



SELF-DETERMINATION THEORY: En (kort) teoretisk genomgång

Andreas Stenling, Doktorand
Institutionen för Psykologi
Umeå Universitet
+46 90-786 78 49
Andreas.stenling@psy.umu.se

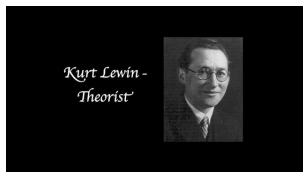


Idrott och psykologi

- Andreas Stenling
- Doktorand i psykologi
- Forskningsintressen:
 - Ledarskap
 - Motivation
 - Talangutveckling



” Ingenting är så praktiskt
som en god teori”
(Lewin, 1951)



Vad är motivation?

- Motivation – *Movere* (röra) på latin
- *“It is evident...that there is still no substantial agreement about what motivation is. I think there is something wrong when something like this persists for as long time as it has.”* (Littman, 1958)
- 98 definitioner (Kleinginna Jr & Kleinginna, 1981)



Varför är motivation viktigt?

Motivation producerar!

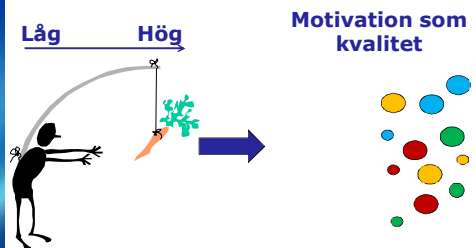


- Motivation Concerns the Energy for Action
- It is what Moves People to Behave
- Involves *energization* and *direction* of behavior



Motivation

- “Den kopernikanska vändningen”, från mer-är-bättre till kvalitet.



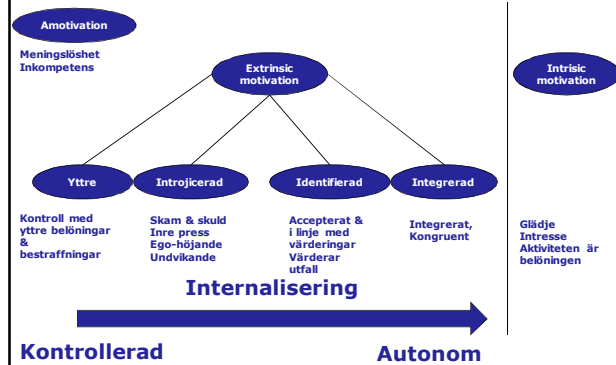
Självbestämmande teorin (SDT)

- Människor har en naturlig drivkraft att utforska och bemästra den omgivande miljön
- SDT försöker förstå individ- och miljöfaktorer i som främjar eller hämmar olika typer av motivation

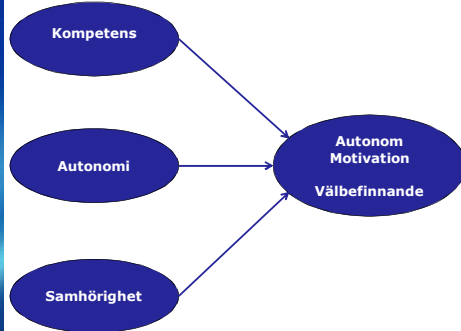


(Deci & Ryan, 1985, 2000)

SDTs motivationskontinuum



Psykologiska behov som underliggande mekanismer



Psykologiska behov i SDT

- **Autonomi**: en känsla av valfrihet, frivillighet och självbestämmande. Att bete sig i linje med sina värderingar och intressen.
- **Kompetens**: en känsla att på ett effektivt och kompetent sätt möta och hantera sin omgivande miljö.
- **Samhörighet**: att känna närhet och koppling till andra människor, att man bryr sig om andra och att andra bryr sig om mig.

Faktorer som främjar autonom motivation

Stöd för autonomi

- Undvik onödig press och kontroll
- Erbjud valmöjligheter (mål, strategi etc.)
- Uppmuntra initiativ och nyfikenhet
- Förstå den andres perspektiv
- Förklara "varför"

Stöd för kompetens

- Lämpliga utmaningar
- Positiv och konstruktiv feedback
- Informationsrika belöningar
- Struktur

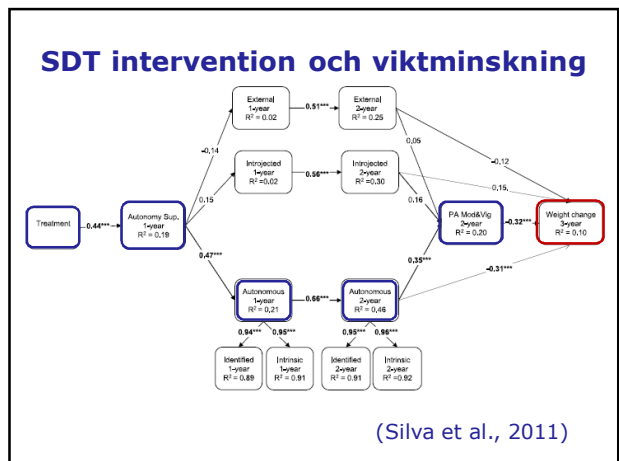
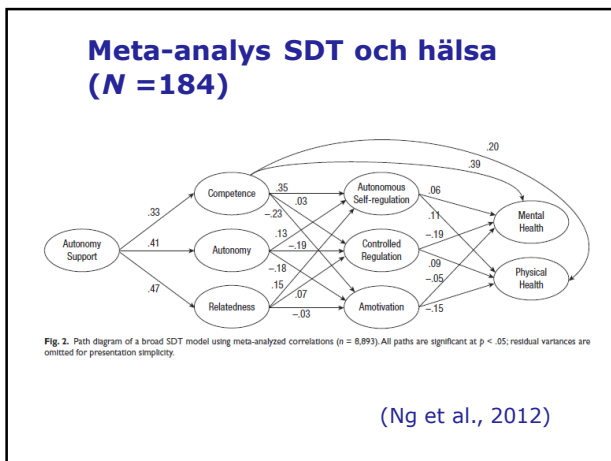
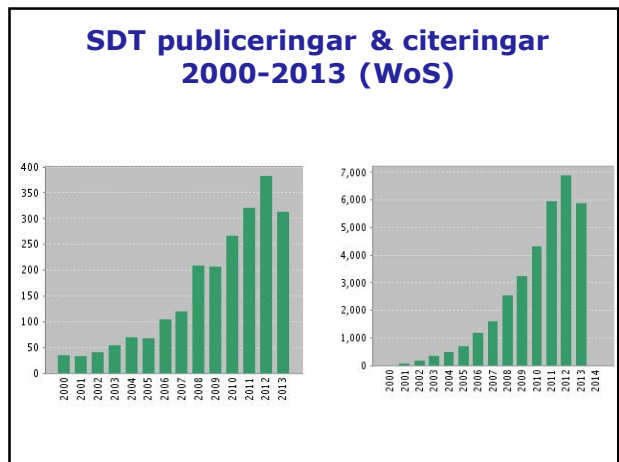
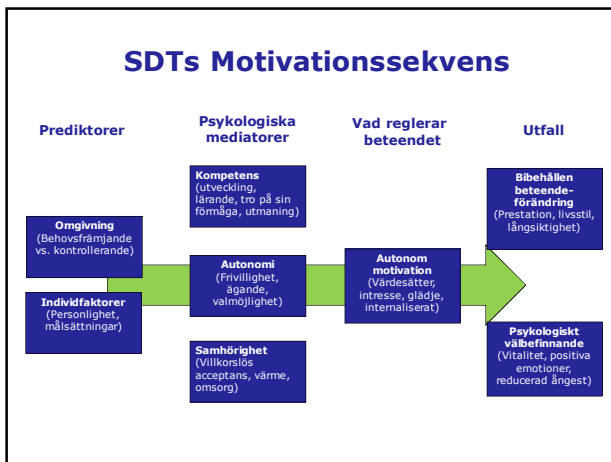
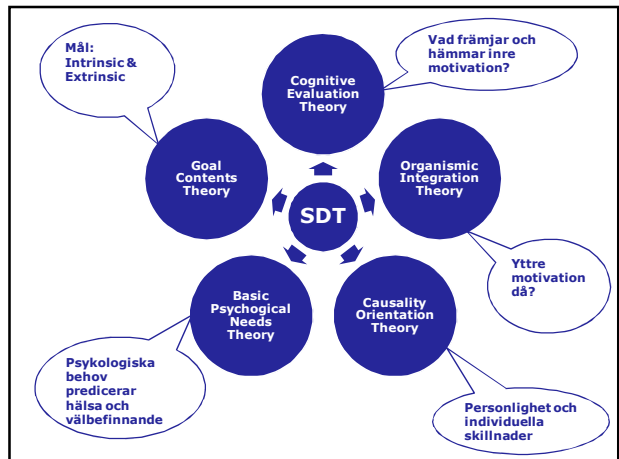
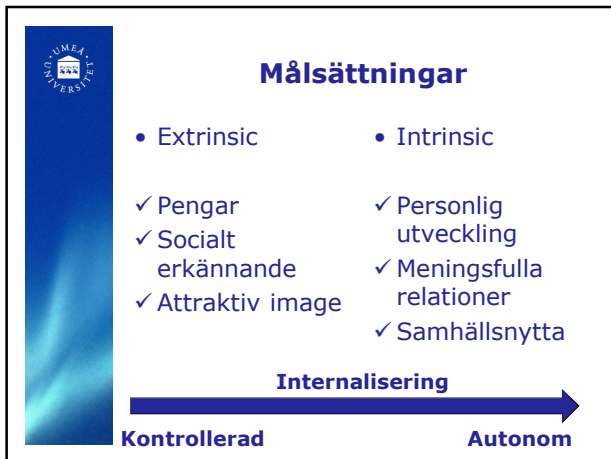
Stöd för samhörighet

- Empati
- Värme
- Acceptera känslor

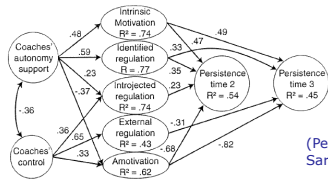
Kontrollerande miljöer

- Pressar/tvingar människor att tänka, agera och bete sig på ett visst sätt genom:
 - Hot
 - Belöningar (yttre)
 - Språkbruk
 - Bedömning och kritik

Motverkar behovstillfredsställelse och autonom motivation



SDT och idrott



(Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2002)

Figure 13.2 Summary of results from Pelletier and colleagues' (2001) work.

(Adie et al., 2008, 2012)

SDT och idrott

(Gillet et al., 2010)

(Stenling et al., 2013)

Till sist....

- Människor har en naturlig drivkraft att utforska och bemästra den omgivande miljön
- Främjar eller hämmar du den drivkraften hos dina idrottare/klienter/patienter/elever?

Hur kan Self-Determination Theory (SDT) tillämpas i praktiken?

För utveckling av verksamhet, produkter och livskvalitet.

22



23

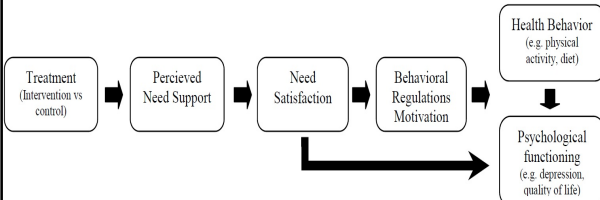


Figure 1. SDT processmodell för beteendeförändring inom interventionsforskning (Fortier, Duda, Guerin, & Teixeira, 2012).

För utveckling av verksamhet, produkter och livskvalitet.



Autonomi support

- 1) Provide meaningful rationales
- 2) Acknowledge negative feelings
- 3) Use non-controlling language
- 4) Offer choice
- 5) Nurture inner motivational resources

(Su & Reeve, 2011)

För utveckling av verksamhet, produkter och livskvalitet.



Motiverande Samtal (MI)

MI kan definieras som en direktiv klientcentrerad metod, med syftet att främja inre motivation till att förändra ett visst beteende, genom att utforska och lösa ambivalens (Miller & Rollnick, 2002).

MIs grundprinciper:

- Uttrycka empati
- Utveckla och komma till rätta med motsägelser
- Rulla med motstånd
- Främja självförtroende
- Främja förändringsprat (Burke et al., 2003)

Motiverande Samtal (MI)

MI har ett växande empiriskt stöd och har bland annat visat sig vara en effektiv metod för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor (e.g. van Keulen et al., 2010).

Dock saknar MI en teoretisk grund att stå på, vilket gör det svårt att förstå och förklara en beteendeförändring (Patrick & Williams, 2012).

SDT + MI?

I en nyligen publicerad artikelserie förespråkas ett "giftermål" mellan MI och SDT (e.g. Resnicow & McMaster, 2012).

SDT kan erbjuda den teoretiska uppbackningen som MI saknar.

Medan MI kan erbjuda en interventionsmetod för SDT.

Skillnader mellan SDT och MI

- Top-Down Approach (SDT)
- Bottom-Up Approach (MI)

Institutet för stressmedicin (ISM)

Projekt: *Hållbart arbetsliv med minskad stressupplevelse - Effekter av fysisk träning på fysiologiska och psykologiska stressreaktioner och kognitiv funktion.*

Frågeställning: *Hur påverkas följsamheten till träningsinstruktionerna av tillgång till handledning/coaching och av individens inställning till fysisk aktivitet och förändringsbenägenhet?*

ISM Upplägg

- 1) Enkäter, stresstest och konditionstest
- 2) Randomisering
- 3) **Uppstart träning**
- 4) **Första samtalet**
- 5) **Telefonuppföljning**
- 6) **Telefonuppföljning**
- 7) **Avslutande samtal**
- 8) Uppföljning

6 månader



ISM – Instrument

Health Care Climare Quesionnarie (HCCQ; Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996)

The Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES; Vlachopoulos & Michailidou, 2006)

The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2 ; Markland & Tobin, 2004)

ISM – Individuell rådgivning ("coachning")

Baserat på autonomi stöd

- Erbjud meningsfull logik och positiv feedback
- Ta hänsyn till individens perspektiv och uppmärksamma deras negativa känslor
- Kommunicera neutralt för att minska påtryckningar
- Tillgodose information om valmöjligheter, uppmuntra till egna val och handlingar
- Stimulera andra intressen, njutning och tillfredsställelse av all de psykologiska behoven (inte bara autonomi)

ISM – Samtalsstruktur (Det första samtalet)

- 1) Introduktion / ramar
- 2) Utforska deltagarens syn och möjligheter för fysisk aktivitet och hälsa (*autonomi/kompetens*)
- 3) Vetenskapligt bevisade effekter av fysisk aktivitet, Dos-Respons (*kompetens*)
- 4) Bakgrund och preferenser gällande fysisk aktivitet (*autonomi*)
- 5) Socialt stöd (*tillhörighet*)
- 6) Målsättning (*kompetens*)

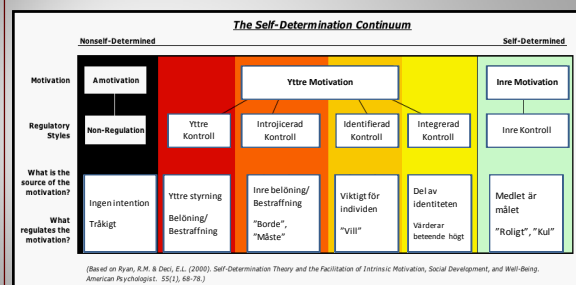
Lessons learned...

Är vägen mödan värd?



Jonas Moquist - Idrottspsykologisk Rådgivare

Self Determination Theory (Ryan & Deci 2000)



| Kategori | Orsak till beteende | Konsekvens |
|-----------------------|---|----------------------------|
| Extrinsisk motivation | Att göra något som inte är till nytta för mig | Inte rent av förskräckande |
| Yttre | Dom betalar mig | Belöning |
| Introjerad | Jag borde nog, skulle nog | Skuld känsla |
| Identifierad | Det ger mig vinster | Ett personligt mål |
| Integrerad | Det stärker min självkänsla | Min identitet |
| Inre motiv | För nöjet att kunna | För sakens skull |

Studie

- Motivationsindex
- BRSQ (Behavioral Regulation in Sport Questionnaire) - Idrottare svarar på hur väl påståendet stämmer in på deras motivation att gå till träningen denna veckan. 24 frågor med fem olika svarsalternativ, stämmer inte alls till stämmer mycket bra.
<https://www.surveymonkey.com/s/MDWQRTL>
- Även frågor om upplevd psykisk hälsa och upplevd prestation
- Testet görs en gång i veckan under sex veckor

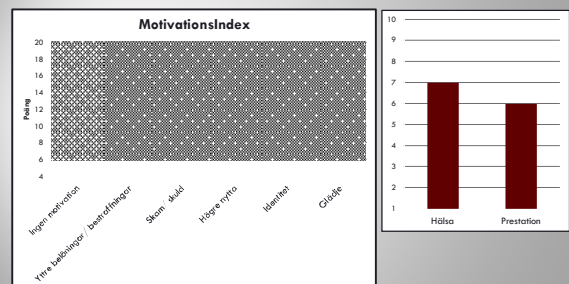
Studie

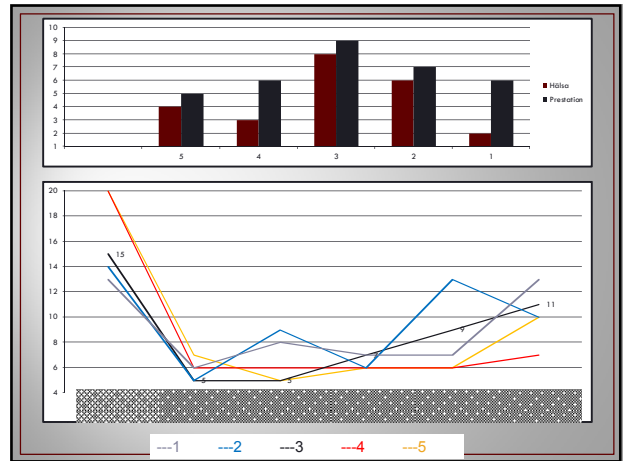
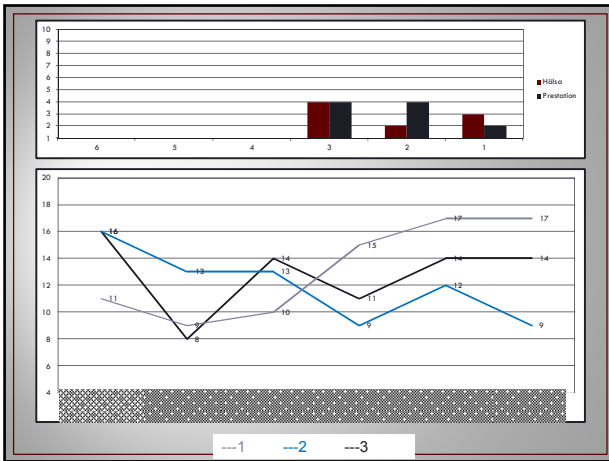
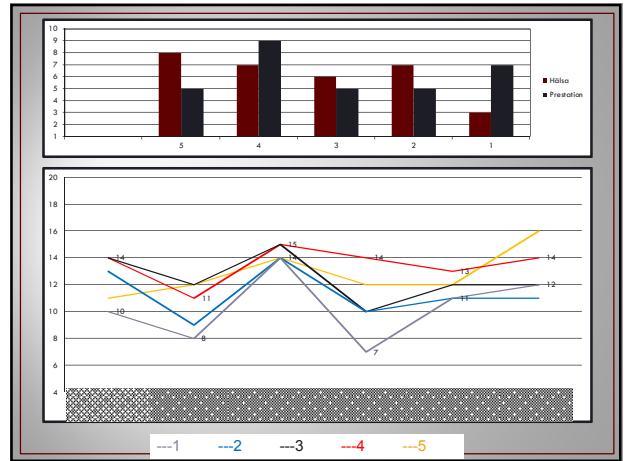
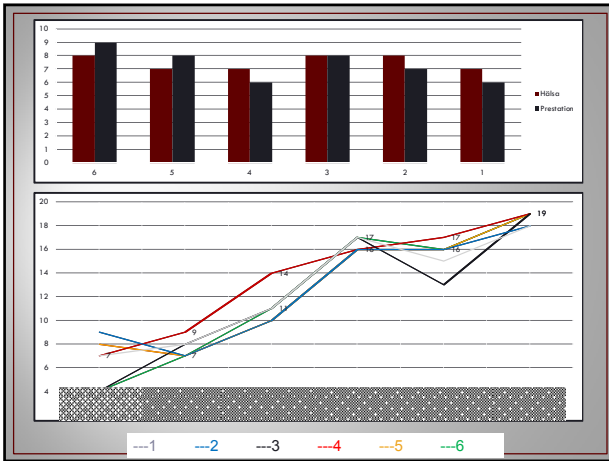
- Skapar en motivationsprofil/motivationsindex samt subjektiva skattningar av hälsa och prestation.
- Profilen är tänkt att vara ett underlag för samtal mellan rådgivare och idrottare.
- Profilen kan utnyttjas för:
 1. Att medvetandegöra och förstå sina drivkrafter samt vilket samband dessa kan ha med hälsa och prestation.
 2. Att i viss utsträckning påverka vilka drivkrafter som ska få vara gällande genom att t.ex. skapa förutsättningar för inre drivkrafter.
 3. Underlag för att påvisa skillnader mellan tidpunkter.
 4. Både grupp och individ.

Deltagare

- Minst 6 pass per vecka (inom aktuell idrott)
- 16 – 34 år
- Fotboll, innebandy, handboll, bandy, friidrott, konståkning, badminton
- Göteborgsområdet

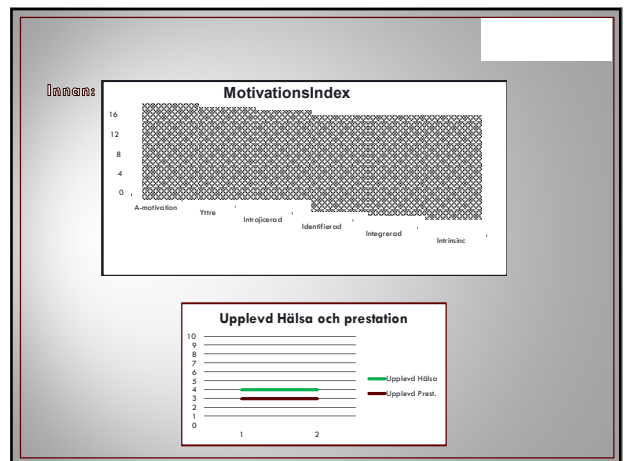
Profil





Case

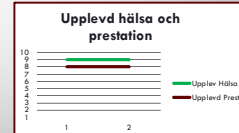
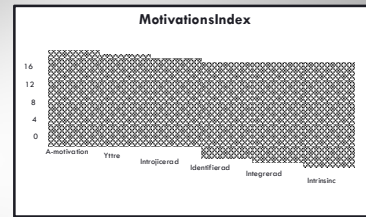
- Golfspelare
- Man
- 16 år
- Koncentrationsproblem – Svårt att fokusera på banan



Interventioner

- MI – samtal – Empati, speglingar och sammanfattningar mm.
 - ✓ Varför började du med din idrott?
 - ✓ Hur vill du komma ihåg din karriär när du tittar tillbaka om 30 år?
- Processmålsättningar
- Träningsdagbok – Glädje och process
- Koncentrationsövningar
- Informera familj och tränare om vårt arbetssätt

Exter



Inre Motivation (Ryan & Deci, 2000)



Inre motivation

Högsta nivån av motivation: Här kommer motivationen helt inifrån individen. "Glädje, passion, nyfikenhet".

Integrerad

Motivationen finns i individens värden och behov, men också till viss del betingad av belöning. "Det är värt att göra för mig själv".

Identifierad

Motiveras utifrån att det är viktigt för individen men också betingat till viss del av externa belöningar. "Det är värt att göra om jag får köpa den där jackan".

Introjerad

Motivation som inte kommer helt från egen acceptans utan mer från skuld känsla. "Jag borde nog, jag måste nog".

Extern

Motivation att få belöningar och undvika bestraffningar. "Om du betalar tillräckligt bra kan jag göra det".

A-motivation

Avsaknad av motivation. "Jag tänker inte göra det".



Interventioner

- MI – samtal – Empati, speglingar och sammanfattningar mm. - **Autonomi**
 - ✓ Varför började du med din idrott?
 - ✓ Hur vill du komma ihåg din karriär när du tittar tillbaka om 30 år?
- Processmålsättningar – **Autonomi, kompetens, samhörighet**
- Träningsdagbok – Glädje och process – **Kompetens, autonomi**
- Koncentrationsövningar - **Autonomi**
- Informera familj och tränare om vårt arbetssätt – **Samhörighet, autonomi**

8 sätt att främja de inre drivkrafterna

- Skapa utrymme för fria processer och projekt
- Nu-när-belöningar och låt gruppen dela ut dem
- Belöna ansträngningen
- Finns möjlighet till mer självbestämmande – Lyssna noga till idrottaren
- Målsättningsprocessen – Process kontra resultat och prestation etc. Förutsättningar att lyckas?
- Finns möjlighet att involvera andra viktiga människor?
- Går det att jobba med att skifta fokus? Resultat → Glädje
- Vad var "dagens glädje?"
- Flow – nyfikenhet, passion, lek, lust...

Inre motivation – tre aspekter

- **Uppgiften** (vad?) – Variation? stimulerande? Utmanande?
- **Tiden** (när?) – Stress? Timanställd uppfinnare?
- **Teamet** (med vem?) – Människor med mer inre motivation är bättre samarbetspartners (empati, sympati, kompromisser, lägger ner mer energi etc.)

Mästare skapas inte i gymmet.

Mästare skapas av någonting som dom har djupt inom sig—en längtan, en dröm, en vision.

De måste ha uthållighet för den sista minuten, de måste vara lite snabbare, de måste ha färdigheten, och viljan.

Men viljan måste vara större än färdigheten

- MOHAMMAD ALI -



I Rörelse

Den mätta dagen är aldrig törst.
Den bästa dagen är en dag av törst.

Nog finns det mål och mening i vår färd,
men det är vägen, som är mödan värd.

Det bästa målet är en nattlång rast,
där elden tänds och brödet bryts i hast.

På ställen, där man sover blott en gång,
blir sömnen trygg och drömmen full av sång.

Bryt upp, bryt upp! Den nya dagen gryr.
Oändligt är vårt stora äventyr.

Karin Boye