

Teoria autodeterminării

Trandafir Mărioara

Una din teoriile aflate la baza elaborării Teoriei Autodeterminării a fost teoria lui DeCharms (1976), teorie axată pe concepția că oamenii simt nevoia să fie "originea" și "agentul" propriilor lor acțiuni. DeCharms a remarcat că sursa cauzării comportamentului uman poate fi internă sau externă. Un punct intern de control reflectă individul, iar comportamentul este inovat și reglementat de o forță personală internă. Aici este vorba de un grad înalt de autodeterminare, în care individul este sursa comportamentului (DeCharms, 1968, p. 272). În cazul unui punct extern de cauzare, sursa comportamentului unui individ poate fi găsită în mediul extern al individului respectiv, acesta fiind supus forțelor mediului (ibid). Această conceptualizare se află la baza Teoriei Autodeterminării.

Teoria Autodeterminării explică motivația umană dintr-o perspectivă umanistă (Deci și Ryan, 1985, 2000a, 2000b). Întemeietorul concepției umaniste, Maslow, (1970) susținea că motivația comportamentului uman izvorăște din necesitatea de satisfacere a unor nevoi interne universale înăscute, și că gradul de satisfacere a acestor nevoi determină capacitatea individului de a-și realiza potențialul personal și sentimentul de valoare personală (Assor și Kaplan, 2001). Satisfacerea acestor nevoi permite individului să ajungă la o implicare profundă, de mare calitate, în acțiunile în care este angajat. Suprimarea sau evitarea satisfacerii nevoilor afectează calitatea motivației individuale și uneori chiar reduce intensitatea acesteia. Conform teoriei autodeterminării există trei nevoi de bază: *nevoia de autonomie*, *nevoia de competență* și *nevoia de relaționare*. *Autonomia* – cea mai studiată în cadrul teoriei autodeterminării – se referă la experimentarea voinței, a sentimentului de alegere atunci când întreprinzi o acțiune, înseamnă a acționa conform propriilor interese. *Competența* se referă la trăirea sentimentului de eficiență în interacțiunea cu mediul, iar *relaționarea* la experimentarea iubirii și grijii din partea celor apropiați. Așa cum plantele au nevoie de apă și de soare ca să crească, omul are nevoie să îi fie satisfăcute aceste nevoi de bază pentru a prospera. Cu toții avem un potențial pentru dezvoltare, cât și vulnerabilități ce conduc la un comportament disfuncțional. În timp ce satisfacerea nevoilor de bază contribuie la proactivitate, integrare și stare de bine, frustrarea acestor nevoi, în special din partea persoanelor semnificative din viața noastră, conduce la pasivitate, fragmentare și stare de rău. Când sunt expuși la contexte sociale în care predomină controlul, critica și respingerea, oamenii riscă să aibă o funcționare defensivă. Chiar și așa, ei nu sunt văzuți ca entități pasive a

căror funcționare este determinată numai de context, ci organisme proactive care au capacitatea de a-și modela și optimiza propriile condiții de viață. Aceștia tind să își dezvolte un mod de funcționare cât mai coerent și unificator atât la nivel intrapersonal, cât și interpersonal. Spre exemplu, la nivel intrapersonal, aceștia își rafinează interesele, preferințele și valorile și încearcă simultan să creeze o armonie între ele. În cadrul teoriei autodeterminării se face distincția între trei tipuri de medii sociale: mediile sociale care sprijină nevoile, mediile sociale în care nevoile sunt private și mediile sociale în care nevoile sunt contracarate. Mediile ce sprijină nevoile contribuie la dezvoltare. Acestea joacă în același timp un rol de amortizor pentru apariția disfuncționalității și ajută la construirea resurselor interioare necesare strategiilor de adaptare. În același mod, un mediu ce contracarează satisfacerea nevoilor va conduce la disfuncționalitate prin frustrarea acestora, iar indivizii expuși la un astfel de comportament vor dezvolta mai puține resurse de creștere. Teoria arată însă existența a trei forme ale motivației extrinseci, fiecare având nivele diferite de autodeterminare. Astfel, este oferit un cadru tipologic complex pentru examinarea dinamicii diferitelor orientări motivaționale. Un alt avantaj al teoriei este că fiecare formă motivațională poate fi plasată într-un continuum al autodeterminării. Unul dintre punctele tari ale teoriei este ideea că motivația este maleabilă. Schimbarea orientării motivaționale apare în mod natural prin procesul de internalizare, care se referă la tendința naturală a persoanelor de a interioriza reglarea comportamentelor care sunt valorizate social și care au depins inițial de recompensele externe. Teoria atrage atenția asupra faptului că mediul social poate să submineze motivația autodeterminată, când nu sprijină trebuințele fundamentale de autonomie, competență și relaționare. Teoria autodeterminării susține că nevoile de autonomie, competență și relaționare sunt universale, dar că modul lor de manifestare poate fi diferit, ca urmare a condițiilor diferite de internalizare. Teoria s-a dovedit a fi utilă în predicția și înțelegerea dinamicii motivației în rândul studenților din SUA sau Europa Occidentală; cu toate acestea, în timpul procesului de generalizare, a constituit subiectul unor critici acerbe din partea psihologiei transculturale. Autori precum Brickman și Miller (2001), Yiengar și Lepper (1999) sau Markus și Kitazama (2003) afirmă că teoriile similare TA sunt limitate la culturile vestice și că nu au validitate în restul culturilor (apud Vansteenkiste și colab., 2005). În general însă cercetările au sprijinit ideea că trebuințele de autonomie, competență și relaționare sunt universale (Sheldon, 2001). În culturile care îmbrățișează norme mai degrabă colectiviste, motivele autonome au efecte similare asupra comportamentului și rezultatelor acestuia ca și în culturile individualiste (un nivel mai ridicat al

stării de bine, coping adaptativ în clasă, învățare mai eficientă). Menționăm însă că o serie de studii (Iyengar și Lepper, 1999) au arătat că alegerile făcute de persoane semnificative pot să aibă efect mai mare asupra motivației intrinseci în culturile colectiviste, în comparație cu alegerile personale; de asemenea, autonomia grupului poate să fie mai potrivită decât cea personală (apud Hagger și colab., 2005). Teoria autodeterminării adoptă conceptul de eudemonie sau de auto-realizare ca criteriu de existență a "stării de bine", dar în plus, definește în mod explicit ceea ce se înțelege prin auto-realizare și prin ce mijloace se poate ajunge la aceasta. Teoria susține că oamenii au la bază, nevoi psihologice fundamentale și că starea de satisfacție este esențial pentru dezvoltarea, creșterea, integritatea și bunăstarea lor. Când aceste nevoi sunt îndeplinite, organismul cunoaște starea de vitalitate (Ryan și Frederick, 1997), congruența internă (Sheldon și Elliot, 1999) și integrare psihologică (Deci și Ryan, 1991). Satisfacerea acestor nevoi este văzută ca un obiectiv "natural" de viață, și nevoile au mai mult rolul de a furniza sensul și intențiile care stau la baza activității umane (Deci și Ryan, în presă; Ryan și La Guardia, în presă). În afară de aceasta, identificând care sunt nevoile psihologice de bază nu numai că se definește minimul necesare pentru ca o persoană să fie sănătoasă, dar în același timp se poate predicționa ceea ce mediul poate furniza în dezvoltarea capacităților psihologice. Această teorie explică condițiile în care bunăstarea unui individ este facilitată, mai degrabă decât împiedicată. Într-un cuvânt, acesta oferă o abordare psihologică socială a conceptului psihologic de bunăstare (Ryan, 1995). Teoria autodeterminării prezintă o diferență față de teoria expectațiilor și valorilor care aparține psihologiei hedoniste. Deoarece aceasta teorie desemnează nevoile de bază, ea descrie în mod clar sursa de energie utilizate în activitatea umană cât și direcție de energie, în timp ce teoria alternativă nu indică decât posibilitatea de direcționare a acestei energii. În conformitate cu abordarea hedonică, scopul este ceea ce în sine prevede bunăstarea, în timp ce pentru teorie autodeterminării, bunăstarea este legată de realizarea unui obiectiv cu excepția cazului în care scopul satisface doar o nevoie de bază. În conformitate cu cea din urmă perspectivă, obiectivele care nu sunt interconectate cu satisfacerea nevoilor de bază, sau care nu furnizează o adevărată bunăstare, chiar dacă o persoană se simte din ce în ce mai mulțumită, necesită legătura cu scopul stabilit. Psihologia hedonistă nu distinge între comportamentul autonom și cel controlat (Nix, Ryan, Manly, și Deci, 1999), și nici nu face previziuni diferențiate pentru bunăstare în funcție de natura obiectivului atins. Teoria autodeterminării susține că oamenii, în tendința înăscută de a-și hrăni eul prezintă trei nevoi

psihologice de bază, anume nevoia de autonomie, nevoia de competență și de necesitatea de a avea relații cu ceilalți. Autonomia implică faptul că persoana poate decide în mod voluntară și că ea este în sine, agentul care efectuează această acțiune, astfel încât să fie în concordanță și asumându-și complet acest fapt (deCharms, 1968, Deci și Ryan, 1985).

Bibliografie

- 1.Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
 - 2.Adams, T., Bezner, J., Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11, 208-218.
 - 3.Amabile, T. M. et al (1994). The Work Preference Inventory. Assessing intrinsic and extrinsic motivational orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (5), 950-967.
 - 4.Blais, M.R., Sabourin, S., Boucher, C., Vallerand, R.J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021-1031.
 - 5.DeCharms, R., 1968. *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New-York: Academic Press.
 - 6.DeCharms, R., 1976. *Enhancing motivation: Change in the classroom*. New-York: Irvington.
 - 7.Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New-York: Plenum Press.
 - 8.Deci, E. L., and Ryan, R. M., (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*
- <http://www.integrative-psychotherapy.ro/jb-span-continut-pe-categorii-jb-span/psy/29-starea-de-bine-subiectiva-si-teoria-autodeterminarii>