

Indre motivation og autonomi – iflg. selvbestemmelsesteorien

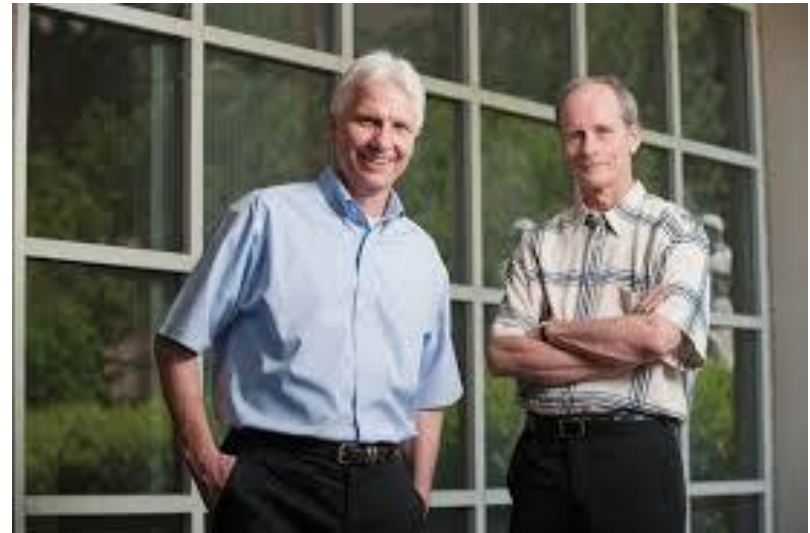
Positiv Psykologi
Folkeuniversitetet i Odense
22. okt. 2015, kl. 18.00-19.45

Ib Ravn, Ph.D., lektor
DPU, Aarhus Universitet
ravn@dpu.dk, www.edu.au.dk/fv



1. Selvbestemmelsesteorien (Self-determination theory, SDT)

- Richard M. **Ryan** og Edward L. **Deci**
- Professorer i psykologi på University of Rochester, New York
- Kernepersoner gennem 40 år i en massiv **forskningsindsats** med 100-vis af forskere i 15-20 lande



- Har genoplivet **motivationspsykologi**...
- ...og **behovspsykologi** (Maslows spekulative vs. SDTs empiriske)
- Vurdér et forskningsprogram på dets konferencer.

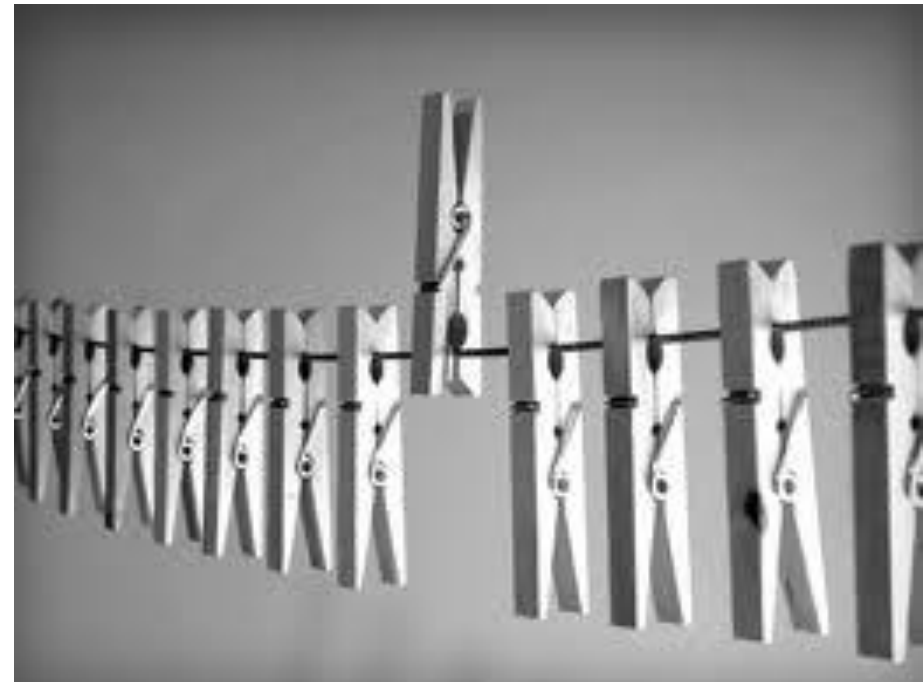
2. Ydre og indre motivation

- **Ydre motivation** (regulering) kendetegnes af en belønning eller straf, der er adskillelig fra aktiviteten (slå græs, få en halvtredser)
- **Indre motivation** (regulering) ligger i selve aktiviteten – den fornøjelse, det er at udføre den.
- Undersøgelser viser, at ydre **regulering hæmmer den indre motivation**. Personens lyst til at udføre aktiviteten mindskes, når der gives en belønning. Hvorfor?
- Måske en har vi **medfødt drivkraft** til at gøre ting. Et "behov" for at være ikke-kontrolleret og autonom?



3. Medfødt behov for autonomi?

- Måske karakteriseres vi som mennesker af **selvbestemmelse**?
- **Autonomi** fremsattes som behov i SDT i 1970'erne.
- Siden kom **kompetence** og **tilhørsforhold** til.
- Det blev til SDT's behovspsykologi



4. Behov: essentiel næring for menneskers opblomstring

- "Behov identificerer nødvendig næring for optimal psykisk funktion" (Deci & Ryan, 2000, 228).
- Fysiologisk: uden ilt bukker organismen under. Uden dækning af psykologiske behov indtræder **psykisk dysfunktion**. Kan påvises objektivt (måles).
- "...Når et behov dækkes, fremmes integration og velbefindende, og når det frustreres, opstår fragmentering og dysfunktion" (Ryan & Deci, 2000, 324)
- Behov er derfor ikke **ønsker**. Vi behøver ikke ønske det, der giver behovsopfyldelse. Kulturen tilbyder fortolkninger af vore behov: "Sådan får du det godt!" Men det kan være **pseudodækning**, behovserstatninger.



5. Behovet for autonomi

- Er man i førersædet i ens eget liv?
- Autonomi vedrører den oplevede kilde til ens adfærd: Ydre eller **selv**?
- Regulering fra selvet. Autonom adfærd opleves som **godkendt** og overensstemmende med egne værdier og interesser (Ryan & Deci, 2006)
- Det modsatte er heteronomi, noget selvet fremmed. **Kontrolleret udefra**. Den oplevelse af være offer for andre eller omstændighederne.
- Der er **ikke uafhængighed**. Man kan autonomt vælge at bero på andre. Ex: Politiet tvinger mig til at stoppe før ulykke – det oplever jeg som OK.
- Ikke individualisme: Mennesker i **kollektive kulturer** trives også med autonomi (Chirkov m.fl., 2003)



6. Behovet for kompetence

- Kompetence er oplevelsen af, at man kan **skabe resultater** i sin omverden, samt at man oplever muligheder for at udtrykke og udfolde sine talenter.
- Det er ikke opnåede færdighedsniveauer, men **den følelse**, at man kan handle **virkningsfuldt** (Ryan & Deci, 2002, s. 7)
- Tro på egne evner motiverer – derfor kom behovet med i SDT i 1980'erne.
- Den autonomi, man har, skal man opleve at kunne **handle på kvalificeret** = "competence" (begrebet kommer ikke fra dansk "kompetenceudvikling")



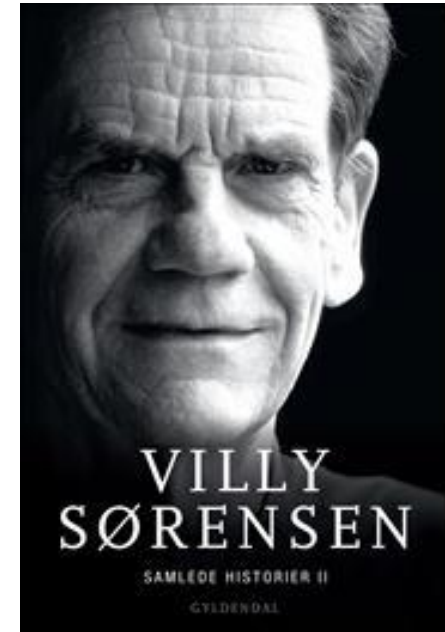
7. Behovet for tilhørsforhold (relatedness)

- “**Tilhørsforhold** handler om at føle sig forbundet med andre, at give og modtage omsorg og kærlighed, og at være en del af et fællesskab” (Ryan & Deci, 2002, p. 7).
- Et behov for at være hel og integreret med et **fællesskab** og sit lokalsamfund, ligesom man har behov for at være et **helt selv.**” (s. 7)
- Konstateret som alment af mange andre, her især Baumeister & Leary’ **‘belongingness hypothesis’** (1995) (også Maslow, men ingen empiri)



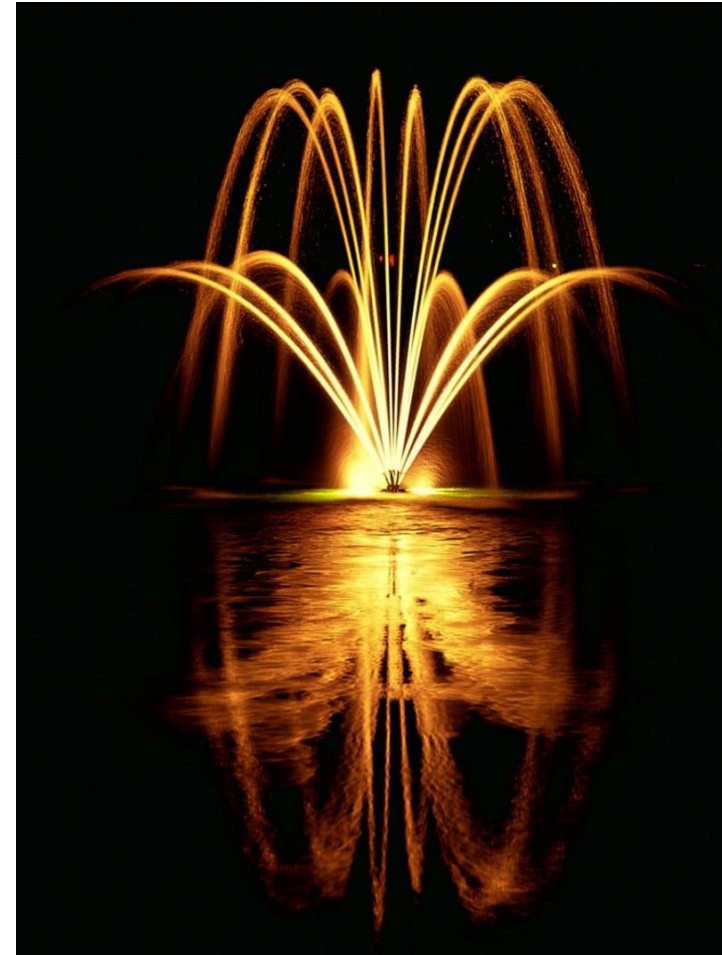
8. Behov, menneskets natur, psykologi

- SDTs behovspsykologi er en teori **menneskets natur**. Carl Rogers (1961) og Maslow (1968) – men med heftig empirisk dækning.
- **Humanistiske filosoffer**: Villy Sørensen (1973): samfundet bør indrettes efter menneskets behov. Poul Bjerre (1968, 1988): forskning bør tjene ditto.
- I stærk kontrast til **andre skoler**, bl.a. behaviorisme (ingen indre natur, kun betingning udefra) og psykoanalyse (sex- og dødsdrift, resten er traumer og kulturens byrde).
- **Socialkonstruktionisme**, poststrukturalisme, antropologisk relativisme, feminisme, queer: Nul menneskenatur!
- Ed Deci i Rochester juni 2013: "We have to be **critical of any culture** that doesn't satisfy the three needs."



9. Relation til positiv psykologi

- Samme emne: **menneskers opblomstring**
- Jf. Knoop's springvand: Styrkebrug og behovsdækning giver **trivsel**
- Behovspsykologi dyrkes dog ikke af **andre PP-forskere** – tilfældigvis
- Ryan på PP-kongress i Moskva 2012: "PP skal være **velkommen hos os**. Vi synes jo SDT har en teori om trivsel"
- Sheldon og Ryan (2011): Behovene kan forklare PPs positive fænomener: **Psykologisk optimalfunktion indtræder dér, hvor de tre behov dækkes.**



10. Behov og deres dækning -> det gode liv

- Mennesker har lav instinktstyring og dermed **stor verdensåbenhed** (Berger & Luckmann, 1966). Kulturen lukker den ved at tilbyde styringer og **behovsdækninger**. Hvad skal vi spise? Hvordan skal vi bo? Klæde os?
- Behov kan afledes og **ønsker** sættes i stedet. Needs thwarting, needs substitution (Ryan & Deci, 2000).
- Manglende eller underlødige behovsdækning giver smerte eller ubehag (ex: Baby skriger. Stress)(Bjerre, 1968).
- Behovspsykologiens normativitet og relevans for etik og moral: **Det gode liv** er lødige behovsdækning for alle (Meyer m.fl., 1978; UN, 2010).
- Et **vennesamfund** baseret på kærlighed (Bjerre, 1988) skal dække stadig flere af menneskets behov – i modsætning til det nuv. fjendesamfund.

11. Internalisering: Indoptage kulturens normer

- Sondringen indre/ydre er **for simpel**. Det er lyst vs. tvang.
- Hvad med pligter – alt det udmærkede, man bør gøre?
- Kulturens bud kan **indoptages harmonisk** og personen føle sig autonom.
- Internalisering er en **naturlig aktiv proces**, hvor den enkelte transformerer og integrerer det førhen eksternt regulerende, så det bliver til indre værdier (integrated sense of self)
- Så personen oplever sig som selvbestemmende (Deci & Ryan, 2000)
- Ex: Følge færdselsloven, selvangive, børste tænder, opføre sig pænt
- Man internaliserer dét som **“important others endorse”** (godkendes af folk man respekterer og holder af – rollemodel, forældre, lærer, leder)

12. Internaliseringspektret

- Spektret rummer **prototypiske** former for regulering. Er **ikke en slavisk udviklingsvej**. Man kan være motiveret af en kombination af prototyper. Spørgeskema kan måle hvilken, fx Academic Self-Regulation Questionnaire:
- I do my classwork (Always, Most of the time, Sometimes, Never)...
 - so that the teacher won't yell at me
 - because I want the teacher to think I'm a good student
 - because I'll feel bad about myself if it doesn't get done
 - because I want to learn new things
 - because it is important to me
 - (oh, I just do it)
 - because it's fun
- Jo mere **autonom** reguleringen konstateres at være, jo mere empirisk (statistisk) forbundet med **psykologisk optimalfunktion**

16. Litteraturhenvisninger (a)

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.
- Berger, P., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality*. New York: Doubleday (da. *Den samfundsskabte virkelighed*. Lindhardt & Ringhof, 1976)
- Bjerre, Poul (1968). *Menneskets natur: Erkendelsespsykologi*. Gyldendal.
- Bjerre, Poul (1988). *Opbrud. Utopisk humanisme*. Gyldendal.
- Chirkov, V., Ryan, R., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 97-110.

17. Litteraturhenvisninger (b)

- 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(4)*, 227-268.
- Maslow, Abraham (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand. 2nd. edn. (da. *På vej mod en eksistenspsykologi*. 2. udg. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 1976)
- Meyer, N. I., Petersen, K.H. & Sørensen, V. (1978). *Oprør fra midten*. Gyldendal.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. I: E. L. Deci & R. M. Ryan (red.): *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press, s. 3-33.

18. Litteraturhenvisninger (c)

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination and will? *Journal of Personality, 74(6)*, 1557-1585.
- Ryan, R.M., Huta, V. & Deci, E.L. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*. 139–170
- Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology, 9*, 701-728.
- Ryan, R. M., & Niemiec, C. P. (2009). Self-determination theory in schools of education Can an empirically supported framework also be critical and liberating?. *Theory and Research in Education, 7(2)*, 263-272.

19. Litteraturhenvisninger (d)

Sørensen, Villy (1973). *Uden mål – og med. Moralske tanker*. Gyldendal.

United Nations (2010): *2010 Human development report*. Oxford University Press.

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. *Advances in Motivation and Achievement, 16*, 105-165.

Visser, C. (2010). Self-determination theory meets solution-focused change: Autonomy, competence and relatedness support in action. *InterAction -The Journal of Solution Focus in Organisations, 2(1)*, 7-26.