

Ryan & Deci

Selvbestemmelsesteorien



Selvbestemmelsesteorien

- udviklet af Richard M Ryan og Edward L Deci

- For at lære noget skal man have en velfungerende **hukommelse**, men motivation er med til at understøtte **læring**.
- **Motiv:** årsag eller anledning til at handle på en bestemt måde
- **Motivus:** det, der sætter noget i bevægelse

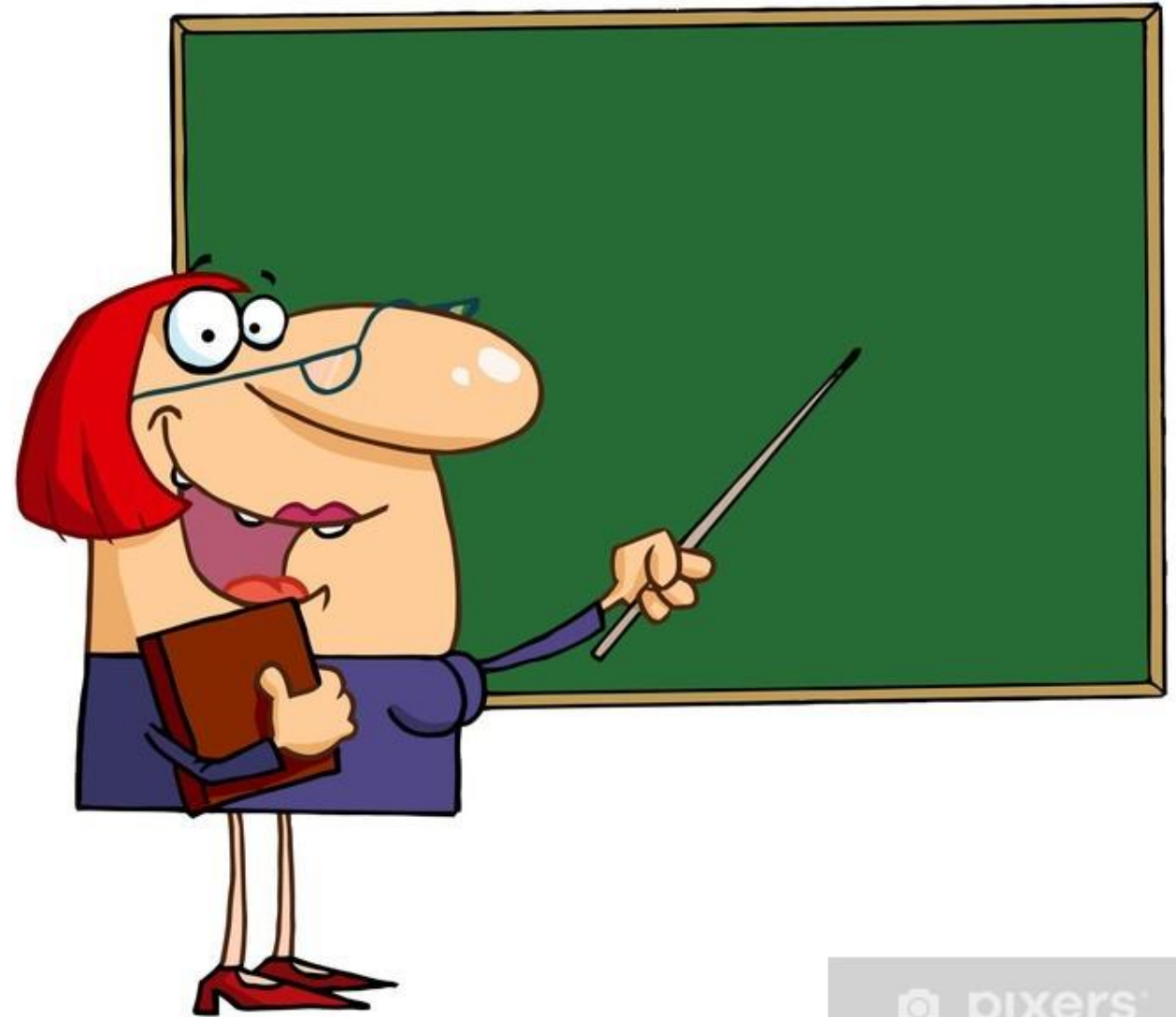


Snak med sidemakker om dagens lektie. Hvad menes der med...?

- indre motivation
- ydre motivation
- de tre grundlæggende behov; autonomi, kompetence og tilhørsforhold

Hvad er forskellen på 'kontrolleret' og 'autonom' ydre adfærd?

Hvornår motiveres du selv af hhv. kontrollet/autonom ydre motivation og indre motivation?





Skriveøvelse – en aktivitet, jeg er motiveret for

- Tænk på en aktivitet, som du for nyligt har foretaget dig, hvor du i høj grad var motiveret, og som du nød at udføre. Beskriv med dine egne ord, hvad der motiverede dig til at lave denne aktivitet, og hvordan du havde det, mens du udførte aktiviteten – prøv at være så udførlig og konkret som muligt.
- Snak med din sidemakker om øvelsen. Var der tale om indre eller ydre motivation? Hvis ydre – var det så ydre kontrolleret eller ydre autonom?

Selvbestemmelsesteorien

- udviklet af Richard M Ryan og Edward L Deci

- **Indre** motivation opstår, når man gør noget, fordi det er interessant, meningsfuldt eller sjovt i sig selv.
 - Fx spille badminton eller male, fordi aktiviteten har værdi i sig selv
- **Ydre** motivation handler om at gøre noget for enten:
 - at opnå en belønning eller noget meningsfuldt
 - undgå en straf
 - Eksamen, karakter, uddannelse

Indre og ydre motivation		Kontrolleret		Autonom		
	Ikke-motivation	Ydre motivation Udefrakommende incitament Arbejde for resultatet eller konsekvensens skyld				Indre motivation Arbejde af lyst
Incitament	Intet arbejde eller engagement.	Ydre pres: Undgå straf.	Indre pres: Beskyttelse af selvværd, angst, stolthed.	Begyndende oplevelse af, at opgaven har betydning.	Oplevelse af bredere, personlig betydning.	Interesse, lyst, indre tilfredsstillelse, leg, nysgerrighed.
Indre stemme	Jeg kan ikke. Det, de beder mig om, har ikke noget med mig at gøre. De andre kan ikke lide mig.	Fordi jeg skal. Hvis jeg ikke laver noget, bliver jeg smidt ud.	Det er flovt, hvis jeg ikke laver mine opgaver. Jeg vil gerne gøre mine forældre stolte.	Jeg skal bruge det her til at komme ind på et studium.	Jeg kan godt. Det begynder at blive spændende.	Jeg elsker det her fag.

Figur efter Deci & Ryan 2000, oversættelse og bearbejdning Dorte Ågård

Selvbestemmelsesteorien

- udviklet af Richard M Ryan og Edward L Deci

- Skelner mellem
 - **indre** motivation
 - **ydre autonom** motivation
 - **ydre kontrolleret** motivation
- Ydre motivation kan fungere på **kort sigt**, men indre motivation, skaber **vedvarende læring** og engagement

Indre og ydre motivation

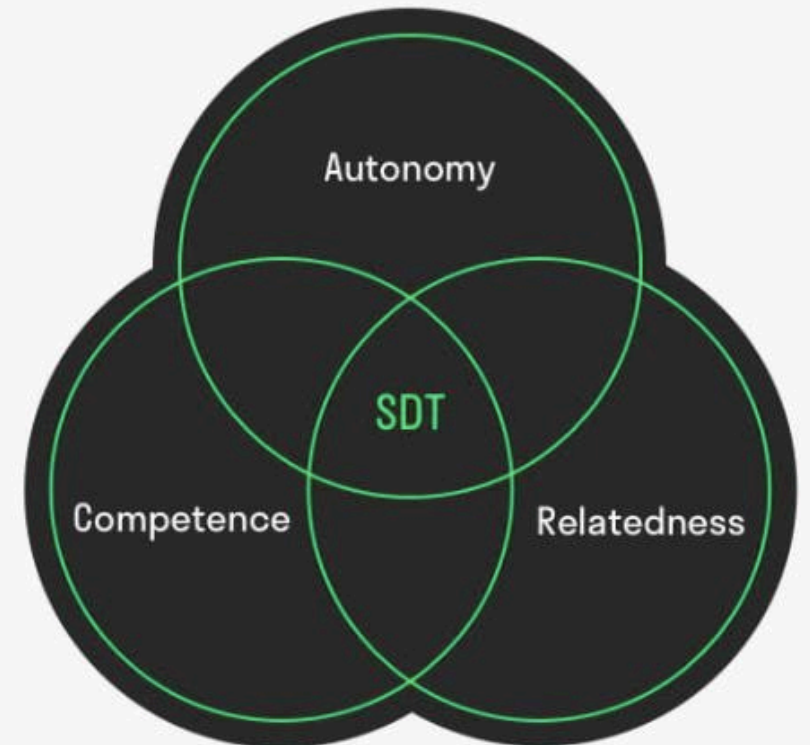
		Kontrolleret		I	Autonom	
	Ikke-motivation	Ydre motivation Udefrakommende incitament Arbejde for resultatet eller konsekvensens skyld				Indre motivation Arbejde af lyst
Incitament	Intet arbejde eller engagement.	Ydre pres: Undgå straf.	Indre pres: Beskyttelse af selvværd, angst, stolthed.	Begyndende oplevelse af, at opgaven har betydning.	Oplevelse af bredere, personlig betydning.	Interesse, lyst, indre tilfredsstillelse, leg, nysgerrighed.
Indre stemme	Jeg kan ikke. Det, de beder mig om, har ikke noget med mig at gøre. De andre kan ikke lide mig.	Fordi jeg skal. Hvis jeg ikke laver noget, bliver jeg smidt ud.	Det er flovt, hvis jeg ikke laver mine opgaver. Jeg vil gerne gøre mine forældre stolte.	Jeg skal bruge det her til at komme ind på et studium.	Jeg kan godt. Det begynder at blive spændende.	Jeg elsker det her fag.

Figur efter Deci & Ryan 2000, oversættelse og bearbejdning Dorte Ågård

De tre behov

- Behovet for **autonomi**:
 - selvbestemmelse, indflydelse, ejerskab
- Behovet for **kompetence**:
 - følelse af at kunne mestre
- Behovet for **tilhørsforhold**:
 - interaktion med andre, fællesskab, socialt behov

⇒ Opfyldelsen af disse behov fremmer **indre motivation** og **ydre autonom motivation** og skaber derigennem bedre læring!



De tre behov





En aktivitet, jeg er
motiveret for - parøvelse

- Vend tilbage til den aktivitet, som I skrev om før, hvor I følte jer højt motiveret – opfylder aktiviteten de tre behov? Beskriv hvordan!

Casearbejde med to artikler

I makkerpar læser halvdelen artiklen

”Vil du have 100 kr. for at spille fodbold?”

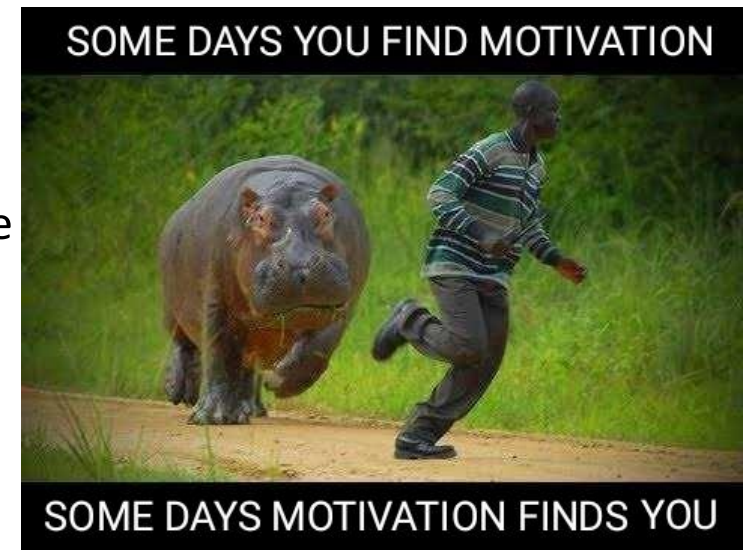
og den anden halvdel læser artiklen

”Når vi giver elever mere medbestemmelse, skaber det motivation”.

Læs teksten og giv et resumé af casen/undersøgelsen.

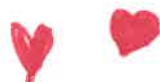
- Hvad fortæller artiklen os?
- I hvor høj grad kommer indre og ydre motivationsfaktorer i spil, og hvordan?
- Hvordan kan lærere/pædagoger understøtte elevernes autonomi, kompetence og tilhørsforhold i situationen – og dermed styrke den indre motivation?

Lav en visuel planche, som skal præsenteres i matrix-makkerpar.



Spil bolden til eleverne

- artiklen fortæller om en skole hvor børn har mere selvbestemmelse over deres undervisning og det de lærer
- det er meget indre motivation, da børnene selv har været med til at bestemme og vælge det de syntes er spændende. der er derfor en høj grad Autonomi.
- der er allerede en høj grad autonomi, da der har været en del selvbestemmelse mellem børnene. Grundet børnenes selvbestemmelse er der større chancer for de har valgt ud fra deres egen kompetencer
- et udvalg er også et godt udgangspunkt til et godt fællesskab og dermed tilhørsforhold



Når vi giver elever mere medbestemmelse, skaber det motivation

Autonomi

Indre
motivation

Tilhørs-
forhold

Kompetence

Nordsjællands Friskole:

- Demokrati, samarbejde og elevinddragelse
- Eleveråd, skolebestyrelse og udvalg
- fælles råds møder
- Alle har et ansvar

Effekter:

- Elever føler sig hørt
- Sjovere at gå i skole
- Eleverne bliver mere selvstændige og engagerede
- Skaber tryghed og fællesskab

Udtalelser fra eleverne:

- Nør (8.klasse): Lærerne er engagerede og vi har et tæt forhold til dem
- Sophia (9.klasse): elevernes ideer bliver taget seriøst

Autonomi:

Selvbestemmelse

Kompetence:

føle sig dygtig og i udvikling

Tilhørsforhold:

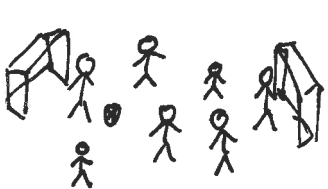
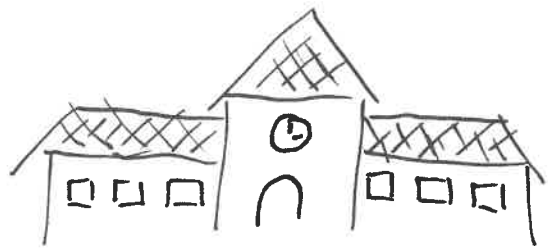
fællesskab og tryghed

Benjamin og Mathilde

"Når vi giver eleverne mere medbestemmelse skaber det motivation"

Hvad fortæller artiklen?

- En demokratisk skole
- Inddrager ALLE elever
- Forskellige udvalg
- 7.- 9. klasse
- Projekt arbejde
- Arrangere turer



Indre- og ydre-motivation?

- Eleven mangler
- Afhængighed af hinanden
- Forventning om uddannelse
- Fedt med selvbestemmelse som øger interessen

- Fællesskabet i udvalg + årgange

- Følelsesmæssig tryghed og plads til at være sig selv

3 grundlæggende behov

- Tilhørsforhold: De er i et udvalg og der er brug for dem.
Følelse af at kunne bidrage

- Autonomi: De får selv lov til at tage beslutninger (studieture og skole)

- Kompetence: De får en succes oplevelse med at planlægge studieture



» Når Vi giver elever mere medbestemmelse,
Skaber det motivation «

Nordsjællands friskole:

- alle er lige vigtige → brug for alle bidrager
- elever har medbestemmelse → en del af elevråd osv
- Øger motivation, Sammenhold & lyst til at gå i skole
- elever øver sig i at sige sin mening
- Succes når det lykkes
 - eks ▶ elever vælger selv på lejrskole

Elever siger:

"man kan
være sig selv"

"vi lytter til
hinanden"

"frihed til at
sætte dit eget
aftryk"

"man kan vise
hvem man er,
og gøre det man
vil"

Medbestemmelse - Elever

Nordsjællands Friskole:

- Alle elever har en opgave og et ansvar
- Store beslutninger tages på det store fællesrådsmøde, hvor både lærer og elever er med
 - øger motivationen
 - sammenholdet
 - lyst til at gå i skole

Indre motivation:

- SKOLE - SELVBESTEMMELSE - BELENING

Ydre motivation:

- ved selvbestemmelse øges målet for at gå i skole

Autonomi:

- elever kan træffe egne valg
- ~~ansvar på~~

Kompetence:

- ansvar pålægges elever, derfor kan de selv mestre udfordringer

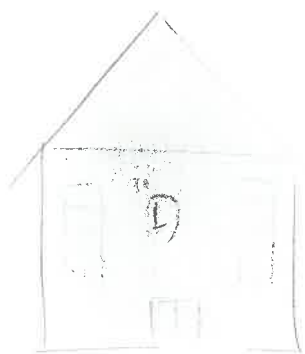
Tilhørsforhold:

- blandning af meninger og udtrykning af holdning giver følelse, at at man accepteret

ALLE

STYRER
= INDRE MOTIVATION

NY SKOLE, NYE VÆRDER



"Den ene er ikke mere værd end den anden"



du har allerede 000 kr for at spille fodbold

artiklen handler om hvordan belønninger påvirke motivation, især når det gælder aktiviteter, man allerede elsker at lave - som f.eks. at spille fodbold. Den stiller spørgsmålet: vil ydre belønning (som penge) øge eller mindske lysten til at udføre en aktivitet, man i forvejen er motiveret for?

Hvad fortæller artiklen os?

Artiklen viser at ydre belønninger kan svække den indre motivation, især når man allerede nyder aktiviteten. Motivation fra lyst og interesse er stærkere og mere vedvarende end motivation fra belønning.

Hvordan kommer indre og ydre motivationsfaktorer i spil?

ydermotivation: kommer fra belønninger, karakterer eller pres udefra

indre motivation: kommer fra lysten til aktiviteten i sig selv.

Artiklen viser, at ydre belønninger kan virke på kedelige opgaver, men kan skade motivationen, når de bruges til noget, man i forvejen er engageret i.

Hvordan kan lærere/pedagoger styrke indre motivation?

Autonomi: lad elever vælge og tage ansvar

kompetence: gir passende udfordringer og positiv feedback

tilnæringsforhold: Skab fællesskab og tryghed

Katrine og Niclas D

Indre motivation → ydre motivation

Undersøgelse 1973 Stanford universitet
3-5^{år} Børnehave Børn der havde tegneglæde.

- Delt ind i 3 grupper

Belønning

overraskelse

☒ ÷ Belønning



Mindre Motiveret

RESUME

UnderSøgelsen

UnderSøgelsen blev lavet i 1973, hvor forskere undersøgte, hvordan belønning påvirker børns motivation. Børn, der tegnede af lyst, blev delt i tre grupper:

- 1. en fik lovet belønning
- 2. en fik uventet belønning
- 3. en fik ingen belønning

Senere viste det sig, at de børn, der forventede belønning, tegnede MINDRE

Det viste, at belønning kan ødelægge den indre motivation, når man i forvejen gør noget af lyst.

Vil du have 100 kr?



Artiklen handler om at penge & belønninger IKKE altid øger motivationen. Hvis man får betaling for noget, man allerede kan lide, kan det faktisk MINDSKE lysten.

Den viser, at gode motivation kan gøre, at man glemmer den indre motivation

- altså glæden ved selve aktiviteten



Vil du have 100 kr. for at spille fodbold?

Hvad fortæller os?

Johanne og Andrea

Belønning øger ikke altid motivation

Belønning kan flytte fokus fra glæden ved aktiviteten (indre motivation) til ønsket om at få noget ud af det (ydre motivation)

Hvordan kan lærere og pædagoger støtte elevernes indre motivation?

De tre grundlæggende behov:

1. Autonomi - give eleverne valg og indflydelse på, hvad og hvordan de arbejder så de føler ejerskab.
2. Kompetence - skabe succesoplevelser, give passende udfordringer og konstruktiv feedback.
3. Tilhørsforhold - skabe trygge relationer og fællesskab, hvor eleverne føler sig set og anerkendt.

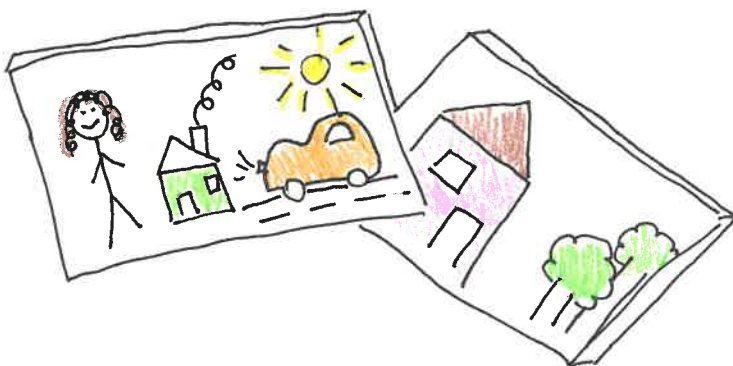
Når dette opfyldes vil de opleve mere indre motivation, føler sig selvstændige, dygtige og som del af

Undersøgelse om tegnebørn

Forsøget:

- Forskere observerede 3-5 årige børn blive tilbudt forskellige aktiviteter, en af dem var at tegne
- Forskerne udvalgte børnene som frivilligt valgte at tegne
- 51 børn fik at vide de skulle tegne en tegning til ^{nogen} som skulle besøge børnehaven
- a. Forventet belønning
- b. Ikke-forventet belønning
- c. Ingen belønning
- 7-14 dage senere kom forskerne tilbage, og undersøgte hvem af børnene der var mest motiveret til at tegne

	Antal deltagere	Min. brugt papiertegn
A	18	15,5
B	18	16,8 32,6
C	15	30,1



ændret til ydre motivation

- det er kun, når vi forventer en belønning, at det har en demotiverende effekt

Stadig indre motivation

Opsamling på cases



Case	Fokus	Motivation	Selvbestemmelsesteorien (de tre behov)	Lærerens og pædagogens rolle
Case 1: Medbestemmelse i skolen	Alle elever har en opgave eller et ansvar	Indre motivation skabes → fordrer engagement & ejerskab	Autonomi + kompetence + tilhørsforhold understøttes	Skabe valg, passende udfordringer, mulighed for at bidrage til fællesskab
Case 2: Tegnende børnehavebørn	Motivation for at tegne med tanke på belønning	Ydre motivation (forventet belønning) kan underminere indre motivation	De tre behov understøttes ikke, da fokus flyttes fra glæde/mestring til belønning	Undgå materielle belønninger, da det kan have modsatte effekt. Støt mening & mestring

Og nu til skolen?

- Hvordan fremmer vi her på gymnasiet læring ifølge selvbestemmelsesteorien? Hvad kan vi gøre endnu bedre?
- Har du erfaringer her fra skolen eller andre steder fra, hvor undervisningen enten fremmede indre motivation eller netop ikke gjorde det?

