**自我决定理论**（Self-determination theory，简称 SDT）是心理学中关于人类行为动机的宏理论，由 Ryan 和 Deci于 20 世纪 70 年代末提出，是以体验为中心设计和各类游戏化设计框架共同的理论基础。人类动机分为内在动机和外在动机。内在动机是指人们受活动本身的兴趣驱使，完全出于自主意愿推动行为的发生；外部动机则指人们为了获得某种与自我可分离的结果才去从事某一项活动的倾向，即人们受到外在环境调节获得的行为驱动力。

**自我决定理论**认为满足胜任感 (Competence)、关联性 (Relatedness)和自主性 (Autonomy)

这三个基本心理需求需要的组织环境因素就可以增加人们的内在驱动力，使人们继续主动参与某项活动、服务或信息系统，并促进外在动机的内化。

**胜任感**，指的是个人相信他/她自己具有实现目标的能力。在最适宜的富有挑战性的任务上取得成功，并且得到期望的结果。如果个体在实现目标的过程中感受不到胜任感，他们就会找到不去行动的借口。

**自主性**指对自己的生活有掌控权。因此自主性是人们坚持、保持灵活性和活力的根源。

**关联性**指的是人与人之间的关系和连结。人是群居动物，需要建立起一种与别人相互尊重和依赖的感觉。