PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 25 / KIVONATOS JEGYZET

# Miért csinálod, amit csinálsz?

Motiváció és önmeghatározás

**Nagy kérdés: mi indít és tart fenn egy tevékenységet, és mennyiben számít, hogy a cselekvés okát a sajátunknak érezzük-e?**

## Történeti hely és alapfogalmak

**Motiváció:** a viselkedés irányát, elindulását, intenzitását és fennmaradását magyarázó folyamatok. **Clark Hull** a szükségletből eredő késztetést és a tanulást kapcsolta össze. **Abraham Maslow** a személy szükségleteit és fejlődését hangsúlyozta. **Edward Deci és Richard Ryan** öndeterminációs elmélete a motiváció minőségét és társas feltételeit vizsgálja. Nem pusztán ugyanazon elmélet három korszakáról van szó.

## Hull (1943): drive és tanult szokás

A fiziológiai hiány **drive-ot**, azaz általános késztető állapotot hoz létre. A sikeres viselkedés következményeként bekövetkező drive-csökkenés a klasszikus elméletben megerősítő szerepű. A **szokáserősség** tanulással alakul; a pillanatnyi teljesítmény a motivációs állapottól is függ.

**Módszertani háttér:** ellenőrzött állatkísérletek, megvonás és jutalmazás változtatása; futási idő, választás és tanulási teljesítmény mérése. A formalizált modell jóslatokat adott. **Korlát:** kíváncsiság, játék és újdonságkeresés nem írható le kielégítően puszta hiánycsökkentésként. A történeti modell nem a mai motivációkutatás teljes magyarázata.

## Maslow (1943): szükségletek és fejlődés

Fiziológiai szükségletek, biztonság, szeretet és odatartozás, megbecsülés, önaktualizáció. Az alapgondolat **relatív elsőbbség**: egy erősen kielégítetlen szükséglet előtérbe kerülhet. Maslow is tárgyal kivételeket, részleges kielégülést és többféle indítékot; nem merev, mindenkire azonos sorrendű lépcsősort bizonyított.

**Saját példa:** éhesen is dolgozhatsz egy számodra fontos alkotáson, de a tartós létbizonytalanság megnehezítheti az elmélyülést. A modell elméleti keret, nem egyetlen döntő kísérlet eredménye. **Kritika:** az univerzális sorrend, a fogalmak mérése és a kulturális általánosíthatóság vitatható.

**Négy tengely:** általános: cselekvésindítás és kitartás; személyiség: értékek és célok; fejlődés: szabályok belsővé tétele; szociál: támogató vagy kontrolláló környezet.

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 25 / KIVONATOS JEGYZET

# A saját okod is számít

Öndeterminációs elmélet: SDT

## Három alapvető pszichológiai szükséglet

**Autonómia:** a cselekvés önkéntességének és sajátként vállalásának élménye; nem teljes függetlenség. **Kompetencia:** hatékonyság és fejlődés megélése; nem mások legyőzése. **Kapcsolódás:** odatartozás és kölcsönös törődés. Az elmélet szerint ezek támogatása segíti a jó minőségű motivációt (Ryan & Deci, 2000).

**Saját oktatási példa:** világos feladat és teljesíthető kihívás, konkrét visszajelzés, meghallgatott kérdések és valódi mozgástér. Az autonómiatámogatás összeegyeztethető határidőkkel és követelményekkel. A struktúra hiánya önmagában nem támogatás.

## Intrinzik, extrinzik és amotivált

**Intrinzik motiváció:** a tevékenységet önmagáért, érdeklődésből vagy élvezetért végzed. **Extrinzik motiváció:** elkülöníthető következményért. Ez lehet erősen kontrollált, de önként vállalt is. **Amotiváció:** a szándékos cselekvés hiánya; például nincs megélt érték vagy hatékonyság. Nem a lustaság tudományos neve.

## Az extrinzik szabályozás négy formája

**Külső:** jutalom vagy büntetés irányít. **Introjektált:** belső nyomás, bűntudat vagy feltételes önértékelés hajt. **Azonosult:** személyesen fontosnak tartod a célt. **Integrált:** a cél illeszkedik az értékeidhez és önazonosságodhoz. Az utóbbi kettő autonómabb, de nem válik ettől intrinzikké.

Az **internalizáció** a szabályozás belsővé tétele; az **integráció** ennek az én más részeivel való összehangolása. A formák nem kötelező életkori szakaszok, és ugyanazt a tevékenységet több indíték egyszerre is fenntarthatja (Ryan & Deci, 2020).

## Ne keverd össze!

Autonóm ≠ mindig élvezetes. Extrinzik ≠ mindig kontrollált. Belső nyomás ≠ önkéntesség. Kompetencia ≠ objektív tökéletesség. Integrált szabályozás ≠ intrinzik motiváció. Maslow hierarchiája ≠ az SDT három szükséglete.

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 25 / KIVONATOS JEGYZET

# Jutalom, érdeklődés, kitartás

Fogalmak, módszerek és korlátok

## Mit mutattak a kísérletek?

**Deci (1971):** egyik vizsgálatában kirakófeladatot végeztek a résztvevők, egy szakaszban pénzjutalommal vagy anélkül. **Mérés:** a feladattal önként töltött idő a szabad választási időszakban. A jutalom megszüntetése után a korábban fizetett csoport önkéntes aktivitása csökkent a kontrollhoz képest. Ez egy adott érdekes feladat eredménye, nem a fizetés általános károsságának bizonyítéka.

**Deci, Koestner és Ryan (1999):** 128 vizsgálat metaanalízisében az előre várt, kézzelfogható jutalmak bizonyos feltételek mellett csökkentették a későbbi önkéntes részvételt. A pozitív visszajelzés eltérően hathatott. A jutalom típusa, feltétele és az érdeklődés mérési módja számít; a feladat elvégzése és az intrinzik motiváció nem ugyanaz.

**Korlátok és mai hatás:** rövid laborfeladatból nem következik automatikusan a munkahelyi működés. Az önbeszámolós együttjárás nem önmagában oksági bizonyíték. A keret oktatási, sport- és munkakörnyezetek vizsgálatát segíti. A túlterhelést és az anyagi bizonytalanságot nem oldja meg pusztán a cél „átkeretezése”. **Térkép:** tanuláselmélet, 10 (humanisztikus irány), 24 (érzelem) és önszabályozás kapcsolódik ide.

## Vizsgán 30 másodpercben

Hull a drive-csökkenést és a szokást, Maslow a szükségletek relatív hierarchiáját emeli ki. Deci és Ryan az autonómia, kompetencia és kapcsolódás támogatását vizsgálja. A külső célért végzett cselekvés is lehet autonóm. Az érdeklődés és a jutalom viszonya feltételfüggő; a motiváció erőssége mellett a minősége is számít.

## Szakirodalom


Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 18*(1), 105-115. https://doi.org/10.1037/h0030644

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin, 125*(6), 627-668. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627

Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory.* Appleton-Century. https://books.google.com/books?id=twANAAAAIAAJ

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370-396. https://doi.org/10.1037/h0054346

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*, Article 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860