

# Ryan e Deci. Pressione ad essere

- Competenti
- Autonomi
- In Relazione



Ambiente

Controllante  
regole, scadenze,  
pressioni, valgono i  
risultati

Supportivo  
autonomia  
favorita espressione  
di sé,  
vale l'impegno

Fornisce opportunità per  
soddisfare i bisogni

Esseri umani

- ✓ attivi
- ✓ in costante sviluppo
- ✓ richiedono  
“nutrimento”  
dall'ambiente sociale

**Quale ambiente sociale ottimizza  
il passaggio dall'assenza di motivazione  
alla motivazione intrinseca ?**

**PRIMA**

Fare sentire competente, attraverso feedback e comunicazioni che favoriscono il sentimento di 'farcela'

**POI**

Rendere autonomo nelle scelte, per favorire un locus of control interno

# Cosa non fare ?

- ▶ Suggestire paure (soprattutto legate al sé)
- ▶ Dare scadenze
- ▶ Fornire direttive (impedisce soprattutto la creatività)
- ▶ Fare pressione
- ▶ Valutare
- ▶ Imporre obiettivi
- ▶ Esplicitare che l'obiettivo è il rinforzo (es. regalo) non l'attività in sé
- ▶ Spingere a eseguire cose che una persona non sa fare e/o di cui non capisce il senso

**Diventa regolazione esterna  
o introiettata**

# Cosa favorisce

- ▶ Senso di sicurezza, attaccamento, perché c'è un bisogno di appartenenza, di relazione
- ▶ Dare valore alle conquiste
- ▶ Supporto all'autonomia che sostiene il comportamento esploratorio (poter scegliere)
- ▶ Suggestire un senso per un comportamento che sembra non interessante

## Percezione di autonomia

- 1) Quanto spesso puoi decidere come fare ciò che intraprendi ? Scala 1-7
- 2) Posso risolvere i problemi prendendo delle iniziative personali
- 3) Gli ospiti hanno libero accesso alle stanze e ai servizi del centro

## Ambiente supportivo

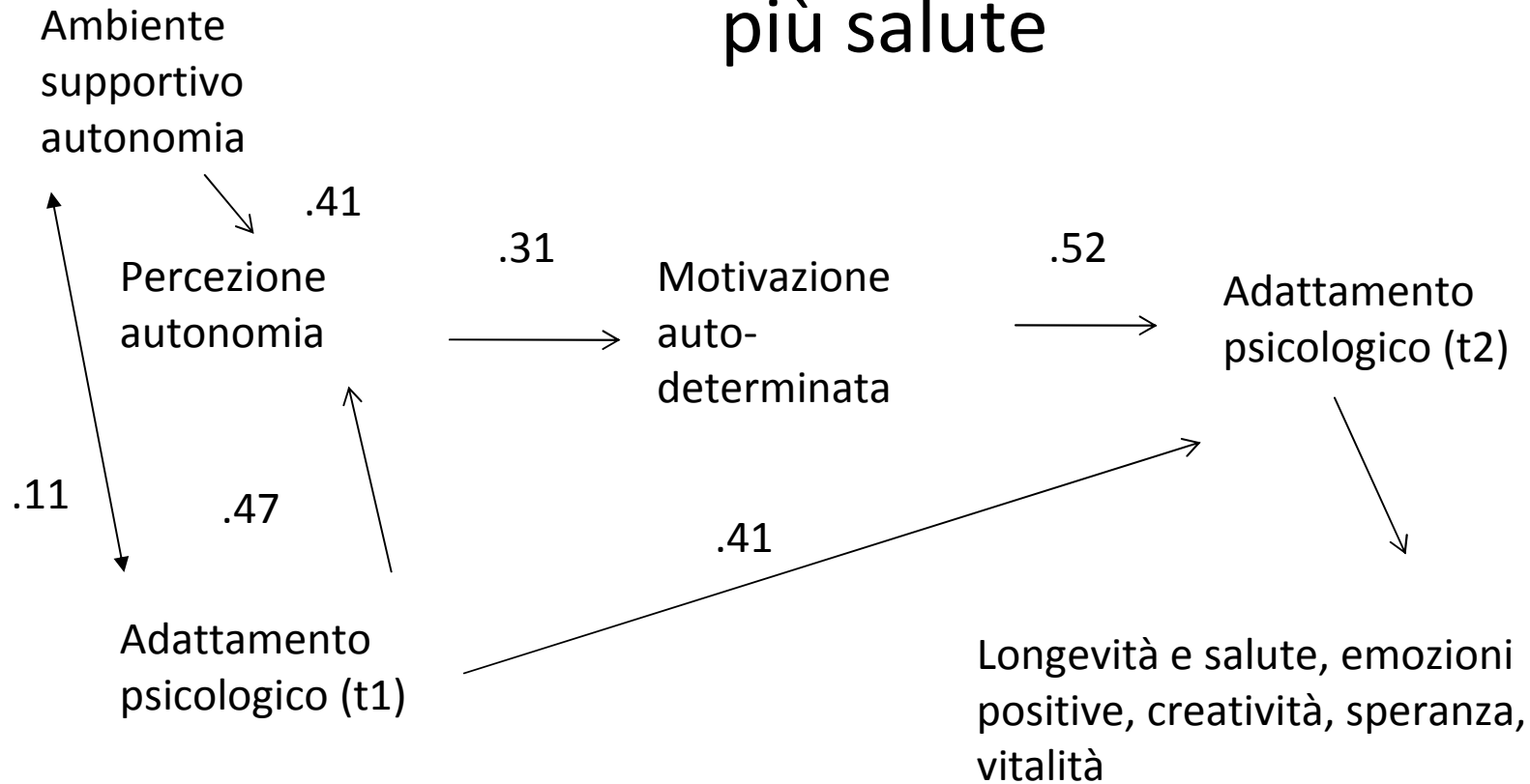
Possibilità di scelta: attività, orari pasto  
Flessibilità nelle visite scala 1-9  
Possibilità personalizzare arredamento

## Motivazione auto-determinata

**EMS: Elderly Motivation Scale 72 item, 6 ambiti: salute, religione, bisogni primari, relazioni interpersonali, eventi attuali, attività del tempo libero**

- 1) Perché svolgi delle attività benefiche per la salute ?**
  - a) Non lo so (a-motivazione)**
  - b) Me lo chiedono (non-autodeterminato)**
  - c) L'ho scelto per il mio bene (auto-determinato estrinseco)**
  - d) Mi piace (intrinseco)**

# Philippe e Vallerand. Più auto-determinazione, più salute



Adattamento: BDI, SWLS (soddisfazione), MLS (significato), autostima (penso di valere)

126 anziani, 65-96 anni, media 80.48, 83 II fase dopo 1 anno