

# KNOWLEDGE ADDICTION

## KNOWLEDGE ADDICTION

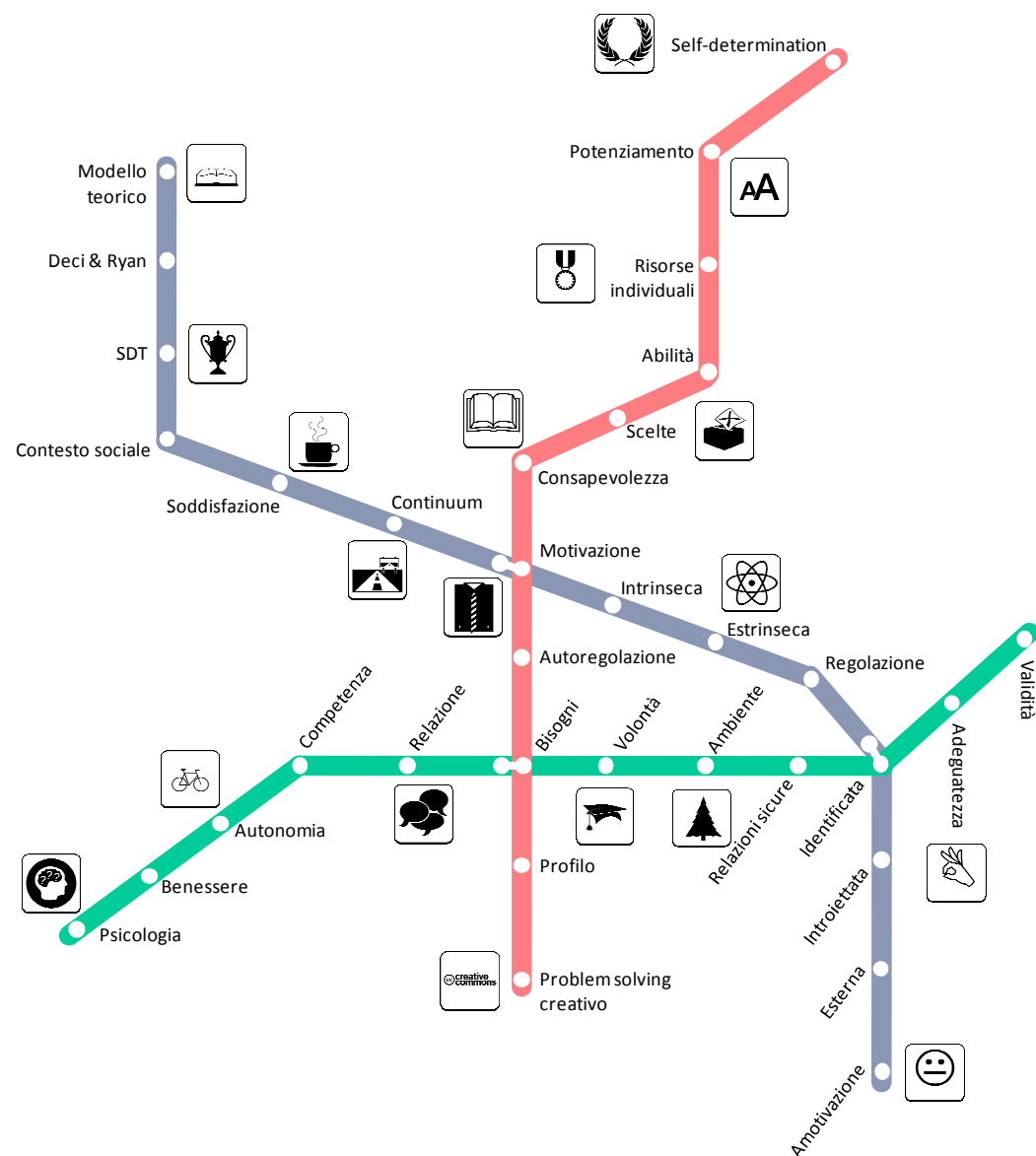
Lo psicologo svizzero Carl Gustav Jung scrisse che ogni tipo di dipendenza è cattiva; non importa se il narcotico sia l'alcool, la morfina o l'idealismo. Da allora, anno dopo anno, le possibili forme di dipendenza (in inglese: *addiction*) sono aumentate in modo esponenziale, tanto da portare alcuni a definire il nostro secolo come l'era delle dipendenze.

Oltre alle infinite sostanze, chimiche o naturali, abbiamo scoperto di poter diventare dipendenti dal lavoro, dal cibo, dal sesso, da Internet, dal gioco d'azzardo o dallo shopping!

Vogliamo – giocosamente – provare a contraddire il noto psicologo inventando una nuova dipendenza "buona": la Knowledge Addiction, la dipendenza da conoscenza.

Questa newsletter, ogni mese, cercherà di dare a tutti i "dipendenti da (o della) formazione" una dose di conoscenza, su aspetti generali o specifici del mondo della formazione e dell'apprendimento.

Buona lettura!



## I PERCORSI DI QUESTO NUMERO

### IL CONCETTO DI SELF-DETERMINATION

La capacità degli individui di adottare comportamenti autonomi, orientati all'obiettivo e autoregolati è stata sintetizzata – da alcuni autori (Deci e Ryan, 1985) – con il termine *Self-determination*, tradotto in italiano come "autodeterminazione".

L'autodeterminazione è la propensione naturale – sulla base del personale mix di conoscenze, competenze e convinzioni – propria di tutti gli individui di determinare in modo libero e autonomo il futuro.

Ma come sono gli individui autodeterminati?

### MOTIVAZIONE E SELF-DETERMINATION

La **Self-determination Theory** (SDT) nasce nel 1985 per fornire un contributo alla spiegazione del costrutto della motivazione. Esistono numerosi modelli di interpretazione e analisi delle motivazioni.

La SDT propone l'esistenza di differenti tipologie di motivazioni autodeterminate che si situano su un continuum che va dalla motivazione intrinseca all'amotivazione.

Questo articolo illustra nel dettaglio tali tipologie di motivazione correlando al concetto di Self-determination.

### LA VIA PER LA FELICITÀ

Secondo la Self-determination Theory (Deci e Ryan, 1985; 2000) il benessere è il risultato della soddisfazione di tre bisogni psicologici di base:

- il bisogno di **autonomia**: sentirsi libero in ciascuna azione e sentire che si agisce per propria volontà;
- il bisogno di **competenza**: credere di riuscire ad agire con competenza nel proprio ambiente per lo svolgimento di compiti importanti;
- il bisogno di **relazione**: cercare e sviluppare delle relazioni sicure e positive con gli altri nel proprio contesto sociale.



## IL CONCETTO DI SELF-DETERMINATION



La Self-determination quale dimensione fondamentale per il potenziamento delle risorse individuali



costrutto multidimensionale



percezione di poter essere liberi nelle proprie scelte e azioni



il profilo della persona autodeterminata



alti livelli di autoregolazione



alti livelli di problem solving creativo

La capacità degli individui di adottare comportamenti autonomi, orientati all'obiettivo e autoregolati è stata sintetizzata – da alcuni autori (Deci e Ryan, 1985) – con il termine *Self-determination*, tradotto in italiano come "autodeterminazione".

L'autodeterminazione è la propensione naturale –

sulla base del personale mix di conoscenze, competenze e convinzioni – propria di tutti gli individui di determinare in modo libero e autonomo il futuro. In termini psicologici, l'autodeterminazione – secondo Quaglino (1999) – è definibile come la percezione di poter essere liberi nelle proprie scelte e artefici delle proprie azioni.

Ma come sono gli individui autodeterminati? Soresi & Nota (2000) hanno suggerito alcune delle loro caratteristiche:

- danno vita a eventi e, se necessario, realizzano azioni specifiche;
- sono consapevoli dei propri interessi e delle proprie preferenze;
- sono in grado di differenziare i propri voleri e i propri desideri;
- fanno scelte sulla base di preferenze, interessi desideri e necessità;
- prima di prendere una decisione considerano più opzioni ed esaminano le conseguenze delle stesse;
- valutano l'efficacia delle proprie decisioni attivandone delle nuove sulla base di questa;
- individuano degli obiettivi personali e si impegnano per perseguirli;
- si danno da fare per la propria indipendenza pur riconoscendo la propria interdipendenza da altri;

- approcciano ai problemi in modo sistematico;
- sostengono e difendono i propri diritti, se necessario;
- conoscono i propri punti di forza e debolezza riuscendo – in tal modo – a massimizzare la qualità della propria vita;
- autoregolano il proprio comportamento;
- sono perseveranti nel perseguimento di obiettivi significativi, utilizzando la negoziazione, il compromesso e la persuasione per raggiungerli;
- hanno credenze positive circa la propria capacità di agire in una situazione raggiungendone i risultati attesi;
- hanno fiducia in se stessi e sono orgogliosi dei propri risultati;
- sanno comunicare agli altri i propri bisogni;
- hanno elevati livelli di problem solving creativo.

In sintesi, l'autodeterminazione è un costrutto multidimensionale (Ferrari *et al.*, 2004) all'interno del quale sono presenti due tipologie di competenze. Le prime fanno riferimento alla capacità di definire un proprio progetto, le seconde sono legate alla capacità di mettere in atto i comportamenti conseguenti.

**SELF-DETERMINATION:**  
essere liberi nelle proprie scelte e azioni.

Persone autodeterminate agiscono per scelta piuttosto che per obbligo o costrizione



# MOTIVAZIONE E SELF-DETERMINATION



La Self-determination Theory



il concetto di motivazione



esistono differenti tipologie di motivazioni autodeterminate:



la motivazione intrinseca



la motivazione estrinseca



la regolazione identificata



la regolazione introiettata



la regolazione esterna



l'amotivazione

La **Self-determination Theory** (SDT) nasce nel 1985 per fornire un contributo alla spiegazione del costrutto della motivazione.

In termini generali, la motivazione è la sintesi dei numerosi e diversi fattori dinamici che possono spingere (più o meno intensamente) un individuo alla realizzazione di una determinata azione o comportamento. Esistono numerosi modelli di interpretazione e analisi delle motivazioni.

A differenza dei modelli tradizionali, la SDT identifica alcuni fattori del contesto sociale (come ad es. famiglia, scuola, gruppo dei pari, ecc.) che potrebbero avere un effetto sulla motivazione e propone l'esistenza di differenti tipologie di motivazioni autodeterminate che possono avere delle ripercussioni sullo sviluppo dell'individuo e che si situano su un continuum che va dalla motivazione intrinseca all'amotivazione (Piché, 2003).

La **motivazione intrinseca** è considerata il più alto livello di motivazione autodeterminata che un individuo può raggiungere; essa implica la messa in atto di un comportamento per il piacere che ne deriva o perché se ne ricava un senso di soddisfazione.

Nella **motivazione estrinseca** l'individuo vuole ottenere qualcosa in cambio della messa in atto di un determinato comportamento; esso non è svolto per il piacere che ne può derivare, ma per motivi spesso totalmente esterni all'individuo. Deci e Ryan (1985) propongono tre tipologie di motivazione estrinseca: la regolazione identificata, la regolazione introiettata e la regolazione esterna. La regolazione identificata implica che l'individuo cominci a prendere coscienza dell'interesse che lo porta ad intraprendere una specifica attività e che per lui sia ugualmente importante praticarla e poterla svolgere liberamente, senza costrizioni. La regolazione introiettata implica che l'individuo inizi ad interiorizzare tutto ciò che influenza i suoi comportamenti e le sue azioni; essa comporta il fatto che la persona si senta in colpa o sotto pressione nel momento in cui decide di non intraprendere una determinata attività. La regolazione esterna implica il fatto che l'individuo sia motivato da elementi esterni come ricompense materiali o punizioni.

Infine, l'**amotivazione** si riferisce all'assenza di motivazione autodeterminata causata dall'incapacità dell'individuo di cogliere una relazione tra il comportamento adottato ed i risultati che potrebbe ottenere. Alla lunga, l'individuo svolgerà tale comportamento in maniera automatica e si interrogherà sulle ragioni per le quali continua a compiere queste attività dal momento che non sembrano portare a dei risultati concreti (Piché, 2003).

La MOTIVAZIONE INTRINSECA come base per la Self-determination



## LA VIA PER LA FELICITÀ



La validità e  
l'adeguatezza  
della teoria



tre bisogni  
da soddisfare:



autonomia,  
competenza,  
relazioni sociali



Motivazione intrinseca e  
regolazione identificata  
favoriscono la  
soddisfazione dei  
tre bisogni



La Self-determination Theory è stata sottoposta a numerosissime verifiche empiriche, in molti paesi del mondo che hanno confermato sia la validità del modello sia l'adeguatezza della SDT alle diverse culture.

Secondo la Self-determination Theory, il benessere psicologico di un individuo è il risultato della soddisfazione di tre bisogni di base:

- il bisogno di **autonomia**: sentirsi libero in ciascuna azione e sentire che si agisce per propria volontà;
- il bisogno di **competenza**: credere di riuscire ad agire con competenza nel proprio ambiente per lo svolgimento di compiti importanti;
- il bisogno di **relazione**: cercare e sviluppare delle relazioni sicure e positive con gli altri nel proprio contesto sociale.

L'individuo che riesce a soddisfare questi bisogni agisce mosso da motivazione intrinseca o da regolazione identificata. Al contrario, coloro che non riescono a soddisfare questi bisogni agiscono, nello svolgimento delle loro attività, guidati da una motivazione per regolazione introiettata, per regolazione esterna o sono amotivati.

Inizialmente nata dai risultati su studi effettuati su portatori di Handicap, attualmente la SDT si presta per spiegare e suggerire modelli di analisi e intervento in numerosi contesti, anche organizzativi.

AUTONOMIA  
COMPETENZA  
RELAZIONI SOCIALI

### CARATTERE

La Newsletter è stata stampata utilizzando il carattere ECOFONT realizzato dalla SPRANQ Creative Communications (Utrecht).



ECOFONT consente un risparmio del 20% dell'inchiostro. Il risparmio di inchiostro deriva da dei microfori presenti all'interno di ciascun carattere percepibili solo in caso di ingrandimento. Per informazioni: [www.ecofont.eu](http://www.ecofont.eu)

### CONTATTI

Via S.Tommaso d'Aquino,66  
00136 Roma (RM)  
Tel. 06.97.61.88.91  
Fax 06.97.61.95.67



### ANDREA LAUDADIO

Direttore Area "Ricerca e Sviluppo"  
Tel. 06.97.61.88.91  
Cell. 338.22.42.092  
Fax 06.97.61.95.67  
E-mail:  
[a.laudadio@eulabconsulting.it](mailto:a.laudadio@eulabconsulting.it)

### COPYRIGHT ©

Eulab Consulting s.r.l – Tutti i diritti riservati

Ciascun marchio di fabbrica citato in questa newsletter è proprietà delle rispettive aziende.

Ricevi questo messaggio perché hai espresso interesse per i prodotti e i servizi di Eulab Consulting.

Eulab Consulting protegge la tua riservatezza non cedendo in nessun modo il tuo indirizzo e-mail a terze parti.