

## Self-Determination Theory (Sebedeterminační teorie) – SDT

- Podle amerických psychologů R.M. Ryana a E.L. Deciho
- Empiricky založená teorie zabývající se motivací, lidským vývojem a zdravým životním stylem
- Pro naplnění osobní pohody je zdůrazňován důležitost vnitřních zdrojů naplnění základních potřeb.
- Rozlišují 3 základní potřeby ovlivňující sílu a typ motivace chování:
  - 1) **potřeba sounáležitosti** - vztahování se k druhým, potřeba příslušnosti, bezpečí, jistoty a uspokojení z mezilidských vztahů
  - 2) **potřeba kompetentnosti**, vlastní účinnosti (vědomí, že člověk může dosáhnout určitých cílů, pocit zdatnosti, úspěšnosti)
  - 3) **potřeba autonomie** – pocit, že člověk může sám iniciovat činnost a regulovat si je podle svého. Pro některé osobnosti (autodeterminovaně založené) se tato potřeba stává primární
- Uspokojení těchto potřeb v sociálním prostředí školy pozitivně ovlivňuje míru vnitřní motivace, výkon i rozvoj jedince.
- Deci a Ryan zmiňují (2008), že k těmto výsledkům dospěli na základě výzkumů v mnoha zemích (jak tradičně kolektivních, tak v individualistických společnostech)
- Deci a Ryan postulovali celkem **4 typy vnější motivace**:

Navzájem se liší jak obsahem, tak rozsahem toho, jak je původně vnější motivace zvnitřňována a ve stupni integrace s vlastním já.

**Zvnitřňování** = internalizace. Jde o proces, jehož prostřednictvím lidé transformují regulaci chování pomocí vnějších prostředků do regulace vnitřními procesy.

- 1) **Externí regulace** – vše záleží na vnější osobě nabízející odměnu či vzbuzující strach z trestu, závislostní vztah (opak autodeterminace)
- 2) **Introjektivní (vynucená) regulace** – člověk splní úkol, ale vnitřně ho neakceptuje, je nucen přijmout nějaká pravidla nebo požadavky, protože vnější přijetí je provázáno slibem odměn nebo sankce. Není autodeterminovaná.
- 3) **Identifikovaná regulace** – člověk se ztotožňuje s hodnotami žádoucího chování a sám akceptuje regulaci. Během identifikace se regulační proces stává postupně součástí jeho vlastního „já“, takže požadovanou aktivitu dělá ochotněji.
- 4) **Integrovaná regulace** – vývojově nejvyšší forma vnější motivace, objevuje se zpravidla až v dospělosti. Regulace je plně integrovaná s koherentním smyslem jedince „já“ Osobnost se identifikuje s hodnotami a potřebami. Tato regulace vede k autodeterminovanosti, autonomii jedince.

- Rozdíl mezi vnitřní motivací a integrovanou regulací – při integrované regulaci jedinec provádí činnosti, které jsou pro něj důležité, ale nemusí být pro něj i zajímavé. U vnitřní motivace je charakteristický zájem o vlastní prováděnou činnost.
- Vnitřní motivace je **vrozená tendence** k vyhledávání nových podnětů, výzev, objevování ... Může být narušena vnějšími vlivy, ale může se i podporovat. Důležitou roli hraje sociální prostředí jedince – podpora nebo omezení vrozených vnitřních potřeb (kompetence, autonomie, příslušnost)