeftes weten te onderscheiden van andere visies op behoeftes.
 - De gevolgen van de universaliteitsclaim van deze behoeftes naar waarde kunnen schatten.
-

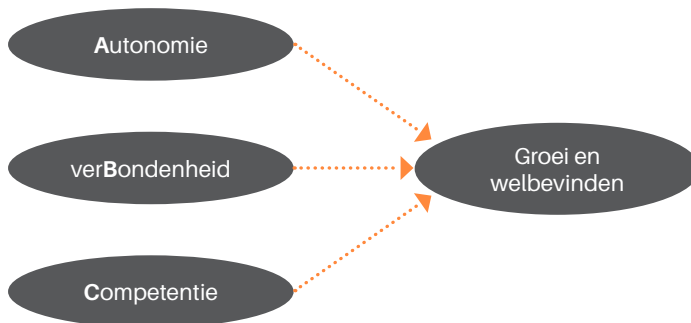
1. Psychologische basisbehoeftes: het hart van de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT)

1.1 De bevoorrechte plaats van psychologische basisbehoeftes

Ben (12) geniet van zijn leven. Hij is dol op zijn hobby's en kijkt uit naar de nieuwe wereld van het middelbaar onderwijs die straks voor hem zal opengaan. Ben heeft zelf mee mogen beslissen welke hobby's en welke studierichting² hij koos. Zijn ouders waren hierbij een prima klankbord om samen met hem de mogelijkheden af te wegen. De keuzes die Ben maakt sluiten goed aan bij zijn mogelijkheden. Ben doet wat hij wil doen en dat voelt heel fijn aan. Zijn ouders genieten mee van deze prettige situatie en staan klaar om hun zoon gepast op te vangen in zijn nieuwe, uitdagende wereld.

Binnen de ZDT wordt een bevoorrechte plaats toegekend aan de psychologische basisbehoeftes. Deze behoeftes vormen het hart van de theorie (Ryan, 1995). Op dit moment wordt er aangenomen dat er drie *psychologische basisbehoeftes* zijn, namelijk de behoeftes aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie. Deze drie behoeftes zijn gemakkelijk te onthouden aan de hand van een geheugensteun-tje. De eerste letter van elk van de drie behoeftes verwijst naar de eerste drie letters van het alfabet: de A van Autonomie (Autonomy), de B bevindt zich halverwege het Nederlandse woord verBondenheid (Belongingness) en de C van competentie (Competence). Deze drie behoeftes vormen dus het ABC van de ZDT.

Figuur 1.1. Psychologische basisbehoeftes als vitamines voor groei.



De behoefte aan *autonomie* (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2006) verwijst naar het ervaren van psychologische vrijheid en keuze bij het uitvoeren van een activiteit. Als deze behoefte vervuld is, dan hebben kinderen het gevoel dat ze zichzelf kunnen zijn, dat ze de acteur zijn van hun eigen handelen, denken en voelen. Sommige kinderen vinden in een jeugdbeweging³ of sportclub helemaal hun gading: ze doen er activitei-

2 Studierichting staat voor opleiding in Nederland

3 Een jeugdbeweging staat voor een vereniging in Nederland.

ten die ze echt leuk vinden, kunnen voor een deel kiezen wat ze doen (en met wie) en voelen dat ze er aanvaard worden zoals ze zijn. De behoefte aan *competentie* (White, 1959; Deci, 1975) verwijst naar een gevoel van effectiviteit, het gevoel een activiteit succesvol te kunnen uitvoeren. Als kinderen hun huiswerk zelfstandig kunnen maken, dan wordt hun behoefte aan competentie vervuld, terwijl een laag cijfer op school hun competentie en schoolse zelfvertrouwen onderuithaalt. De behoefte aan *relationele verbondenheid* (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000, 2014) verwijst naar het ervaren van een warme en hechte band met anderen. Kinderen voelen dat hun ouders betrokken zijn, meeleven en tijd met hen doorbrengen, wat het opbouwen van een goede band bevordert. Elke basisbehoefte omvat ongetwijfeld nog een aantal facetten. Zo heeft de behoefte aan relationele verbondenheid betrekking op zowel de kwaliteit (diepgang, intimiteit) als de kwantiteit (kameraadschap, breed sociaal netwerk) van menselijke relaties.⁴

[De psychologische basisbehoeftes vormen het ABC van de ZDT.]

Even stilstaan: Positieve ervaringen

Denk eens aan een positieve ervaring die je in de afgelopen maand had (Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001). Beschrijf deze tot in detail. Wat deed je precies? Welke gedachten en gevoelens had je? Waar was je? Waren er andere personen in de buurt?

.....

.....

.....

In welke mate had je het gevoel dat je tijdens het uitvoeren van de activiteit

- helemaal jezelf kon zijn (autonomie)?
- een warme, hechte band voelde met anderen (verbondenheid)?
- de uitdagingen die de taak met zich meebracht aan kon (competentie)?

Werd er volgens jou nog in andere behoeftes voorzien in deze situatie? Is de shortlist van cruciaal geachte behoeftes beperkt tot deze drie behoeftes of vind jij dat er nog meer aan de lijst moeten worden toegevoegd?

4 Veel psychologen argumenteren dat we beschikken over een 'behoefte aan controle' (zie Baumeister & Vohs, 2004). Dat is een eerder globale notie, want mensen kunnen een behoefte tonen aan controle over de initiatie van hun gedrag en een behoefte aan controle over de uitkomst van hun gedrag. Terwijl de eerste invulling verband houdt met de behoefte aan autonomie, verwijst de tweede invulling naar de behoefte aan competentie.

1.2 Herinterpretatie van de bespiegelingen uit de inleiding

De bevrediging van deze psychologische behoeftes vormt de motor van groei en menselijke ontwikkeling (Ryan & Deci, 2000). Hoe meer aan deze behoeftes wordt voldaan, hoe beter mensen zich in hun vel voelen, zich flexibel kunnen aanpassen aan veranderende levensomstandigheden, hoe meer energie ze hebben en ze openheid kunnen vertonen voor anderen en nieuwe ervaringen. Deze psychologische behoeftes vormen dus de vitamines voor groei. Ze helpen ook om een verfrissend licht te werpen op de bespiegelingen die we in de algemene inleiding maakten. Laat ons dat even kort illustreren met een paar voorbeelden.

Of normtabellen en cijfers de groei ten goede komen (eerste bespiegeling: toename van kennis en druk) is afhankelijk van de mate waarin aan de basisbehoeftes van kinderen wordt voldaan bij de communicatie over deze cijfers. Als een kind een onvoldoende heeft gehaald voor Frans, dan bevat een gedetailleerde normtabel met toetsresultaten van leeftijdsgenoten weinig tot geen informatieve waarde. Deze vestigt alleen extra de aandacht op de onkunde van het kind. Bovendien hebben noch het kind, noch de ouders een gedetailleerde normtabel nodig om te weten dat een 4/10 voor Frans onvoldoende is. Een gedetailleerde normtabel bevat dus overbodige informatie, die al snel een gevoel van druk ontlokt bij het kind en de ouders: de achterstand moet dringend bijgespijkerd worden! Dat fnuikt hun autonomiebehoefte.⁵

Verder zal een toegenomen aanbod aan ontwikkelingsmogelijkheden (tweede bespiegeling: ontwikkelingsmogelijkheden ad infinitum) niet per definitie de autonomie van kinderen vergroten, als ze de vaardigheden of competenties ontberen om de juiste keuzes te maken. Wat kinderen nodig hebben als ze voor een overweldigend aantal keuzemogelijkheden staan, is een betrokken omgeving die hen structuur en houvast biedt, zodat ze zich ondersteund (relationele verbondenheid) en bekwaam (competentie) voelen om die optie te kiezen waar ze volledig kunnen achterstaan (autonomie). Om dit keuzeproces te bevorderen, is het belangrijk dat ouders zich actief interesseren in de voorliggende opties, zodat ze – waar nodig – kunnen meedenken en hun kind ondersteunen in het nemen van een beslissing.

Ten slotte is de vraag of grenzen motiverend zijn afhankelijk van de wijze waarop deze worden getrokken en gehandhaafd. Met name hangt de effectiviteit af van de mate waarin de basisbehoeftes worden ondersteund (derde bespiegeling: grenzen stellen). Als een politieagent iemand op een belerende wijze terechtwijst (“Aha, ik zie dat meneer het nodig vindt om aan de verkeerde kant van de weg te fietsen. Zijn we ons

5 Dat betekent niet dat alle cijfermateriaal overbodig is. Het gemiddelde op een toets of examen kan informatief zijn omdat het bijvoorbeeld aangeeft of de toets moeilijk was. Dit gemiddelde cijfer dient dan verder toegelicht te worden. Misschien bleek de klas op bepaalde gedeeltes zwak te scoren, wat aangeeft dat de leerkracht bepaalde stukken opnieuw dient uit te leggen. Verder is een vergelijking tussen de huidige en de voorgaande examenresultaten ook informatief. Een leerling kan dan wel beneden het klasgemiddelde zitten, hij kan op persoonlijk vlak progressie gemaakt hebben. Deze progressie belichten kan zijn competentiegevoel versterken.

leven beu misschien?”), dan is de kans klein dat de boodschap echt gehoord wordt. Omdat mensen weinig tot geen kans krijgen om hun visie op de feiten te geven aan deze belerende politieagent (“Nee, nee, ik hoef uw uitleg niet te horen! Meneer denkt zeker dat hij boven de wet staat?”), worden hun behoeftes aan verbondenheid en autonomie ondermijnd. Bovendien bevat de boodschap van de agent duidelijk negatieve en dus competentiefrustrerende feedback. Een belerende politieagent zou dus weleens zijn doel kunnen voorbijschieten. In plaats van de gestelde grenzen te verantwoorden en de burgers ertoe aan te zetten bepaalde grenzen te accepteren, jaagt hij hen – door zijn behoefteondermijnende stijl in het trekken van een grens – tegen zich in het harnas (Vansteenkiste et al., 2014).

Take-home boodschap:

- De ZDT beschouwt de bevrediging van de basisbehoefte aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie als essentiële psychologische vitaminen voor groei.
- Deze behoeftes kunnen met het acroniem ABC onthouden worden.
- Deze behoeftes helpen om een aantal maatschappelijke bespiegelingen in een breder perspectief te plaatsen.

2. Karakterisering van de psychologische basisbehoefte

2.1 Wat de ZDT-behoefte wél zijn

2.1.1 Behoeftes als inherente psychologische vereisten

Heidi (21), Pieter-Jan (20), Lieselot (20) en Frederik (21) zouden die avond afspreken om Risk, een populair gezelschapsspel, te spelen. Het was Frederiks favoriete spel. Hij vond het leuk om anderen een hak te kunnen zetten en toonde de behoefte om die avond het spel te winnen. Hij wilde een goede prestatie neerzetten. Lieselot en Heidi daarentegen zagen het spel eerder als een mogelijkheid om wat bij te praten. Het winnen van het spel was voor hen van minder belang.

Als we spreken over behoeftes, dan kunnen we deze term op verschillende manieren invullen. Zo geven sommige hedendaagse tweejarigen al te kennen dat ze behoefte hebben om te spelen met een iPad (“pad, pad!”). Op sommige dagen hebben we behoefte aan chocolade. Van sommige mensen zeggen we dat ze een sterke prestatie-behoefte (Atkinson, 1958) of een sterke behoefte aan sociaal contact (bv. Schultheiss, 2008) hebben. Zo vertoont Frederik in het voorbeeld hierboven een meer uitgesproken drang om te winnen en goed te presteren tijdens het gezelschapsspel, terwijl Heidi en Lieselot een grotere behoefte aan sociaal contact hebben.

De vraag hoe we behoeftes kunnen karakteriseren, hoeveel behoeftes er precies te onderscheiden zijn en hoe we deze kunnen meten, houdt de psychologie al meer dan

een eeuw in de ban (Deci & Ryan, 2000; Sheldon, 2011). Binnen de ZDT wordt hieromtrent een duidelijke en uitgesproken positie ingenomen. Er wordt geclaimd dat er drie fundamentele menselijke behoeftes zijn en dat deze behoeftes (1) psychologisch van aard, (2) inherent, (3) essentieel, (4) niet noodzakelijk bewust gewaardeerd en (5) universeel zijn. We gaan op elk van deze kenmerken, opgesomd in tabel 1.1, in.

Tabel 1.1. Overzicht van kenmerken van basisbehoeftes binnen de ZDT.

Kenmerken	Beschrijving
Psychologisch	De basisbehoeftes hebben betrekking op het psychisch en niet op het fysiologisch functioneren van mensen.
Inherent	Onze menselijke natuur is uitgerust geraakt met deze behoeftes vanwege hun evolutionaire voordeel.
Essentieel	Het bevredigen van deze behoeftes draagt bij tot groei en welbevinden, terwijl de frustratie ervan probleemgedrag in de hand werkt. Het zijn essentiële vitamines.
Niet noodzakelijk expliciet gewaardeerd	Mensen hoeven deze behoeftes niet expliciet te waarderen om er baat bij te hebben. Zelfs zij die weinig belang hechten aan autonomie, competentie en verbondenheid, zijn gebaat bij de bevrediging ervan.
Universeel	Deze behoeftes, wanneer voldaan, bevorderen de groei van alle mensen, ongeacht hun geslacht, culturele achtergrond, leeftijd of sociale klasse.

Anders dan bijvoorbeeld de Driftentheorie (Hull, 1943), die fysiologische behoeftes zoals slaap of honger bestudeert, schenkt de ZDT aandacht aan psychologische behoeftes. Meer specifiek stelt de ZDT dat de bevrediging van de psychologische behoeftes aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie de *voedingsstoffen* of *vitamines* levert voor groei en welbevinden (Deci & Ryan, 2000; zie figuur 1.1). Ze zijn essentieel voor ons optimaal persoonlijk en sociaal functioneren. De bevrediging van deze behoeftes is dus noodzakelijk en fundamenteel; het zijn vereisten ('requirements') om het welbevinden van mensen te versterken (Fromm, 1976). Zoals een plant water en zonneschijn nodig heeft om te groeien, zo is de bevrediging van deze psychische basisbehoeftes cruciaal voor de zelfontplooiing en groei van kinderen en jongeren. Met de woorden van Ryan en Deci (2000, pp. 74-75): *"By our definition, a basic need, whether it be a physiological need or a psychological need, is an energizing state that, if satisfied, conduces toward health and well-being but, if not satisfied, contributes to pathology and ill-being. We have thus proposed that the basic needs for competence, autonomy, and relatedness must be satisfied across the life span for an individual to experience an ongoing sense of integrity and well-being or "eudaimonia"."*

Deze behoeftes sluiten aldus direct aan bij de menselijke natuur. Van dergelijke *behoeftebevrediging* kunnen we niet te veel krijgen. Anders gesteld, de gunstige effecten van de bevrediging ervan kunnen niet afvlakken of een plafond bereiken. Hoe meer aan deze basisbehoeftes is voldaan, hoe beter. Om het scherp te stellen: *'the sky is the limit'*. Talrijke studies hebben ondersteuning geboden voor een positief verband tussen behoeftebevrediging en groei en welbevinden (Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste et al., 2010; zie ook paragraaf 2.1.2).⁶ Dat betekent niet dat we behoeftebevrediging actief hoeven na te streven. We kunnen onze basisbehoeftes voldoen zonder dat de bevrediging ervan een expliciet nagestreefd doel was. Sterker nog, de kans op behoeftebevrediging zou wel eens het grootst kunnen zijn als we volledig opgeslorpt geraken in de voorliggende activiteit of gesprek, waarbij behoeftebevrediging een bijna toevallig positief neveneffect vormt van dergelijke taakabsorptie (Vansteenkiste, Niemiec et al., 2010).

[Het naar voren schuiven van essentiële psychologische basisbehoeftes kan geen enkele menswetenschapper koud laten. Het gaat hier immers om een uitspraak over de menselijke natuur!]

Vanwege hun adaptieve karakter voor de ontwikkeling van de menselijke soort (fylogense; Deci & Ryan, 2000) zijn deze behoeftes verankerd geraakt in onze psychische basisuitrusting. In dit opzicht wordt gesteld dat deze behoeftes *inherent* zijn. Ze vormen, vanwege hun evolutionaire voordeel, een inherent en diep onderdeel van onze menselijke natuur. Deze claim heeft tot gevolg dat deze behoeftes al vanaf onze geboorte werkzaam zijn en dat ze ook belangrijk blijven gedurende de volledige levensloop. En als geponeerd wordt dat het menselijke organisme met deze basisbehoeftes is uitgerust vanaf de conceptie, dan volgt hieruit dat deze behoeftes *universeel* zijn. Anders gesteld, iedereen heeft deze behoeftes en iedereen zou gebaat zijn bij de vervulling ervan, ongeacht culturele achtergrond (bv. Sheldon et al., 2001), geslacht (bv. Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006), leeftijd (bv. Kasser & Ryan, 1999) of socio-economische status (bv. Chen, Van Assche, Vansteenkiste, Soenens, & Beyers, 2015).

[We zijn – aldus de ZDT – vanaf de geboorte uitgerust met de psychologische basisbehoeftes aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie. Ze behoren tot onze fundering.]

6 De ZDT veronderstelt dat we nooit te veel psychologische behoeftebevrediging kunnen ervaren. Een overdosis bestaat niet. Dat geldt echter niet noodzakelijk voor vitamines omdat ze vaak in een specifieke dosis dienen ingenomen te worden. Omdat we vitamines in het dagelijks leven in de eerste plaats associëren met hun essentiële en gezondheidsbevorderende functie, hebben we toch geopteerd voor deze metafoor in dit handboek.

2.1.2 Een oceaan aan empirische ondersteuning

Sinds de publicatie van de overzichtsartikelen van Deci en Ryan (2000), Ryan en Deci (2000) en Ryan (1995) over de cruciale rol van psychologische basisbehoeftes, werd dit onderwerp meer dan ooit op de onderzoeksagenda geplaatst. De ZDT stelt dat als aan deze basisbehoeftes voldaan is, we boordevol energie zitten, sneller initiatief nemen en problemen gemakkelijker het hoofd bieden; we zijn veerkrachtiger en we functioneren soepeler (zie Deci & Ryan, 2000 en Vansteenkiste & Ryan, 2013 voor een overzicht). Onderzoek bevestigt bijvoorbeeld dat lagereschoolkinderen (Veronneau, Koestner, & Abela, 2005), adolescenten (bv. Vansteenkiste, Lens, Soenens & Luyckx, 2006) en volwassenen (bv. Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000) die het gevoel hebben autonoom, competent en verbonden te zijn met anderen, zich beter voelen, zoals gemeten aan de hand van hun ervaren positief affect, levensgeluk, betrokkenheid en vitaliteit. Ze zijn tevens creatiever (bv. Devloo, Anseel, De Beuckelaer, & Salanova, 2015; zie praktijkvoorbeeld) en vertonen

[Behoeftebevrediging is de katalysator van groei voor elk van ons. Het zijn de vitamines die we dagelijks nodig hebben.]

ook minder probleemgedrag, zoals het ervaren van depressieve en lichamelijke klachten, negatief affect, agressie, of problematisch internetgebruik (bv. Wong, Yuen, & Li, 2015). Dergelijke bevindingen werden niet enkel vastgesteld als deelnemers zelf rapporteerden over hun eigen functioneren

(Sheldon et al., 2001), maar ook als leerkrachten de mate van aanpassing en probleemgedrag op school beoordeelden (Ahmad, Vansteenkiste, & Soenens, 2013).

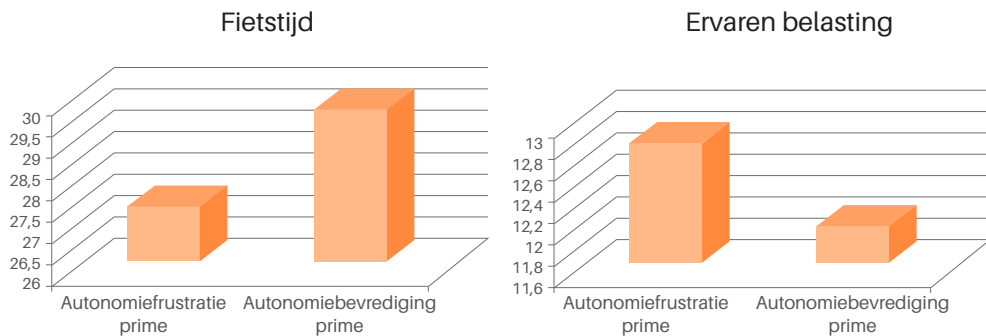
Praktijkvoorbeeld: Vaderdaggeschenken

De tweeling Ode (5) en Fien (5) kwamen beide enthousiast met hun vaderdaggeschenk aangerend toen hun moeder hen kwam halen op school. Ze hadden elk een paddenstoel geknutseld: mooi oranje met grijswitte stippen en een zwarte deur. De twee paddenstoelen leken echter inwisselbaar te zijn. Hoewel creatieve expressie op de kleuterschool sterk wordt aangemoedigd, is het paradoxaal dat vele vader- en moederdaggeschenken van kinderen exact hetzelfde zijn. Persoonlijke creatieve expressie vraagt vrijheid, bijvoorbeeld de vrijheid om zelf de kleuren van een paddenstoel te mogen kiezen. Dergelijke keuze zal hun autonomie echt ondersteunen en hen aanmoedigen tot creativiteit en persoonlijke expressie.

Ook experimenteel onderzoek bevestigt de gunstige rol van behoeftebevrediging, bijvoorbeeld, voor de mate van volharding en inzet. Ter illustratie bespreken we een studie van Banting, Dimmock, en Grove (2011) waarbij deelnemers een fietstaak uitvoerden en bevrediging dan wel frustratie van de behoefte aan autonomie werd geprimeed. Dat gebeurde op een subtiele wijze: bij het begin van de fietstaak in een fitnesscentrum dienden deelnemers grammaticaal fout geschreven zinnen te corrigeren. Terwijl aan de ene groep deelnemers zinnen werd voorgelegd waarin termen als 'vrijwillig' en 'keuze' voorkwamen (autonomiebevrediging), werd aan een andere groep deelnemers zinnen voorgelegd waarin termen zoals 'druk' en 'moeten' voorkwamen

(autonomiefrustratie). Na 20 minuten fietsen werd aan de deelnemers verteld dat ze konden stoppen met fietsen, maar dat ze ook verder mochten fietsen indien ze dat wensten. Na 30 minuten werd het fietsen voor iedereen beëindigd. Deelnemers bleken in de autonomiebevredigingconditie het fietsen langer vol te houden en tot een hogere maximale hartslag een inspanning te leveren in vergelijking met deelnemers uit de autonomiefrustratieconditie. Maar een andere bevinding was misschien nog opvallender: hoewel personen uit de autonomiebevredigingconditie langer fietsten en dat ook intenser deden, gaven ze achteraf op een vragenlijst aan minder vermoeid te zijn in vergelijking met personen uit de autonomiefrustratieconditie (zie figuur 1.2.) en vertoonden ze een meer uitgesproken voornemen om in de toekomst nog vaker te fietsen. Het vrijwillig uitvoeren van de activiteit en de ermee gepaard gaande autonomiebevrediging hadden dus een grotere, maar minder belastende, inspanning ontlokt en hadden hen gestimuleerd om meer met deze activiteit door te gaan. Merk op dat deze effecten zich voordeden zonder dat de deelnemers zich bewust waren van de bevrediging van hun autonomiebehoefte. Deze behoefte werd immers buiten hun bewustzijn geprimeerd. Een toenemend aantal studies bevestigt de gunstige effecten van het primen van de behoeftes (bv. Radel, Sarrazin, Legrain, & Gobance, 2009; Weinstein, Hodgins, & Ostvik-White, 2011), wat aangeeft dat we ons niet bewust hoeven te zijn van de bevrediging van onze behoeftes om er voordeel uit te halen.

Figuur 1.2. Gemiddelde verschillen tussen de autonomie bevrediging en de autonomie frustratie conditie wat betreft fietstijd en ervaren belasting (Banting et al., 2011).



De bevrediging van de basisbehoefte draagt niet enkel bij tot het persoonlijke functioneren van mensen, maar ook tot hun hulpvaardig gedrag (Gagné, 2003; Pavey, Greitemeyer, & Sparks, 2011), wat kan gelden als indicator van moraliteit (Rest, Narvaez, Thoma, & Bebeau, 2000). Als mensen erin slagen om hun basisbehoefte te bevredigen, dan functioneren ze op een meer open en flexibele wijze (Hodgins & Knee, 2002). Ze beschikken over meer energie om zich op andere mensen te richten en voor hen open te staan. Kortom, behoeftebevrediging komt zowel ons persoonlijke als relationele functioneren ten goede.

2.2 Wat de ZDT-behoeftes niét zijn

In 2000 startte de BBC met een spraakmakende documentaire (Child of Our Time) waarin ze 25 kinderen die in het jaar 2000 werden geboren zouden volgen gedurende hun kindertijd en misschien tot in de vroege volwassenheid. De geselecteerde kinderen waren van diverse achtergrond. Sommige kinderen werden geboren in een welgesteld en intact gezin en andere kinderen kwamen ter wereld in een gebroken gezin, een nieuw samengesteld gezin, of bij een bewust ongehuwde moeder. Sommigen woonden in een metropool en anderen op het platteland. Sommige kinderen hadden ook een vooraf bekend genetisch risico op ontwikkelingsstoornissen, waaronder ADHD. Eén van de meest interessante vaststellingen in deze documentaire is dat de ontwikkelingstrajecten van mensen zeer divers zijn. De levensloop van elk kind leek volstrekt uniek. De observatie van deze enorme diversiteit doet misschien vragen rijzen bij de sterke bewering dat alle kinderen bij geboorte dezelfde drie psychologische basisbehoeftes hebben en dat deze behoeftes bij uitstek de brandstof leveren voor hun ontwikkeling gedurende de levensloop. Zijn de behoeftes en verlangens van kinderen niet sterk afhankelijk van persoonlijke, sociale en biologische kenmerken en van de mate waarin ze deze belangrijk vinden? In de literatuur beschouwen sommige theoretische kaders behoeftes eerder als aangeleerde voorkeuren. Om tot een goed begrip te komen van wat de ZDT-behoeftes inhouden, is het cruciaal om aan te geven wat ze niet zijn.

2.2.1 Behoeftes als aangeleerde voorkeuren

Omdat, aldus de ZDT, het menselijke organisme vanaf de geboorte uitgerust is met deze psychologische behoeftes, hoeven ze niet aangeleerd te worden. Andere theoretici (Atkinson, 1958; McClelland, 1985; Winter, 1973), die het *Dispositionele Motievenperspectief* hanteren, beweren echter dat we een aantal psychologische behoeftes via socialisatieprocessen leren waarderen. Zo stelt Atkinson (1958) bijvoorbeeld binnen zijn *Prestatiemotivatietheorie* dat er belangrijke aangeleerde interindividuele verschillen zijn in de mate waarin mensen de behoefte vertonen om uitmuntende prestaties neer te zetten en in competitie te treden met anderen of met zichzelf (zie Brunstein & Heckhausen, 2008). Deze interindividuele verschillen in prestatiebehoefte ontstaan, althans gedeeltelijk, ten gevolge van de soort omgeving waarin we opgroeien. Als kinderen tijdens hun jeugd ondervinden dat hun ouders hen extra waarderen als ze goede prestaties neerzetten, dan ontwikkelen ze een grotere prestatiebehoefte. Deze prestatiefocus kan al zeer vroeg in de ontwikkeling ontstaan. Zo kan zindelijkheidstraining een prestatietaak worden, waarbij kinderen leren dat flink op het potje gaan een succeservaring inhoudt die bij de ouders enthousiasme en trots met zich meebrengt, terwijl een mislukking om op het potje te gaan een faalervaring inhoudt die teleurstelling, irritatie of zelfs kwaadheid met zich meebrengt.

Een behoefte verwijst binnen dit perspectief dus naar een aangeleerde voorkeur voor een bepaald attribuut of uitkomst, zoals een voorkeur voor excellente prestaties, sociaal contact of het uitoefenen van invloed en macht over anderen. Mensen verschillen door hun verschillende voorgeschiedenis in de sterkte van deze behoeftes. Om het in de woorden van deze auteurs zelf te zeggen: personen met een sterke affli-

atiebehoefte “want to be with individuals who are friendly and accepting, and distance themselves from people who are not” (Schultheiss, 2008, p. 605). Deze aangeleerde motieven worden verondersteld vrij stabiel te zijn, vandaar de term dispositionele motieven. Ze vormen ook de energetische basis voor gedrag. Ze bepalen welke situaties mensen opzoeken, hoe ze de omgeving interpreteren en of ze bepaalde uitkomsten als meer of minder bevredigend ervaren. Schultheiss en Hale (2007) stellen dat dergelijke motieven een reflectie zijn van een “capacity to experience the attainment of a certain type of incentive as rewarding; as a consequence, it orients the individual towards cues related to the incentive and energizes, and selects behavior aimed at incentive attainment” (p. 13). Zo verkiezen Pieter-Jan en Frederik in het voorbeeld hierboven om samen een gezelschapsspel te spelen in plaats van te praten, omdat ze bij een gezelschapsspel aan hun prestatiebehoefte kunnen voldoen. Zij interpreteren, anders dan Lieselot en Heidi, een gezelschapsspel als een kans om aan deze prestatiebehoefte te voldoen, een interpretatie die afwijkt van de wijze waarop Lieselot en Heidi dezelfde situatie interpreteren. Kortom, binnen dit dispositionele motievenperspectief interageren interindividuele verschillen in aangeleerde behoeftes met de sociale context in het oproepen van motivatie en gemotiveerd gedrag.

Binnen de ZDT schenkt men veel minder aandacht aan de mate waarin mensen een voorkeur vertonen voor autonomie, relationele verbondenheid of competentie. Wat volgens de ZDT cruciaal is, is niet zozeer de mate waarin men deze behoeftes waardeert, maar de mate waarin de drie behoeftes bevredigd worden. Niet zozeer interindividuele verschillen in de sterkte van deze behoeftes (*behoeftesterkte*), maar in de bevrediging ervan worden gezien als de meest vruchtbare insteek om verschillen in welzijn (bv. vitaliteit, levensgeluk, eigenwaarde) te voorspellen en te verklaren (Deci & Ryan, 2000).

Even stilstaan: Hoe uitgesproken zijn jouw behoeftes?

Vind jij het belangrijker om goede vrienden te hebben of eerder om goede prestaties neer te zetten en bekwaam te zijn in wat je onderneemt? Of vind je het belangrijker om je vrij te voelen en ongedwongen jezelf te zijn? Hoe uitgesproken zijn jouw behoeftes? Zou de verschillende waardering van deze behoeftes ervoor zorgen dat je bij de ene vitamine meer gebaat bent dan bij de andere? Wat denk je?

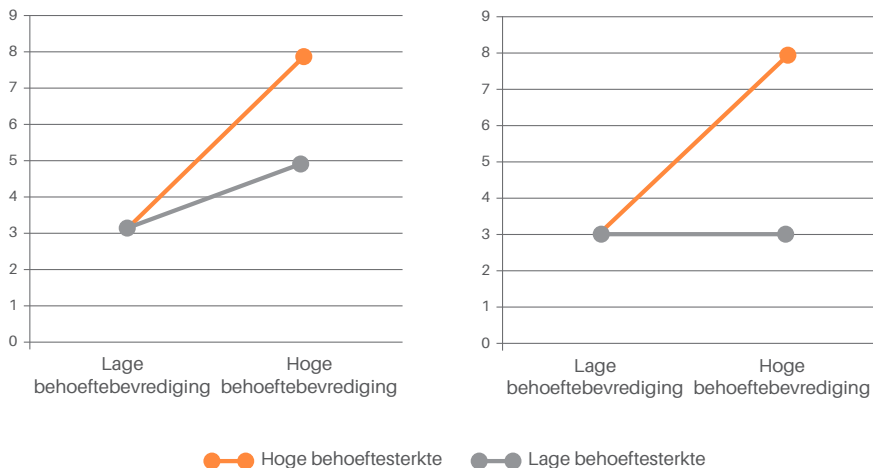
2.2.2 Is behoeftebevrediging gunstig voor zij die er geen behoefte aan hebben?

Op basis van het *Dispositionele Motievenperspectief* kan gesteld worden dat de bevrediging van de behoeftes aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie niet voor iedereen in dezelfde mate groei bevordert. Het effect ervan is afhankelijk van de sterkte van deze behoeftes, met name van de mate waarin men deze behoeftes heeft leren waarderen of er een verlangen naar vertoont. Deze interindividuele verschillen in waardering zijn een functie van de bredere cultuur en sociale omgeving waarin men opgroeit, en ook van de opleiding die men geniet. Concreet betekent dat bijvoorbeeld dat het ervaren van innig sociaal contact vooral (zie figuur 1.3 - linkerkzijde)

of misschien zelfs uitsluitend (zie figuur 1.3 - rechterzijde) groeibevorderend is voor personen die een uitgesproken voorkeur voor sociaal contact hebben (bv. Schüler & Brandstätter, 2013). Indien iedereen in dezelfde mate profiteert van behoeftebevrediging, dan zouden beide lijnen evenwijdig moeten lopen. Eén van de deelnemers in de BBC-documentaire 'Child of Our Time' is Parys. Haar moeder, Alison, heeft een ernstige handicap: ze werd geboren zonder armen en met erg korte benen. Omwille van haar handicap moest Alison zich goed omringen en waren er verschillende mensen die tijdens de eerste levensjaren hielpen bij de opvoeding van Parys. Hierdoor lijkt Parys een bijzondere behoefte aan verbondenheid met haar moeder te hebben. Zouden vooral (of zelfs alleen) kinderen zoals Parys baat hebben bij een hechte ouder-kindband?

De vraag of de sterkte van behoeftes het groeibevorderende karakter van de ervaring van behoeftebevrediging bepaalt, is zowel vanuit een theoretische als vanuit een praktische invalshoek belangrijk. Als blijkt dat de sterkte van deze behoeftes systematisch het effect van behoeftebevrediging 'kleurt', waarbij enkel zij die een sterke voorkeur hebben voor specifieke behoeftes voordeel halen uit de bevrediging ervan, dan roepen dergelijke bevindingen vragen op over de geclaimde universaliteit van deze behoeftes binnen de ZDT. De ZDT stelt immers dat of ze de behoeftes aan autonomie, verbondenheid en competentie nu belangrijk vinden of niet, of ze nu hunkeren naar de bevrediging van deze behoeftes of niet, alle mensen baat zouden hebben bij de bevrediging ervan. Vanuit een praktisch oogpunt zouden dergelijke bevindingen ook suggereren dat niet iedereen elk van deze vitamines nodig heeft om goed te functioneren. Met individuele voorkeuren voor deze behoeftes dient dan rekening gehouden te worden. Op ieder potje past met andere woorden een ander deksel.

Figuur 1.3. Rol van behoeftesterkte in het verband tussen behoeftebevrediging en welzijn.



In de afgelopen jaren kreeg dit onderwerp heel wat aandacht in de literatuur (Hofer & Busch, 2011; Flunger, Pretsch, Schmitt, & Ludwig, 2013; Schüler, Sheldon, & Fröhlich, 2010; Sheldon, & Schüler, 2011), waarbij interindividuele verschillen in deze behoeftes op verschillende wijze (bv. door middel van zowel expliciete als impliciete metingen⁷) in kaart werden gebracht. Het gebruik van impliciete maten biedt het voordeel dat deze beter diep verankerde voorkeuren in kaart brengen in vergelijking met expliciete maten. Met name zouden impliciete maten beter zijn om affectieve ervaringen te meten (terwijl expliciete maten eerder cognitieve reflecties oppikken) en brengen ze vroeg verworven voorkeuren beter in kaart (terwijl expliciete maten eerder recente verschillen in behoeftesterkte meten die onderhevig zijn aan sociale wenselijkheidspatronen; Schüler, Sheldon, & Fröhlich, 2010). Deze studies boden enig bewijs dat de gunstige effecten van behoeftebevrediging uitgesproken zijn voor zij die hoog scoren op een impliciete behoeftemaat (bv. Schüler, Sheldon, Prentice, & Halusic, 2014).

Hoewel meerdere studies interacties rapporteerden, maken we twee kanttekeningen bij deze bevindingen. Ten eerste blijkt het effect van behoeftebevrediging niet afwezig, maar eerder minder uitgesproken te zijn voor zij die een minder sterke behoefte aan deze behoeftes vertonen. Het gaat dus om een relatief verschil (gradatie) veeleer dan een absoluut (zwart-wit) verschil (bv. Schüler et al., 2010). In vele gevallen blijkt het hoofdeffect van behoeftebevrediging robuust te zijn. De bespreking van deze bevindingen raakt echter in sommige gevallen ondergesneeuwd onder invloed van de sterke aandacht voor de significante interactie. Ten tweede blijkt behoeftesterkte een modererende rol te spelen in de voorspelling van affectief en bovendien domeinspecifiek functioneren (bv. flowervaringen in de sport; Schüler, Brandstätter, & Sheldon, 2013), maar niet in de voorspelling van cognitief of gedragsmatige uitkomsten of in de voorspelling van affectieve uitkomsten die niet tot een domein beperkt zijn (in casu: welzijn). In sommige studies (Schüler, Wegner, & Knechtle, 2014) bleek het moderatie-effect zelfs niet consistent op te treden voor alle domeinspecifieke affectieve maten of voor elke behoefte. Het effect is dus beperkt tot eerder specifieke uitkomsten. In het algemeen lijkt meer onderzoek op zijn plaats.

Terwijl sommige studies gebruik maakten van impliciete maten om behoeftesterkte in kaart te brengen, werden expliciete metingen gebruikt in andere studies. In een groot-schalige studie in een cultureel diverse steekproef (Chen, Vansteenkiste et al., 2015) werd bijvoorbeeld aan adolescenten gevraagd in welke mate ze de behoeftes aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie waarden (*behoeftewaardering*) dan wel verlangen of hunkeren naar de bevrediging ervan (*behoefteverlangen*). In tegenstelling tot het onderzoek waarbij gebruik gemaakt wordt van impliciete metingen om verschillen in de sterkte van behoeftes in kaart te brengen, werd vastgesteld dat behoeftebevrediging het welbevinden van adolescenten positief voorspelde, los van de mate waarin ze deze behoeftes waardeerden of een verlangen vertoonden naar behoeftebevrediging. Anders gesteld, zelfs zij die expliciet aangaven geen behoefte (i.c., geen waardering noch verlangen) te hebben aan bepaalde behoeftebevredigende ervaringen, zijn er toch mee gebaat. Het expliciet minimaliseren van het verlangen naar of de waardering van een behoeftebevrediging

7 Terwijl expliciete zelfrapportagemetingen onderhevig kunnen zijn aan een sociaal wenselijkheidspatroon en introspectie en bewustzijn vereisen, is dat niet het geval bij impliciete metingen.

digende ervaring ondergraaft dus niet de functionele impact ervan op ons welbevinden. Concreet betekent dat bijvoorbeeld dat, zelfs als mensen stellen dat ze niet verlangen naar intieme sociale contacten, ze er toch psychologisch wel bij zullen varen om intieme sociale contacten te ervaren (zie ook Sheldon et al., 2001; studie 1).

Uitweiding: Methodologische kanttekening: wat meten impliciete behoeftematen?

In studies die gebruik maken van impliciete maten (bv. Impliciete Associatie Test; Projectieve Metingen), dienen we ons de vraag te stellen wat deze testen precies meten. Eén van de meest gebruikte impliciete maten is bijvoorbeeld de Multi-Motive Grid (MMG; Sokolowski, Schmalt, Langens, & Puca, 2000). In deze projectieve test krijgen deelnemers een relatief ambigue tekening voorgeschoteld, waarna ze aan de hand van verschillende vragen de situatie dienen in te schatten. Deze vragen worden verondersteld de sterkte van hun behoeftes te peilen.

Deelnemers die in een dergelijke situatie 'ja' antwoorden op een item zoals 'You are proud because you can do it' scoren hoog op de prestatiebehoefte, die aanleunt bij de ZDT-behoefte aan competentie. We kunnen ons echter de vraag stellen of deze score wel de behoeftesterkte van mensen meet, of misschien ook voor een deel hun behoeftebevrediging. Personen die 'ja' antwoorden op dergelijke items doen dat misschien omdat zij het belangrijk vinden om competent te zijn, maar kunnen dat net zo goed doen omdat zij in dit soort situaties in het verleden doorgaans competentiebevrediging hebben ervaren.

Er wordt met andere woorden enkel een verband gemeten tussen de situatie en een behoefte van de persoon. De sterkte van dit verband vertelt echter niets over de aard ervan. Dat is nochtans van cruciaal belang omdat een sterk verband op zich een weergave kan zijn van een sterkere bevrediging, een sterkere waardering van of een sterker verlangen naar deze behoefte. Alleen in de laatste twee gevallen geldt de impliciete maat als een maat van behoeftesterkte. Is dat dan zo belangrijk, vragen we ons misschien af. Dat is het inderdaad. Als de huidige impliciete maten van behoeftesterkte eigenlijk verkapte metingen blijken te zijn van behoeftebevrediging in plaats van behoeftesterkte, dan leveren de gevonden interacties een ander beeld op.

Inhoudelijk betekent dit dat personen die impliciet meer behoeftebevrediging rapporteren, wat een gevolg kan zijn van een opgebouwde geschiedenis van ervaren behoeftebevrediging, meer voordeel halen uit een nieuwe, expliciet gerapporteerde ervaring van behoeftebevrediging. Een dergelijke interpretatie sluit aan bij de *sensitatiehypothese* (Moller, Deci, & Elliot, 2010), die stelt dat personen met een grotere mate van behoeftebevrediging gevoeliger zijn voor een nieuwe ervaring van behoeftebevrediging. Zij die op chronische basis behoeftefrustratie hebben ervaren, zouden er daarentegen minder gevoelig voor zijn en er dus minder voordeel uithalen. Om na te gaan of impliciete metingen van behoeftesterkte dan wel behoeftebevrediging verantwoordelijk zijn voor de gevonden interacties in voorgaand onderzoek, is de ontwikkeling van aparte metingen voor beide van cruciaal belang (zie Van der Kaap-Deeder, Vansteenkiste, De Houwer, Soenens, & Boone, 2015).

Kortom, het lijkt voorbarig om op basis van het tot nu toe uitgevoerde onderzoek naar behoeftesterkte te stellen dat de universaliteitsclaim van de ZDT ontkracht is. Meer onderzoek is nodig, waarbij, naast behoeftesterkte, ook de potentieel modererende rol van andere psychologische constructen, zoals behoefte aan structuur (Neuberg & Newsom, 1993) of het verlangen naar druk, aandacht verdient. Bovendien blijkt uit onderzoek waarbij de modererende rol van achtergrondkenmerken, zoals leeftijd, geslacht, culturele achtergrond en opleidingsniveau, systematisch wordt onderzocht dat er tot op heden weinig tot geen bewijs is dat de positieve effecten van behoeftebevrediging beperkt zouden zijn tot specifieke leeftijdsgroepen, culturen, en/of geslachten. Wordt vervolgd.

Take-home boodschap:

- De ZDT-behoefte zijn psychologisch van aard.
- De ZDT-behoefte zijn verankerd in onze psychische basisuitrusting vanwege hun evolutionaire voordeel.
- De ZDT schenkt slechts beperkte aandacht aan verschillen tussen mensen in de sterkte van psychologische behoeftes (anders dan de Motieven Dispositie Theorie).
- We hoeven deze behoeftes niet expliciet belangrijk te waarderen of naar de bevrediging ervan te hunkeren om voordeel te halen uit hun bevrediging.

3. Universele vitamines voor groei en levensgeluk

Onderzoek wijst uit dat de gunstige effecten van behoeftebevrediging zich zeer algemeen voordoen. Zowel verschillen in ervaren behoeftebevrediging tussen personen, maar ook de schommelingen in behoeftebevrediging binnen ons eigen functioneren voorspellen verschillen in aanpassing. De gunstige effecten kunnen bovendien veralgemeend worden over leeftijden en culturen heen (Deci & Ryan, 2011).

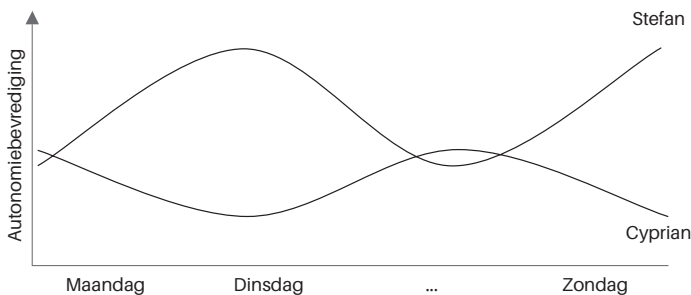
3.1 De ene dag is de andere niet: schommelingen in het eigen functioneren

Er stond in het komende weekend voor Stefan (26) een belangrijke voetbalwedstrijd op het programma. Met zijn ploeg Voorwaarts Gijzenzele gingen ze het opnemen tegen de koploper van de competitie. Hij keek ernaar uit. Na een spannende wedstrijd konden ze de leider verslaan. De trainer had zich na de wedstrijd heel positief uitgelaten over de prestaties van Stefan. Toen hij die avond in bed lag, dacht hij met voldoening terug aan de wedstrijd. Hij had een mooie dag beleefd.

De verschillen in behoeftebevrediging hangen niet enkel samen met verschillen in psychosociaal functioneren tussen mensen. We vertonen ook aanzienlijke schommelingen in behoeftebevrediging in ons dagelijks functioneren: de ene dag is immers de andere niet. In het voorbeeld heeft Stefan een behoeftebevredigende dag: hij werd erkend voor zijn bijdrage aan de overwinning en voelde zich bevestigd in zijn vaardigheden. In lijn met dit anekdotische voorbeeld toont dagboekonderzoek (bv. Reis et al., 2000; Ryan, Bernstein, & Brown, 2010; Sheldon, Ryan, & Reis, 1996), waarbij ervaringen van behoeftebevrediging en welbevinden op dagelijkse basis worden gemeten, aan dat er aanzienlijke schommelingen zijn in de ervaren behoeftebevrediging van dag tot dag. Dat idee wordt grafisch uitgebeeld in figuur 1.4. Stefan en Cyprian namen deel aan een dagboekstudie waarbij ze op dagelijkse basis aangaven in welke mate hun basisbehoefte waren voldaan en hoe goed ze zich in hun vel voelden. Een aantal ele-

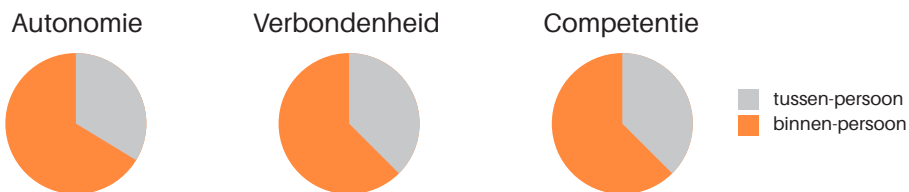
menten in de figuur springt in het oog. Zo blijkt de dagelijkse autonomiebevrediging van Stefan en Cyprian geen vlakke lijn te zijn: er zijn heel wat schommelingen op te merken, waarbij Stefan diepere dalen en grotere pieken in autonomie ervaart. Dat zijn verschillen binnen het functioneren van één persoon (i.c., intra-individueel). Ondanks deze meer uitgesproken schommelingen blijkt Stefan gemiddeld – dat wil zeggen: over alle dagen heen – een grotere mate van autonomie te ervaren dan Cyprian. Dat zijn verschillen in het functioneren tussen personen (i.c., interindividueel).

Figuur 1.4. Dagelijkse schommelingen in autonomiebevrediging voor Stefan en Cyprian (fictief voorbeeld).



De taartdiagrammen in figuur 1.5 geven de verhouding weer tussen het percentage tussen-persoon verschillen in behoeftebevrediging en het percentage binnen-persoon verschillen. In deze studie (Mabbe, Soenens, Vansteenkiste, Van der Kaap-Deeder, & Mouratidis, 2015) gaven ouders gedurende een week op dagelijkse basis aan in welke mate ze deze drie vitamines in het algemeen hadden ervaren. Meer dan 50% van de geobserveerde verschillen in de bevrediging van de drie behoeftes bleek zich op het intraindividueel niveau te bevinden.⁸ Deze resultaten tonen aan dat mensen niet enkel substantieel onderling verschillen (waarbij de ene ouder doorgaans meer behoeftebevrediging ervaart dan de andere ouder), maar dat er binnen het functioneren van ouders ook aanzienlijke variatie bestaat. De ene dag is duidelijk de andere niet, want op verschillende dagen ervaren ouders een verschillende mate van behoeftebevrediging.

Figuur 1.5. Grafische weergaven van de verhouding tussen binnen- versus tussen-persoon verschillen bij ouders van tieners (Mabbe et al., 2015).



⁸ Dit percentage moet met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden omdat de statistische benadering die gebruikt wordt om dit te berekenen (multilevel modeling) intra-individuele verschillen meet inclusief meetfout (die bijvoorbeeld te wijten kan zijn aan gebrekkige betrouwbaarheid).

Onderzoek toont verder aan dat schommelingen in behoeftebevrediging samenhangen met schommelingen in welbevinden. Met andere woorden: dagen waarop onze basisbehoeftes meer bevredigd zijn, blijken dagen te zijn waarop we een gelukspiek ervaren. Dagen of periodes waarin deze psychische voedingsstoffen ons worden onthouden gaan gepaard met een dip in ons welbevinden: we voelen ons terreer geslagen en zijn futloos. Niet geheel verrassend stelde men ook vast dat de psychologische behoeftes van mensen meer bevredigd worden tijdens het weekend (Ryan et al., 2010). Dat geldt vooral voor de behoeftes aan autonomie en verbondenheid. Tijdens het weekend doen we meer de zaken die we echt willen en in het gezelschap van mensen met wie we het goed kunnen vinden. Het verkwikkende effect van het weekend op behoeftebevrediging verklaart ook waarom mensen in het weekend gelukkiger zijn dan tijdens de week (Ryan et al., 2010).

[Dagelijkse schommelingen in behoeftebevrediging weerspiegelen zich in de ups en downs in onze gemoedstoestand.]

De bevrediging van deze basisbehoeftes blijkt ook cruciaal om voldoende van een werkdag te herstellen. Omdat werkgebonden activiteiten onze energiereserves aanspreken, dienen deze tijdens de avond en in het weekend opnieuw aangevuld te worden. In lijn met het idee dat behoeftebevrediging als een energieleverancier fungeert (Ryan & Deci, 2008) en de negatieve effecten van stress kan verminderen (Weinstein & Ryan, 2011), bleek dat werknemers die hun behoeftes tijdens vrijetijdsactiviteiten na het werk in sterkere mate bevredigen aan het eind van de avond ook beter van hun werk hersteld zijn (Van Hooff & Geurts, 2014). De energiereservoirs van werknemers die behoeftebevredigende avondactiviteiten uitvoeren, blijken dus in sterkere mate te worden aangevuld. Het uitvoeren van boeiende en plezierige avondactiviteiten, waarvan blijkt dat ze het herstel bevorderen (Van Hooff, Geurts, Beckers, & Kompier, 2011), draagt ongetwijfeld bij aan behoeftebevrediging in de vrije tijd. Meer algemeen toont dergelijk dagboekonderzoek aan dat behoeftebevrediging en -frustratie zeer dynamische gegevens zijn. De bevrediging en de frustratie kunnen variëren van dag tot dag, of zelfs van uur tot uur (bv. Mouratidis et al., 2011).

[Om goed te herstellen van een werkdag kun je 's avonds maar beter behoeftebevredigende activiteiten uitvoeren.]

Praktijkvoorbeeld: Behoeftbevredeging als lens om te reflecteren op het eigen functioneren en dat van anderen

Door de vitale rol die de behoeftes aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie spelen in ons dagelijks welbevinden, vormen ze een interessante invalshoek om te reflecteren op het eigen functioneren of dat van anderen. Als scholen investeren in reflectiegesprekken, dan kunnen ze vragen naar positieve ervaringen waarbij jongeren zich 'vrij en zichzelf' (autonomie), 'verbonden en opgenomen' (relationele verbondenheid) of 'bekwaam en sterk' (competentie) voelen. Tegelijkertijd kunnen negatieve ervaringen beter begrepen worden, omdat de drie behoeftes drie terreinen zijn waarop het spaak kan lopen. Jongeren kunnen aan de hand van een voorbeeld aangeven wanneer ze het gevoel hadden 'tegen hun wil in iets te doen' (autonomie), wanneer ze 'zich eenzaam voelden' (verbondenheid) of wanneer ze het gevoel hadden 'te falen' (competentie) of. Het is belangrijk dat er voldoende ruimte wordt gecreëerd voor dergelijke reflectiegesprekken door leerkrachten. Deze kunnen dan ook het beste plaatsvinden buiten het kader van een rapportbespreking, waarin de prestaties van kinderen centraal staan. Reflectiegesprekken hebben als bescheiden doelstelling om op een doordachte wijze naar het welbevinden van jongeren te peilen om zo, indien nodig, preventief bij te sturen. Samen met de leerlingen zicht krijgen op welke activiteiten en relaties ze als behoeftebevredegend ervaren is hierbij van vitaal belang. Het is ook belangrijk jongeren expliciet aan te moedigen om behoeftebevredegende activiteiten en relaties verder op te zoeken en uit te diepen. Experimenteel onderzoek (Sheldon, Abad, Ferguson, Gunz, Houser-Marko, Nichols, & Lyubomirsky, 2010) toont immers aan dat het uitvoeren van behoeftebevredegende activiteiten bijdraagt tot een blijvende winst in welbevinden op voorwaarde dat men blijvend energie en moeite investeert in het uitvoeren van dergelijke activiteiten en hier ook voldoende in slaagt. Het uitvoeren van behoeftebevredegende activiteiten vormt dus een uitstekende route om het welbevinden te versterken, maar zonder blijvende inspanningen en succes resulteert een dergelijke route ook niet in duurzame verbetering in het welbevinden. Toekomstig onderzoek dient uit te wijzen of de deelname aan dergelijke behoeftebevredegende activiteiten in het bijzonder revitaliserend is voor jongeren die onder druk van leeftijdsgenoten of ouders, vervreemd zijn geraakt van wat ze zelf echt willen.

3.2 Bestaan er vervaldata en gevoelige periodes voor de psychologische behoeftes?

Vele ontwikkelingspsychologische theorieën focussen op leeftijdsgebonden processen. Gegeven dat de behoeftes aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie tot onze carrosserie behoren, zijn ze belangrijk gedurende de gehele levensloop. Er zit geen vervaldatum op. Bepaalde behoeftes kunnen in sommige periodes misschien meer op de voorgrond treden. Zo zijn de kleuter- en adolescentiejaren typisch periodes waarin kinderen een toenemende drang naar zelfstandigheid vertonen (Erikson, 1963, 1968). Tijdens de lagereschoolleeftijd proberen ze hechtere relaties op te bouwen met vriendjes en ook als jonge volwassenen staan ze voor de uitdaging om een intieme partnerrelatie tot stand te brengen (Erikson, 1963, 1968). Gedurende de kindertijd breiden we gradueel op verschillende terreinen onze vaardigheden uit en op oudere leeftijd moeten we de achteruitgang in ons kunnen een plaats weten te geven. Hoewel bepaalde behoeftes in bepaalde levensfasen dus een meer prominente

rol kunnen spelen, stelt de ZDT dat de bevrediging van elk van deze drie behoeftes groeibevorderend is gedurende de volledige levensloop. We selecteren een aantal illustratieve voorbeelden (zie ook hoofdstuk 12).

Wanneer ouders dwingend taalgebruik hanteren bij 6- tot 7-jarigen, taalgebruik dus dat een inbreuk vormt op de autonomiebehoefte, vertonen deze kinderen minder interesse en plezier tijdens spel (Deci, Driver, Hotchkiss, Robbins, & Wilson, 1993). Omgekeerd hangt vroege ouderlijke ondersteuning van de behoefte aan autonomie (op de leeftijd van 1 jaar) samen met onder andere beter executief functioneren bij kinderen, de algemene vaardigheid om cognitieve processen met elkaar te coördineren (Bernier, Carlson, & Whipple, 2010). Behoeftbevrediging blijkt ook van cruciaal belang te zijn voor de mentale gezondheid op oudere leeftijd. Zo bleken senioren, die waren opgenomen in een rusthuis en gemiddeld 83 jaar oud waren, een groter welbevinden te rapporteren als ze in hun dagelijkse activiteiten autonomer functioneerden (Kasser & Ryan, 1999). Meer dan het aantal of de frequentie van sociale contacten bleek ook de kwaliteit van deze contacten cruciaal te zijn voor hun welbevinden. In de 13 maanden na de eerste bevraging stierven 17 personen. Opvallend was dat, na controle voor het aantal dagen dat men in het rusthuis verbleef en voor de gepercipieerde gezondheidstoestand, een grotere mate van autonomie samenhangt met een kleinere kans op overlijden (Kasser & Ryan, 1999; zie ook Vallerand & O'Connor, 1989).

Hoewel behoeftbevrediging de groei bevordert op elke leeftijd, is de wijze waarop aan deze basisbehoeftes wordt voldaan wel leeftijdsspecifiek. Het spreekt voor zich dat peuters en senioren tijdens verschillende soorten activiteiten hun basisbehoeftes bevredigd krijgen. Terwijl peuters zich bijvoorbeeld competent voelen als ze een puzzel maken, zal het gevoel van effectiviteit bij senioren afhankelijk zijn van de mate waarin ze zichzelf nog kunnen verzorgen of aan vrijetijdsactiviteiten (bv. uitstapjes) kunnen deelnemen.

[Van piepjong tot stokoud: behoeftebevrediging levert de vitamines voor groei over de gehele levensloop.]



"Ik wou dat ik meer vrienden had!"

Praktijkvoorbeeld: Het belang van zeeën van tijd in een jachtige samenleving

“Druk, druk, druk.” Het is één van de modewoorden bij uitstek. Velen onder ons lijken tijd tekort te komen. We gaan slapen met het knagende gevoel tijd te weinig te hebben gehad om onze dagelijkse doelen te realiseren. Nochtans is het cruciaal dat we het gevoel hebben over voldoende tijd te beschikken. Personen die meer tijdsovervloed ervaren, blijken meer tevreden te zijn met hun leven (Kasser & Sheldon, 2009). Onthaasting als sleutel voor beter welbevinden. Tijdsovervloed zorgt ervoor dat we meer in staat zijn om behoeftebevredigende activiteiten op te zoeken en uit te voeren: een goed gesprek met een vriend of familielid, tijd om aan de conditie te werken, of tijd om een goed boek te lezen en de hobby's te beoefenen. Als we over voldoende tijd beschikken, dan maken we meer tijd vrij voor activiteiten die beter in onze psychologische vitamines voorzien. Het gevoel van tijd kan ook helpen verklaren waarom we in het weekend meer behoeftebevrediging en meer levensgeluk ervaren (Ryan et al., 2010): alles kan aan een lagere versnelling gebeuren. We kunnen even vertragen. Tijdsdruk daarentegen ondergraaft onze autonomie en zorgt wel vaker voor relationele spanningen. Een subjectief gevoel van tijd kan ongetwijfeld ook verklaren waarom vakantieperiodes zo'n helend effect hebben. We staan zelf meer aan het roer van onze activiteiten en hebben meer tijd om behoeftebevredigende activiteiten uit te voeren. Kortom, het is van belang om onze agenda goed te bewaken. Het is pas als we enige uren tijd voor onszelf hebben, dat we spontaner kunnen functioneren en activiteiten kunnen kiezen die aansluiten bij onze interesses en overtuigingen.

3.3 Zijn ook Aziaten, Afrikanen en Zuid-Amerikanen gebaat bij behoeftebevrediging?

De claim omtrent het universele belang van deze behoeftes veroorzaakte in het bijzonder binnen de cross-culturele psychologie een controverse en bleek daar zeer omstreden. Vooral meer relativistisch georiënteerde cross-culturele onderzoekers (bv. Markus & Kitayama, 2003) hebben deze claim vaak betwijfeld en bekritiseerd. Eén van hun tegenargumenten is dat autonomie niet wordt gewaardeerd in collectivistisch georiënteerde culturen. Binnen een collectivistisch georiënteerde cultuur is niet zozeer het ambiëren van zelfstandigheid en uniciteit belangrijk (zoals wel het geval is in individualistisch georiënteerde culturen), maar wel het zich conformeren aan sociale verwachtingspatronen, afhankelijkheid en loyaliteit aan de familie (bv. Iyengar & DeVoe, 2003). Omdat individuen die opgroeien in collectivistische culturen autonomie minder hoog in het vaandel dragen, zouden ze er ook niet bij gebaat zijn. Een analogo argument wordt ontwikkeld voor de rol die autonomie zou spelen voor personen afkomstig uit een lagere sociale klasse. Hoogopgeleide personen zouden gebaat zijn bij autonomie, maar arbeiders niet, want ze zijn het gewend om orders op te volgen en waarderen daardoor autonomie veel minder (Snibbe & Markus, 2005).

Binnen deze visie is dus een grote rol weggelegd voor de ruime maatschappelijke en sociale omgeving die bepaalde behoeftes in ons functioneren programmeert. Vanuit dit perspectief worden er geen uitspraken gedaan over de menselijke natuur, waarvan de ZDT juist stelt dat deze de psychologische behoeftes aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie omvat. Veeleer dan invulling te geven aan de mense-

lijke natuur wordt er in deze alternatieve visie – althans impliciet – van uitgegaan dat we geboren worden als een wit blad, een tabula rasa of *blank slate*, waarbij mensen als gevolg van socialisatieverschillen leren om verschillende behoeftes in verschillende mate te verwerven en te waarderen, analoog aan de visie binnen het *Motieven Dispositieperspectief*.

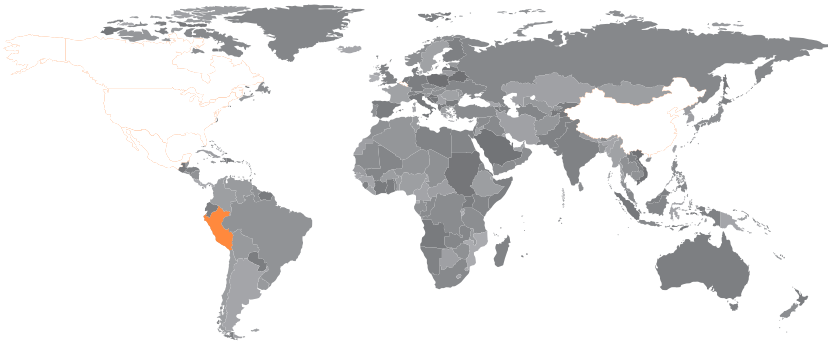
Hoewel deze relativistisch getinte visie in dit opzicht haaks staat op het ZDT-perspectief, betekent dat niet dat er geen ruimte is voor toenadering (Soenens, Vansteenkiste, & Van Petegem, 2015). Zoals we verder uitgebreider zullen betogen (zie hoofdstuk 12), is de kloof tussen deze twee gebieden van de wetenschappelijke literatuur misschien niet zo diep als op het eerst gezicht lijkt. Eén element dat hier al opheldering verdient, is de verschillende invulling die vanuit de ZDT aan het concept autonomie wordt gegeven, in vergelijking met wat doorgaans het geval is in de cross-culturele maar ook de adolescentiepsychologie (zie hoofdstuk 4 voor een diepgaandere bespreking). Terwijl autonomie binnen de ZDT gelijk wordt gesteld aan het ervaren van psychologische vrijheid en het volledig achter de uitgevoerde activiteiten staan, wordt autonomie in andere gebieden van de literatuur opgevat als het zelfstandig nemen van beslissingen of zelfs het zich onderscheiden van anderen (Chirkov, Ryan, Kim, & Kaplan, 2003; Ryan & Lynch, 1989; Vansteenkiste, Zhou, Lens, & Soenens, 2005). Omdat onderzoekers uit deze verschillende theoretische tradities eigenlijk appels (ervaring van psychologische vrijheid) met peren (onafhankelijkheid) vergelijken, betreft het hier voor een deel een schijndebat.

Een ander element dat belangrijk is om aan te stippen is dat de invulling en de manifestatie van deze behoeftes (gedeeltelijk) bepaald worden door heersende culturele normen en waarden. Keller, Borke, Staufenbiel, Yosi, Abels, Ppaligoura, Jensen, Lohaus, Chaudhary, Lo, & Su (2009) bijvoorbeeld stelden vast dat ouders van jonge kinderen in collectivistische culturen vaker nabij fysiek contact zoeken met kinderen dan ouders in individualistische culturen, die vaker een meer distale stijl hanteren (bv. face-to-face met elkaar spreken zonder lichamelijk contact of de aandacht van het kind vestigen op een extern object zoals een stuk speelgoed). Vermoedelijk vormen deze twee ouderlijke benaderingen verschillende en cultureel geïnspireerde manieren om hetzelfde doel te bereiken, namelijk het tot stand brengen van een warme band met het kind en het bevredigen van de behoefte aan relationele verbondenheid (zie ook hoofdstuk 12).

Dergelijke cross-culturele variatie verhindert dus niet dat de bevrediging van deze basisbehoeftes cruciaal is voor het welbevinden van kinderen over de hele wereld. Een toenemend aantal studies bevestigt deze universaliteitsclaim. Terwijl onderzoekers (zie Chirkov, Ryan, & Sheldon, 2011, voor een overzicht) aanvankelijk focussten op één enkel land en/of cultuur, zoals Zuid-Korea (Jang, Reeve, & Ryan, 2009), China (bv. Vansteenkiste, Lens, Soenens et al., 2006), Jordanië (Ahmad et al., 2013), Kameroen (Hofer & Busch, 2011) of Nigeria (Sheldon, Abad, & Omoile, 2009), werden later grootschalige multiculturele of multinationale studies opgezet (bv. Chen, Vansteenkiste et al., 2015; Sheldon, Cheng, & Hilpert, 2011; Tay & Diener, 2011). Dergelijke studies hebben als voordeel dat kan nagaan worden of de items die gebruikt worden om behoeftebevrediging te meten dezelfde betekenis hebben in verschillende

culturen en er onmiddellijk kan getoetst worden of de gunstige effecten van behoeftebevrediging analoog zijn in verschillende culturen. Zo vroegen Chen, Vansteenkiste et al. (2015) deelnemers uit vier verschillende continenten, namelijk Azië (China), Europa (België), Noord-Amerika (Verenigde Staten) en Zuid-Amerika (Peru), in welke mate hun behoeftes aan autonomie, verbondenheid en competentie bevredigd waren (zie figuur 1.6). Tevens peilden ze naar hun ervaren levensgeluk, gevoelens van vitaliteit en energie en het voorkomen van depressieve gevoelens.

Figuur 1.6. Geografische spreiding van deelnemers aan cross-culturele studie (Chen, Vansteenkiste et al., 2015).



Nadat de auteurs eerst aantoonde dat de gebruikte items dezelfde betekenis hadden in diverse talen, stelden ze vast dat de bevrediging van de behoeftes aan autonomie, verbondenheid en competentie in deze vier landen eenzelfde verband vertoonde met welbevinden. Hoe meer de behoeftes aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie waren bevredigd, hoe meer deelnemers zich vitaal en energiek voelden en hoe meer tevreden ze waren met hun leven. De frustratie van deze drie behoeftes bleek daarentegen uniek samen te hangen met een meer sombere en depressieve stemming. Dergelijke bevindingen bevestigen de stelling dat de bevrediging van deze behoeftes als universele vitamines voor groei geldt.

Kortom, behoeftebevrediging is een ware verrijking voor ons persoonlijke en sociale functioneren: het is de katalysator van groei. Om deze reden is dan ook door meerdere auteurs (Deci & Vansteenkiste, 2004; Sheldon & Ryan, 2011) betoogd dat de ZDT de broodnodige theoretische onderbouwing kan bieden voor de *positieve psychologiebeweging*, die sinds het begin van deze eeuw opgang maakt (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Deze beweging werd in het leven geroepen om meer te focussen op de vraag hoe groei versterkt kan worden in plaats van probleemgedrag om te buigen. In de positieve psychologiebeweging worden aspecten van groei en persoonlijke kracht bestudeerd, zoals dankbaarheid en vergevingsgezindheid, die niet kunnen worden gereduceerd tot de afwezigheid van negatieve gevoelens en problemen en die elk gevoed worden door de bevrediging van basisbehoeftes. Om de overgang te maken naar de laatste paragraaf van dit hoofdstuk kunnen we even stilstaan bij een negatieve ervaring die we recentelijk hebt gehad.

Even stilstaan: Negatieve ervaringen

Stel je een dag voor waarop je het volgende hebt ervaren: je kreeg een werkstuk voor school of een rapport op je werk terug met zeer negatieve feedback. Er leek bijna niets goed te zijn aan wat je had gedaan. Je dag zat verder vol activiteiten waarvan je er veel tegen je zin moest doen: klusjes die je lang had uitgesteld, maar waar je nu niet meer onderuit kon. Tot overmaat van ramp was iemand met wie je het doorgaans goed kunt vinden vandaag opvallend kil en afstandelijk.

Laat de gebeurtenissen die hierboven beschreven zijn en de bijbehorende gevoelens goed tot je doordringen, en probeer nu even na te denken over wat jij 's avonds, na zo'n dag, zou doen. Welke activiteiten zou je 's avonds ondernemen na een negatieve dag zoals hierboven beschreven?

.....

.....

.....

.....

.....

Take-home boodschap:

- Deze psychologische vitaminen zijn cruciaal voor ons dagelijks levensgeluk.
- Er staan geen vervaldata op deze behoeftes: ze zijn van cruciaal belang voor jong en oud.
- Alle mensen, los van hun culturele bagage, zijn met deze psychologische vitaminen gebaat.

4. Over behoeftefrustratie, probleemgedrag en pathologisch functioneren

4.1 Behoeftefrustratie als vergif

Joke (16) had de gewoonte om een dagboek bij te houden. Die avond keek ze bedroefd terug op de afgelopen dag. Een vriendin had een verjaardagsfeestje georganiseerd, maar Joke was niet uitgenodigd. Hoewel het niet haar beste vriendin was, piekerde ze erover waarom zij niet en Jantien wel uitgenodigd was. Zij waren nu samen plezier aan het maken en Joke zat hier op haar kamer. Ze voelde zich uitgesloten en eenzaam. Ze nam haar dagboek ter hand en opende tegelijkertijd een zakje chips; misschien zou dat wel helpen om zich beter te voelen.

Behoeftbevredeging bevordert groei. Maar hoe komt het dan dat sommige mensen passief, agressief of hebzuchtig zijn? Hoe valt dat te rijmen met elkaar? Complementair aan het vitaliserende karakter van behoeftebevredeging, stelt de ZDT dat men een prijs betaalt voor de frustratie van deze psychologische behoeftes. Recentelijk is er meer aandacht gekomen voor dit thema (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Er zijn inderdaad dagen waarop onze behoeftes worden gefrustreerd en vaak zijn dat dagen waarop we ontmoedigd zijn, gericht op ons eigenbelang of zelfs defensief en agressief uit de hoek komen.

Probleemgedrag en pathologisch functioneren komen niet zozeer voort uit gebrekkige behoeftebevredeging, als wel uit de frustratie van de psychologische behoeftes. *Behoeftefrustratie* is meer dan de afwezigheid van behoeftebevredeging of het optreden van *behoeftedeprivatie*. Er zijn dagen waarop aan de drie basisbehoeftes niet of in beperktere mate is voldaan, maar dat betekent nog niet dat ze actief worden ondermijnd. Behoeftefrustratie houdt een actief tegenwerken en beschadigen van de basisbehoeftes in (Bartholomew et al., 2011). In het voorbeeld hierboven wordt de behoefte aan relationele verbondenheid bij Joke gefrustreerd omdat ze zich uitgesloten voelt door haar vriendinnen. Een lage bevredeging van verbondenheid zou betekenen dat Joke niet echt bevredigende contacten heeft ervaren (bv. omdat er weinig contact was), maar daarom voelt ze zich nog niet in de steek gelaten, verworpen, geïsoleerd of eenzaam. Joke zou een lage bevredeging ervaren in het geval ze wel op het verjaardagsfeestje was uitgenodigd, maar er door andere activiteiten niet aanwezig kon zijn.

Dezelfde redenering geldt voor de behoeftes aan competentie en autonomie. Op een dag waarop we niet het gevoel hebben een nieuwe vaardigheid te hebben aangeleerd (maar bijvoorbeeld eerder repetitief werk hebt uitgevoerd), heb we niet per se het gevoel gefaald te hebben. Hoewel we soms activiteiten uitvoeren die niet direct boeiend of zinvol zijn (lage autonomiebehoeftebevredeging), betekent dat nog niet dat we ons functioneren als een aaneenschakeling van verplichtingen ervaren (hoge autonomiefrustratie). Om de behoeftes te dwarsbomen is er dus meer nodig dan de afwezigheid van behoeftebevredeging.

Terwijl behoeftedeprivatie nog geen behoeftefrustratie meebrengt, geldt in omgekeerde zin wel dat behoeftefrustratie per definitie lage behoeftebevredeging inhoudt. In het voorbeeld hierboven wordt Jokes behoefte aan relationele verbondenheid gefrustreerd, waardoor ze zich ook niet verbonden voelt met haar vriendinnen (lage bevredeging).

[Behoeftbevredeging en behoeftefrustratie brengen het beste en het beest in de mens naar boven.]

De relatie tussen behoeftebevredeging en behoeftefrustratie is met andere woorden asymmetrisch (Vansteenkiste & Ryan, 2013). De hierboven geschetste analyse wordt grafisch weergegeven in figuur 1.7. Specifiek wordt verondersteld dat behoeftefrustratie de belangrijkste voorspeller is van onaangepast functioneren en psychopathologie, kortweg van achteruitgang.

Om de plantenmetafoor verder uit te werken: terwijl water en zonneschijn (behoeftebevredeging) een plant doen bloeien, zal het toedienen van vergif (behoeftefrustratie) de achteruitgang van de plant versnellen (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Gebrekkige behoeftebevredeging, ook wel behoefte-

deprivatie genaamd (bv. een plant geen water geven), daarentegen veroorzaakt niet noodzakelijkerwijs (onmiddellijke) achteruitgang, maar eerder stagnatie; de groei vertraagt. Echter, om groei te bevorderen is meer nodig. Het ontbreken van behoeftefrustratie zorgt wel voor opluchting en de afwezigheid van probleemgedrag, maar om ons te laten opbloeien is er meer nodig: aan onze behoeftes dient voldaan te zijn. Behoeftbevreiding fungeert dan ook in het bijzonder als de katalysator van groei en vooruitgang. Het voorkomen van de dikke parallelle lijnen tussen behoeftebevreiding en groei en behoeftefrustratie en maladaptief functioneren sluit het optreden van diagonale paden niet uit. Het cumulatief opbouwen van behoeftebevreidende ervaringen kan de veerkracht van mensen verhogen die dan als een buffer fungeert tegen het ontstaan van problematisch functioneren en psychopathologie. Analooch beperken ervaringen van behoeftefrustratie de mogelijkheden tot groei.

Even stilstaan: Inzicht in verschillende soorten behoeftes

Hieronder zijn drie verschillende dagboekfragmenten te lezen van jongeren en volwassenen. Het is de bedoeling dat je voor elk fragment aangeeft (1) of de behoefte voor de personen werd voldaan dan wel werd gefrustreerd en (2) over welke behoefte het precies gaat. In drie van de vijf gevallen gaat het om één van de drie behoeftes binnen de ZDT. In twee andere gevallen gaat het om veiligheid en eigenwaarde, twee begrippen die meer aandacht krijgen in de volgende paragraaf.

- Fragment 1 (Mieke, 36 jaar): "Ik voel me rot vandaag. Op het werk kreeg ik kritiek omdat er een aantal essentiële zaken ontbraken in een verslag. Thuis verloor ik mijn geduld toen Lotte haar huiswerk nog niet af had bij etenstijd. Ik heb het gevoel dat ik weinig goed kon doen vandaag, erger nog, ik voel mij een beetje een loser."
- Fragment 2 (Karel, 21 jaar): "Vanavond zijn Kathleen, Mieke en Jeroen komen eten. Ik heb een nieuw recept van zo'n televisiekok uitgeprobeerd. Ik vond het gewoon leuk om te experimenteren. Tijdens het koken van de maaltijd vloog de tijd voorbij, waarschijnlijk omdat ik het zo leuk vond. Als ik zo in de keuken bezig ben, dan kan ik eigenlijk helemaal mezelf zijn."
- Fragment 3 (Michiel, 29 jaar): "Afgelopen nacht heb ik slecht geslapen; ik voel me uitgeput. Sinds Tiffany en ik niet meer bij elkaar zijn, vind ik het echt moeilijk om de eindjes aan elkaar te knopen. Ik maak mij zorgen over onze hypotheek en over de lening voor de auto en of ik voldoende geld zal hebben om de zomerkampen van Jacoba en Simon te betalen. Het zal puzzelen worden."
- Fragment 4 (Germaine, 77 jaar): "Vanmiddag was er een verjaardagsfeest van mijn beste vriendin Marie. Ze werd 82 jaar. Ik ben op de koffie gegaan en we hebben lekker gekletst over koetjes en kalfjes. De laatste tijd heb ik weer pijn aan mijn onderrug en Marie leek deze keer wel oor te hebben voor mijn verhaal. Ik had het gevoel dat we elkaar echt goed begrepen."
- Fragment 5 (Stefanie, 13 jaar): "Vandaag kregen we ons rapport en ik mag er echt wel trots op zijn. Mijn cijfers voor wiskunde waren heel erg goed en ik ben erg tevreden met mijzelf. Goede cijfers zorgen ervoor dat ik me sterker voel. Ze geven me een goed gevoel en ook mama en papa zijn dan blij."

Bevrediging of frustratie?	Soort behoefte?
Fragment 1	
Fragment 2	
Fragment 3	
Fragment 4	
Fragment 5	

De oplossing van deze oefening kan je vinden achteraan het handboek.

Recent onderzoek ondersteunt de stelling dat behoeftebevrediging en -frustratie twee van elkaar te onderscheiden factoren zijn, die een vrij specifieke voorspellende kracht hebben. Metingen van behoeftebevrediging en behoeftefrustratie hangen matig negatief samen, wat erop wijst dat ze kunnen onderscheiden worden. Verder bleken ze ook een eigen of unieke rol te spelen in de voorspelling van de groei en het problematisch functioneren van mensen. Zo werd in een steekproef van atleten vastgesteld dat behoeftebevrediging de sterkste voorspeller was voor vitaliteit en positief affect, terwijl behoeftefrustratie het sterkste samenhang met negatief affect, depressieve symptomen en problematisch eetgedrag (Bartholomew et al., 2011). BehoeftEFRUSTRerende ervaringen zorgen ervoor dat ons energieniveau erg snel daalt en dat we ons uitgeput voelen (Bartholomew et al., 2011; Van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte, & Lens, 2008). BehoeftEFRUSTRatie verhoogt ook de kans op verzuurd en cynisch gedrag, wat dan weer afstraalt op anderen. Zo bleek dat leerkrachten die hun werk tegen hun zin doen (autonomiefrustratie) cynischer zijn. Ze respecteren hun leerlingen niet ten volle als persoon, maar benaderen hen meer als een object. Deze objectiverende houding tegenover leerlingen vormt voor deze leerkrachten misschien ook een rechtvaardiging om op een meer dwingende wijze met hun leerlingen om te gaan (Soenens et al., 2012).⁹

BehoeftEFRUSTRatie blijkt ook een risicofactor te zijn voor een toename in eetstoornissymptomen, zoals eetbuien (Boone, Vansteenkiste, Soenens, Van der Kaap-Deeder, & Verstuyf, 2014). Het verband tussen behoeftefrustratie en eetbuien is interessant omdat het suggereert dat mensen soms een snelle compensatie zoeken voor de behoeftefrustratie (Deci & Ryan, 2000; Verstuyf, Patrick, Vansteenkiste, & Teixeira, 2012). Het eten van grote hoeveelheden calorierijk voedsel kan gezien worden als een *shortcut* om

9 Verder bleek behoeftefrustratie ook voorspellend te zijn voor objectief gemeten uitkomsten, namelijk verstoorde fysiologische *arousal* zoals gemeten net voor een training (Bartholomew et al., 2011). De vaststelling dat behoeftefrustratie niet alleen zelfgerapporteerde, maar ook objectief geregistreerde negatieve uitkomsten voorspelt, is belangrijk vanuit methodologisch oogpunt. Iemand zou immers de kritische opmerking kunnen maken dat de unieke verbanden tussen behoeftefrustratie en negatieve uitkomsten tot stand komen door gedeelde methodevariantie. Het is immers mogelijk dat behoeftefrustratie in het bijzonder zelfgerapporteerde negatieve uitkomsten voorspelt omdat de gebruikte bewoording in beide gevallen negatief van aard is. Costa, Ntoumanis, en Bartholomew (2015) toonden ook aan dat dergelijke methode-effecten de bevindingen niet kunnen wegverklaren.

snel een gevoel van tevredenheid te krijgen. De bevrediging die hiermee gepaard gaat, is echter van korte duur en zal doorgaans zelfs plaatsmaken voor nog meer negatieve gevoelens (bv. schaamte). Waren de activiteiten die je op ons lijstje schreven in de denkoefening aan het begin van deze paragraaf ook dergelijke compensatiepogingen?

De kritieke rol van behoeftefrustratie in de voorspelling van problematisch functioneren, waaronder eetstoornissymptomen, werd ook in dagboekstudies vastgesteld (bv. Verstuyf, Vansteenkiste, Soenens, Boone, & Mouratidis, 2013). Zo bleken adolescenten meer vatbaar voor eetbuien op dagen waarop ze behoeftefrustratie ervoeren. Omgaan met een behoeftefrustrerende ervaring vergt veel energie en zorgt voor gevoelens van uitputting, waardoor we over minder energie beschikken om suiker- of vetrijk voedsel te weerstaan. Tegelijk roept behoeftefrustratie negatief affect (bv. irritatie, verdriet) op, dat men vervolgens hoopt te compenseren met voedsel. In lijn met deze verklaring bleek dat in het bijzonder emotionele eters, zij die voedsel zien als troost (Van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986), op behoeftefrustrerende dagen meer eetbuien rapporteren. Wat deze dagboekstudies ook aantonen is dat er in elk van ons een donkere kant schuilt, die naar boven kan komen door behoeftefrustrerende ervaringen. Dat is belangrijk om op te merken omdat we vaak over verschillen tussen mensen spreken als we het hebben over maladaptief functioneren, alsof het alleen een kwestie van persoonlijkheid zou zijn. We zeggen van het ene kind bijvoorbeeld dat het meer agressief en brutaal uit de hoek komt dan een ander kind.

Praktijkvoorbeeld: Stress

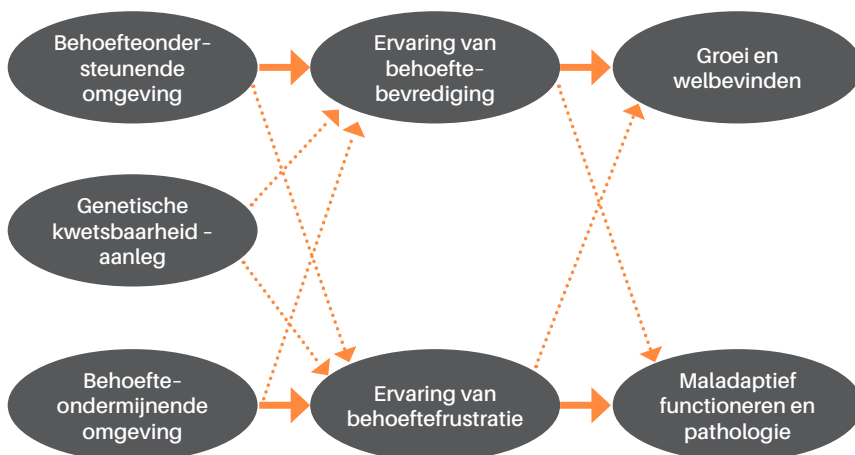
Het is bijna gemeengoed om te zeggen dat we 'stress hebben' of 'gestresseerd zijn'. Hulpverleners krijgen deze signalen zeer vaak. Stress is een overkoepelend begrip waar we meer vat op kunnen krijgen als we het in verband brengen met onze psychologische behoeftes (Weinstein & Ryan, 2011). Stress komt vaak voort uit de frustratie van één of meerdere psychische behoeftes. In het geval van autonomie komt stress voort uit tijdsdruk of het moeten uitvoeren van taken die we niet wensen uit te voeren. Competentiefrustratie ontlokt stress als we ons niet bekwaam voelen om de taak of de opgedragen hoeveelheid taken uit te voeren. Als we twijfelen aan onze relaties of als er een relationeel conflict is, dan geeft dat ook aanleiding tot stress. Kortom, het kan interessant zijn om gestresseerde personen een vragenlijst rond de bevrediging en frustratie van hun behoeftes te geven om een beter inzicht te krijgen in de oorzaken voor hun ervaren stress.

Hoewel sommige kinderen en mensen meer vatbaar zijn voor pathologisch liegen, agressie of terugkerende depressies dan anderen, komen mildere vormen van pathologie misschien wel bij elk van ons voor, als gevolg van de mate waarin we blootgesteld worden aan behoeftefrustrerende ervaringen. Inderdaad, experimenteel onderzoek (Przybylski, Deci, Rigby, & Ryan, 2014) toont aan dat de frustratie van de behoefte aan competentie tijdens het gamen agressieve gevoelens, gedachten en gedrag uitlokt, onafhankelijk van het gewelddadige karakter van het spel. De auteurs toonden op een overtuigende wijze dat het voeden dan wel het ondermijnen van de behoefte aan competentie, bijvoorbeeld door deelnemers uitdagende dan wel te moeilijke games te laten spelen, agressie oproept en het spelplezier beïnvloedt. Zo lieten Przybylski et al.

(2014; studie 6) de deelnemers een standaardversie van Tetris spelen dan wel een aangepaste, moeilijke versie, waarvan een pilootonderzoek had uitgewezen dat de moeilijke variant als significant meer competentiefrustrerend werd ervaren. Alvorens ze gingen spelen werd aan de deelnemers gevraagd om een hand in een kom koud water (4° Celsius) te steken. Er werd hen verteld dat de voorgaande deelnemer had bepaald hoelang ze hun hand in het bad moesten houden. In werkelijkheid werd iedereen gevraagd om dat 25 seconden vol te houden. Na het spelen van het standaard of het moeilijkere spel Tetris werden de agressieve gevoelens van de deelnemers bevroegd en kregen ze de kans om te bepalen hoelang de volgende deelnemer zijn/haar hand in de koude kom water moest houden. Gemiddeld droegen ze de volgende deelnemer op om de hand even lang in de kom te houden als zij zelf hadden gedaan (circa 26 seconden). Een afwijking van dit gemiddelde werd beschouwd als de bereidheid van de deelnemer om de volgende proefpersoon meer pijn te doen, wat kan gelden als een agressieve daad. Nu bleek dat deelnemers in de moeilijke gamingconditie, in vergelijking met de standaardconditie, niet alleen een toename in agressieve gevoelens rapporteerden, maar dat ze de volgende deelnemer ook opdroegen om zijn/haar hand langer in de kom koud water te houden (22.25 seconden versus 29.87 seconden), langer dan ze zelf hadden moeten doen!

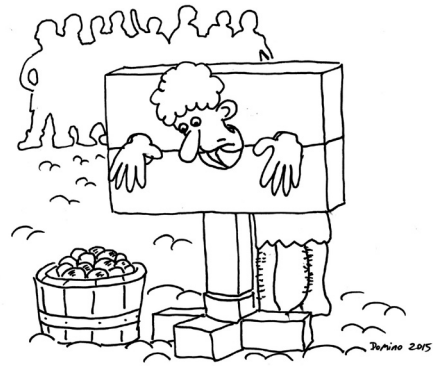
Dergelijke experimentele studies tonen aan dat agressie op ieder moment geactiveerd kan worden. Meer algemeen bevestigen verschillende studies in diverse levensdomeinen, zoals onderwijs (Haerens, Aelterman, Vansteenkiste, Soenens, & Van Petegem, 2015), interpersoonlijke relaties (Costa et al., 2015), beweging (Gunnell, Crocker, Wilson, Mack, & Zumbo, 2013) en werk (Gillet, Lafrenière, Vallerand, Huart, & Fouquereau, 2014), de unieke bijdrage van behoeftefrustratie in de voorspelling van probleemgedrag, terwijl behoeftebevrediging een sterkere voorspeller is van aanpassing, zoals voorgesteld in figuur 1.7.

Figuur 1.7. Grafisch overzicht van de rol van behoeftebevrediging en behoeftefrustratie in het voorspellen van de heldere en de donkere kant van het menselijk functioneren.



4.2 Behoeftedermijnende omgeving

Parallel aan het onderscheid tussen behoeftebevrediging en -frustratie maakt de ZDT een onderscheid tussen een behoefteondersteunende en een -ondermijnende omgeving, zoals mag blijken uit figuur 1.7. Zoals meer uitgebreid wordt toegelicht in hoofdstukken 11 en 12, staan ouders en socialisatiefiguren in het algemeen voor de uitdaging om aan kinderen een *behoefteondersteunende omgeving* aan te bieden, terwijl ze bij voorkeur de basisbehoeftes van kinderen niet ondermijnen. Het ondersteunen van de basisbehoeftes van kinderen en jongeren biedt de nodige zuurstof voor hun ontwikkeling. Ook in deze context is het belangrijk om aan te stippen dat het actief ondermijnen van de basisbehoeftes iets anders is dan het gebrekkig ondersteunen ervan. Socialisatieagenten die de behoeftes van kinderen fnuiken, gooien olie op het vuur en werken problematisch functioneren in de hand (Jang, Kim, & Reeve, 2012; Vansteenkiste et al., 2014), terwijl ouders die er onvoldoende in slagen de behoeftes te voeden kansen tot ontwikkeling bij jongeren niet benutten. De groei wordt op deze manier niet bevorderd en stagneert. In lijn met dit onderscheid wordt in tabel 1.2 een opsomming gegeven van verschillende termen die de rol van ouders en socialisatieagenten duidelijk maken.



Aarnout voelt aan dat hij vandaag emotioneel niet aan zijn trekken zal komen.

Tabel 1.2. Overzicht van gebruikte termen in het spreken over de rol van ouders en socialisatieagenten.

Aanwezigheid van behoeftefrustratie	Afwezigheid van behoeftebevrediging	Aanwezigheid van behoeftebevrediging
Ondermijnen	Belemmeren	Voeden
Beschadigen	Depriveren	Faciliteren
Tegenwerken	Afremmen	Ondersteunen
Fnuiken	Blokkeren	Bevorderen
Dwarsbomen	Verhinderen	Aanmoedigen

De mate waarin kinderen en jongeren behoeftebevrediging ervaren is niet alleen afhankelijk van hun directe sociale omgeving, maar ook van de bredere culturele, maatschappelijke en economische context (Bronfenbrenner, 1979). Jongeren die in armoede opgroeien zullen bijvoorbeeld minder behoeftebevrediging ervaren, maar hebben deze vitamines wel nodig om zich te kunnen ontplooiën (Chen, Van Assche et al., 2015). Ook de genetische basis van kinderen kan hun kansen op het bevredigen dan wel frustreren van hun behoeftes mede bepalen. Zo doen genetisch kwetsbare jongeren vaker behoeftefrustrerende ervaringen op, terwijl jongeren met een uitgesproken genetisch voordeel eerder behoeftebevredigende ervaringen zullen hebben (zie figuur 1.7). Deze genetische verschillen zullen via de temperaments- en persoonlijkheidsontwikkeling van de kinderen een effect hebben op hun basisbehoefte. Ter illustratie: een somber en neurotisch ingesteld persoon zal meer behoeftefrustratie ervaren, maar ook voor deze genetisch meer kwetsbare personen blijkt het opgroeien in een behoefteondersteunende omgeving van cruciaal belang (Mabbe, Soenens, Vansteenkiste, & Van Leeuwen, in druk). Deze vaststelling sluit aan bij het universeel geachte karakter van de psychologische basisbehoefte.

[Behoefteondersteunende socialisatiefiguren bieden de nodige zuurstof voor de ontwikkeling van jongeren.]

In dit eerste hoofdstuk behandelden we de basiskennmerken van de ZDT-behoefte. In het volgende hoofdstuk bespreken we een aantal meer prangende vragen en recente ontwikkelingen die de studie van psychologische basisbehoefte heeft opgeleverd.

Take-home boodschap:

- De frustratie van de basisbehoefte vormt een risicofactor voor probleemgedrag in het bijzonder en psychopathologie meer algemeen.
- De sociale omgeving kan deze behoeftes ondersteunen, belemmeren of actief ondermijnen, met ervaringen van behoeftebevrediging en behoeftefrustratie als gevolg.

Kernbegrippen: *autonomie, behoeftebevrediging, behoefteprivatie, behoeftefrustratie, behoefteondersteunende omgeving, behoeftesterkte, behoefteverlangen, behoeftewaardering, competentie, dispositionele motieven, inherent, positieve psychologiebeweging, relationele verbondenheid, sensitatiehypothese, universeel, voedingsstoffen, welbevinden*

Aanbevelingen voor de praktijk

1. Investeer in de vitamines van kinderen: stimuleer hun groei door hen zichzelf te laten zijn (autonomie), hen een succeservaring te bezorgen (competentie) en een hechte band met hen op te bouwen (verbondenheid). Probeer te ontdekken wat jouw kind echt voldoening schenkt of talent voor heeft en moedig hen aan deze activiteiten uit te voeren.
2. Probeer dagelijks behoeftebevredigende activiteiten uit te voeren: ze kleuren jouw dag, iedere dag opnieuw. Probeer je ook bewust te zijn van deze activiteiten, soms kennen we ze onvoldoende.
3. Onthaasting is een sleutel tot behoeftebevrediging en levensgeluk. Probeer je agenda niet vol te stouwen met taakjes, maar voorzie een blok - hoe klein ook - vrije tijd, waarbij je in het moment kunt beslissen wat je wilt doen.
4. Laat het weekend weekend zijn, met name een tijd voor mensen die je graag hebt en een tijd om te doen wat je graag wilt doen.
5. Probeer te vermijden dat kinderen hun leven ervaren als een aaneenschakeling van verplichtingen (autonomie), dat ze het gevoel hebben te falen (competentie) of eenzaam te zijn (verbondenheid). Dergelijke ervaringen openen de deur voor probleemgedrag.
6. Gevoelens van stress zijn vaak geworteld in behoeftefrustratie. Een zicht krijgen op de gefrustreerde behoeftes is een eerste aanzet om de stresssymptomen beter te begrijpen. Probeer aandachtig te zijn voor lichamelijke, emotionele en cognitieve signalen wanneer zich te veel behoeftefrustrerende ervaringen opstapelen.

[Dit boek is online te koop \(klik hier\)](#)

De ontwikkeling van kinderen en jongeren staat in onze snel evoluerende maatschappij onder druk. Het is voor kinderen niet vanzelfsprekend om een stevig verankerd intern kompas op te bouwen dat hun persoonlijke interesses en overtuigingen weerspiegelt. Ook ouders worden op de proef gesteld om hun kinderen te ondersteunen bij hun ontwikkeling.

In dit boek betogen de auteurs, op basis van de Zelf-Determinatie Theorie, dat de psychologische behoeftes aan autonomie, competentie en verbondenheid de cruciale vitamines zijn voor groei. Door in deze vitamines te voorzien voeden ouders, leerkrachten en hulpverleners de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Wanneer echter deze behoeftes ondermijnd worden, vertraagt hun groei en wordt psychopathologie in de hand gewerkt. De auteurs lichten toe hoe kinderen die deze vitamines krijgen nieuwsgierig en geboeid door het leven gaan. Bovendien luisteren ze eerder uit vrije wil dan omdat het moet. De auteurs besteden eveneens aandacht aan de manier waarop ouders, maar ook hulpverleners, een motiverende rol kunnen spelen in de opvoeding en hoe ze in deze broodnodige vitamines van groei voor hun kroost kunnen voorzien.

Vitamines voor groei is in de eerste plaats een handboek, maar het beoogt ook een naslagwerk te zijn voor iedereen die betrokken is in het stimuleren van de groei van kinderen en jongeren. Het boek kan dan ook een bron van inspiratie zijn voor ouders, leerkrachten en hulpverleners.

Maarten Vansteenkiste en Bart Soenens zijn verbonden aan de Universiteit Gent, Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheds-, en Sociale Psychologie (respectievelijk als hoogleraar en als hoofddocent). Beiden doceren ze vakken in het domein van de ontwikkelingspsychologie. Hun onderzoek situeert zich op het raakvlak tussen de ontwikkelingspsychologie en de motivatiepsychologie. Ze zijn geïnteresseerd in de vraag 'waarom mensen doen wat ze doen': waarom maakt een kind huiswerk? Waarom luisteren kinderen naar hun ouders of weigeren ze dit te doen? Hierbij bestuderen ze, geïnspireerd door de Zelf-Determinatie Theorie, de motiverende rol die ouders, leerkrachten, en hulpverleners kunnen vertolken bij het stimuleren van de motivatie en de groei van kinderen. Ze nemen hierbij een levensloopperspectief in en proberen de ontwikkeling van kinderen in diverse levensdomeinen in kaart te brengen.

