

ZELFDETERMINATIETHEORIE (Deci & Ryan)

Drijfveer	Amotivatie	Extrinsieke motivatie				Intrinsieke motivatie
	Geen regulatie	Externe druk	Interne druk	Identificatie	Integratie	Intrinsieke regulatie
	Geen	Vermijden van straffen en verkrijgen van beloningen.	Schuldgevoel vermijden, eigenwaarde behouden	Persoonlijke waarde toekennen aan de activiteit.	De activiteit sluit aan bij persoonlijke waarden.	De activiteit zelf geen voldoening en plezier
		Gecontroleerde motivatie		Autonome motivatie		
	Lage kwaliteit motivatie			Hoge kwaliteit motivatie		