

MOTIVATSIOON MEESKONNAS: ENESEMÄÄRATLUSTEORIA

Enesemääratlusteooria aluseks on arusaam, et mistahes kontekstis võib esineda kaks tüüpi motivatsiooni, mis on põhimõtteliselt erinevad: autonoomne ja pealesunnitud motivatsioon.

AUTONOOMNE ehk SISEMINE MOTIVATSIOON

Motivatsioon tuleb inimese enda seest – ma **TAHAN!**
Teen, sest see on huvitav, meeldiv, rikastav, rõõmustav.
Autonoomselt motiveeritud inimene leiab viisi ülesande täitmiseks isegi siis kui välised asjaolud ei ole soodsad või suisa taksitavad

PEALESUNNITUD ehk VÄLINE MOTIVATSIOON

Motivatsioon tuleb inimesest väljastpoolt – ma **PEAN**, mul on VAJA. Teen, sest saan selle eest tasu, kiitust või kardan jätta tegemata, sest siis saan karistada või jään tasust ilma. Kui „tasu“ või „karistus“ kaob, siis inimene lõpetab ka tegevuse

Uurimused näitavad, et kui inimese tegevuse aluseks on autonoomne, sisemine motivatsioon, **siis töö on efektiivsem, kvaliteetsem ja on tulemuslikum**, inimesel tekib ja püsib soov ennast arendada ning tehtuga rahulolu on palju kõrgem, kui olukordades, kus motivatsioon on väline, peale sunnitud

ENESEMÄÄRATLUSTEORIA (ingl: *theory of self-determination*, vt viidet allpool) rajaneb eeldusel, et keskkonnas, milles on rahuldatud inimese **psühholoogilised põhivajadused**, iga terve inimene on motiveeritud õppima, arenema ja aktiivselt tegutsema – tal tekib **sisemine motivatsioon** ja sellega seoses ka tegevusega seotud positiivsed emotsioonid. *NB! Oluline on just konkreetse inimese subjektiivne hinnang, mitte objektiivne olukord.*

Kolm psühholoogilist põhivajadust

Sisemise motivatsiooni tekkimiseks või astumiseks eelduseks konkreetses kontekstis peavad olema üheaegselt rahuldatud kolm vajadust:

AUTONOOMSUS

Vajadus tunnetada tegutsemisvabadust, soov teha asju endale sobival moel, parima äranägemise järgi

SEOTUS

Soov olla aktsepteeritud grupi liikmena, olla heades suhetes, austatud ja hoitud

KOMPETENTSUS

Soov tunda, et saadakse ülesannetega hakkama, et suudetakse täita ootusi ja teostada oma rolli

Allikad: Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268, http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf
Kogu informatsioon teooria ja uurimuste kohta autorite veebilehel: <http://selfdeterminationtheory.org/theory/>
Soovitan vaadata teooria autori lühiloengut (15 min): <https://youtu.be/VGrcetsOE6I>

