

# Autodeterminazione & Psicologia del lavoro

secondo la psicologia moderna

# Autodeterminazione

L'autodeterminazione – secondo Quaglini (1999) – è definibile come la percezione di poter essere liberi nelle proprie scelte e artefici delle proprie azioni. Ma come sono gli individui autodeterminati? Da dove nasce il concetto di *Self-determination*?

I comportamentisti sottolineano il **rinforzo** come il principale meccanismo per stabilire e mantenere un comportamento. Definiscono il rinforzo come qualsiasi cosa che aumenti o mantenga la frequenza di un comportamento ogni volta che quel comportamento è messo in atto. La maggior parte dei modelli comportamentisti si è evoluta in forme più complesse che prendono in considerazione i pensieri e le intenzioni di coloro che apprendono.

# Autodeterminazione

*“capacità e libertà di compiere scelte funzionali al proprio benessere e alle propria emancipazione”.*

Comprendere come si può raggiungere la presa di consapevolezza di sé, quindi delle risorse e dei limiti personali, come anche dei doveri e dei diritti che trasformano l'utente, il quale talvolta si descrive come una nullità, in una persona protagonista della sua esistenza. Pongo l'accento sulla parola persone perché è questo che gli utenti sono prima di essere tali.

La malattia psichica, come anche la tossicomania, possono concorrere a far sì che l'individuo si senta svalutato, inutile e incapace e che venga escluso e discriminato dalla società per paura, rifiuto, sentimenti di angoscia.

# Autodeterminazione

*that people are active organisms, with evolved tendencies toward growing, mastering ambient challenges, and integrating new experiences into a coherent sense of self. These natural developmental tendencies do not, however, operate automatically, but instead require ongoing social nutrients and supports”.*

Ryan R.M., Deci E.L, (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, in American Psychologist, Vol.55, n.1, p.75.

# Autodeterminazione

La misura secondo la quale l'impegno nel compito può essere motivato dalla disponibilità del rinforzo dipende dalla misura in cui coloro che apprendono attribuiscono valore al rinforzo, si aspettano che venga conferito una volta completato il compito, si ritengono in grado di portare a compimento il compito con successo e sono convinti che agire in questo modo per avere accesso al rinforzo varrà i costi in termini di tempo, di impegno e di opportunità di intraprendere percorsi d'azione alternativi. Tra le prime teorie motivazionali ci sono le cosiddette teorie dei bisogni. Queste teorie spiegano i comportamenti come risposte a **bisogni**.



La piramide dei bisogni Maslow (1954)

# Autodeterminazione

I bisogni inferiori di solito sono soddisfatti prima di quelli di ordine superiore. Un bisogno non diviene motivante finchè non sono soddisfatti i bisogni di ordine inferiore.

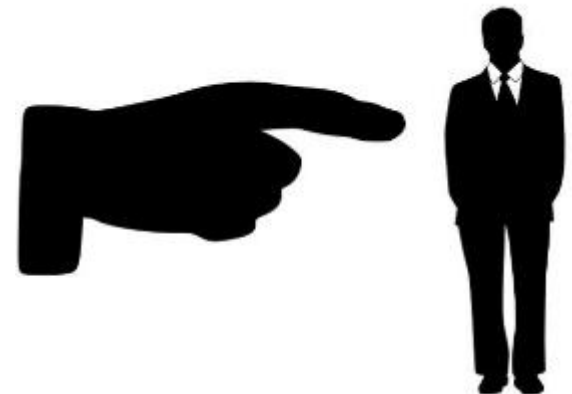
La teoria dell'autodeterminazione di Edward Deci e Richard Ryan (1985, 1991) si basa sul presupposto che le persone, quando sono motivate, si prefiggono di realizzare qualcosa e per questo intraprendono un'azione orientata all'obiettivo. Se l'azione è autodeterminata l'individuo la vive come liberamente scelta e emanante dal proprio sé. **Ciò implica nell'individuo stesso, l'insorgere di curiosità, esplorazione, spontaneità e interesse nei confronti del proprio ambiente.** La teoria della motivazione intrinseca pone come basi motivazionali il bisogno di conoscenza, inteso come la volontà di risolvere le contraddizioni e le lacune degli schemi già consolidati, e il bisogno di successo, inteso come la capacità di padroneggiare e controllare l'ambiente, di sentirsi competenti ed efficaci.

# Autodeterminazione

Per Mc Clelland la motivazione scaturisce da una spinta innata secondo tre principi, ovvero:

- a) *l'achievement*,
- b) il potere e
- c) l'affiliazione.

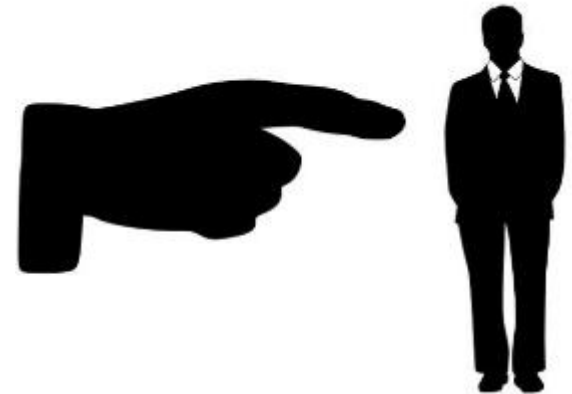
L'achievement può essere inteso come il bisogno di realizzare e di dimostrare competenza e padronanza; la responsabilità per la ricerca di soluzioni; la tendenza a *fissare obiettivi impegnativi* e ad assumere rischi calcolati; il desiderio di feedback chiari e diretti.



# Autodeterminazione

**b) Il potere è invece il bisogno di controllare** il proprio lavoro e quello degli altri, di avere impatto, di essere influente.

**c) L'affiliazione** è il desiderio di essere amati ed accettati. Tale modello non è gerarchico.





# Autodeterminazione & Psicologia Positiva

***Il principio di educabilità*** il quale consiste nel credere nelle capacità realizzative e nelle potenzialità evolutive dei soggetti coinvolti nel processo educativo.

Seligman\* dice che: *“è possibile curare l’individuo non solo agendo sul ricordo negativo, sul trauma o sulla disregolazione cognitiva ma anche sulle virtù sulle sue potenzialità”*

\* *Creatore della psicologia positiva*

# Autodeterminazione



**L'ambiente è il fulcro di tutto.**

**L'uomo senza ambiente non è niente, tende all'autoimplosione**

*“The mode and the degree of people’s psychological-need satisfaction is theorized to be influences not only by their own competencies but, even more important, by the ambient demands, obstacles and affordances in their sociocultural contexts*

**Come l'Autodeterminazione  
Migliora l'ambiente e la  
produttività**

# Autodeterminazione & Psicologia Lavoro

## **1) Bisogno di competenza:**

*E' il più grande motore che alimenta la produttività.*

*“Io devo servire a qualcosa”*

*“Io so fare qualcosa”*

*“Io servo a questo”*

*“Gli altri mi cercano quando hanno bisogno di questo”*

# Autodeterminazione & Psicologia Lavoro

## **2) Dare Fiducia**

*Di modo tale che possono sentire di avere già una certa competenza per non generare frustrazioni o ansie*

*“Non fa niente se hai sbagliato”*

*“la prossima volta andrà meglio”*

*“Dai che c'è la puoi fare”*

# Autodeterminazione & Psicologia Lavoro

## **3) Lasciare Spazio**

*Perché possano godere della loro autonomia, di modo da poter trovare nuove soluzioni ai problemi per poi metterle in pratica e per far sentire loro che hanno il completo controllo*

