

Motivation kan være nøglen

Hvornår er nok, nok?



Hvem er jeg?



Thomas Gjelstrup Bredahl

- Lektor i Fysisk aktivitet og Sundhedsfremme ved Institut for Idræt, Syddansk Universitet i Odense
- Ph.d. i menneskelige forandringsprocesser

Forskningsområder:

- 1) Motivation
- 2) Menneskelige forandringsprocesser
- 3) Adfærdssændring
- 4) Trivsel
- 5) Fysisk Aktivitet
- 6) Sundhedsfremme



Dagens program



1. Hvad er motivation?
2. Hvornår er nok, nok? Motivation og den meningsfulde relation
3. Spørgsmål og diskussion

Hvad er motivation?

**Hvad er
jeres
bud?**



Hvordan skal vi forstå motivation ift. fysisk aktivitet?



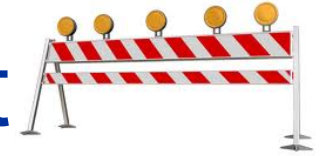
Motivation for at blive mere fysisk aktiv?

- Sundhed
- Vægttab
- Glæde
- Forebyggelse
- Afspænding
- Udseende
- Funktionsevne
- Livskvalitet





Barrierer for fysisk aktivitet



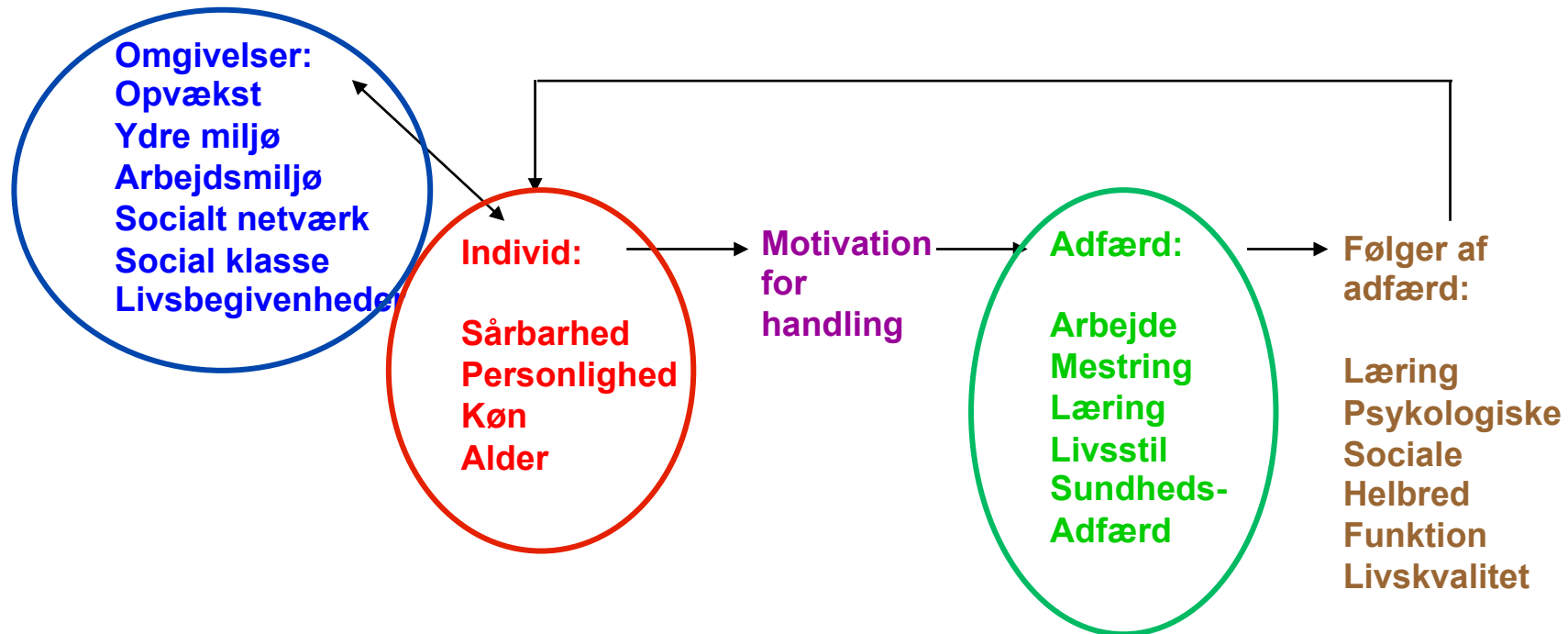
Psykologiske og sociale barrierer

- Tidligere / manglende erfaringer med fysisk aktivitet
- Lyst til fysisk aktivitet
- Mening med fysisk aktivitet
- Smerter
- Funktionsevne
- Sociale forhold (socialklasse, familie, venner, nogen at være aktive sammen med)

Kulturelle og praktiske barrierer

- Tid / prioritet
- Afstand til bevægelsestilbud
- Bevægelsestilbud
- Kulturelle forhold
- Samfundsmæssige forhold
- Økonomiske forhold

Motivation og adfærd er kompleks!



Motivation i et systemisk perspektiv

Menneskesyn

Mennesket er indlejret og kan ikke adskilles fra dets omverden. Mennesket skabes af og skaber sin omverden.

Motivation

Motivation bor ikke kun i personligheden, men i relationerne. Man kan sagtens være motiveret i en setting og umotiveret i en anden. Motivation er dybt komplekst og afhænger af påvirkninger på mange niveauer.

Hvad siger forskellige Motivationsteorier



Vigtige forhold for motivation!!

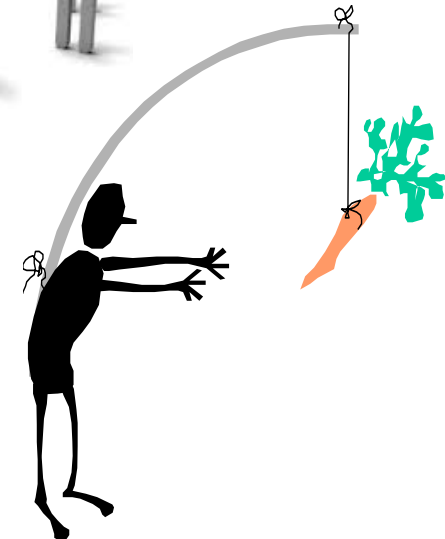
a) Følelsen af kompetence og selvbestemmelse



b) Indre og ydre motivation



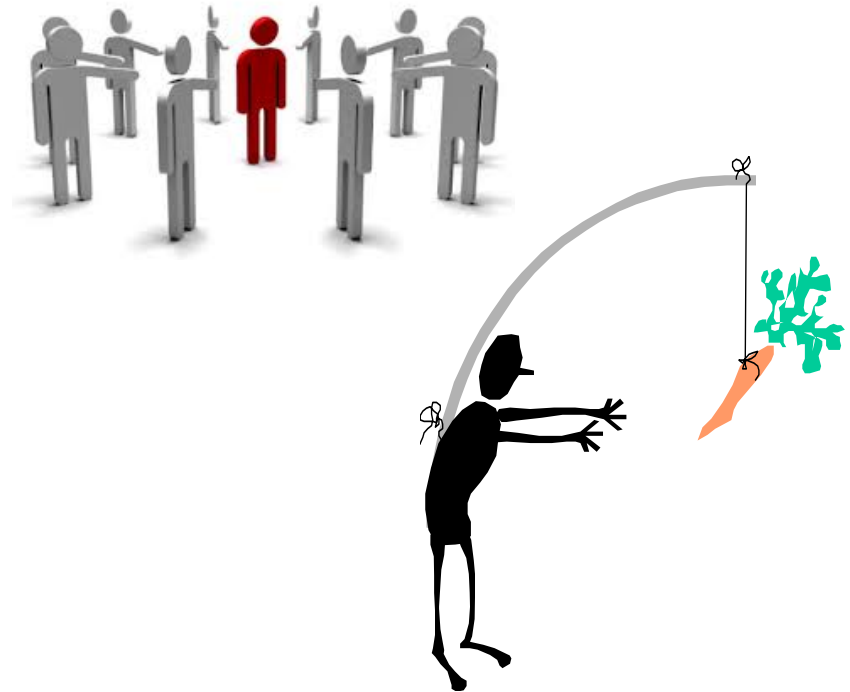
c) Omgivelsernes påvirkning



d) Meningsfuldhed

Vigtige forhold for motivation!!

a) Følelsen af kompetence og selvbestemmelse



Self – determination Theory (Deci & Ryan)

Vi har alle et ønske om at være selv-bestemmende, kompetent og at have et tilhørsforhold

For at skabe motivation kræver det at individet oplever:

- a) **Kompetence**
- b) **Selvbestemmelse**
- c) **Kontrol**
- d) **Et meningsfuldt tilhørsforhold**



SELF-EFFICACY



Kilder til Self-efficacy

1) Succes og kompetenceoplevelser

2) Imitation og modellering

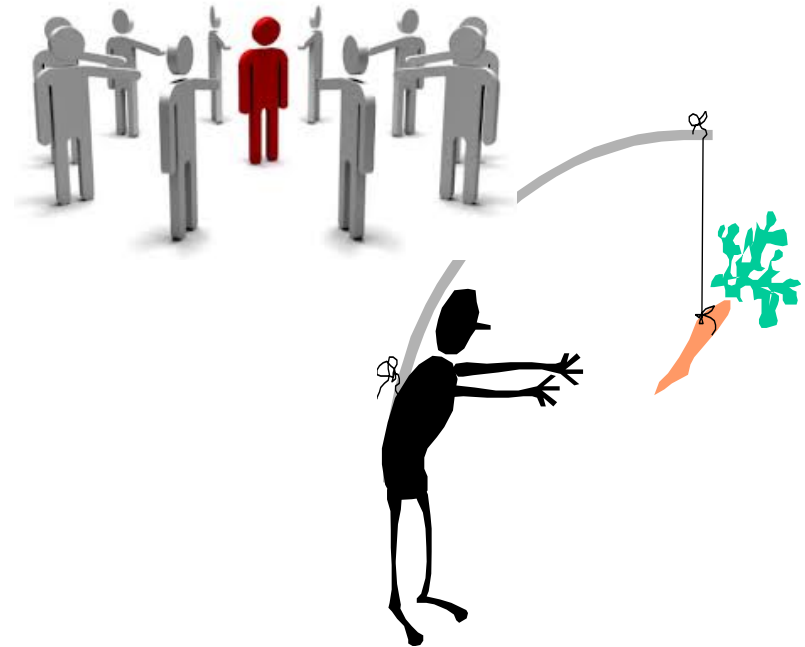
3) Verbal og social støtte



Vigtige forhold for motivation!!



b) Indre og ydre motivation



Indre/Ydre Motivation

(Deci & Ryan, 1991)



1) Ægte indre motivation

2) Integreret motivation

3) Identificeret motivation

4) Indoptaget motivation

5) Ydre motivation

6) Demotivation



1) For fornøjelsen af at vide, at gøre eller at blive stimuleret.

2) Fordi den specifikke adfærd symboliserer det, der vigtigt for personens oplevelse af sig selv.

3) Fordi resultater er vigtige for personens individuelle mål.

4) På grund af en indoptaget og skyldsrelateret følelse af “at burde” eller “at skulle”.

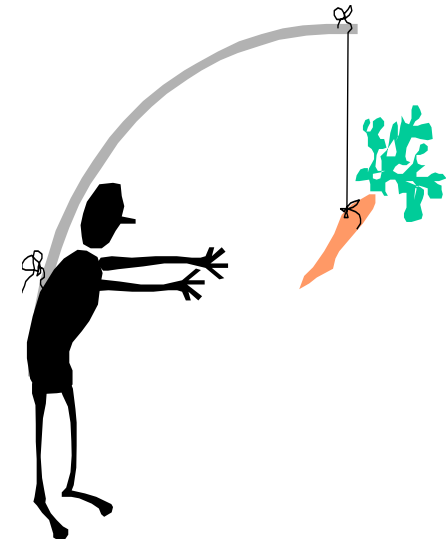
5) Mod betaling, belønning eller under tvang.

6) Fordi succes er usansynlig eller umulig. Der er ingen grund til at prøve.

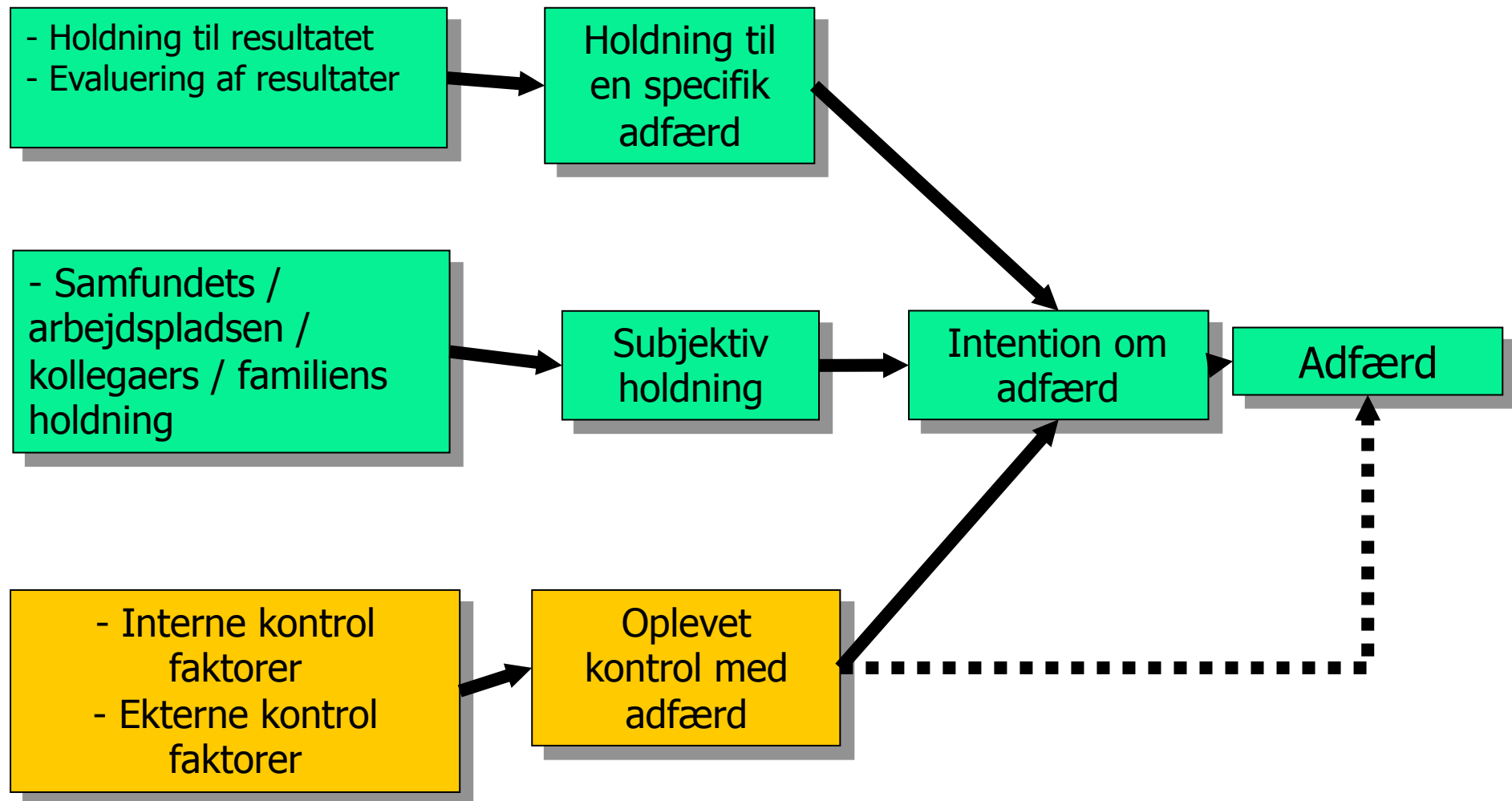
Vigtige forhold for motivation!!



c) Omgivelsernes påvirkning

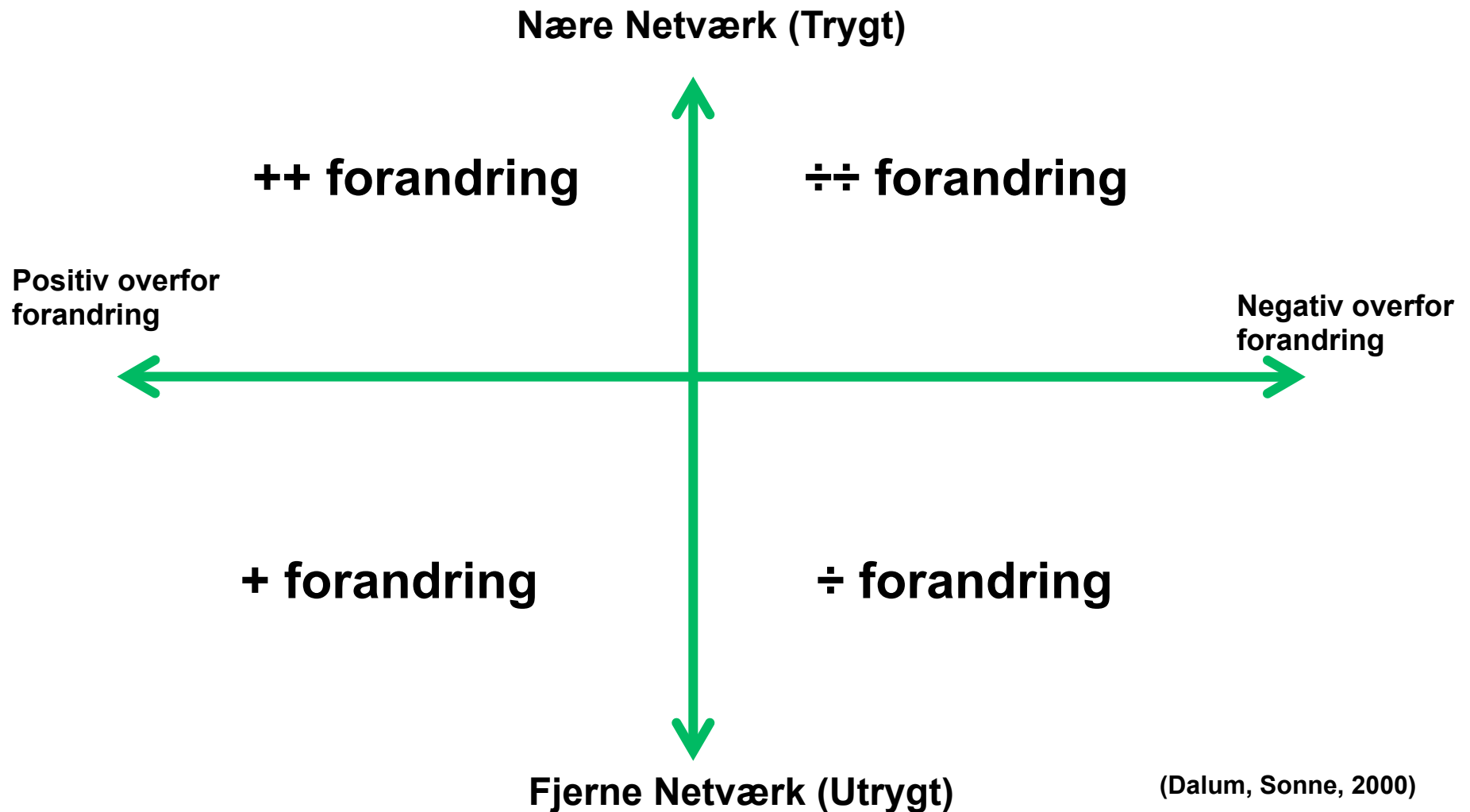


Theory of Planned Behaviour (Azjen, 1985)

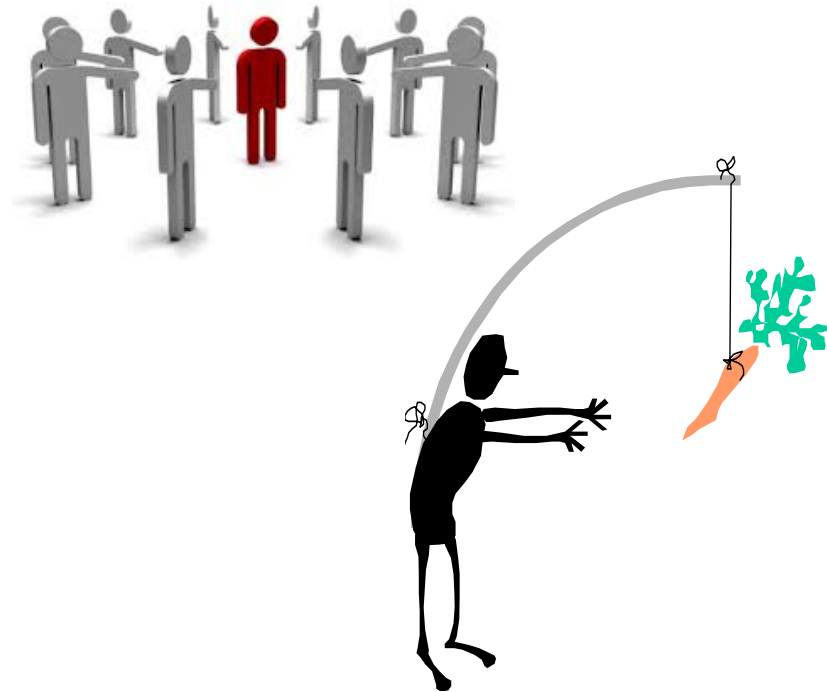


Tro og holdninger

Netværkets betydning



Vigtige forhold for motivation!!



d) Meningsfuldhed

Den Salutogenetiske orientering

Aron Antonovsky



Fokuserer på kilder til Sundhed frem for sygdom

- Hvorfor befinder nogle individer sig altid i den positive ende af kontinuummet imellem godt og dårligt helbred?

Godt Helbred $\longleftrightarrow$ Dårligt Helbred

- OAS (Oplevelse Af Sammenhæng) opstår på baggrund af individets evne til at betragte spænding og udfordring som en del af en meningsfyldt sammenhæng.

Kernekomponenter

Begribelighed:

- I hvilken grad individet opfatter hverdagens stressende begivenheder som forståelige, sammenhængende og tydelige informationer

Håndterbarhed:

- At kunne kontrollere omgivelsernes krav
- Opfattelse af, at de ressourcer som rådes over er tilstrækkelige til at håndtere stressende begivenheder.

Kernekomponenter

Meningsfuldhed:

- Følelsen af, at livet er følelsesmæssigt forståeligt.
- Omverdenens krav opfattes som udfordringer det er værd at **investere engagement** og energi i.

Vigtige forhold for motivation!!

Opsummering:

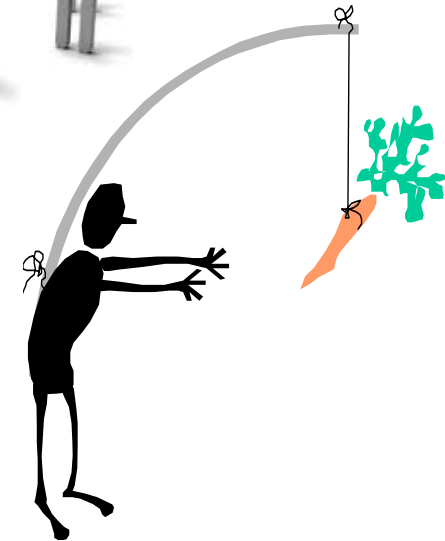
a) Følelsen af kompetence og selvbestemmelse



b) Indre og ydre motivation



c) Omgivelsernes påvirkning

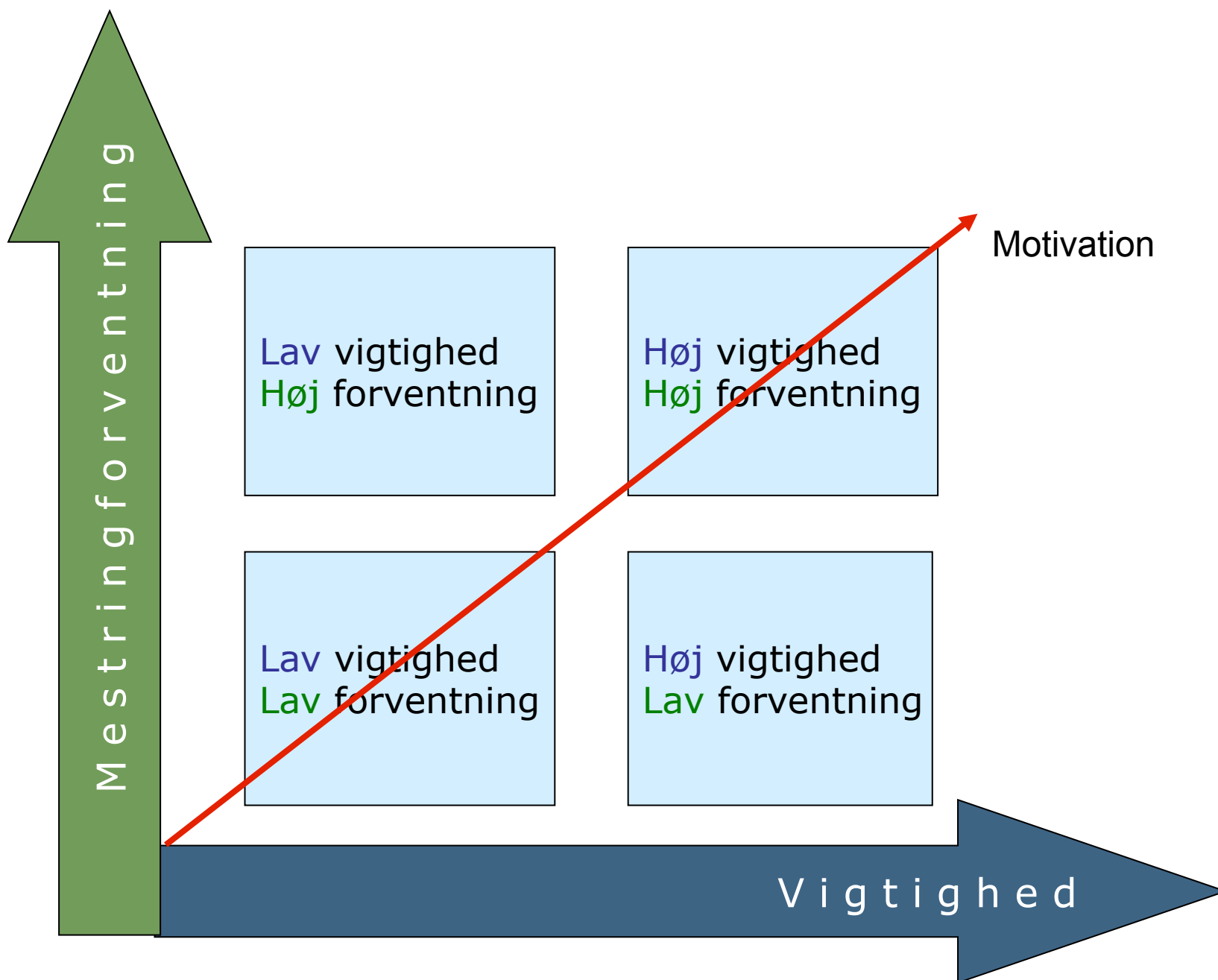


d) Meningsfuldhed

Hvornår er nok, nok?

Motivation og den
meningsfulde relation





Hvornår er nok, nok?

Hvornår skal samarbejdet ophøre?

Manglende meningsfuldhed (begribelighed, håndterbarhed)

Manglende motivation (Succes, relationer, resultater udebliver, holdning, normer)

Identiteten rammes for hårdt

Frygt for at miste kontrollen

Forvirring og usikkerhed



Tak for Jeres tid

Spørgsmål og diskussion



Hvornår skal samarbejdet ophøre?

Hvad er jeres erfaringer?