

Vår motivation



.....
Fördjupningsarbete
Socialpedagogutbildningen VT22
Författare: Kim Andersson
Handledare: Jimmy Ferhm
.....

1. Inledning

1.1 Bakgrund: Motivation

Detta arbete handlar om våran motivation. Jag kommer i bakgrunden förklara vad motivation är och en del olika typer av motivation.

Ordet motivation är en psykologisk term som förklarar en individs medvetna eller omedvetna drivkraft mot olika mål (NE 21/2). Människan har en inre drivkraft att söka föda, vatten och att föröka sig för att föra vidare sina gener. Det är människans första form av motivation, den biologiska motivationen. En motivation för överlevnad. Denna drivkraft finns med i våra gener än idag (Lindwall & Röhlander 2020, s7).

Den yttre motivationen är en drivkraft som motiverar utifrån en form av belöning. När samhället började moderniseras och vi började arbeta för en arbetsgivare fick den yttre motivationen ordentlig fart. Då blev det en yttre påverkan som gjorde oss motiverade till att utföra en specifik uppgift för en belöning som kunde vara pengar, beröm eller materiella ting. Hela samhället byggdes snabbt upp kring denna motivation som man även kan kalla *Moroten och piskan* som betyder att gör du rätt belönas du och gör du fel straffas du. Så även om man inte ville göra vissa saker så gjorde man det ändå. Denna yttre motivation speglar vårt samhälle än idag i vårt arbete, skola, fritid och umgänge. Gång på gång gör vi saker vi inte vill göra för att exempelvis undvika bråk med sin partner, inte svika någon eller för att få lön eller betyg (Lindwall & Röhlander 2020, s7-9).

Forskare har senare kommit fram till att det också finns en tredje motivation som är vår inre motivation, även kallad självbestämmande motivation. Inre motivation kan man enkelt förklara genom att säga att det är något man tycker om att göra. Man har en inre drivkraft och vilja att göra det man gör och det finns ingen yttre motivation, alltså belöning eller bestraffning som påverkar (Lindwall & Röhlander 2020, s30).

Självförmåga är ett begrepp inom motivationsforskningen som används när man förklarar tron på sig själv. När en personen säger till en annan person eller till sig själv att det är dags att ta första steget inför en uppgift eller utmaning startar en motivationsprocess. Motivationen kan bli starkare för att man vill inte svika sina ord. Det är just det steget man tar som är otroligt viktigt för att en motivationsprocess ska starta. Många drar sig från att ta detta första steg för att de är oroliga för att misslyckas (Appelgren 2018, s33).

Skolverket gjorde en sammanfattning av en studie som gjordes av utbildningsforskare Margareta Maria Thomson som forskar inom utbildningspsykologi och Jessica Wery som forskar inom specialpedagogik. Båda är verksamma vid North Carolina State University och har gjort en artikel vid namn "Motivational strategies to enhance effective learning in teaching struggling students". Forskningen visar att misslyckanden har en stor påverkan på ens motivation. I artikeln betonar även Thomson och Wery vikten av elevens egen tro på sig själva som är det positiva i att klara av olika uppgifter och erfarenheten som det ger. Är eleven rädd för att misslyckas och har misslyckats många gånger innan är också elevens motivation mindre. Har dessutom eleven fått höra negativa kommentarer om detta kan det leda till att elevens självbild försämras och dessutom göra att eleven skolkar eller är utåtagerande (Skolverket 2020).

En förebild kan starkt bidra till att skapa motivation. Det kan vara någon som man ser upp till så att man själv skapar en tro på att man själv kan ta sig dit, alltså en person som får en att tänka "kan hon kan jag". Det kan exempelvis vara en idrottsman, en person inom något specifikt yrke, socialpedagogen på skolan eller ens syskon (Appelgren 2018, s35-36).

Grit är ett psykologiskt begrepp som grundades av Angela Duckworths, psykolog och forskare. Hon använder begreppet *Grit* som hon förklarar är "ihärdighet och passion i arbetet med att uppnå sina mål". Det handlar om konsten att inte ge upp och kämpa på även om det tar emot. Hon visar upp i sin forskning det positiva med att anstränga sig. Det som behövs för att utvecklas är anstränging. Forskningen handlade om att studera personer som just var ihärdiga och inte gav upp. Metoden *Grit* utförs genom att personen som ska mätas fyller i ett formulär i två delar. Ena delen handlar om personens målmedvetenhet och vad personen intresserar sig av. Den andra delen om personens uthållighet och förmåga att anstränga sig (Appelgren 2018, s64-65).

Feedback ges ofta för att förklara för någon vad de gjort bra och vad de gjort mindre bra. Inre feedback är den feedback vi ger till oss själva. Den är viktig för att balansera en fortsatt motivation inom oss. Inre feedback ger vi oss själva ofta under hela dagen utan att ens tänka på det. Redan som barn börjar vi använda vår inre feedback när vi exempelvis ritar eller bygger något. Vi ser något som vi tycker blivit fel och vill gärna rätta till det. Yttre feedback är den man får av någon annan. Någon ger positiv eller negativ kritik. Det har betydelse vad feedbacken innehåller och vem den ges till. Det är inte alltid den resulterar motiverande (Appelgren 2018, s152-155).

Alva Appelgren är författare till boken *Motiverad*. Hon är forskare inriktad på kognitiv neurovetenskap vid Karolinska institutet och har gjort egna studier i sin forskning kring motivation. En studie visade att elever i skolan blev mer motiverade om de upplevde uppgiften de fick meningsfull. Hon menar att det är viktigt att få eleverna att förstå syftet med uppgiften och att göra den meningsfull (Appelgren 2018, 31). Appelgren gjorde även en studie gällande elevers tro på sig själva. Först svarade eleverna på ett frågeformulär gällande sin egen tro på sig själva och därefter gjorde de olika uppgifter under en period på några veckor. Studien visade att elever som trodde mer på sig själva också avslutade fler uppgifter (Appelgren 2018, s34).

För att mäta en persons motivation, alltså vilken kvantitet det är på motivationen kan man exempelvis bara rita upp en skala från 1-10. Sen frågar man personen hur motiverad den är. Svaret man får har fortfarande väldigt lite fakta och man vet inte vilken sorts motivation det är eller hur länge personens motivation kommer hålla över tid. För det är motivationen över längre tid som är viktigt. Man behöver veta mera. Det är här ordet *varför* kommer in i bilden. Ordet *varför* är en av de viktigaste byggstenarna i självbestämmandeteorin SDT och ger svaret på kvaliteten på någons eller din egen motivation inför en uppgift. Så varför befinner sig personen eller du själv på just den skalan du angett? Svaren du får där har mer fakta för att bestämma kvaliteten och hållbarheten på motivationen. Ett annat sätt mäta är att ta reda på om det är inre eller yttre motivation som personen drivs av (Lindwall & Röhlander 2020, s56-58).

1.2 Syfte

Syftet med arbetet är att välja ut två olika perspektiv och jämföra dom mot varandra. Vad är skillnaderna? Det första perspektivet jag ska använda mig av är inre motivation och det andra perspektivet är yttre motivation. Jag som socialpedagog vill förstå mer om hur motivation fungerar och med det bli bättre på att motivera.

1.3 Frågeställning

Hur påverkas vi av inre och yttre motivation i vardagslivet? Vad kan jag som socialpedagog lära mig utav detta för att motivera andra?

2. Perspektiv 1: Inre motivation

Lindwall och Röhlander beskriver Inre motivation som "En hållbar motivation som bidrar till känslan av meningsfullhet, den renaste drivkraften av självbestämmande" (Lindwall & Röhlander 2020, s59-60).

Psykologiprofessor Harry F. Harlow (1905-1981) gjorde många studier där apor användes i experimenten. I en av studierna som varade i två veckor skulle aporna utföra en mekanisk uppgift, ett sorts pussel. För att klara uppgiften skulle man dra ut en vertikal pinne, släppa loss en krok och lyfta upp en del av pusslet, som är en tuff uppgift för en apa. Tanken var att pusslet skulle vara i buren under de två veckorna och man skulle studera hur aporna reagerade. Till en början började de leka med pusslet. Sen övergick det till att de blev mer och mer fokuserade på pusslet. Mot slutet av studien var de duktiga på att lösa pusslet och de verkade tycka om att göra det. Studien visade att de blev motiverade av att göra denna uppgift och verkade tycka den var rolig även fast ingen visat hur de skulle göra. Där fanns alltså ingen biologisk motivation och framförallt fick de ingen belöning för att göra det och därmed skapades ingen yttre motivation. För att vara på säkra sidan gjorde han om experimentet och införde belöning i form av russin. Det gjorde att aporna visade mindre intresse för pusslet, löste det mer sällan och när de gav sig på det gjorde de det mer slarvigt och inte med samma intresse som innan. Harlow insåg att han sett en ny form av motivation. Den döpte han till *intrinsic motivation*, inre motivation (Lindwall & Röhlander 2020, s17-19).

I en forskningsgrupp ledd av Mark Lepper professor i psykologi vid Stanford University gjordes en studie med barn gällande belöning. Barnens uppgift var att rita en teckning. De delades upp i tre grupper där grupp 1 visste att de skulle få diplom för att rita en teckning. Grupp 2 förväntade sig inte att få ett diplom men fick ett ändå och grupp 3 förväntade sig inte diplom och fick heller inget diplom. Resultatet visade att grupp 1 var inte lika intresserade att rita en teckning som grupp 2 och 3. Lepper förklarar det som att grupp 1 som då förväntade sig en belöning tyckte inte uppgiften var lika rolig för att just belöningen tog upp all fokus (Appelgren 2018, s25-30).

Inre motivation kan förklaras med enkla ord som att: Det är något vi vill göra. Det behövs alltså ingen yttre påverkan (yttre motivation) för att vi ska göra en uppgift. För exempelvis har många en hobby eller en idrottsaktivitet som de älskar gå till. Då behövs det ingen som ger en exempelvis pengar för att vi skall gå dit utan vi gör det för det är själva aktiviteten i sig som är belöningen. Inre motivation kan också förklaras som meningsfullhet (Lindwall & Röhlander 2020, s30).

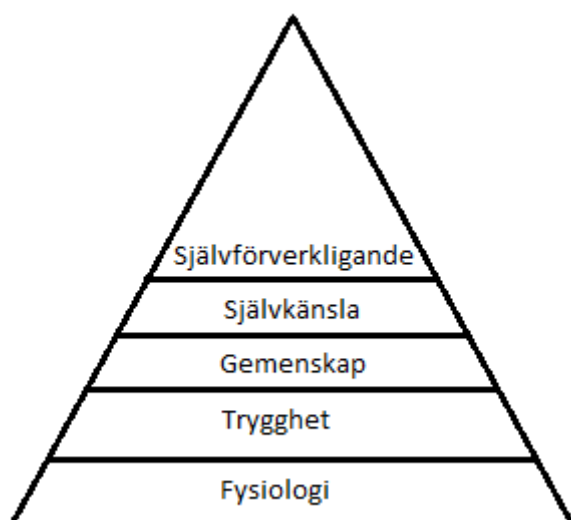
Edward Deci och Richard Ryan är två psykologiprofessorer som forskat om motivation. De har en teori de kallar för Self-Determination Theory (SDT). På svenska

självbestämmandeteorin. Teorin förklarar i vilken grad motivationen hos en person är självbestämmande. Den inre motivationen ökar om tre behov uppfylls:

- Behovet av att bemästra något - kompetens
 - Behovet av autonomi - självbestämmande
 - Behovet av gemenskap/tillhörighet - samhörighet
1. Första punkten är *kompetens*. Känslan av att klara av att slutföra ett mål eller uppgift. Viljan att utvecklas resulterar i att det känns positivt och meningsfullt och ökar då också den inre motivationen. Exempelvis byter många arbete om de inte får utvecklas.
 2. Andra punkten är *självbestämmande*. Det visar att om vi själva får vara med och påverka och ta egna beslut om vad vi ska göra istället för att någon annan bestämmer vad vi ska göra så ökar också den inre motivationen.
 3. Tredje punkten som är *samhörighet* har en stor påverkan. Detta innebär att känna att man är med i en gemenskap såsom exempelvis en arbetsgrupp på arbetet, en klass eller grupp i skolan eller i en idrottsförening. Att känna den samhörigheten ger meningsfullhet. För har man en tuff uppgift framför sig och hela gruppen är inställd på att det kommer vara en tuff uppgift, ökar den gemensamma inre motivationen till att klara av uppgiften (Appelgren 2018, s21-27).

En annan teori om människans inre motivation hade Abraham Maslow, psykolog och professor (1908-1970). Den kallade han för "A theory of human motivation", *Behovshierarki* eller *Behovstrappan* på svenska. Han menade att människans behov var indelad i fem steg:

- Fysiologi
- Säkerhet och trygghet
- Gemenskap
- Självkänsla
- Självförverkligande



Maslow menade att detta var en behovstrappa man klättrade upp i under livets gång. Man började på steg ett och var tvungen uppfylla de behoven för att kunna ta sig till steg två osv.

Steg 1- Fysiologiska behoven (Grundbehoven)

Första steget är de grundläggande behoven som mat, vatten, syre, sömn, sex etc. Detta är det biologiskt medfödda. Detta behov måste tillgodoses innan man kan gå vidare i trappan.

Steg 2- Säkerhet och Trygghet

Det andra är säkerhet och trygghet. Det kan vara att man är trygg och har stabilitet i livet som är ett mycket viktigt steg i trappan och ett behov människan gärna vill ha.

Steg 3- Gemenskap

Det tredje steget är behov av kärlek och tillhörighet som familj, vänner och en partner. Vi vill med andra ord känna en tillhörighet.

Steg 4- Självkänsla

Fjärde är kognitiva behov som att man vill utforska och förstå saker i livet, utmana sig och få uppskattning, självförtroende och att vi behandlas med respekt.

Steg 5 - Självförverkligande

Till sista i trappan finns självförverkligande behov för att få ut det bästa av sig själv. Bli den man tror man kan bli.

Maslow menar att en person måste uppfylla dessa stegen i ordning. Man funderar exempelvis inte på att bli pilot om man inte har tillgång till vatten eller mat och det samtidigt är krig. Maslow påstår också att detta är en process i livets gång. När man är nyfödd vill man ha mat och trygghet. När man kommer upp i tonåren är ens umgänge och uppskattning viktigt och inte förrän man blir vuxen börjar ens motivation till att självförverkliga sina drömmar.

När en människa då hamnat längst upp i trappan och om något oförutsägbart händer i livet som exempelvis dödsfall i familjen, kan man hamna längre ner i trappan igen. Då är självförverkligandet kanske inte det viktigaste längre utan kanske snarare trygghet och gemenskap. Om man hamnar på gatan efter man förlorat sitt jobb och hem så kanske det grundläggande behovet är som störst. Maslow nämner ändå att man kan vara på olika delar i trappan samtidigt om man exempelvis har sex. Då uppfyller man både stegen för de grundläggande behoven, trygghet, kärlek och uppskattning.

Maslow delar in sin behovstrappa i två delar som han kallar bristbehov och växtbehov. Bristbehov menar han är de delar i trappan som är livsnödvändiga för vår överlevnad. Vi behöver tillgodose det fysiska, psykiska och sociala behoven för att överleva som är de tre första stegen i trappan. Har man brist på bristbehoven är det också de delar som går att tillgodose lättast. Man kan göra något åt det lättare och känna sig nöjd. Växtbehoven däremot går inte att mätta. Enligt Maslow är det växtbehoven som är den största faktorn för mänsklig motivation.

Abraham Maslow menade att människan har en inre drivkraft att vilja utvecklas och uppnå mål i sina liv. Denna drivkraft är medfödd och om miljön runt om dem är trygg och stödjande kommer det vara lättare att uppnå sina mål än om miljön skulle vara den motsatta. Om individen har denna positiva miljö runt sig kommer det bidra till ett mycket större utrymme för självförverkligande. Skulle dock miljön vara åt det negativa hållet med sjukdomar, andra människor som motarbetar en eller psykiska störningar hindrar detta processen (Karlsson 2019, s101-103).

3. Perspektiv 2: Yttre motivation

Forskare har använt sig mycket av djur i sina studier när de forskat om yttre motivation. Djuren får någon form av belöning för att utföra vissa uppgifter. En person kan även få yttre motivation av hur andra ser på hen och hur man framstår inför andra. Personen älskar att få beröm och uppmärksamhet och i dagens samhälle *likes* på sociala medier (Appelgren 2018, s21-27). Vi har under lång tid tillbaka gjort saker för någon form av belöning eller för att undvika bestraffning. Exempelvis för att styra barn och ungdomar till att göra som man vill. Det kan man kalla *mutor*. Vi jobbar snabbare och effektivare på jobbet för att komma åt den där bonusen som chefen erbjuder oss eller få alla glosor rätt i skolan för att få den där tjugolappen föräldrarna viftar med (Appelgren 2018, s26).

Enligt självbestämmandeteorin SDT finns flera typer av yttre motivation. Yttre motivation med lägre kvalitet och motivation med högre kvalitet. För att veta vilken form av kvalitet det rör sig om måste man förstå vad det är som styr beteendet. En form av yttre påverkan på beteendet kan vara:

- När du känner dig kontrollerad. Detta är motivation med lägst kvalitet och minst hållbarhet. Man gör det bara för belöningens skull eller för att inte bli bestraffad. Det kan exempelvis vara när en ungdom som skall städa sitt rum. Antingen får ungdomen kanske belöning i form av pengar eller så vill den inte bli bestraffad och då kanske inte får vara med sina kompisar senare på dagen.
- En annan form av yttre motivation är dåligt samvete eller svek. Man vill undvika att svika någon och- eller få dåligt samvete. Då gör man det man egentligen inte vill för att undvika detta. Exempelvis har man bestämt att hjälpa till att måla ett staket hemma hos en kompis. Egentligen har man verkligen ingen lust när det väl är dags. För det finns så mycket annat roligare man vill göra just då. Men man gör det ändå för man vill inte svika sin vän. Det hade gett en dåligt samvete.

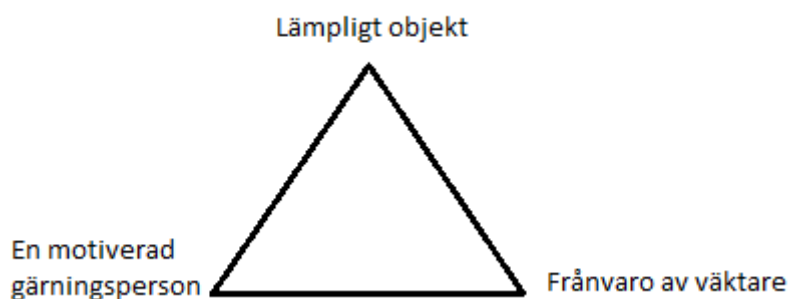
Båda dessa typer av yttre motivation har gemensamt att vi har känslan av att inte äga situationen. Vi gör det för att tillfredsställa någon annan och inte oss själva. Det visar också att båda har låg kvalitet och är inte hållbar över tid. Är det något man bestämmer sig för att göra som man egentligen inte vill, lär man sig snabbt att kanske tänka annorlunda till nästa gång och med det undvika att sätta sig i liknande situationer (Lindwall & Röhlander 2020, s59-62)

Yttre motivation kan påverka en både negativ och positivt. De faktorer kan göra att man både blir motiverad eller inte motiverad. Ens uppväxt, livssituation, psykiska och fysiska hälsa är exempel på faktorer som kan påverka ens motivation. Andra exempel på yttre faktorer som kan påverka ens situation kan vara om man har ett arbete eller inte, har en bostad,

meningsfull fritid, utanförskap, religion och om man är engagerad i samhället (Revstedt 2014, s84-86).

Internalisering betyder att man tar in värderingar och övertygelser från det yttre och gör om det till sina egna. Man värderar om och tar in det man tror på. Man kan alltså med rätt tänkande vända yttre motivation av dåligt kvalitet till att känna meningsfullhet. Genom att man tar in budskapet och beteendet, gör det till sitt eget och börjar identifiera sig med det. Det har ingen direkt belöning utan vi tror på vår värdering och att det är viktigt och meningsfullt för oss. Det gör att vi tar oss igenom saker som inte alltid är så roliga. Samhället är full av yttre påverkan. Exempelvis från politiker, kändisar, vänner, idoler eller föräldrar. Vi väljer själva hur mycket av budskapen vi tar in som skulle kunna motivera. Med detta kan vi öka vår kvalitet (högre internalisering) på vår motivation jämfört med att bara göra det för belöningens skull som har väldigt låg kvalitet (låg internalisering) (Lindwall & Röhlander 2020, s68-71).

Rutinaktivitetsteorin är en teori av Lawrence Cohen och Marcus Felson som från ett samhällsvetenskapligt perspektiv förklarar hur yttre motivation kan påverka en gärningsmans val när den utför ett brott. Genom förändrade rutinaktiviteter, alltså de sysslor som människor i samhället utför dagligen som att åka till jobbet, åka och handla eller eventuellt lägga ifrån sig en värdesak kan få en gärningsman att bli motiverad till att begå ett brott. Detta förklaras genom brottstriangeln som består av den *motiverade gärningsmannen*, ett *lämpligt objekt* som exempelvis kan vara någonting att stjäla eller ett våldsbrott. Sista delen i triangeln är *frånvaro av väktare*. Väktaren är det som hindrar gärningsmannen som exempelvis många personer eller en polis som rör sig kring objektet.



Ett exempel kan vara när en person åker till jobbet lämnar också personen sitt hem och det skapas ett lämpligt objekt som är huset. Husägaren som är väktare över sitt hem är inte längre där för att skydda sitt hem, vilket blir frånvaro av väktare. Dessa yttre faktorer motiverar gärningsmannen till att begå brott (Engdahl & Lindgren 2021, s234). Skulle dock ägaren till huset sätta in ett inbrottslarm skulle detta vara en väktare till huset och göra att det inte längre blir ett lämpligt objekt. Med den här utgångspunkten verkar yttre motivation med andra ord vara avgörande för viktiga beslut som exempelvis om en individ ska välja att begå ett brott eller ej.

En tydlig yttre motivation är motivationsarbete. Kan man själv inte påverka sin motivation så kan man söka hjälp av någon utifrån som jobbar med att motivera. Motivationsarbete görs också på många andra ställen som inom skola, vård och behandling. De som motiveras kan antingen sitta enskilt eller i grupp. Även de som arbetar med att motivera jobbar enskilt eller i grupp. I grupp oftast om klienten är aggressiv. Eller om den ena motivationsarbetaren är

borta, då kan den andra ta över utan att behöva börja om i processen (Revstedt 2014, s.204-205).

Ett tillvägagångssätt i arbete med att motivera kan vara att använda sig av *Motivational interviewing and self-determination theory*. Detta sätt kommer från boken Motivations revolutionen och har sin grund från motiverande samtal (MI) men som blandat in just självbestämmandeteorin. Här använder man:

- Struktur
- Autonomistöd
- Involvering

Struktur menas att man ger personen tydlig neutral information om vad som förväntas. Man sätter relevanta och realistiska mål. Undviker "du måste" och "du bör". Ger regelbundet positiv och icke-dömande feedback. Bygg upp personens tro på sig själv och sin egna förmåga. Detta skall resultera i att öka personens *kompetens*.

Autonomistöd är att man undviker tvång och press. Förklarar meningen med uppgiften. Låta personen hitta egna anledningar och argument. Var själv beredd på möta motstånd och bekräfta personens tveksamheter. Låt personen själv bestämma hur den ska gå tillväga så att den känner kontroll. Detta leder till *Autonomi* hos personen.

Involvering. Visa empati och intresse. Bekräfta eventuell oro hos personen och förståelse kring hens perspektiv. Undvik dömande kritik och skuldbeläggning. Detta skall leda till *tillhörighet* (Lindwall & Röhlander 2020, s96).

4. Diskussion och slutsats

I denna delen vill jag svara på min frågeställning.

Även fast vardagen är full av yttre motivation så klarar vi ju av vardagen på ett bra sätt och även fast det inte alltid är roligt gör vi det ändå. Vi gör dagliga sysslor som exempelvis städa, tvätta och går upp till jobb och skola på morgonen. Dessa aktiviteter görs sällan av en inre motivation utan för att vi ska få något ut av det längre fram. Så för att göra saker mindre tråkiga och för att känna oss mindre kontrollerade av yttre drivkrafter nämner Lindwall och Röhlander att vi kan använda oss av *Internalisering*. Genom att välja hur mycket av den yttre påverkan vi ska ta in och genom rätt tänkande göra om den till vår egen drivkraft och få den att kännas meningsfull. Undvika att fastna i ett tänkande om att vara kontrollerade och istället försöka skapa en tro om att vi själva har kontrollen.

Detta uppfattar jag att man gör för att ta sig igenom alla de mindre roliga vardagssysslor man gör. Man kan även se detta i föräldrars sätt att uppfostra sina barn, då de hela tiden motiverar och lyfter sina barn i ett positivt tänkande. Samma gäller lärare och pedagoger i skolan. Som nybliven socialpedagog uppfattar jag att det är en viktig del i arbetet. Man lyssnar på eleven, minimerar yttre påverkan som exempelvis vad andra tycker och medias påverkan. Istället hjälper eleven att hitta sin tro på sig själv. Lindwall och Röhlander ger

exempel på att ge barn veckopeng (yttre motivation). Detta behöver inte vara negativt utan det kan få barnet att lära sig hantera ekonomi, känna tillhörighet och ansvar att få vardagen att fungera. Det negativa blir istället om man ger belöningen efter varje utförd syssla.

Kortsiktiga belöningar förstod jag som negativt. Något som jag uppfattade höjer den inre motivation tillfälligt. Ofta ger man det också till sig själv. Ibland tränar man extra mycket eller fler dagar för att på lördagen kunna äta godis, ta ett glas vin eller äta snabbmat. Detta fungerar alldeles utmärkt under en period men att den sortens belöning kommer till slut inte vara tillräcklig för att hålla uppe motivationen. Samma gäller att få en bonus på jobbet. Belöningen skulle då ta bort själva kvaliteten på arbetet och ta upp all fokus. Där var det tydligen bättre att ha en stabil månadslön.

När man tänker på hur vårt samhälle är uppbyggt kring moroten och piskan görs detta för att få samhället så effektivt som möjligt. Vi får pengar för att jobba och vi får betyg för att studera. Dessutom för att göra det ännu mer effektivt så att vi inte fuskar har ett system av övervakning skapats, med stämpelklockor, underchefer och arbetsledare (Lindwall & Röhlander 2020, s40-41). Det man även tänker på är framförallt all stress, "måsten" och sociala medier som jag tror har en stor påverkan på vår motivation, både negativt och positivt. Mycket beror nog på hur man tar in det. Exempelvis kan en bild på en vältränad person höja en individs motivation till att träna mer medan en annan individ får dålig självkänsla och tappar motivation. Arbetet och skolan kan också vara ett ställe som kan påverkas av kollegor och skolkamrater. Exempelvis skulle grupstryck kunna vara en form av yttre motivation till antingen välja det "duktiga gänget" eller det "coola" gänget i skolan. Här funderar jag på maslows behovstrappa. När man börjar bli tonåring är ju ens *Gemenskap* så otroligt viktig. Vem man umgås och har i sin omgivning och flick och pojkvänner. Allt annat då som att läsa läxor, sköta allt med skolan och hemma känns svårare att motivera just under denna period.

Abraham Maslows behovstrappa kan ge en bild på hur ens liv kan se ut i en teori. Från det man föds till man dör. Trappan har en tydlig bild av inre motivation och drivkrafter till att nå olika mål i livet (klättra i trappan). Likadant som Maslow förklarar gör även Lindwall och Röhlander och Appelgren att omgivning och miljö har en stor påverkan på hur resan kommer att gå. Har man bra förutsättningar kommer det också vara lättare att självförverkliga sina drömmar. Här känns det som att omgivning och miljö skulle kunna vara yttre drivkrafter (yttre motivation). Drivkrafter som kan hämma den inre motivationen till att kunna nå sitt mål. Det skulle också kunna vara att någon sätter för stora onåbara mål eller helt enkelt att du inte får känna tillhörighet. Här ser man likheter i Maslows behovstrappa och självbestämmandeteorin. I självbestämmandeteorin skulle *kompetens* kunna vara samma som *självkänsla* och *självförverkligande*. *Tillhörighet* kan vara *Säkerhet & trygghet* och *Gemenskap*. Det är kanske bara just Autonomi som Maslows behovstrappa inte tar upp.

1. **Kompetens** - Utvecklas. Känna att man kan klara av något. Ett grundläggande psykologiskt behov.
2. **Tillhörighet** - Att känna gemenskap med andra. Också ett grundläggande behov som måste uppfyllas.

3. **Autonomi** - Att vara oberoende och ha valfrihet. Att ha kontroll och själv kunna reglera sitt beteende.

Dessa tre delar tycker jag sammanfattar det bra för att känna att man ska vara motiverad. Att utvecklas och blir duktigare på det man gör kan resultera i att bli motiverad. Samtidigt som man är en del av något som en klass, arbetslag eller har en gemensam uppgift. Kan man dessutom känna att man har någon inverkan eller har möjlighet att komma med åsikter hjälper detta ytterligare att höja sin motivation.

Lindwall och Röhlander målar upp bilden av att yttre motivation är väldigt negativt och inre motivation som det positiva och optimala sättet att vara motiverad på och att antingen drivs man av en inre motivation eller av en yttre motivation. I detta fallet uppfattar jag inte att detta stämmer i alla lägen. Rutinaktivitetsteorin som nämndes i perspektiv 2 tar ju upp hur en yttre påverkan och förändringar kan motivera en gärningsman att begå ett brott. Här känns det som att gärningsmannen har en inre motivation till att vilja begå ett brott men styrs av yttre påverkan. Finns det väktare i närheten (exempelvis en folkmassa, polis, övervakning larm) så hindrar detta till att ett brott utförs. Gärningsmannen väljer då en annan plats att utföra brottet på. I detta fall blir yttre motivation det positiva i gärningsmannens fall.

Motivational interviewing and self-determination theory. Alltså självbestämmandeteorin med motiverande samtal verkade mycket intressant. Jag uppfattar att i denna metod försöker man stärka individens inre motivation genom att hjälpa personen att hjälpa sig själv. Man försöker förenkla tillvägagångssättet på ett pedagogiskt vis genom att sätta upp enklare kortare mål, vara tillgänglig och stärka personens självkänsla. Men att även försöka ta bort yttre negativ påverkan.

Motivera någon kan användas inom många områden, i mitt fall exempelvis inom ett HVB-hem, skola, behandling osv. Vikten av Gemenskap och Tillhörighet pratar man mycket om inom socialpedagogiskt arbete och de nyss nämnda områdena. Även samhället i stort, att alla i Sverige ska känna tillhörighet. Att motivera på rätt sätt känns som en stor fördel och att undvika att det ger motsatt effekt som exempelvis skulle kunna vara att ungdomen istället hamnar i kriminalitet. För ungdomarna kommer göra olika val i sina liv. Kan då samhället, skolan och jag som socialpedagog hjälpas åt att motivera ungdomarna att se fördelarna med att välja rätt väg kanske vi kan förebygga att de hamnar utanför samhället.

Sammanfattningsvis uppfattar jag är där finns ett hav av yttre motivation som kan påverka en både negativt och positivt. Viktiga faktorer som exempelvis gemenskap, arbete, fritid och religion uppfattar jag kan påverka en persons motivation mycket. Vi alla våra egna mål och drömmar i livet. Vi drivs av en inre motivation för att nå dessa mål om vi så är utanför samhället eller inte. Våra förutsättningar som exempelvis våra gener, uppfostran, ekonomi eller hälsa spelar också en roll i hur lätt det kommer att gå. Vi kommer alltid motiveras av yttre påverkan för att kunna nå våra mål. Exempelvis vill man ha ett fint hus med pool och stor trädgård måste man kanske plugga några år, jobba för att ha råd och därefter sköta om huset. De som står utanför samhället och inte har samma förutsättningar hittar sin egen inre motivation till att självförverkliga sina drömmar. Som exempelvis kan vara kriminella handlingar. För att förstå skillnaden lättare skulle jag egentligen vilja dela upp yttre motivation till negativ respektive positiv yttre motivation. För det är viktigt att ha en inre motivation som driver en till att nå sina mål. Men för att det ska ske på ett samhällsenligt plan behöver vi

fånga upp ungdomar tidigt och vägleda och stärka deras inre motivation och undvika negativ yttre motivation. Det negativa som kan vara grupptryck, snabba pengar, droger och alkohol och media. Istället fokusera på positiv yttre motivation som idrott, utbildning och arbete.

Några viktiga punkter som påverkar motivationen:

- Att ha en förebild av något slag.
- Tron på sig själv - Gör upp små delmål.
- Vad man tar in från sin omgivning och vad man gör med den informationen.
- Undvik kortsiktiga belöningar även när det gäller dig själv.
- Hitta din form av tillhörighet och samhörighet och bjud in.

5. Referenslista

5.1 Tryckta källor

Appelgren, Alva (2018). *Motiverad - feedback mindset och viljan att utvecklas*. Lettland: Natur & kultur.

Engdahl, Oskar & Lindgren, Sven-Åke (2021). *Varför begår människor brott?: samhälls- och beteendevetenskapliga svar på kriminologins grundfråga*. Andra upplagan Lund: Studentlitteratur.

Karlsson, Lars (2017). *Psykologins grunder*. Sjätte upplagan Lund: Studentlitteratur.

Lindwall, Magnus & Röhlander, Olof (2020). *Motivations revolutionen - Från temporär tändning till livslång låga*. Andra upplagan Stockholm: Forum.

Revstedt, Per (2014). *Motivationsarbete: [teori och värderingar, relation med klient, metoder och tekniker]*. 4., [omarb.] uppl. Stockholm: Liber

5.2 Elektroniska källor

Ne.se

Inhämtat: 2022-02-20

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/motivation>

Skolverket.se

Inhämtat: 2020-02-22

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/motivation-en-viktig-nyckel-till-elevers-skolframgang>