

## Motivația în Teoria Autodeterminării (SDT)

Teoria Autodeterminării (Self-Determination Theory - SDT) este o teorie amplă a motivației umane, dezvoltată de Edward Deci și Richard Ryan, care explică modul în care comportamentele și deciziile oamenilor sunt influențate de factori interni și externi. În centrul acestei teorii stau trei nevoi psihologice fundamentale: autonomia, competența și relaționarea. Aceste nevoi, odată satisfăcute, contribuie la dezvoltarea personală, motivația intrinsecă și bunăstarea generală. SDT nu doar clasifică motivația, ci oferă o înțelegere detaliată a calității acesteia, evidențiind diferențele dintre motivația internă și cea externă. În acest capitol vom explora conceptul de motivație conform SDT, tipurile acesteia și rolul celor trei nevoi fundamentale în susținerea unei motivații sănătoase și eficiente.

Motivația poate fi definită drept forța care determină oamenii să inițieze și să susțină anumite comportamente pentru a-și atinge obiectivele. SDT pune accent pe calitatea motivației, distingând între motivația autonomă (legată de autodeterminare) și motivația controlată (ghidată de factori externi). În esență, teoria susține că oamenii sunt cel mai motivați atunci când acționează în mod autonom, aliniat cu valorile și interesele personale.

Motivația autonomă conduce la implicare, creativitate și performanță ridicată pe termen lung. În schimb, motivația controlată, deși poate genera rezultate imediate, tinde să fie mai puțin sustenabilă și să ducă la epuizare, frustrare sau dezangajare. În lipsa motivației (amotivație), comportamentele sunt caracterizate de pasivitate și lipsă de interes, ceea ce reflectă o stare de neputință și deconectare.

Tipuri de motivație:

Motivația intrinsecă reprezintă forma cea mai autonomă și pură de motivație. Este caracterizată de dorința de a realiza o activitate pentru simpla satisfacție pe care aceasta o oferă, fără a aștepta recompense externe. Persoanele motivate intrinsec se implică în activități pentru plăcerea, curiozitatea și provocarea intelectuală pe care acestea le aduc.

Exemplu: Un elev care citește o carte de literatură pentru că este fascinat de poveste și vrea să descopere mai multe despre personaje.

Motivația intrinsecă este considerată cea mai benefică pentru dezvoltarea personală și bunăstarea psihologică. Ea încurajează creativitatea, perseverența și satisfacția în activități complexe.

Reglarea externă: Persoana este motivată de recompense externe sau dorința de a evita o pedeapsă. Exemplu: Un angajat care lucrează peste program pentru a primi un bonus.

Reglarea introiectată: Comportamentul este determinat de nevoia de a evita sentimentele de vinovăție sau de a obține aprobare socială. Exemplu: Un student care învață pentru a nu dezamăgi părinții.

Reglarea identificată: Persoana înțelege valoarea unei activități și o integrează în obiectivele sale personale, chiar dacă nu o găsește plăcută. Exemplu: Participarea la un curs pentru a dobândi o abilitate importantă în carieră.

Reglarea integrată: Este forma cea mai autonomă de motivație extrinsecă, în care comportamentele sunt congruente cu valorile și identitatea persoanei. Exemplu: Practicarea zilnică a unui sport pentru menținerea unui stil de viață sănătos.

Amotivația reprezintă absența motivației. Persoana nu are dorința de a acționa deoarece nu percepe sensul, valoarea sau relevanța unei activități. Această stare este asociată cu lipsa de control și sentimentul de neputință.

Exemplu: Un student care refuză să participe la cursuri, deoarece consideră că acestea nu îl vor ajuta în viitor.

Cele trei nevoi psihologice fundamentale

SDT susține că satisfacerea celor trei nevoi psihologice fundamentale este esențială pentru dezvoltarea unei motivații sănătoase și a unei vieți împlinite. Aceste nevoi sunt universale și aplicabile în orice cultură sau mediu.

Autonomia este nevoia de a avea control asupra propriilor decizii și de a acționa în acord cu valorile personale. O persoană se simte autonomă atunci când alegerile și comportamentele sale sunt rezultatul unor dorințe interne, nu al unor constrângeri externe.

Autonomia poate fi susținută prin oferirea de opțiuni, respectarea perspectivelor individuale și reducerea presiunilor externe. Exemplu: Un profesor care permite elevilor să aleagă temele proiectelor lor sprijină autonomia acestora.

Competența este nevoia de a se simți capabil și eficient în atingerea obiectivelor. Persoanele experimentează competența atunci când se confruntă cu provocări pe care le pot depăși, iar progresul lor este recunoscut.

Feedback-ul pozitiv, provocările potrivite nivelului de abilitate și oportunitățile de învățare sunt factori care stimulează această nevoie. Exemplu: Un manager care recunoaște public performanțele angajaților săi contribuie la creșterea sentimentului de competență.

Relaționarea este nevoia de a se simți conectat cu ceilalți, de a stabili relații autentice și de a fi acceptat. O persoană care simte sprijin social și empatie din partea celorlalți este mai motivată să se implice în activități.

Relaționarea poate fi susținută prin crearea unui mediu de încredere și sprijin. Exemplu: Participarea la un grup de studiu oferă oportunități de colaborare și întărire a legăturilor interpersonale.

Teoria Autodeterminării ne oferă un cadru valoros pentru a înțelege ce motivează oamenii și cum pot fi susținuți pentru a-și atinge potențialul maxim. Motivația autentică este strâns legată de satisfacerea nevoilor de autonomie, competență și relaționare. Prin aplicarea acestor principii în educație, la locul de muncă și în viața personală, putem crea medii mai incluzive, mai eficiente și mai satisfăcătoare, în care oamenii să prospere și să se dezvolte armonios.