

Autonomistøtte i praksis: Hvordan støtte psykologiske behov og fremme indre motivasjon blant elever?

Åge Diseth
IPED, Universitetet i Bergen



**Lærernes
dag 2025**

Martin

- Liker enkle oppgaver
- Gir opp når oppgavene er vanskelige
- Behøver mye hjelp



Emma

- Tenker mye på hva læreren forventer
- Har lite tro på egne ferdigheter
- Synes det er vanskelig å motivere seg selv



ne forandrer seg



Læreren

- Hvordan skal jeg motivere Martin og Emma?



Lærernes
dag 2025

Løsning

- Kunnskap om indre motivasjon
- Kunnskap om psykologiske behov
- Vær autonomistøttende!



Tidene forandrer seg

Motivasjon

Styrke

Kvalitet



Lærernes
dag 2025

AUTONOMI

Motivasjonens kvalitet

KONTROLL

INDRE

YTRE

**Interesse
Glede
Mestring**

**Karakterer
Ros/anerkjennelse
Unngå straff**



Lærernes
dag 2025

Indre og ytre motivasjon blant skoleelever (Lepper mfl., 2005)

Læring har egenverdi

Indre

Utfordrende oppgaver

Nysgjerrighet

Uavhengig mestring

Ytre

Enkle oppgaver

Tilfredsstillende krav

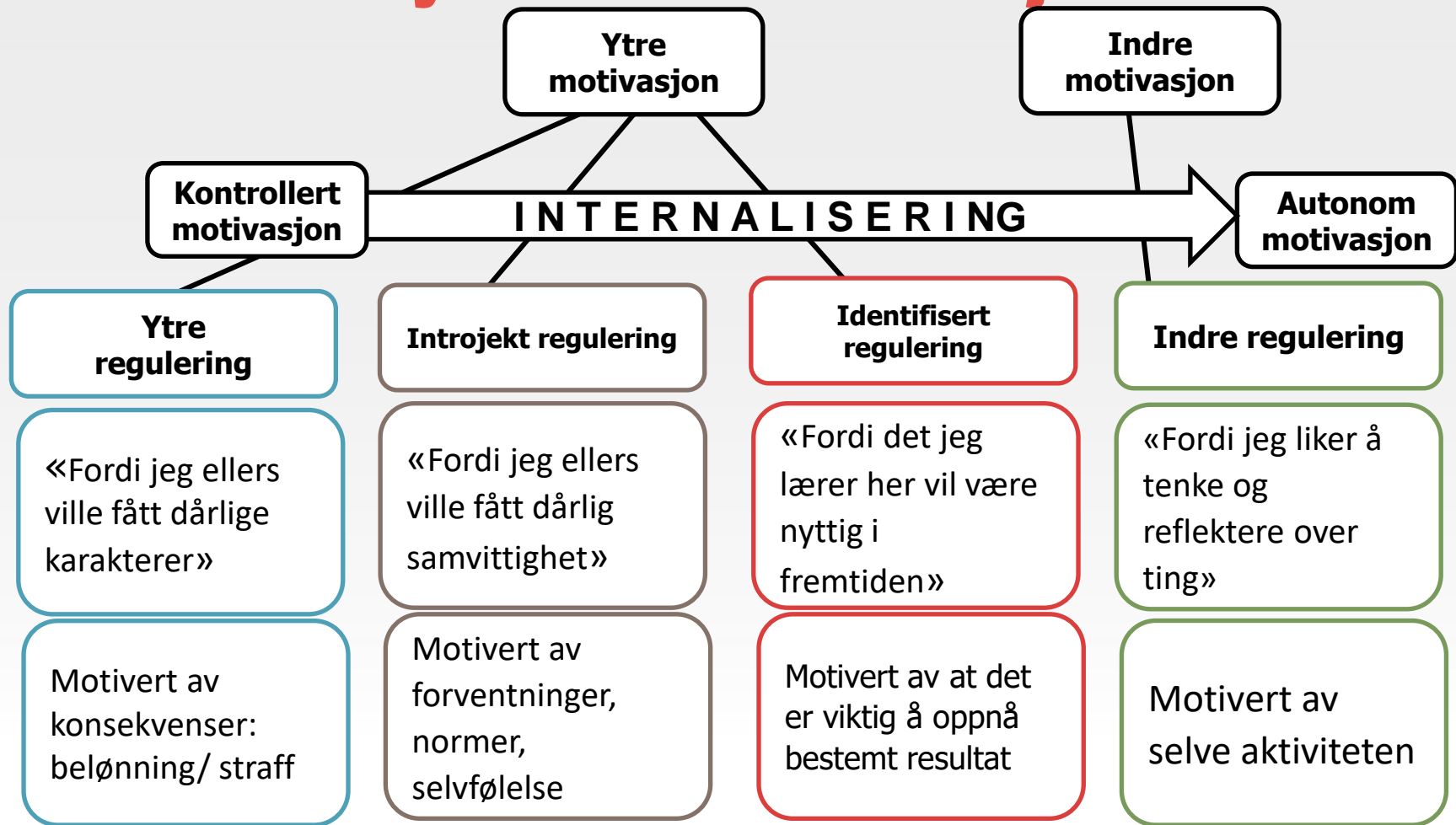
Avhengig av hjelp

Læring for å oppnå et resultat



Lærernes
lag 2025

Fra ytre til indre motivasjon



Psykologiske behov og indre motivasjon



Lærernes
dag 2025

Psykologiske behov

Behovet for autonomi

- Indre årsak til atferd
- Valgfrihet
- Utføre aktiviteter av egen fri vilje

Behovet for kompetanse

- Bruk av egne evner til å være effektiv i interaksjon med omgivelsene

Behovet for tilhørighet

- Opplevelse av å være knyttet til andre mennesker i meningsfulle relasjoner



Lærernes
dag 2025

støtte → tilfredsstillelse → motivasjon

Autonomi-
støtte

AUTONOMI

Struktur

KOMPETANSE

Involvering

TILHØRIGHET

INDRE
MOTIVASJON

støtte



tilfredsstillelse



motivasjon

Autonomistøtte

- bruke ikke-kontrollerende språk
- gi valgmuligheter
- forklare betydning av læringsaktiviteter



Psykologiske behov

- autonomi: indre kontroll og valgfrihet
- kompetanse: effektivitet og utfordringer
- tilhørighet: være knyttet til andre



Indre motivasjon

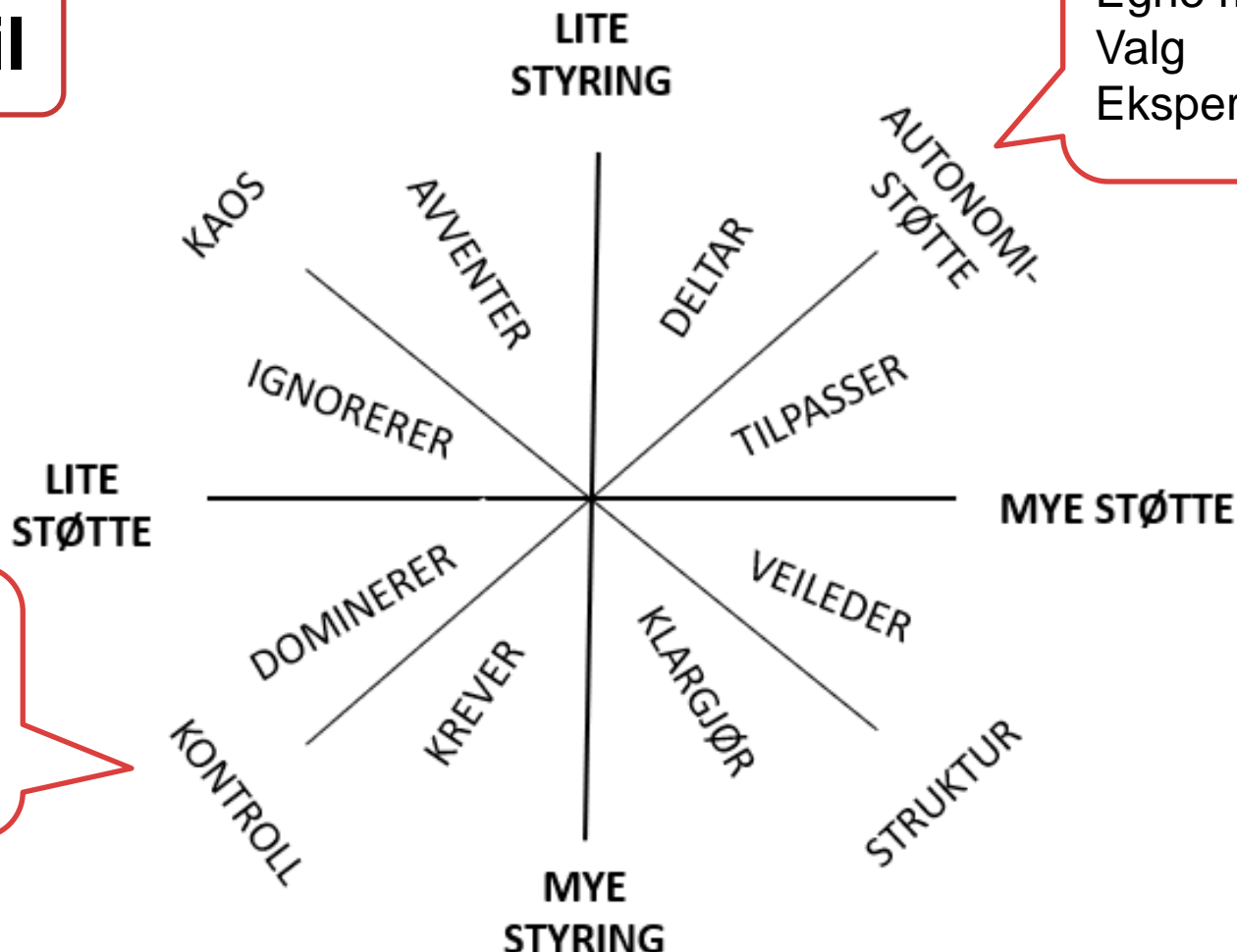
- oppvurderer egen kompetanse
- velger mer utfordrende oppgaver
- vedvarende innsats

Autonomistøtte



Lærernes
dag 2025

Lærerstil



Egne mål
Valg
Eksperimentere

Press ovenfra
Press nedenfra
Press innenfra

Læreren

Autonomistøttende

- Gi næring til elevens indre ressurser
- Bygge på elevenes interesser og preferanser

Kontrollerende

- Kommuniserer "skal" og "må"
- Bygger på elevenes ytre motivasjon

Eleven

Autonom motivasjon

- Indre årsak til aktivitet
- Fri vilje
- Valgfrihet

Kontrollert motivasjon

- Ytre årsak til aktivitet
- Press
- Bli overtalt



Hvordan opplever elever autonomistøtte?

Mine lærere gir meg mulighet til å velge hvordan jeg skal løse oppgaver

Jeg føler at mine lærere forstår meg

Mine lærere viser tillitt til at jeg kan gjøre det bra på skolen 17

Mine lærere oppfordrer meg til å stille spørsmål

Mine lærere lytter til hvordan jeg vil utføre læringsaktiviteter

Mine lærere forsøker å forstå meg før de foreslår en ny måte å utføre oppgaver på

Du introduserer et tema som du vet er vanskelig og som krever ekstra innsats fra elevene. Da gjør du følgende...

1. Sier ikke noe om hvor krevende oppgaven er, elevene har godt av å finne ut selv hvor mye innsats de må gjøre

2. Gir elevene klar beskjed om at nå er det på tide å jobbe hardt

3., Forsøker å finne måter å gjøre temaet mindre strevsomt og mer interessant for elevene

4. Fortelle elevene at fordi temaet er ekstra vanskelig, så skal de få mer hjelp dersom det er nødvendig

ignorering og dominans

- 1. kaos
- 2. kontroll

å tilpasse seg og veilede elevene

- 3. autonomistøtte
- 4. struktur

Autonomistøtte
Kommunisere
forståelse for
elevers
perspektiv

Støtte indre
motivasjon

Invitere til å følge egne
interesser

Aktiviteter som tilfredsstill
psykologiske behov

Støtte
internalisering

Forklare årsak til aktivitet

Anerkjenne negative følelser

Bruke inviterende språk

Være tålmodig

Martin

Før

- Liker enkle oppgaver
- Gir opp når oppgavene er vanskelige
- Behøver mye hjelp

Etter

- Liker utfordrende oppgaver
- Gir ikke opp når oppgavene er vanskelige
- Foretrekker å løse oppgaver selvstendig



Emma

Før

- Tenker mye på hva læreren forventer
- Har lite tro på egne ferdigheter
- Synes det er vanskelig å motivere seg selv

Etter

- Er interessert i å lære mest mulig
- Har tro på egne ferdigheter
- Er motivert til å ta fatt på nye oppgaver





Læreren

- Så gøy med motiverte elever!
- Så morsomt å være lærer!
- Jeg skal fortsette å være autonomistøttende!





ÅGE DISETH

PEDAGOGISK PSYKOLOGI

UTVIKLING, LÆRING,
MOTIVASJON OG
UNDERVISNING

GAFFELEN DAMM AKADEMISK


ÅGE DISETH

Motivasjons- psykologi

2. utgave



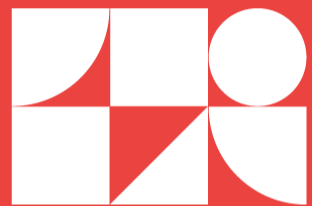
*Hvordan behov, tanker
og emosjoner fremmer
prestasjoner og mestring*

 GYLDENDAL

Takk for oppmerksomheten!



**Lærernes
dag 2025**



**Lærernes
dag 2025**