

Die Selbstbestimmungstheorie

(engl. Self-Determination-Theory, SDT, Richard Ryan & Edward L. Deci, 2000)

Die Selbstbestimmungstheorie (engl. Self-Determination Theory, SDT, siehe Abb. 1) untersucht die Entwicklung und das Wachstum der menschlichen Persönlichkeit, wobei verschiedene Qualitäten der Motivation sowie Prozesse ihrer Entstehung betrachtet werden. Es handelt sich bei der SDT nicht um eine geschlossene Theorie, sondern sie besteht aus sechs Mini-Theorien (Ryan and Deci, 2017):

1. *Cognitive Evaluation Theory*:
Effekte der sozialen Umwelt auf die intrinsische Motivation
2. *Organismic Integration Theory*:
Internalisierung von Werten und Regulierungen
3. *Causality Orientations Theory*:
Einflüsse der Persönlichkeit auf Wahrnehmung von Situationen
4. *Basic Psychological Needs Theory*:
Einfluss von Bedürfnisbefriedigung und -frustration auf Entwicklung und Wohlbefinden
5. *Goal Contents Theory*:
Einfluss von intrinsischen und extrinsischen Zielen auf individuelles Wohlbefinden
6. *Relationships Motivation Theory*:
Entwicklung und Aufrechterhaltung enger menschlicher Beziehungen im Zusammenhang mit der Befriedigung der drei psychologischen Grundbedürfnisse

Allen Mini-Theorien liegt ein humanistisches Menschenbild zugrunde, wonach der Mensch von Natur aus aktiv, interessiert, neugierig und auf persönliches Wachstum ausgerichtet ist. Bereits ein Säugling setzt sich von Anfang an aktiv und eigengesteuert mit seinem sozialen und materiellen Umfeld auseinander. Hierfür nutzt er angeborene Fähigkeiten sowie motivationale Strukturen, wie bspw. biologische und psychologische Grundbedürfnisse. Diese Fähigkeiten und Strukturen entwickeln sich im Laufe der Zeit, sodass immer komplexere psychische Funktionseinheiten entstehen (Krapp, 2005; Ryan and Deci, 2017).

Im Fokus der SDT steht die Motivation von menschlichen Handlungen. Der Begriff Motivation ist von dem lateinischen Wort „movere“ abgeleitet. Motivation besitzt also das Potential, Menschen zum Handeln zu bewegen. Im Rahmen der SDT ist die Qualität (autonom vs. kontrolliert, siehe Abb. 1) und nicht die Intensität oder Menge des motivierten Verhaltens sowie dessen Auswirkung auf das menschliche Wohlbefinden von zentraler Bedeutung. Auf diese Weise wird das Ausmaß der Selbstbestimmtheit und der Kontrolliertheit der Handlungsmotivation betrachtet, welches eine Grundlage für Vorhersagen hinsichtlich der Qualität des Engagements an einer Aktivität und des Wohlbefindens einer Person bildet.

Die SDT unterscheidet nicht nur zwischen motiviertem und amotiviertem Verhalten, sondern geht von einem Kontinuum von Regulationsstufen aus. Diese Regulationsstufen unterscheiden sich je nach Grad der Selbstbestimmung und Qualität der Zielintention. Autonom bedeutet in diesem Sinne, dass ein Mensch die Wahl hat und sein Verhalten auf eine Art und Weise bestimmt, die mit den eigenen Werten, Zielen und Wünschen übereinstimmt. Eine intrinsische Motivation ist durch autonome Motive gekennzeichnet. Ein Mensch gilt dann als intrinsisch motiviert, wenn er die Handlung als interessant empfindet und auch ohne erkennbare Verstärkung oder Belohnung Freude daran hat. Seine Ziele entstammen dem eigenen

Wertesystem und er fühlt sich frei in der Auswahl und der Durchführung seines Handelns. So würde beispielsweise eine intrinsisch motivierte Person körperlich aktiv sein wollen, weil sie selbst davon begeistert ist. Der Antrieb, körperlich aktiv zu sein, ergibt sich demnach ausschließlich aus dem eigenen Handlungsinteresse. Eine integrierte Regulation bedeutet die Ausführung einer Handlung aufgrund dessen, dass Ziele dem eigenen Wertesystem entsprechen, die psychologischen Bedürfnisse erfüllen und daher übernommen werden können. Sind allerdings übergeordnete persönliche Werte ausschlaggebend für die Zielintention, wird von identifizierter Regulation gesprochen, z.B.: Eine Person möchte körperlich aktiv sein, weil es ihr gut tut. Bei der identifizierten Regulation führen also bewusste Bewertungsprozesse dazu, dass die Ziele in das eigene Wertesystem eingepasst werden. Entspricht ein Ziel nicht den eigenen Wertvorstellungen, wird jedoch als sinnvoll anerkannt, wird dies im Rahmen der SDT als introjezierte Regulation bezeichnet. Hierbei fühlt sich die Person zur Zielverfolgung verpflichtet und fühlt sich schuldig, sollte es nicht erfüllt werden, z.B.: Eine Person beabsichtigt körperlich aktiv zu sein, weil sie sich sonst Vorwürfe machen müsste. Bei der extrinsischen Regulation basiert die Zielintention insbesondere auf äußeren Anreizen, Umständen oder Zwängen. Beispielsweise handelt eine Person in dieser extrinsischen Regulationsstufe nur, weil Menschen, die ihr wichtig sind, es so wollen oder weil äußere Umstände die Handlung erfordern. Handlungen, die als aufgezwungen erlebt werden, gelten im Rahmen der SDT als kontrolliert. Bei der kontrollierten Motivation handeln Menschen bspw. aufgrund von Vorschriften oder externen Bedrohungen.

Zielintentionen, die den eigenen Werten entsprechen und aufgrund von persönlichen Bedürfnissen getroffen wurden (autonome Motivation), werden mit einer höheren Wahrscheinlichkeit verfolgt als jene, die auf externen Gründen beruhen (Teixeira et al., 2012). Das heißt, es ist wahrscheinlicher, dass eine Person körperliche Aktivität in ihren Alltag integriert

- ➔ je mehr sie die Aktivität als etwas wahrnimmt, was sie von sich selbst aus machen möchte (autonome Motivation) und
- ➔ je weniger sie das Gefühl hat, dass sie nur körperlich aktiv ist, weil andere es wollen oder weil es äußere Anreize gibt (extrinsische Motivation) (Teixeira et al. 2012).

Nach Deci und Ryan entsteht motiviertes Verhalten durch die Suche nach Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse. Damit sind die 3 psychologischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit entscheidende Ursprungsfaktoren menschlichen Verhaltens. Je nachdem wie sehr diese Bedürfnisse durch bestimmte Verhaltensweisen befriedigt werden, können verschiedene psychische Konsequenzen resultieren. So kann eine Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse nachweislich zu subjektivem Wohlbefinden führen. Als Indikatoren von gesteigertem Wohlbefinden gelten u.a.:

- ein höheres und sichereres Selbstwertgefühl (z.B. Vansteenkiste und Ryan, 2013)
- höhere Lebenszufriedenheit und Vitalität (z.B. Chen et al., 2015; Vansteenkiste et al., 2010)
- besserer Schlaf (z.B. Campbell et al., 2018)
- höheres Maß an adaptiver Emotionsregulation (z.B. Roth et al., 2019):
Emotionsregulation umfasst u. a. den mentalen Umgang mit den eigenen Gefühlen und Stimmungen. Menschen, deren psychologische Grundbedürfnisse befriedigt sind, sind offener für ihre negativen Emotionen und sind sich ihrer negativen Emotionen bewusster. Daher sind sie auch eher in der Lage zu entscheiden, wie sie mit diesen Emotionen umgehen wollen und können diese auf eine angemessenere Art und Weise bewältigen. (z.B. Vansteenkiste et al., 2010)
- mehr pro-soziales Verhalten und weniger Aggression (z.B. Kokko et al., 2006)

- weniger Psychopathologie (z.B. depressive Symptome, Angstsymptome)
Die Bedürfnisbefriedigung führt dazu, dass der Mensch innere Ressourcen entwickelt, die es ihm ermöglichen, Widrigkeiten besser zu bewältigen. (z.B. Chen et al., 2015)
- bessere Leistungen:
Sind die 3 psychologischen Grundbedürfnisse befriedigt, so steigt die intrinsische Motivation nachweisbar. Dies führt wiederum zu besseren Leistungen. (z.B. Assor et al., 2009)

Derartige Ergebnisse, wurden über verschiedene Altersgruppen und Kulturen sowie spezifische Kontexte wie Arbeit, Bildung und Erziehung, Gesundheitsversorgung oder Sport, hinweg gefunden (siehe bspw. Deci et al., 2001; Ilardi et al., 1993; Mouratidis et al. 2011; Van den Broeck et al. 2010; Williams et al. 2011). Nach der Selbstbestimmungstheorie und hierin der Theorie der psychologischen Grundbedürfnisse, ist die Bedürfnisbefriedigung in jedem Kontext eng mit den Merkmalen des sozialen Milieus verbunden, d.h. damit, ob wichtige Bezugspersonen die Bedürfnisse nach Autonomie (z.B. die Perspektive des Teilnehmers/ der Teilnehmerin einnehmen, seine bzw. ihre Entscheidungen unterstützen, Druck minimieren), Kompetenz (z.B. negatives Feedback begrenzen, optimal herausfordernde Aufgaben stellen) und sozialer Eingebundenheit (z.B. ein einfühlsames und positives Umfeld schaffen, bedingungslose Wertschätzung zeigen) unterstützen.

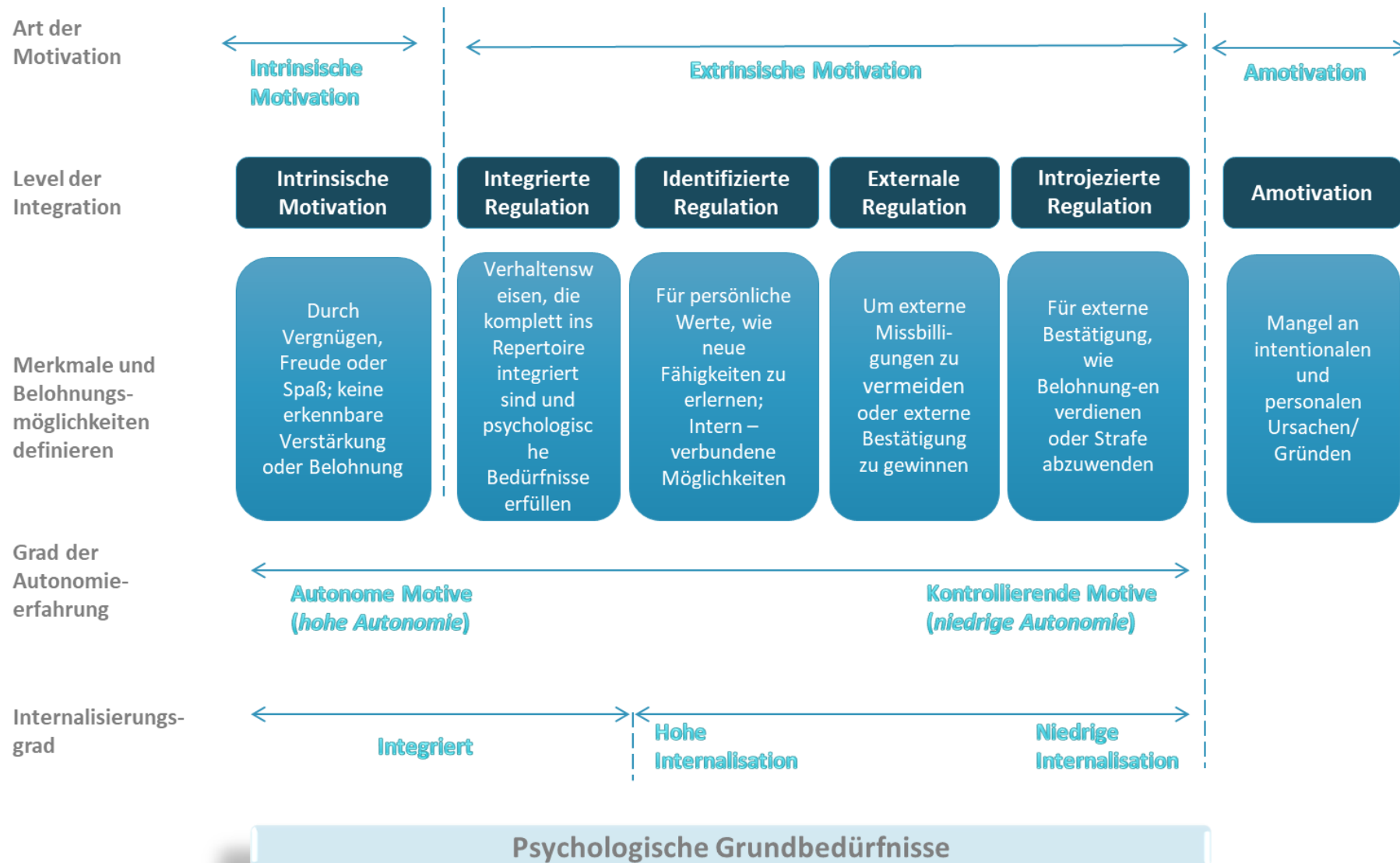


Abbildung 1: Selbstbestimmungstheorie nach Ryan & Deci

Referenzen

- Assor, A., Vansteenkiste, M., & Kaplan, A. (2009). Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. *Journal of educational psychology*, 101(2), 482.
- Bonus, T. (2009). Die Selbstbestimmungstheorie. *Theorien und Methoden der Betriebswirtschaft. Handbuch für Wissenschaftler und Studierende*, München, 283-297.
- Campbell, R., Soenens, B., Weinstein, N., & Vansteenkiste, M. (2018). Impact of partial sleep deprivation on psychological functioning: Effects on mindfulness and basic psychological need satisfaction. *Mindfulness*, 9(4), 1123-1133.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., der Kaap-Deeder, V., ... & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and emotion*, 39(2), 216-236.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and social psychology bulletin*, 27(8), 930-942.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting 1. *Journal of applied social psychology*, 23(21), 1789-1805.
- Kokko, K., Tremblay, R. E., Lacourse, E., Nagin, D. S., & Vitaro, F. (2006). Trajectories of prosocial behavior and physical aggression in middle childhood: Links to adolescent school dropout and physical violence. *Journal of research on adolescence*, 16(3), 403-428.
- Krapp, A. (2005). Das Konzept der grundlegenden psychologischen Bedürfnisse. Ein Erklärungsansatz für die positiven Effekte von Wohlbefinden und intrinsischer Motivation im Lehr-Lerngeschehen. *Zeitschrift für Pädagogik*, 51(5), 626-641.
- Mouratidis, A. A., Vansteenkiste, M., Sideridis, G., & Lens, W. (2011). Vitality and interest-enjoyment as a function of class-to-class variation in need-supportive teaching and pupils' autonomous motivation. *Journal of Educational Psychology*, 103(2), 353.
- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 1-30.
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of occupational and organizational psychology*, 83(4), 981-1002.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future

directions. In *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement*. Emerald Group Publishing Limited.

Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of psychotherapy integration*, 23(3), 263.

Williams, G. C., Patrick, H., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Lavigne, H. M. (2011). The smoker's health project: a self-determination theory intervention to facilitate maintenance of tobacco abstinence. *Contemporary clinical trials*, 32(4), 535-543.