

Ib Ravn, der er ph.d. i social systemvidenskab og lektor på DPU i Emdrup (AU), hvor han blandt andet underviser på Master i Trivsels- og Ressourcepsykologi, fremhæver i forordet, at bogen ikke er en "how-to-bog" eller en selvhjælpsbog, men en præsentation af et komplekst teorifelt.

Selvbestemmelsesteorien (SDT) er en psykologisk teori og forskningsprogram om, hvad der skal til, for at mennesker kan opleve selvbestemmelse i deres liv. Grundlæggerne af SDT er de to amerikanske professorer i psykologi Edward L. Deci (ph.d. i socialpsykologi) og Richard M. Ryan (bachelor i filosofi og ph.d. i klinisk psykologi). Deci gjorde i 1970'erne op med behaviorismen, der betoner kontrol af menneskers adfærd vha. straf og belønning. Som en naturlig følge heraf blev selvbestemmelse og autonomi centrale begreber i SDT.

Selvbestemmelsesteorien er en teori om motivation og trivsel og er kernen i et omfattende internationalt forskningsprogram. Denne bog er første udgivelse på dansk om feltet som helhed. Der er tidligere på dansk udgivet det meget kendte uddrag af teorien, der handler om ydre (ekstrinsiske motivationsfaktorer) og indre motivation (intrinsisk motivation), men dette er blot en enkelt af de såkaldte miniteorier, der udgør SDT.

Teorien sætter fokus på det at føle sig kompetent og samhörig med andre og opleve trivsel og selvudfoldelse, og hvordan det modsatte heraf kan opstå. Teorien handler om selvet i en social kontekst med udgangspunkt i motivation.

Ryan drejede i nogen grad feltet i en fænomenologisk og eksistentialistisk retning, men i dag benytter feltet sig i vid udstrækning af klassiske kvantitative, ofte spørgeskemabaserede, forskningsmetoder. Der er knyttet både et fysisk center (Center for Self-Determination Theory) og en hjemmeside www.selfdeterminationtheory.org til SDT feltet.

Her findes en liste over en inderkreds med godt 100 forskere, der er ansat på universiteter i 30 lande. Hvert tredje år afholdes der SDT-konference med 500 – 700 deltagende forskere og studerende. En del oplæg kan ses eller genses på centrets hjemmeside.

SDT-feltet er inddelt i 6 "miniteorier", der omhandler mere specifikke teorier om forskellige aspekter af motivation, personlighed og psykisk udvikling. For alle dele af teorifeltet er en skelnen mellem autonomi og kontrol centralt. SDT bygger på, at mennesket har en naturlig, spontan, udadrettet væksttendens og et psykologisk behov for ikke at blive presset eller kontrolleret, men at have oplevelsen af selv at foretage egne valg og at handle relevant for at kunne trives i det lange løb.

Samtidig har mennesket et behov for tilknytning, samhörighed, og det at være proaktivt nysgerrigt og undersøgende. Disse behov forstås som komplementære men samtidigt opnåelige. "

Tilfredsstill disse behov tager den intrinsiske motivation til i styrke. Mennesket er imidlertid også sårbart, og her indfører bogen, et begreb der hedder "Livets mørke sider". Disse mørke sider er ifølge SDT ikke en svært begribelig afvigelse, men opstår med sårbarheden. Det vigtige for mennesket er, at få dækket sine behov – både de fysiologiske og de psykologiske behov. De psykologiske behov består ifølge SDT i behovet for autonomi, kompetence og samhörighed.

Bogen præsenterer først læseren for de vigtigste bidrag i SDT dvs. intrinsisk og ekstrinsisk motivation, derefter for behovsteorien som består af behov for autonomi (dvs. selvbestemmelse), kompetence og samhörighed og det at skelne mellem autonomi og kontrol.

SDT bygger på et menneskesyn, hvor der også er noget mellem intrinsisk og ekstrinsisk motivation nemlig pligten samt et målindhold, der kan knyttes til de forskellige motivationsformer. Selvet har ikke en fast kerne, men er en såkaldt "organisk proces", der gradvist bryder frem og udvikler sig livet igennem via en stadig bestræbelse på at danne helheder og sammenhæng.

Et af teoriens nyere områder handler om følelsesregulering. I stedet for en dysregulering må mennesket opfatte følelser som signaler, der indeholder værdifuld information, der kan hjælpe personen til at regulere sine følelser på en mere integreret måde, der kan forstås i forhold til de grundlæggende behov.

Hvad er de praktiske konsekvenser af SDT? Svaret i bogen er, at når menneskers behov for autonomi, kompetence og samhörighed dækkes, så trives de bedre, lærer noget, er kreative og vedholdende. Det forudsætter imidlertid, at forældre, ledere og professionelle søger at skabe rammer og sprog, der er behovsunderstøttende, så man i videst muligt omfang undgår at presse og kontrollere. Alt dette og meget mere er detaljeret beskrevet i bogen i et ret tilgængeligt sprog.

Om SDT's videnskabelighed skriver forfatteren, at det drejer sig om et forskningsprogram, der især bygger på kvantitative metoder. Der gives eksempel herpå med et spørgeskema til sportsfolk. Her bliver der spurgt til, hvor godt deltagerne oplever at blive respekteret, inddraget og hjulpet af deres trænere, og hvor meget de føler sig ignoreret, overvåget, udskalet og straffet af træneren. Et typisk resultat i forhold til SDT er så, at de sportsfolk, der bliver talt venligt til og straffet mindst, også udvikler sig mest og gerne vil blive længst.

Det er et kæmpe stort stykke arbejde forfatteren her har lavet med at gøre Selvbestemmelsesteorien tilgængelig på dansk. Bogen indeholder introduktion og læsevejledning, de vigtigste begreber og mini-teorier, der bliver udfoldet, oversigtskapitler, specifikke kapitler om læring, unges identitet, arbejde og sundhedsadfærd. Der er et metodekapitel og et kapitel om forskellige kritikker af SDT. Sluttelig er der en god 40 sider lang litteraturliste, et afsnit, der hedder videre læsning samt et stikordsregister.

Der mangler ikke noget. Skulle jeg komme med en enkelt kritisk bemærkning, skulle det være, at sproget er lidt forelæsningsagtigt talesprog. Forfatteren stiller en lang række retoriske spørgsmål bogen igennem, og besvarer dem efterfølgende. Det giver en langsomhed i læsning af bogen, jeg godt kunne undvære. Den kunne nok godt strammes 50 sider op, men ellers er rigtig nyttigt værk, der her er tilgængelig på dansk.

