



Praktijkgerichte conclusie

Alhoewel cross-sectionele studies enkel verbanden weergeven en het niet toelaten om oorzaak-gevolg-conclusies te trekken, brengt dit gedachtegoed ons bij de vraag hoe we optimale vormen van motivatie bij jongeren kunnen uitlokken.

De meeste studies in deze review focussen op gezondheidsgerelateerde resultaten, maar zoals aangegeven door (Sun & Chen, 2010) is het belangrijk dat er ook aangetoond wordt dat er een verband is tussen de zelf-gedetermineerde motivatie en de leerresultaten in de les LO. Naast het leiden naar een actieve levensstijl heeft LO immers ook tot doel motorische competenties te verhogen en persoonlijke ontwikkeling te bewerkstelligen (Kirk, 2010).

Een centraal gegeven in de zelf-determinatietheorie is het feit dat leerkrachtgedrag de motivatie van leerlingen zal beïnvloeden. De invloed is niet rechtstreeks, maar gebeurt door het in meer of mindere mate bevredigen van de fundamentele psychologische basisbehoeften (de nood aan competentie, autonomie en relationele verbondenheid). Onder competentie verstaat men dat men zich bekwaam voelt om een gewenst resultaat neer te zetten, onder autonomie dat men een gevoel van psychologische vrijheid en keuze ervaart bij de uitvoering van een activiteit en onder relationele verbondenheid het ervaren van warmte, het gevoel dat men samen is met anderen en gerespecteerd wordt door anderen.

Autonomie ondersteunen doet een leerkracht wanneer hij/zij de leerlingen in de les LO keuzes aanbiedt die bij hun vaardigheidsniveau passen (Bryan & Solmon, 2007). Verder krijgen de leerlinge in een autonomie-ondersteunende omgeving een rationale of zinvolle uitleg voor wat ze aan het doen zijn. Het geven van positieve en informatieve feedback is ook aangewezen.

Op de competentiebehoefte kan een leerkracht LO inspelen door structuur aan te bieden. Dat kan hij/zij doen door duidelijke verwachtingen voorop te stellen, haalbare uitdagingen te bieden en constructieve feedback te geven op wat leerlingen doen (Bryan & Solmon, 2007). Verder is het belangrijk dat leerlingen beoordeeld worden t.o.v. hun persoonlijke verbetering (Ntoumanis, 2001).

De relationele verbondenheid kan je als leerkracht LO verhogen door betrokken te zijn, door warmte en zorg te bieden, interesse te tonen en je in te leven in het perspectief van de leerlingen (Bryan & Solmon, 2007).

Als de drie basisnoden gefnuikt worden zal dit leiden tot gecontroleerde motivatie wat een negatieve invloed heeft op het welbevinden in die context (= met minder positieve leereffecten tot gevolg).

Als deze drie basisnoden bevredigd worden, zal er **autonome motivatie** ontstaan wat leidt tot **betrokkenheid** (o.a. Aelterman et al., 2012), meer **plezier** (Yli-pPiipari et al., 2009) en meer **zelfvertrouwen** (Hein en Hagger, 2007).

Meerdere onderzoeken tonen ook aan dat jongeren meer geneigd zijn om buiten de les LO actief te zijn als ze autonoom gemotiveerd zijn voor de les LO (Cox, et al., 2008; Standage, et al., 2003; Wang, Chatzisarantis, Spray & Biddle (2002)). Hagger en collega's (2003) bevestigden dit verband tussen de perceptie van autonomie ondersteuning in LO en de intentie om fysiek actief te zijn in de vrije tijd, maar

voegden er ook aan toe dat autonomie ondersteuning ook gerelateerd was aan de effectieve participatie aan **fysieke activiteiten in de vrije tijd**.

Percepties van autonomie ondersteuning verklaart een groot aandeel van de **variantie in de leerprestaties** (*Shen, McCaughtry, Martin, en Fahlman, 2009*) wat impliceert dat er een verband is tussen motivatie en het leren van leerlingen in de les LO. In de studies van Boiche en collega's (2008) wordt het verband tussen motivatie en prestatie bevestigd.

Bovenstaande studies leveren echter geen bewijzen van causale verbanden. Ondanks de verbanden tussen autonome motivatie en meerdere positieve effecten kan er niet gegarandeerd worden dat deze een consequentie zijn van de meer zelf-gedetermineerde motivatie. Er is dus nood aan meer experimentele studies.