



Dansk Skøjte Union

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: +45 28 74 82 10
Email: office@danskate.dk
Web: www.danskate.dk

Motivation

Af Emil Peter Søhus



Hvad er motivation?

For at prøve at beskrive hvad motivation er for en størrelse, og kunne sætte nogle ord på den energiske følelse vi alle kender, vil jeg starte med at citere professorerne Edward L. Deci og Richard M. Ryan der begge er blandt de førende forskere på området.

“At være motiveret betyder at man er bevæget til at gøre noget. En person der ikke føler nogen fremdrift eller inspiration til at agere kan karakteriseres som umotiveret, hvorimod en person der er energifyldt eller virksom imod et mål, er betegnet motiveret” (Deci & Ryan, 2000, 54).

Motivation er altså det der driver os fremad og får os til at udføre handlinger. Hvor motiveret man er til at udføre en given handling er dog ikke ens for alle, og vi er heller ikke alle motiveret af det samme mål i alle handlinger. Derfor har vores to professorer fra før, Deci & Ryan, delt fænomenet motivation op i flere forskellige typer, hvilket vi vil komme nærmere ind på i dette magasin. Indledningsvist kan det kort nævnes at der primært skildres imellem *indre motivation* og *ydre motivation*.



Indre motivation

Indre motivation er når man udfører en handling for glæden i sig selv, og alene af lysten til at gennemføre handlingen. Derved er det glæden i sig selv der bliver målet for handlingen, f. eks hvis man tager til træning ganske enkelt fordi det er sjovt. Indre motivation er bevisligt den stærkeste af alle motivationsformerne.

“Der er muligvis intet enestående fænomen der afspejler menneskets positive potential lige så godt som indre motivation, den iboende tendens til at søge imod det nye og udfordrende, til at udvide og anvende ens kapacitet, til at udforske, og til at lære.” (Deci & Ryan, 2000b, s. 70).

På næste side følger en skildring af den ydre motivation, hvilken er opdelt i fire forskellige kategorier. Jo større en boble en kategori er placeret i, jo stærkere er motivationsformen.



Ydre motivation

Jeg er

Her er der tale om at de ydre motivationsformer er fuldt integrerede hos individet. Denne motivations form opstår når den givende handling er fuldt ud integreret i en, f. eks hos en skøjteløber der styrketræner ved siden af skøjteløbet, fordi det er blevet en iboende del af løberen. Løberen er nu ikke kun en skøjteløber, men også en person der dyrker styrketræning.

Jeg identificere
mig med

Dette er en motivationsform hvor individet identificerer sig med den givende handling, f. eks en skøjteløber der styrketræner ved siden af skøjteløbet, ikke fordi løberen finder stor glæde i styrketræningen, men fordi løberen finder styrketræningen værdifuld for sit skøjteløb. Derfor identificerer løberen sig med styrketræning.

Jeg bør

Her udføres en handling for at undgå skyld eller skam, eller for at højne personens stolthed eller selvtillid, f. eks hvis førnævnte skøjteløber udelukkende styrketræner for at undgå dårlig samvittighed når personen stilles til ansvar overfor sin træner, eller for at opnå en højere selvtillid via en atletisk krop. Denne motivationsform kommer delvist udefra

Du skal

Handlingen udføres her udelukkende for at undgå en straf eller opnå en belønning. Motivationen kan også komme af at ville eftergive en anden persons ønsker eller krav, f. eks skøjteløberen der udelukkende styrketræner fordi træneren siger at personen skal.

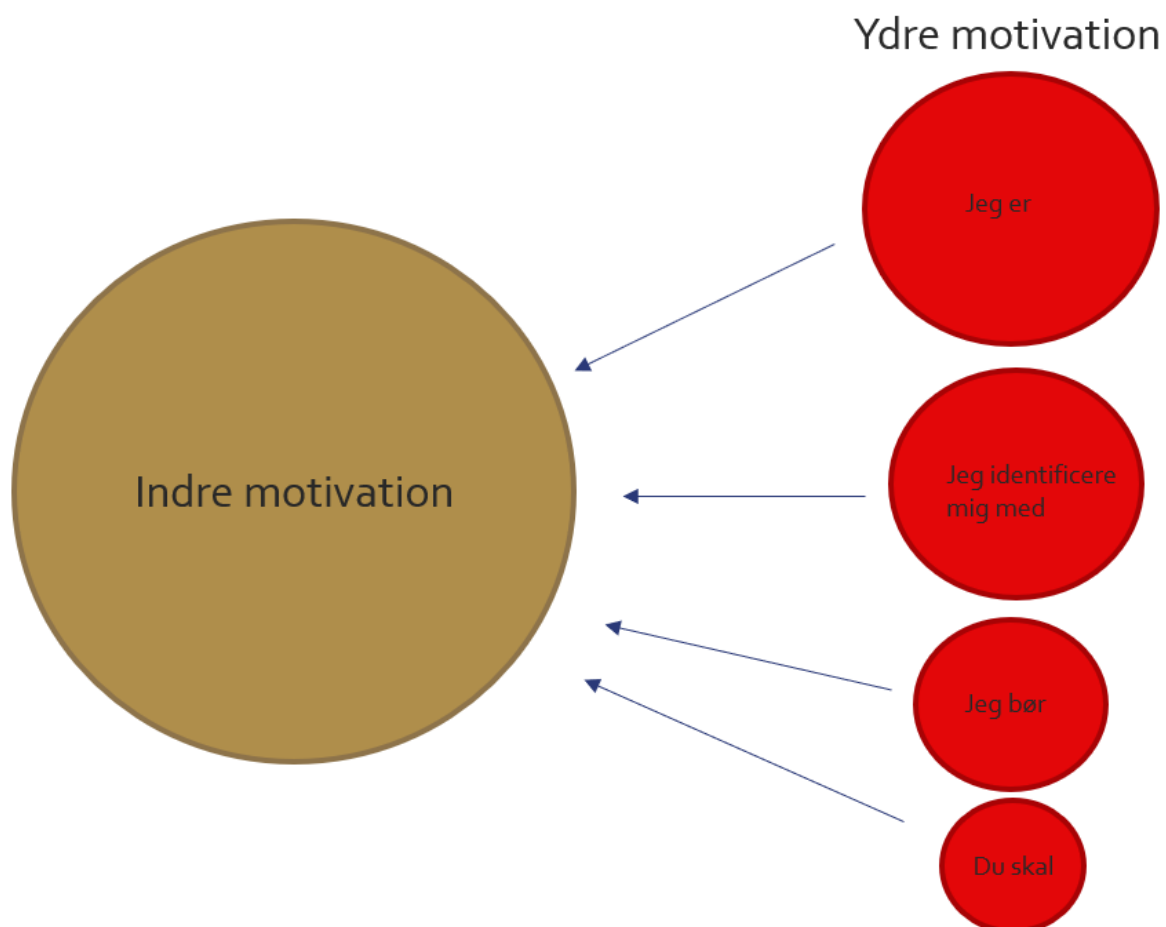


Amotivation



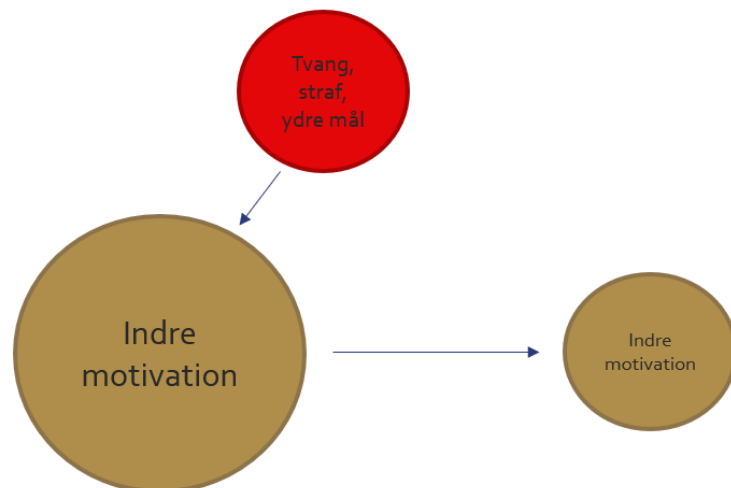
Til sidst skal amotivation også nævnes, da det er den motivationsform der træder frem når alt anden motivation, for at udføre en handling eller deltage i en aktivitet er helt væk. Individets vilje til at agere er helt forsvundet, og hvis dette ikke har ført til et stop inden for aktiviteten, f. eks skøjteløb, vil det føre til et snarligt frafald fra aktiviteten, da udøveren ikke længere finder glæde i aktiviteten, eller kan se en givtig værdig eller ønsker resultat.

Det store spørgsmål bliver derfor hvordan man kan undgå at en idrætsudøver oplever amotivation for at deltage i sin idræt. Her er det især vigtigt at være opmærksom på at de ydre motivationsfaktorer i stor stil spiller ind på den indre motivation, både negativt og positivt.

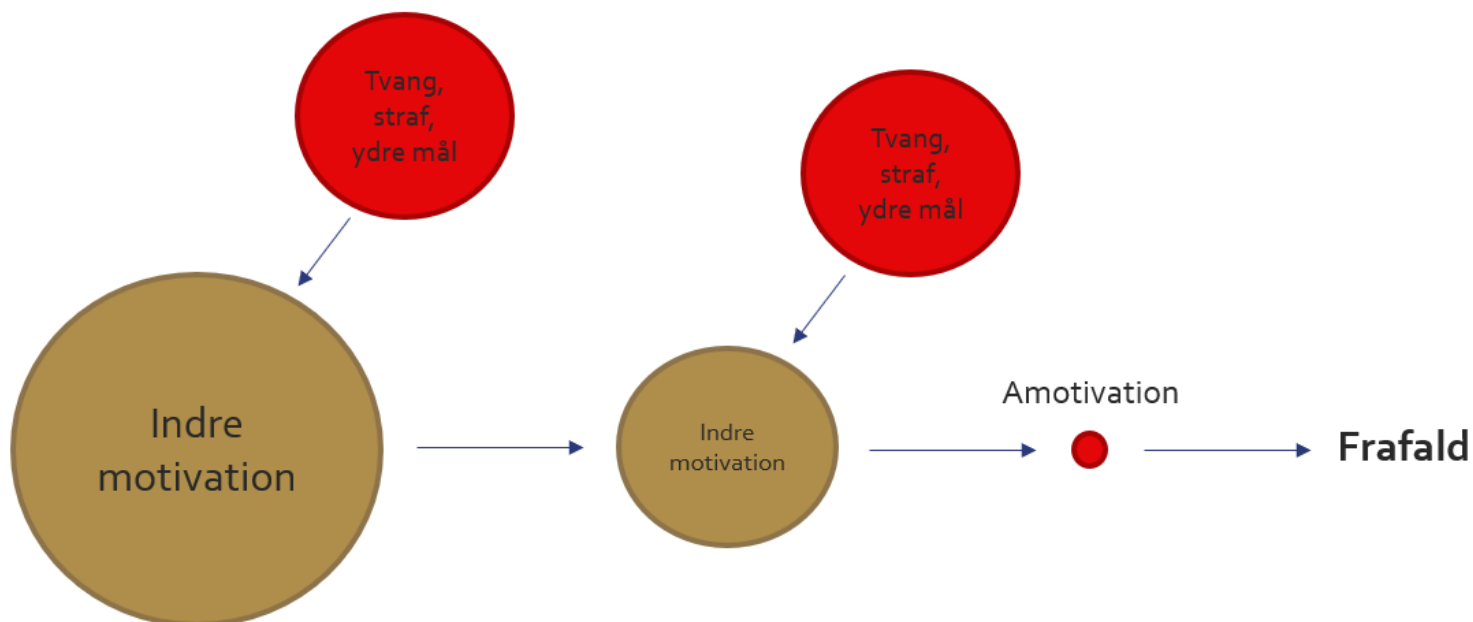




Hvis visse ydre motivationsfaktorer såsom straf, tvang eller jagten på et ydre resultat tilføjes en aktivitet, et individ i forvejen er indre motiveret for at deltage i, vil dette typisk kunne medføre et fald i den indre motivation.

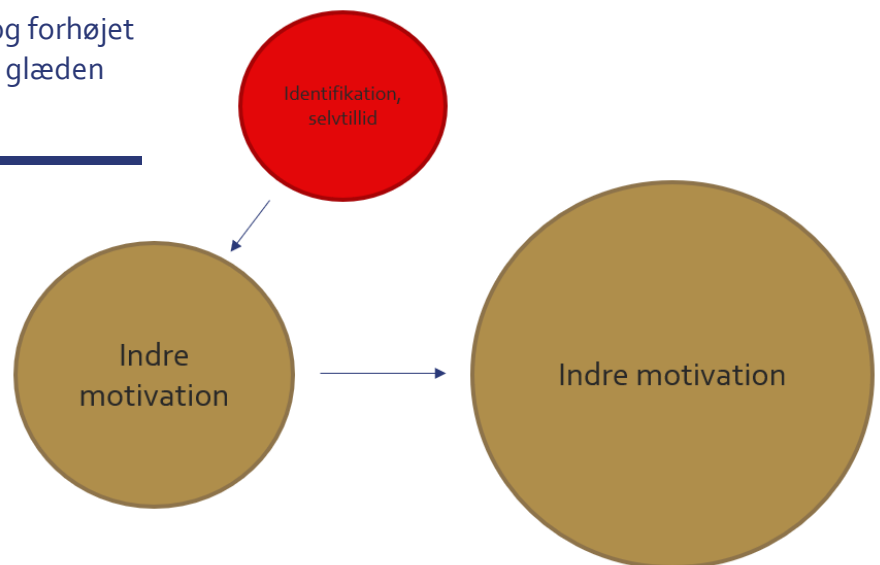


Fortsættes dette uheldige mønster i forhold til den ydre motivations påvirkning på den indre motivation, og dette ikke registreres af træneren, så forløbet kan ændres, vil det i sidste ende føre til amotivation og et frafald fra aktiviteten.





De ydre motivationsformer behøver dog ikke kun spille negativt ind på den indre motivation. Ydre motivationsformer såsom identifikation og forhøjet selvtillid kan spille positivt ind, og forhøje glæden ved selve aktiviteten.

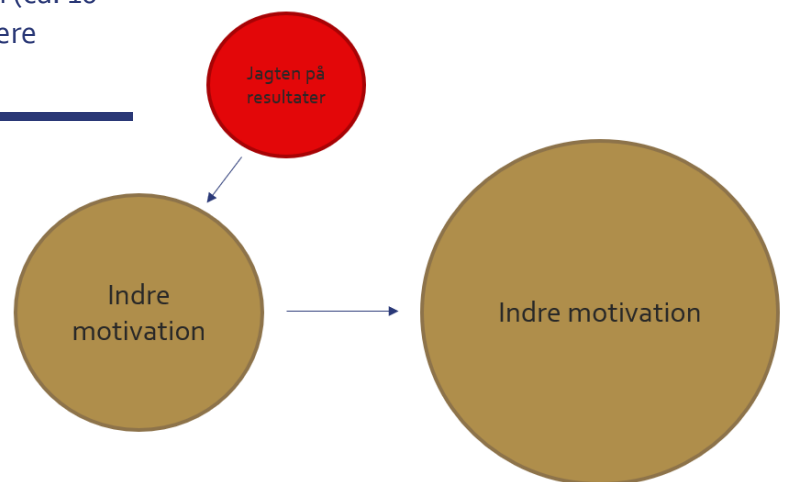


Udøvere motiveres forskelligt

Ud over ovenstående generelle tendenser i forhold til ydre motivations påvirkning på den indre motivation, skal det også nævnes at vi hver især som individ bliver motiveret forskelligt. Nogle personer er stærkt resultatorienterede, andre finder større glæde i selve processen undervejs i en aktivitet, og er motiveret af at blive bedre over tid, og igen kan andre være primært motiveret af en helt tredje ting. Et større britisk videnskabeligt studie lavet på tværs af 2510 idrætsudøvere i alderen 12-15, der netop ønskede at undersøge deltagernes motivationsfaktorer, opdelte deltagerne i fem kategorier ud fra studiets resultater. De fire af grupperne ligner lidt det der er gennemgået tidligere i magasinet, og derfor vil der ikke redegøres yderligere for dem her i denne korte introduktion til arbejdet med motivation, men den ene gruppe skilte sig markant ud i forhold til det netop gennemgåede, nemlig den ydre motivations positive indflydelse på den indre motivation. Et lignende fransk studie med 427 deltager i alderen 11-14 underbyggede ovenstående pointe. Tekstboksen og modellen på næste side viser de vigtigste pointer for denne gruppe udøvere.



Gruppen der i studiet bliver kaldt for *højt motiverede*, skiller sig ud ved at de i langt højere grad er resultatorienterede end de øvrige grupper, og primært kommer fra konkurrencesport på højt niveau. Det ser altså ud til, at en mindre del (ca. 10 %) af idrætsudøverne faktisk bliver yderligere motiverede af ydre mål såsom resultater.



Fokus på arbejdet med motivation

Det er netop derfor uhyre vigtigt at gøre sig opmærksom på hvilken type idrætsudøvere man har at gøre med i netop den forening man er frivillig i, eller arbejder for, for at kunne få så glade og dygtige atleter som muligt over tid. Det er i den indre motivation vi ser den største grobund for udvikling og læring, og vigtigst af alt så er det her vi ser at idrætsudøverne fortsætter inden for deres sportsgren over tid, og ikke blot falder fra når der kommer nye og andre glæder og udfordringer i livet.

Men hvordan sikre vi så, at vores idrætsudøvere både er og forbliver indre motiverede for at fortsætte med at dyrke idræt? Her skal vi ind og kigge nærmere på baggrunden for den indre motivation. Her viser forskningen at vi er indre motiverede når tre af vores basale psykologiske behov er opfyldt. Der er tale om behovet for *autonomi (selv/medbestemmelse)*, *kompetence (at føle sig/blive dygtigere)* og *sociale relationer*. Disse tre behov kommer vi nærmere ind på, på næste side

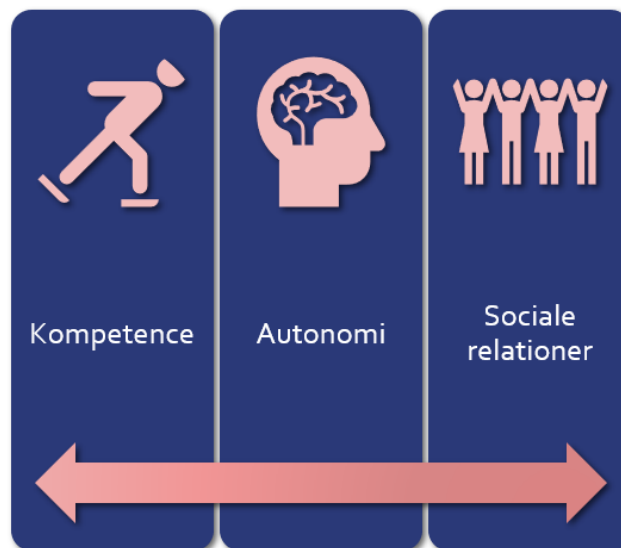


Dansk Skøjte Union

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: +45 28 74 82 10
Email: office@danskate.dk
Web: www.danskate.dk

Behovet for kompetence dækker både over at vi har behov for at føle at vi bliver bedre til det vi laver over tid, samt at vi som individer har behov for at blive set og anerkendt for det vi gør

Vi har behov for at føle os forbundet og i relation til de personer vi dyrker en aktivitet med, både i forhold til venskaber med andre udøvere, samt en god og positiv relation til trænerne



Den dobbelte lyserøde pil indikerer at alle tre behov spiller ind på hinanden, og bliver bare et af behovene negligeret vil det have indflydelse på den samlede behovsopfyldelse

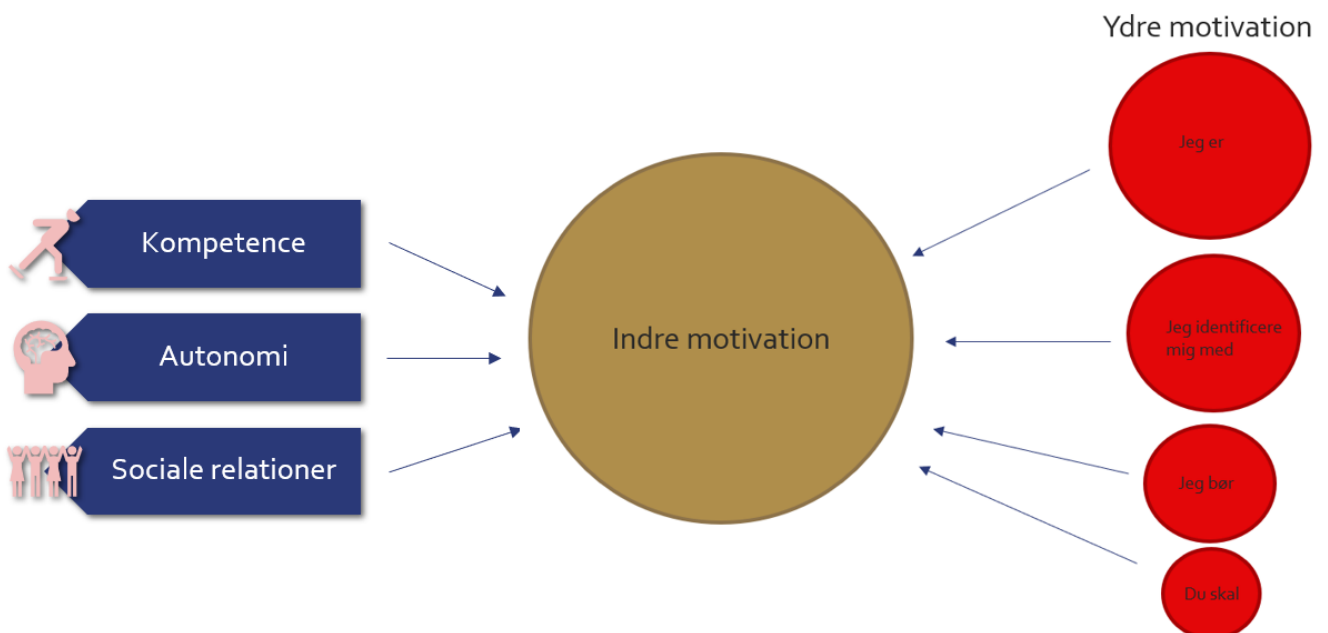
Et eksempel på behovenes samspil går på at det at blive set og anerkendt af sin træner, at træneren lytter, kan gøre at man føler at man har en form for autonomi. Omvendt kan det at man har en høj grad af autonomi, at træneren stoler på ens evner og beslutninger, gøre at man føler sig

Her er der tale om behovet for at have, eller føle at man har, en vis form for selv- eller medbestemmelse inden for den aktivitet man dyrker



Opsummering

Følelsen af motivation er det der får os til at udføre en handling eller at indgå i en aktivitet. Denne kan være forskellig fra person til person og fra handling til handling eller aktivitet til aktivitet. Derfor er vi nødt til at kigge nærmere på hvert enkelt individ for at kunne stimulere dennes motivation bedst muligt. Ens for os alle er dog at det er de aktiviteter og handlinger vi er indre motiveret for at indgå i eller foretage, der giver os det bedste grundlag for læring og udvikling. Et individ er indre motiveret når det er glæden og lysten i sig selv der driver værket. Den indre motivation er en kompleks størrelse hvor flere forskellige faktorer spiller ind, hvilket nedenstående opsummerende model viser.



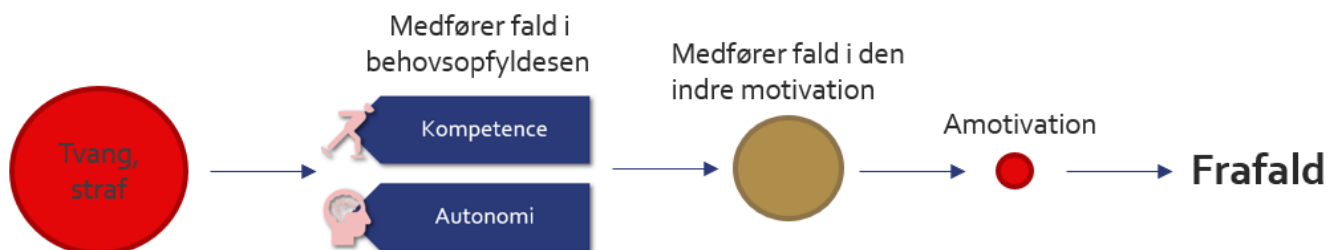


Dansk Skøjte Union

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: +45 28 74 82 10
Email: office@danskate.dk
Web: www.danskate.dk

Det er når vores tre basale psykologiske behov er opfyldt at vi er i trivsel og føler en høj og effektiv grad af indre motivation, men derudover spiller en række ydre motivationsfaktorer også ind på den indre motivation. De ydremotivationsfaktorer kan både spille ind i en positiv og negativ grad, men oftest vil de mest eksterne af de ydre motivationsfaktorer, såsom straf, skyld/skam, tvang og ydre resultater, spille negativt ind. Dette skyldes f. eks at tvang og straf som motivationsform for at indgå i en aktivitet, oftest vil gå ud over behovet for autonomi, som så vil gå ud over ens indre motivation for at indgå i selve aktiviteten. Et andet eksempel er at hvis man som træner straffer fejl i trænings- eller konkurrencesituationer, så vil det gå ud over udøvernes behov for at føle sig kompetent, hvilket så igen vil føre til et fald i den indre motivation.

Sker der for store fald i den indre motivation vil udøveren til sidst føle amotivation, hvilket inden for ganske kort tid vil føre til et frafald fra aktiviteten.





Litteratur

Amabile, T. M., DeJong, W., & Lepper, M. (1976). Effects of externally imposed deadlines on subsequent intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 92–98.

Anderson, R., Manoogian, S. T., & Reznick, J. S. (1976). The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 915–922.

Boggiano, A. K. & Ruble, D. N. (1979). Competence and the overjustification effect: A developmental study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1462–1468.

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105–115.

Deci, E. L., & Cascio, W. F. (1972, April). *Changes in intrinsic motivation as a function of negative feedback and threats*. Paper presented at the Eastern Psychological Association, Boston, MA.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627–668.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, NY: Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000a). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), s. 227-268.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000c). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, s. 54-67.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organism Dialectical perspective. I: E. L. Deci & R. M. Ryan. *Handbook of Self-Determination research*. (s. 3-33) NY: University of Rochester Press

Fisher, C. D. (1978). The effects of personal control, competence, and extrinsic reward systems on intrinsic motivation. *Organizational Behavior and Human Performance*, 21, 273–288.

Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (Red.). (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. United States of America: Human Kinetics



Dansk Skøjte Union

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: +45 28 74 82 10
Email: office@danskate.dk
Web: www.danskate.dk

Lepper, M. R., & Greene, D. (1975). Turning play into work: Effects of adult surveillance and extrinsic rewards on children's intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 479–486.

Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450–461.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397–427.

Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550–558.

Ryan, R. M., Stiller, J., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence*, 14, 226–249.

Self-determination Theory Institute (2019) *Theory*. [hjemmeside] Lokaliseret d. 15-05-2019 via <https://selfdeterminationtheory.org/theory/>

Wang, C., & Biddle, S. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(1), 1-22.

Wang, C., Chatzisarantis, N., Spray, C., & Biddle, S. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal Of Educational Psychology*, 72, 433-445.