

COACHING OP BASIS VAN DE SELF-DETERMINATION THEORY (SDT)

Hoewel er regelmatig onderzoeken naar coaching worden gepubliceerd in internationale (wetenschappelijke) tijdschriften, dringen de onderzoeksresultaten slechts mondjesmaat door binnen het werkveld. Om deze reden is er door de NOBCO een redactie-assistent aangetrokken (Emma Rainford) die maandelijks samen met een lid van de Commissie Wetenschappelijk Onderzoek een recent verschenen onderzoeksartikel samenvat en bespreekt. Deze maand: **Coaching with self-determination in mind: Using theory to advance evidence-based coaching practice.**

Author(s): Spence, G.B, Oades, L.G.

Source: International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring Vol. 9, No. 2, 2011 Page 37.

Coaching is Doelgericht

Een fundamentele taak binnen het coachtraject is het verbeteren van het functioneren van de coachee op persoonlijk en/ of professioneel vlak. Coaching is in die zin een doelgerichte activiteit, gericht op het behalen van de door een coachee gewenste uitkomsten, zoals het verwerven van vaardigheden en verbeteren van prestaties. Het succes van een coachtraject hangt sterk af van de mate waarin de coachee zijn gedachten, gevoelens en gedrag kan reguleren (zelfregulering). Dit proces van persoonlijke verandering is een grote uitdaging voor de coachee. Psychologische processen spelen hierbij vaak een grote rol.

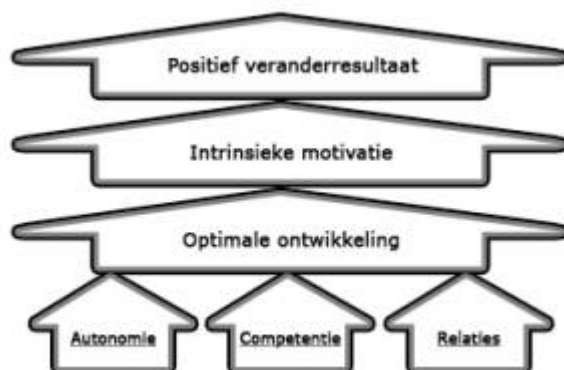
Psychologische processen

Volgens Spence & Oades spelen vooral motivatie en persoonlijke autonomie een belangrijk rol bij de gedragsverandering van een coachee. Positieve en langdurige resultaten bij coaching worden vooral geboekt wanneer de coachee actief betrokken (gemotiveerd) is en persoonlijk investeert (persoonlijke autonomie) in de verandering. Volgens de auteurs is het daarom van belang dat de coaches inzicht hebben in de psychologische processen, die ten grondslag liggen aan motivatie en gedragsverandering. Binnen de coaching literatuur zou men om die reden meer gebruik moeten maken van psychologische theorieën.

Self-Determination Theory (SDT) als theoretisch kader

Spence & Oades stellen dat de praktijk van het coachen verbeterd kunnen worden door gebruik te maken van de Zelfdeterminatie theorie (Self-Determination Theory, SDT). SDT is een theorie over motivatie die stelt dat mensen streven naar het bevredigen van drie natuurlijke aangeboren behoeftes:

- **Autonomie:** de vrijheid en bevoegdheid om zelf te kunnen handelen;
- **Competentie:** het benutten van zijn of haar eigen capaciteiten en effectief te zijn in de interacties met de buitenwereld;
- **Verbondenheid:** het gevoel veilig en hecht contact te hebben met anderen om ons heen.



Figuur 3, de Self Determination Theory (basis)

(bron: Bijl, M & Praag, va, M. 2010)

Indien aan deze drie basisbehoeften is voldaan kan een persoon optimaal functioneren en zich ontwikkelen. Volgens Spence & Oades zijn er twee redenen waarom SDT geschikt is als theoretisch kader.

1) SDT geeft een genuanceerde kijk op menselijke motivatie. Zij richt zich met name op de *interne* oorzaken van motivatie. Volgens de SDT is de motivatie om bepaalde doelen na te streven een belangrijke factor voor het bevredigen van de drie basisbehoeften. Dat wil zeggen dat een leertaak die bijdraagt aan het bevredigen van de drie basisbehoeftes een persoon intern (intrinsiek) zal motiveren om de taak uit te voeren.

2) SDT geeft meerdere perspectieven om coaching beter te kunnen begrijpen. Op macro niveau wordt coaching als een van de componenten gezien die een positieve bijdragen kan leveren aan iemands leven. Op micro niveau geeft het inzicht in de relatie tussen coach en coachee. Door het gebruik van bepaalde vaardigheden kan een coach interpersoonlijke condities creëren die nodig zijn voor de coachee om zich te kunnen ontwikkelen.

SDT en de coaching praktijk

In het artikel wordt in kaart gebracht op welke manier de praktijk van het coachen verbeterd kan worden door gebruik te maken van de SDT. Besproken wordt hoe de coach-coachee relatie en de bijbehorende gesprekken, een bijdrage kunnen leveren aan de bevrediging van de drie basisbehoeften. Ook wordt uitgelegd hoe het coachproces bij de coachee de autonomie kan stimuleren.

De coachrelatie

Externe sociale condities kunnen de interpersoonlijke groei en de voorziening in de drie basisbehoeften belemmeren. Volgens de auteurs kan met behulp van de inzet van een coach deze condities verbeteren. Dit kan door de coach op de volgende vier wijzen gedaan worden:

- **Autonomie ondersteuning:** door de coachee tijdens de coaching sessies zelf de agenda te laten bepalen, wordt de coachee gestimuleerd baas te worden over zijn eigen groeiproces en initiatief te nemen. Coachee's vinden dit echter vaak moeilijk. Zij weten bijvoorbeeld niet waar zij zich op moeten richten. Zijn dit niet gewend zijn of zij zijn bang om fouten te maken.
- **Competentie ondersteuning:** coaches kunnen condities creëren die gevoelens van competentie bevorderen. De coach doet dit door de competenties van een coachee te erkennen, te benoemen en in de goede richting sturen.
- **Ondersteuning van verbondenheid:** coaches kunnen micro vaardigheden (actief luisteren, empathie) gebruiken om een omgeving te creëren die bevorderlijk is voor de bevrediging van verbondenheid bij een coachee.
- **Scenario beschrijving:** ten eerste leidt scenario beschrijving tot een meer theoriegeleid onderzoek naar de mate waarin een coachee wordt bevredigd in zijn basisbehoeften. Daarnaast breng het ervaring van de de coachee expliciet in kaart. Hierdoor krijgt de coach een beter beeld van wanneer, waar en hoe deze behoeftes wel of niet bevredigd worden. Als laatste dient scenario beschrijving als leidraad voor het selecteren, ontwikkelen en voorstellen van de juiste interventie.

Het coachproces

Volgens de auteurs speelt SDT ook binnen het coachproces een belangrijke rol bij de bevrediging van de basisbehoeften van de coachee. Het coachproces is een ontwikkelingsproces waarbij de coach de coachee helpt dichter bij zijn doel te komen. SDT maakt hierbij onderscheid in intrinsieke en extrinsieke motivatie om dit doel te halen. In het artikel worden 4 verschillende vormen van motivatie genoemd waarin de mate van intrinsieke motivatie tot extrinsieke motivatie wordt weergegeven. De auteurs geven aan dat coachees door middel van internalisatie en integratie kunnen switchen van externe naar meer autonome en geïntegreerde motivatie. Hierdoor worden externe waarden, regels en eisen geïnternaliseerd en geïntegreerd in zijn of haar eigen systeem. Dit inzicht is voor de coachpraktijk van belang. De coach kan met deze kennis invloed uitoefenen op de verschillende factoren die het proces van internalisatie en integratie bevorderen of belemmeren.

De auteurs verwijzen naar onderzoek waaruit blijkt dat het proces van internalisatie en integratie bij coachees door coaches gestimuleerd kan worden door sociaal-culturele condities te creëren die de bevrediging van de drie basisbehoeften ondersteunen. Een voorbeeld is het benadrukken

van keuzemogelijkheden en het aanmoedigen om initiatief te nemen. Internalisatie en integratie leert coachees beter te kijken naar de kwaliteit en betekenis van hun doelen en hoe ze het nastreven van deze doelen ervaren. De coachee leert zo bijvoorbeeld hoe hij of zij de persoonlijke betekenis van een extern gereguleerd doel, opgelegd door een werkgever, kan herinterpreteren tot een betekenisvolle activiteit.

Toekomst implicaties voor empirisch onderzoek

De SDT stimuleert ook het ontwikkelen van testbare hypotheses die het onderzoek naar coaching kunnen bevorderen. Door middel van een correlationeel design zou bijvoorbeeld onderzocht kunnen worden in welke mate coaches condities kunnen creëren die de bevrediging van autonomie, competentie en verworvenheid bevorderen. Veel coaches denken dat ze dit al vanzelfsprekend doen. Maar onderzoek hiernaar ontbreekt nog. Een mogelijkheid zou zijn om door middel van cross-sectioneel onderzoek te meten in hoeverre coachees coachsessies ervaren als een ondersteuning in hun basisbehoeften. Een andere optie zou zijn om expliciet te onderzoeken welke invloed coaching heeft op de bevrediging van psychologische behoeften en het behalen van doelen.

Conclusie

Ondanks dat coaching praktijken en onderzoek vooruitgang boeken, wordt nog te weinig gebruik gemaakt van psychologische theorieën. Het artikel laat zien dat de SDT een gedetailleerd overzicht geeft van de psychologische processen die het welzijn en functioneren van coachees beïnvloeden. SDT kan een grote bijdrage leveren aan de ontwikkeling van de coachpraktijken en literatuur over coaching. De auteurs hopen hiermee bewustwording te creëren over de effecten van psychologische processen op het coachproces. Als laatste doen zij suggesties hoe men met deze psychologische processen rekening kan houden bij empirisch onderzoek

Wilt u zelf aan de slag met de drie basisbehoeftes uit de Self-Determination Theory? Dit kan door bijvoorbeeld de vragenlijst waarmee de drie basisbehoeften in kaart worden gebracht aan het begin van een coachtraject af te nemen bij uw coachee. U krijgt daarmee inzicht in de mate waarin deze behoeftes op dat moment bevredigd zijn. Vervolgens kunt u in het coachtraject hierop sturen. Wanneer u na afloop van het coachtraject de vragenlijst opnieuw afneemt kunt u controleren in hoeverre het coachtraject heeft bijgedragen aan de bevrediging van de drie basisbehoeften. Klik hier voor de vragenlijst: [Basic Psychological Needs Scale](#) (Let op deze vragenlijst is in het Engels, op dit moment wordt er door de NOBCO gewerkt aan een Nederlandse versie van deze vragenlijst).

Meer weten over de Self-Determination Theory? Klik hier [SDT](#)

Door: Emma Rainford en Alexander Waringa