

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

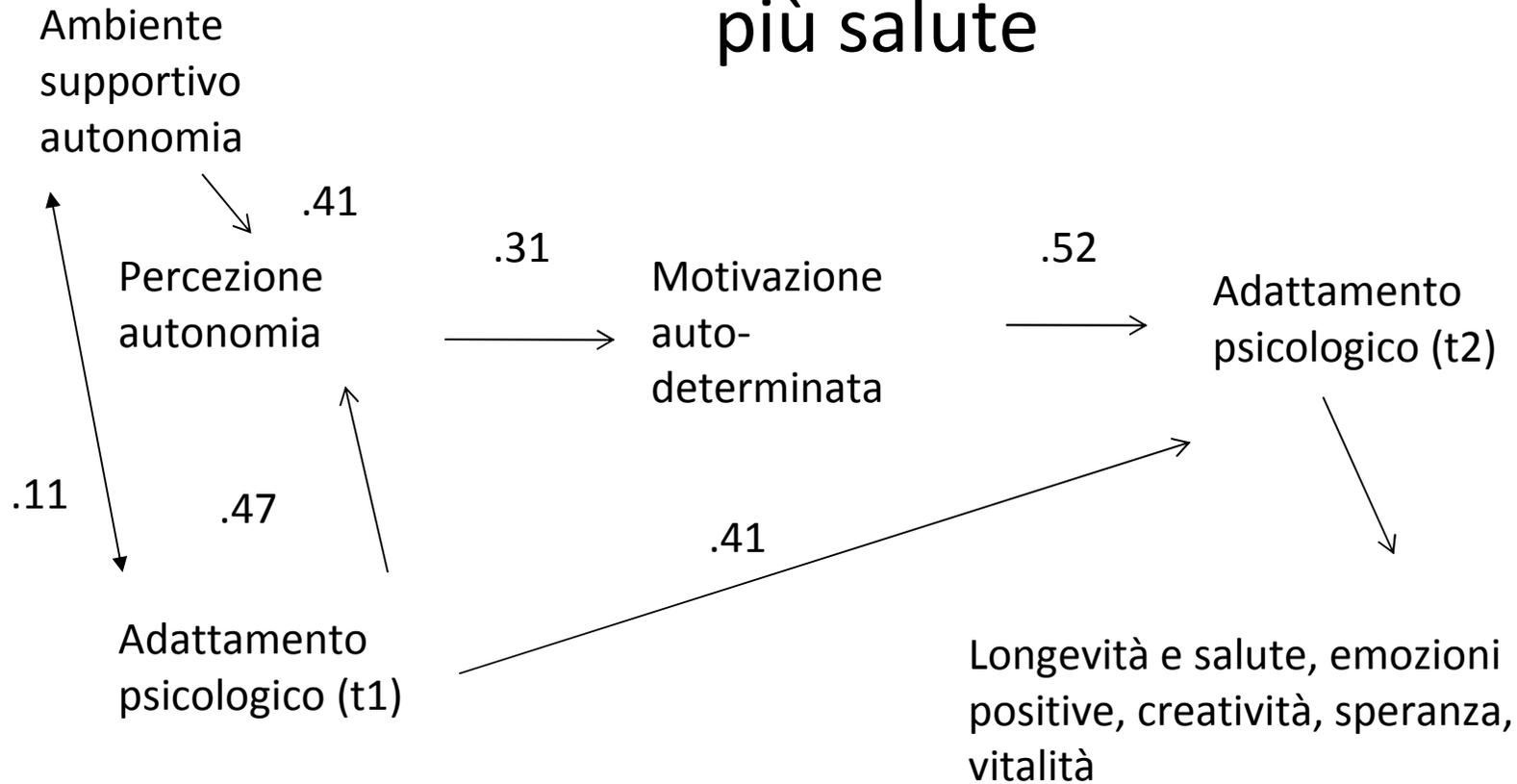
Possibilità di scelta: attività, orari pasto
Flessibilità nelle visite scala 1-9
Possibilità personalizzare arredamento

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