

Motivation og handlekraft

Anne Kirketerp

Kunsthåndværker, Psykolog, Ph.d.

Fri forsker

Craft-psykolog

www.annekirketerp.dk

anne@annekirketerp.dk

Skubmetoden – vejen til foretagsomhed



Created by Anne Marie
from Noun Project

Lært
hjælpeløshed



Rollemodeller



Styrker og
interesser



Mod til at fejle/
Ændring af vaner



Anerkendelse
for handling



Fokus på
næste bedste
skridt



Succes-
oplevelser



Created by Anne Marie
from Noun Project

Foretagsomme
handling

Trivsel = opfyldelse af Basale psykologiske Behov



Samhørighed
(Har jeg tilstrækkelige gode relationer?)



Kompetence

(Oplever jeg mig kompetent?
Bruger jeg mine styrker?
Kan jeg øve mig uden ydmygelse?)



Autonomi (er jeg helhjertet og oplever jeg tilstrækkelig frihed? Bestemmer jeg selv over mit liv?)

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.

Positivt konstruktiv Feedback

Øger indre motivation



Negativ Feedback

Mindsker indre motivation



Hvorfor?

Fordi vi har et fundamentalt psykologik behov for at være kompetente.

Vejledningsspørgsmål til SDT

Fortæl om de 3 behov:

- Oplever du, at du kan følge med i undervisningen? Ved du hvordan du kan øve dig, hvis der er noget du synes er for svært?
- Er du tryk ved dem du går i klasse med? Har du det godt sammen med dine klassekammerater?
- Oplever du, at du selv kan bestemme over dit liv?
- Ved du, hvilken retning dit liv skal tage?
- Er der noget du virkelig godt kan lide i skolen?

- Hvis du har 10 bolde du kan fylde i hvert glas. 10 er godt 1 er dårligt – hvor mange bolde skulle der så i hvert glas?

...eller

- Sæt en streg på glasset (jo mere fyldt jo bedre)

Kompetence



Venner/
relationer

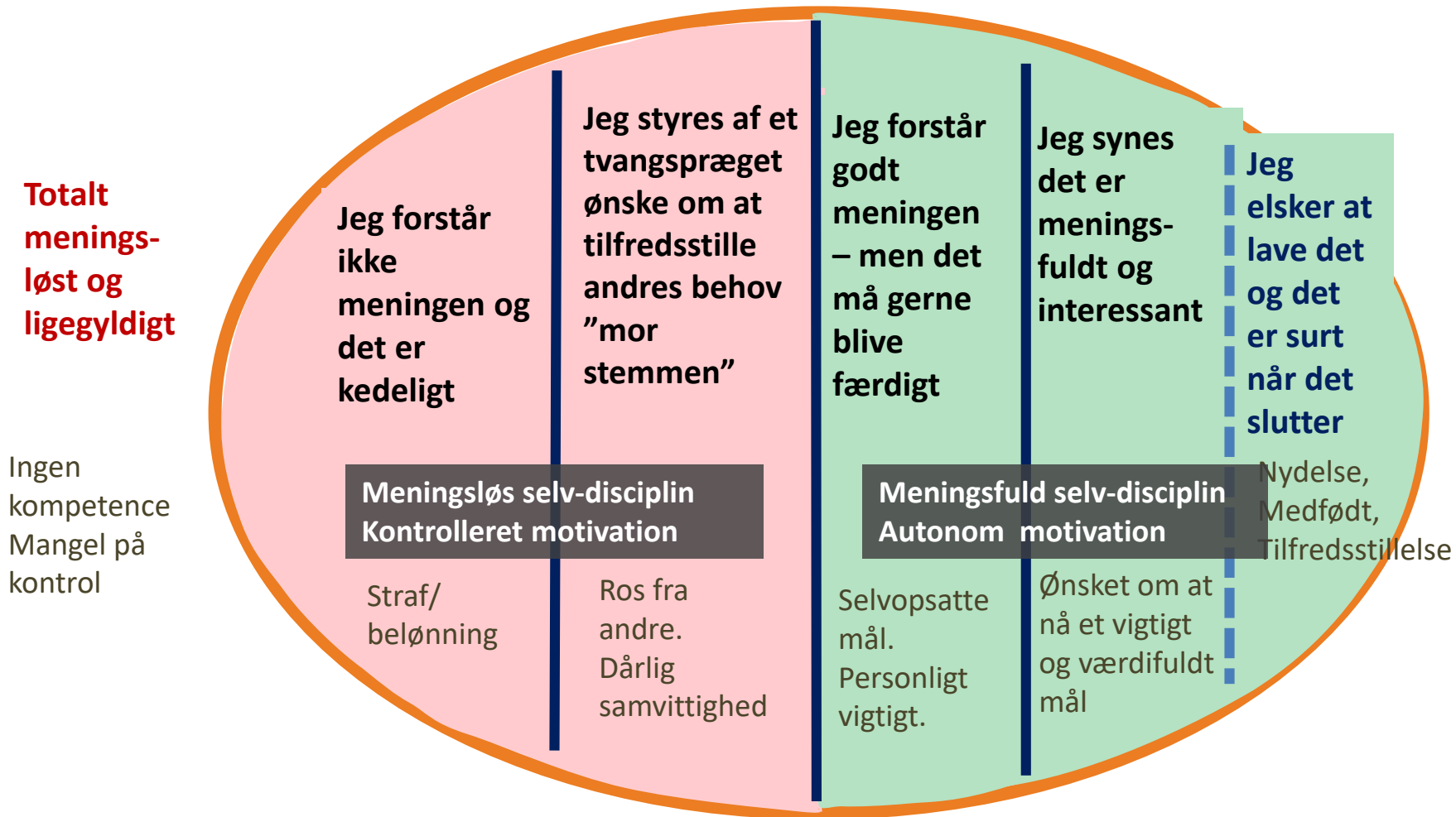


Frihed og interesse



Hvad kan du gøre for at der kan komme flere bolde eller stregen hæver sig?
Med udgangspunkt i "Hvem du er", "hvad du allerede ved og kan" og "Hvem du kender"?

Ydre og indre motivation

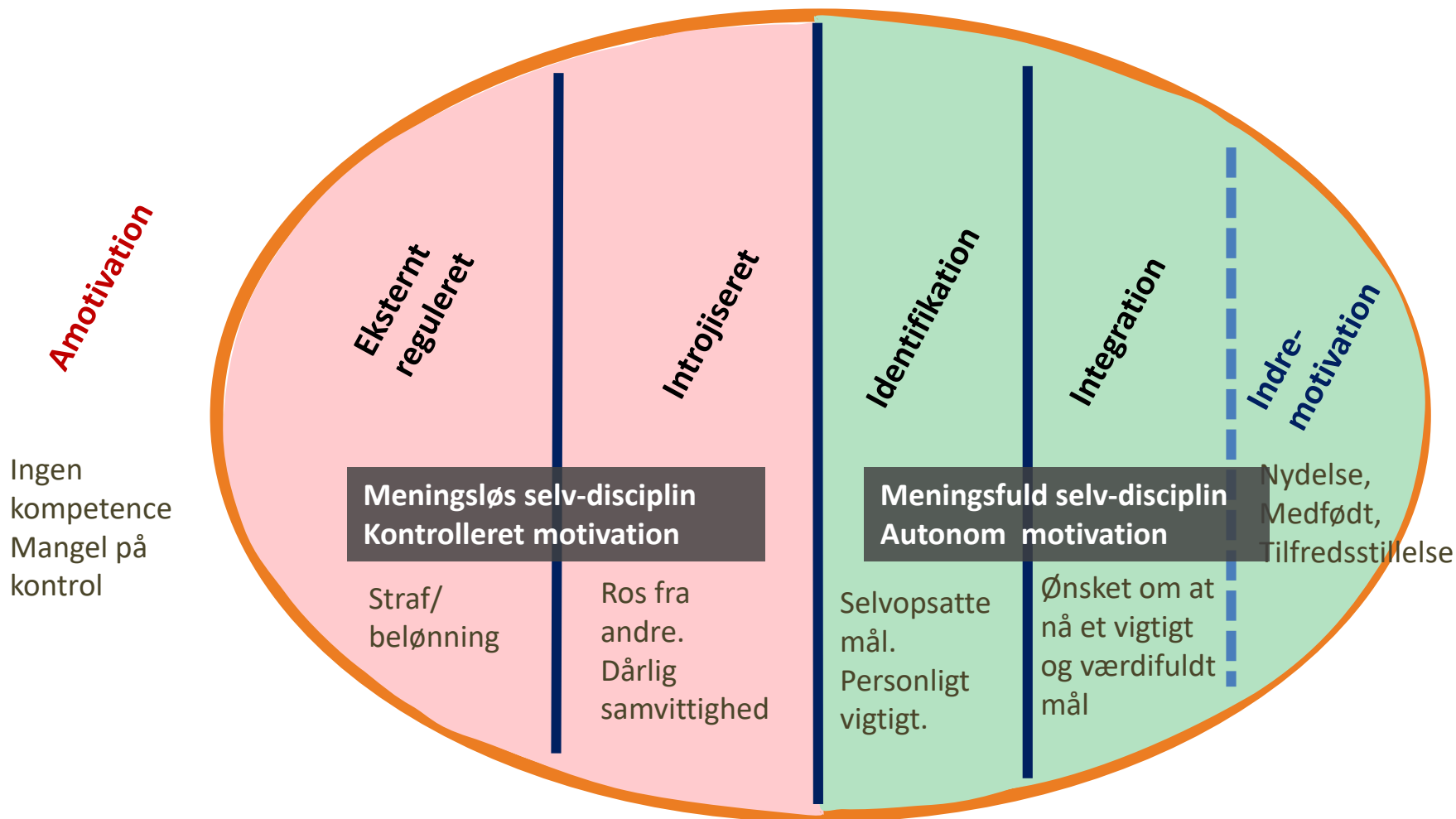


Amotivation



Lært hjælpeløshed	Ingen relevans/værdi/interesse	Rebellen
Gentagne oplevelser af ydmygelse og magtesløshed.	Ingen oplevet relevans for det man skal lære.	Man er <u>imod</u> det man skal lære. Man kæmper for at undgå undertrykkelse af de tre behov.

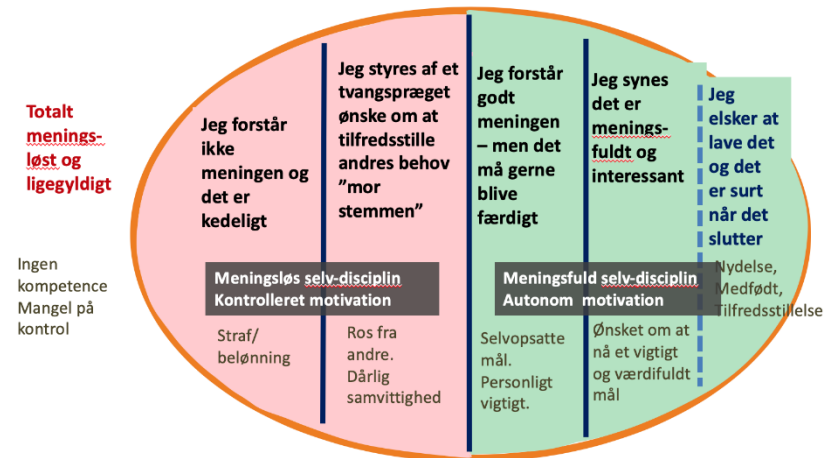
Ydre og indre motivation



Spørgsmål til Indre/ydre motivation

- Gennemgå modellen og fortæl ud for hver søjle hvad du laver når du er:

Eksternt motiveret,
Introjekt motiveret osv..



Spørg til hver søjle: Hvad kunne du gøre for at blive mere indre motiveret (autonomt motiveret?)

Med udgangspunkt i "Hvem du er", "hvad du allerede ved og kan" og "Hvem du kender"?

Indre Motivation

Initieret indefra

Aktiviteten er belønningen

Fokus på aktiviteten



Ydre Motivation

Initieret udefra

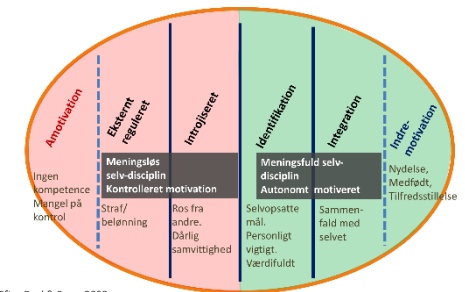
Belønningen er adskilt

Fokus på belønning



Autonom vejledningskontekst (man fylder de 3 glas ved:)

- Forklare rationaler overbevisende – folk skal have gode begrundelser
- Give folk konstruktiv og positiv feedback
- Tage folks perspektiv – lytte – møde folk hvor de er
- Give folk gode valgmuligheder
- Give folk gode muligheder for udforskning/tage initiativ
- Behovs-understøttelse tilfredsstiller basale psykologiske behov og fremmer autonom motivation



Kontrolleret vejledningskontekst

Press folk gennem tvang og forførelse til at performe ved:

- Trusler
- Belønning
- Truende/krævende sprog
- Negativ evaluering og kritik

Dette underminerer autonom motivation og fremmer kontrolleret motivation



Amotiverende undervisningskontekst

- Afslør inkompetence på en ydmygende måde
- Omtal dårlige personlige egenskaber
- Undertryk alle tre behov



Amotiverende kontekster underminerer alt motivation og selvregulering

Hvad Autonomi IKKE er i SDT

- Det er ikke uafhængighed
- Det er ikke et udviklingstrin
- Det er ikke individualisme



- Det er ligegyldigt hvor meget folk ved, hvis de ikke har modet til at bruge det!

Anne Kirketerp



Film på YouTube

Foretagsomhed og skubmetoden

<https://www.youtube.com/watch?v=t00KDvVd6Xg>

Self-efficacy:

<https://www.youtube.com/watch?v=ua2HDwfPdQ8>

Effectuation:

<https://www.youtube.com/watch?v=-5KiCMeAbfI>