

Når mennesker udfører en given aktivitet, motiveres de så, fordi aktiviteten er interessant, sjov eller spændende i sig selv? Eller fordi der er straf og belønninger uden for aktiviteten, der motiverer? Spørgsmål som disse står centralt i selvbestemmelsesteorien, der blev grundlagt af Edward L. Deci og Richard M. Ryan i 1980'erne.

Omfattende forskning har siden vist, at når interesse og nysgerighed driver værket, trives mennesker, de har færre psykiske problemer, og de bidrager til fællesskabet. Deci, Ryan og hundredvis af andre forskere har påvist, at tre grundlæggende psykologiske behov – for samhørighed, kompetence og autonomi – ligger bag menneskers trivsel og livsudfoldelse. Inden for opdragelse, skole, uddannelse, arbejde, idræt, sundhed og psykiatri og i andre sociale kontekster viser det sig, at hvor disse behov tilgodeses, øges psykosocial funktion, livsmening, dyb læring, vedholdenhed og kreativitet.

Selvbestemmelsesteorien har bud til de mange, der ønsker forskningsbaserede pejlemærker: Hvad kan behovspsykologien sige om mulighederne for mere kvalificeret forældreskab, pædagogik, uddannelse, arbejdsliv, ledelse, økonomi og politik? Temmelig meget, er svaret.

Denne bog er den første om selvbestemmelsesteorien skrevet på dansk. **Ib Ravn**, ph.d., er lektor på DPU i Emdrup under Aarhus Universitet, hvor han bl.a. underviser på Master i Trivsels- og Ressourcepsykologi.



hansreitzel.dk



IB RAVN SELVBESTEMMELSESTEORIEN

IB RAVN SELV BESTEMMELSES TEORIEN MOTIVATION, PSYKOLOGISKE BEHOV OG SOCIALE KONTEKSTER

HANS REITZELS FORLAG

3. Behov for autonomi, kompetence og samhørighed

3.1 Behov peger på essentiel næring

„Hvis en dreng, der godt kan lide at slå græs, begynder at modtage betaling for det, hvad vil der så ske med hans intrinsiske motivation for at udføre denne aktivitet?“ spurgte Deci i sin første artikel om emnet fra 1971. Svaret var, at den reduceres, hvis drengen opfatter belønningen som kontrollerende. Og hvorfor? Måske fordi *ingen* bryder sig om at blive kontrolleret, eller ligefrem: Alle mennesker har måske et behov for at være selvbestemmende, at opleve sig som autonome. Og måske har de andre behov, fx behovene for at handle virksomhedsfuldt (behovet for kompetence) og indgå nære relationer med andre (behovet for samhørighed).

Dette blev i løbet af 1990'erne udtrykt i SDT's behovspsykologi, Basic Psychological Needs Theory, som er en af SDT's seks miniteorier. De psykologiske behovs rolle regnes fortsat for så stor, at Ryan og Deci i deres opsamlingsværk fra 2017 satte dem forrest i bogens undertitel: *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. Så det er centrale emner, vi nærmer os her.

Selv om netop tre behov er blevet identificeret, er der ikke noget specielt ved tallet tre. Der undersøges og diskuteres løbende inden for SDT yderligere behovskandidater, bl.a. mening og det at gøre

noget godt for andre, som vi skal se senere i kapitlet. Men lad os først se lidt nærmere på, hvad behov er.

Behov er behov for essentielle næringsstoffer (*nutrients*), siger man i SDT, idet det engelske *nutrients* ikke peger i så materiel en retning som det danske *næringsstoffer*. Hvis ordet *næringer* fandtes, kunne vi bruge det. I stedet må vi huske på den overførte betydning af næringsstoffer, når vi taler om psykologiske behov. Den danske filosof Poul Bjerre (1968, s. 102ff) udtrykte det sådan, at behov er behov for optimal funktion, dvs. for at leve sundt og godt på alle måder. Sammenligner vi med vores fysiologiske behov, er det ikke ilt som luftart, vi har brug for, men for at trække vejret og fungere optimalt, som man kan, når ilttilførslen er i orden. Dette kan gælde i både konkret og overført betydning: Vores behov retter sig mod de faktorer, ressourcer eller vilkår, en organisme *behøver* for at trives. Ryan og Deci udtrykker det således:

I SDT defineres behov specifikt som de næringsstoffer, der er essentielle for vækst, helhed og sundhed. Således peger *basale fysiologiske behov* på de næringsstoffer, der kræves for legemets helbred og sikkerhed, og omfatter fornødenheder som ilt, rent vand, tilstrækkelig føde og fravær af fysiske skadevoldere. Ved siden af sådanne fysiske behov hævder SDT, at der også findes *basale psykologiske behov*, der skal dækkes for at understøtte psykologisk interesse, udvikling og velbefindende. Som nævnt retter SDT's tre basale psykologiske behov sig mod *autonomi*, *kompetence* og *samhørighed* (Ryan og Deci, 2017, s. 10, kursiveringer i original).

Disse psykologiske behov er lige så virkelige og objektive som fysiologiske behov for ilt og vand, siger man i SDT. De er ikke relative eller subjektive som personlige præferencer eller kulturelle værdier:

Lige som fysiske behov siges de psykologiske behov at være *objektive* fænomener, idet behovenes dækning eller mangel på samme

har klare og målelige virkninger på en persons funktion. Disse virkninger kan konstateres uafhængigt af personens subjektive mål eller værdier. Hvis behovene ignoreres eller modarbejdes, vil det føre til en observerbar svækkelse i vækst, helhed og velbefindende, uanset om de regnes for vigtige værdier af de pågældende personer eller deres kulturer. Har man disse næringsstoffer som mål, værdi eller ønske, vil det klart nok påvirke sandsynligheden af, at de opnås, men det betyder ikke, at værdi alene bestemmer deres funktionelle virkninger (fx Chen, Vansteenkiste m.fl., 2015). Denne påstand svarer til det forhold, at uanset om man subjektivt har formuleret C-vitamin som ønske eller værdi, vil længere tids mangel på C-vitamin føre til skørbug (Ryan og Deci, 2017, s. 10).

Dette er en uhyre central pointe, og vi vender tilbage til den senere i kapitlet. Forestillingen om objektive behov kan være vanskelig at sluge i disse post-post-tider, hvor alle identiteter og subkulturer anerkendes for deres respektive værdier (hvilket er aldeles berettiget og på tide), og hvor den klassiske humanistiske påstand om menneskers fælles behov og natur afvises som udtryk for hvide mænds slet skjulte intellektuelle overherredømme (heller ikke helt uberettiget). Ambitionen i SDT er ikke, som i tidligere tiders spekulative humanismer (fra Seneca og Erasmus til Maslow), blot at postulere sådanne behov, men at påvise dem empirisk, forskningsbaseret. Med et eksempel, der ikke skyldes SDT, viser dansk socialmedicinsk forskning (fx Due og Holstein, 2009), at mennesker med gode netværk og mange personlige kontakter trives og har det godt, og at intet tyder på, at dette resultat afhænger af, om de pågældende personer har venskab og sociale relationer som eksplicit værdi eller mål. Behovet for samhørighed synes i denne forstand at ligge dybere end i personens egne præferencer eller værdier. For så vidt som et sådant resultat kan konstateres i mange kulturer, må vi forstå det som alment menneskeligt – og altså uafhængigt af, om personen har samhørighed eller sociale relationer som personlig værdi.

3.2 Autonomi: at sidde i førersædet i eget liv

Definition

Autonomi er oplevelsen af, at man sidder i førersædet i ens eget liv, sådan at de handlinger, man udfører, opleves som ens egne. At have ejerskab over ens handlinger vil sige, at man handler ud fra egne valg og beslutninger, og at man ikke føler sig underkastet ydre eller indre kræfter eller oplever at være kontrolleret eller presset af nogen eller noget. Man ser sig netop ikke som offer for omstændigheder, magter eller personer, men oplever selv at være kilden til de ting, man foretager sig. På et dybere niveau, ved eftertanke og refleksion, accepterer og godkender man de valg, man har truffet, og de handlinger, man har udført.

Ordet autonomi (*autonomy*) er i SDT næsten synonymt med selvbestemmelse, men fordi det ord også er navnet på hele teorien, og fordi det i almindelig politisk sprogbrug ofte henviser til folkenes selvbestemmelse, bruges det ikke så ofte i SDT i den behovspsykologiske sammenhæng – hvor ordet autonomi altså foretrækkes.

Hvis man er uvant med at tænke autonomi som et basalt psykologisk behov, eller hvis autonomi og selvbestemmelse lyder som et underligt behov, kan man i stedet tænke på det modsatte: at blive udsat for pres og kontrol. Det lyder måske mere umiddelbart som noget negativt, og det er det positive alternativ hertil, som ordet autonomi skal indfange.

Ikke uafhængighed

„Autonomi“ har dog også nogle bibetydninger, som vi skal have styr på – ikke mindst på dansk, hvor det at være autonom for et par årtier siden kom til at betyde BZ'er, oprører og brostenskastere. Men mest af alt lyder autonom som uafhængig, selvstændig, ikke beroende på andre. Det er ikke det, der menes med autonomi i SDT. Det modsatte af at være autonom er at være underlagt kontrol – af ydre eller indre kræfter. Det modsatte af autonomi er ikke at være afhængig, for man

kan glimrende være afhængig af andre og stadig være autonom – som hvis man fx tager et råd fra en forælder eller en ven og handler derefter, fordi man vurderer, at det er et godt råd.

Richard Ryan giver ofte som eksempel, at man bliver stoppet af politiet og anmodet om at vende om, fordi der er en ulykke længere fremme. Det ligner kontrol, men når man vender om, kan det glimrende være udtryk for autonomi, hvis man selv accepterer påbudet og finder det i god overensstemmelse med ens andre værdier (fx om at være fornuftig trafikant og hensynsfuld medborger). Man vil måske synes, det er besværligt at skulle køre omvejen, men man vil ikke opleve sin autonomi indskrænket: „Herregud, 50 meter længere fremme ville jeg jo selv vælge at vende om.“

At overholde påbud, regler og normer er således ikke i uoverensstemmelse med autonomi – så længe man fuldt ud accepterer dem (Chirkov, Ryan, Kim og Kaplan, 2003). En person kan være vævet ind i alle mulige bånd og forpligtelser og alligevel være autonom – hvis vedkommende har godkendt disse bånd (mere om denne godkendelse nedenfor). Herved adskiller autonomi sig fra visse liberale forestillinger om „frihed“, hvor frihed ses som fraværet af forhindringer for den enkeltes udfoldelser. Frihed er ikke en term i SDT, hvor „autonomi“ i stedet bruges til at udtrykke den mere humanistiske opfattelse af „frihed i forpligtelser“ i stedet for det ultraliberale ekstrem „frihed fra forpligtelser“.

Ikke individualisme

Autonomi er således heller ikke individualisme – hvilket er en almindelig indvending. Det lyder jo som et klart vestligt ideal, der ikke skulle passe til mere kollektive kulturer i øst og syd. Men ligesom autonomi godt kan optræde hånd i hånd med afhængighed, dvs. det at tage råd og vejledning fra forældre og ældre familiemedlemmer og andre autoriteter, så er autonomi også forbundet med psykologisk sundhed i kollektive kulturer.

Således viste et studie af 559 studerende i Sydkorea, Rusland, Tyrkiet og USA, at autonomi i alle lande er statistisk forbundet med velbefindende, på tværs af kultur og køn. Selv om der benyttes meget forskellige kulturelle praksisser i hver kultur, forudsiger graden af den autonomi, der præger personernes motivation for de respektive praksisser, deres velbefindende målt med en række tværkulturelt validerede standardinstrumenter (spørgeskemaer) (Chirkov m.fl., 2003). Se mere om individualisme og kulturelle forskelle i afsnit 9.4, „Kultur – og SDT’s svar på kulturel relativisme“.

Godkendelse på højeste refleksionsniveau

Er enhver handling, som en person „bestemmer“ sig for, udtryk for autonomi? For eksempel det at åbne en pose chips mere, fordi den første smagte så godt? Køre bilen hjem alligevel, fordi det kun blev til tre-fire genstande? Blive i et forhold med en voldelig partner?

SDT’s svar er, at ens handlinger er autonome i den udstrækning, man ved nærmere overvejelse kan stå inde for dem personligt, med alle ens værdier og fulde overbevisning. Ville man gøre det igen? Ville man anbefale andre at gøre det? Ville man ønske, ens børn gjorde det? Eller var det en impulsiv, emotionel eller ikke bevidst handling, man fortryder – og ikke kan godkende på sit højeste refleksionsniveau, som Deci og Ryan udtrykker det.

En mand, der „lige tager en øl mere“, er ikke autonom, medmindre han efter at have reflekteret over sine motiver kan godkende dem fuldt ud. Hvis han ikke kan godkende handlingen fuldt ud, fx pga. en indre konflikt over den, eller hvis han aktivt undviger refleksionen, ville det betyde, at handlingen ikke er autonom. Og videre, hvis hans evne til reflekteret godkendelse er svækket, pga. ydre pres eller for meget alkohol, vil hans autonomi også være det (Ryan og Deci, 2006, s. 1561).

Godkendelsen ved nærmere eftertanke, hvor man bevæger sig op på et højere refleksionsniveau, er altafgørende for autonomi. Kan man stå inde for handlingen? Kan man tage ejerskab for den? Kan man ikke foretage denne godkendelse, var handlingen ikke autonom.

Tilsvarende med grænser sat af andre. Det er ikke grænser eller påbud *som sådan*, der er problemet, men om de er godkendt af én selv, på ens højeste refleksionsniveau. Ryan og Deci skriver:

... [F]ænomenologer [har] fokuseret på oplevelsen af selvgodkendelse. Som Ricoeur (1966) understreger også Dworkin (1988), at autonomi ikke kræver, at man opfører sig uden hævninger eller i opposition til ethvert krav. For eksempel: Selv om man kan føle sig begrænset over at skulle standse for en skolebus, ville man måske ved nærmere eftertanke acceptere værdien af færdselsregler, der beskytter skolebørn, og således villigt godtage begrænsningen. Heri ligger ikke noget tab af autonomi (Ryan og Deci, 2006, s. 1561-1562).

Autonome handlinger udspringer fra selvet

Hvis man spørger, om en handling eller adfærd er autonom, kan man bruge denne lakmustrøst, anbefalet af Deci og Ryan: „Gjorde jeg det, der er fuldt og sandt udtryk for mit samlede sæt af værdier og interesser, dvs. mit selv?“ Beslutninger skal nemlig opleves som udspringende fra selvet for at være autonome:

[I SDT] defineres autonomi som regulering fra selvet. Når personer er autonome, oplever de deres handlinger som selv-godkendte og i overensstemmelse med deres værdier og interesser. Autonomi kan stilles op mod kontrol, hvor ens adfærd reguleres af kræfter, der opleves som fremmede for selvet, såsom ydre betingelser, socialt pres eller selvagtelse baseret på internt pålagte krav og betingelser (Weinstein, Przybylski og Ryan, 2012, s. 397).

Autonome handlinger siges at være agentiske, dvs. de udgår fra et agens (samme rod som *agere*, dvs. en, der handler). At handle agentisk er at tage det fulde ansvar for sine handlinger:

I den udstrækning man opererer agentisk, dvs. ud fra denne centrale oplevelse af ens selv, siges man at være autonom. At være autonom er således at være *selvstændig* og *selvregulerende*. Omvendt, i den udstrækning man oplever at blive tvunget eller forført til en bestemt adfærd, hvor ens handlinger ikke udspringer fra selvet, vil man ikke blive beskrevet som autonom (...). Under ikke-optimale forhold vil personer ofte udvikle indbyrdes modstridende ønsker, opleve bitter og selvmodsigelser i reguleringen af deres adfærd og føle, at meget af det, de gør, forårsages af kræfter uden for dem selv (Ryan, Deci og Grolnick, 1995, s. 618).

Selvet er ikke en statisk størrelse, men den proces, hvorunder det enkelte menneske under sin opvækst og gennem resten af livet udvikler en organiseret sammenhæng i sin oplevelsesverden. Vi skal vende tilbage til selvet i kapitel 6.

Impulsive handlinger

Ud fra dette kriterium – altså om handlinger kan godkendes på højeste refleksive niveau og derfor kan siges at udgå fra selvet – kan også impulsive handlinger og pludselige indskydelser vurderes. Er de udtryk for autonomi, blot fordi det er personen selv, der handler? Eller er de det netop *ikke*, fordi de måske ikke udgår fra selvet, altså personens hele og samlede sæt værdier og interesser? Den impulsive handling kan siges at være autonom, hvis personen efterfølgende kan godkende den. Accepterer man fuldt ud det, man gjorde impulsivt, og tager ansvar for det og vurderer, at det fint udtrykker ens samlede værdier og hele selv, da vil den impulsive handling have været autonom.

Stærke følelser kan tilsvarende give sig udtryk i handling, der ikke synes velovervejet. Men kan man bagefter godkende handlingen og se den som udtryk for ens selv, var den autonom. At handlinger skal godkendes via refleksion, er således ikke udtryk for, at impulsive eller emotionelt motiverede handlinger *nødvendigtvis* er uegentlige eller ikke-arentiske. De kan fint være autonome, hvis de ved nærmere undersøgelse efterfølgende kan godkendes af personen (Ryan og Deci, 2006, s. 1573-1574).

Relevante valgmuligheder

Oplevelsen af at kunne vælge selv, frem for at være underlagt andres valg, er centralt i behovet for autonomi. Det kaldes som regel *choice* i SDT. Det er blevet indvendt, bl.a. af Barry Schwartz (2004) i bogen *The Paradox of Choice*, at valgfrihed kan være en byrde, fx når man skal vælge mellem mange hundrede vinmærker, bilmodeller, feriedestinationer, netdates eller uddannelsesmuligheder. Ryan og Deci understreger, at det centrale er *oplevelsen* af „choicefulness“, som de udtrykker det, ikke det objektive antal valgmuligheder:

Man kan have for mange valgmuligheder og ikke opleve autonomi, men bare overvældelse og irritation over besværet med at træffe en beslutning. Omvendt kan man have netop én valgmulighed (funktionelt lig med ingen valgfrihed) og stadig føle sig ganske autonom, hvis man altså godkender den fuldt ud (Ryan og Deci, 2006, s. 1577).

Autonomi fremmes, når man har *relevante* og *meningsfulde* alternativer at vælge mellem. Fem eller 20 alternativer er måske bedre end én, men 1000 kan være for mange. Men det er oplevelsen, der tæller – den skal fremme personens mulighed for at handle i overensstemmelse med selvet. Er man ekspert med en højtrudviklet smag på området, vil flere valgmuligheder ofte være et gode, men er man begynder og mest har brug for vejledning, men ikke kan få det, vil et

begrænset antal udmærkede valgmuligheder kvalificere og fremme ens søge- og beslutningsproces – og dermed ens autonomi.

3.3 Competence: at udrette noget

Behovet for kompetence (*competence*) er et psykologisk behov for at opleve, at ens handlinger frembringer de ønskede virkninger, dvs. at man kan udrette det, man sætter sig for. Det drejer sig ikke om et objektivt færdighedsniveau, men den personlige fornemmelse af, at det, man har til hensigt at frembringe eller udvirke ved en igangsatt handling, også sker, i et omfang og på en måde, der opleves som tilfredsstillende. Det modsatte er oplevelsen af, at man *ikke* magter en opgave eller en aktivitet; dvs. at ens anstrengelser ikke fører til det tilsigtede resultat. Så behovet for kompetence er ikke et spørgsmål om omverdens anerkendelse, ros, karakterer, præmier eller en lignende ekstrinsisk tilfredsstillelse, men om den dybe glæde, det giver, at gøre tingene på det niveau, man er på – eller helst lige over.

Som i flow (Csikszentmihalyi, 1991) tilfredsstilles behovet for kompetence, når de udfordringer, der bydes personen, har en lige tilpas størrelse. Oplevelsen af kompetence understøtter intrinsisk motivation, og

... når mennesker er intrinsisk motiverede, vil de søge optimale udfordringer (...). Det betyder, at man ofte er i mestringszonen. For eksempel hævder Graves, Juel og Graves (2007), at „hvis børn skal motiveres og engageres i skolen og lære noget af deres lektier, skal langt de fleste af de opgaver, de får, lykkes for dem“ (s. 56-57). Vi er enige og mener, at dette ikke kun gælder i skolen, men på alle livets områder. Hvor længe mon en snedkerlærling fortsætter, hvis hendes borde og reoler bliver ved med at falde sammen, eller hvis et barn i skiskole bliver sendt ud på pister, der ikke byder på andet end styrt? (Ryan og Deci, 2017, s. 153).

Følelsen af at kunne handle effektivt i sin verden er stærkest, når man udnytter og udvikler sine færdigheder og evner. Den positive følelse, man oplever, når man demonstrerer sit *overlærte* mesterskab, er typisk ikke nogen intrinsisk tilfredsstillelse, men snarere en ekstrinsisk fornøjelse, der kommer af at imponere andre eller af at modtage de præmier, der ofte uddeles efter sådanne færdighedsopvisninger (Ryan og Deci, 2017, s. 152-153).

At bruge og udvikle sine evner er således centralt; og hvad der eventuelt kommer ud af det, kommer ofte i anden række. Ryan og Deci (2017) fortæller, hvordan de er inspireret af den amerikanske psykolog Robert W. White, der forsøgte at give

... en tilfredsstillende forklaring på den meget aktive tilgang, der præger barndommens læring, leg og udforskning og andre vækstorienterede aktiviteter, som barnet typisk går i gang med pga. den fornøjelse, der ligger i selve det at udføre aktiviteten (...). Selv når man ser bort fra de belønninger og materielle fordele, som kompetent adfærd kan frembringe, er der et stærkt intrinsisk behov for at opleve følelsen af at kunne udrette noget (...). Børn vil fx udøve og strække deres kompetencer blot for den nydelse eller tilfredsstillelse, som aktiviteten giver. Faktisk vil eksternt pålagte belønninger og forstærkende faktorer ofte kvæle snarere end fremme denne tendens (fx Danner og Lonky, 1981; Grolnick og Ryan, 1987; Warneken og Tomasello, 2008).

Som psykologisk behov er kompetence ikke bare funktionelt vigtigt; det er også oplevelsesmæssigt betydningsfuldt for selvet. Bare det at *opleve* at kunne handle med god effekt giver næring til den enkeltes selv, mens følelsen af ikke at kunne udrette noget truer personens oplevelse af agens og underminerer vedkommendes evne til at mobilisere og organisere handling og aktivitet. Skal man op-
leve sig selv som kompetent, må man også opleve sine handlinger som organiserede og igangsatte af en selv; med andre ord, folk må

føle ejerskab over de aktiviteter, der lykkes for dem (Deci og Ryan, 1985a) (...).

Der er meget i nyere psykologi, der handler om kompetence. Det findes under navne som *efficacy*, *optimisme*, *achievement motivation*, succesforventninger og mange andre udtryk. Den vigtige forskel mellem meget af denne forskning og vores er ikke blot, at vi betoner det intrinsiske aspekt ved kompetence, men også, at vi skelner mellem kompetence gennem aktiviteter, der udspringer fra selvet, og dem, der styres af introjekter eller gennem ydre krav (Ryan og Møller, 2016). Kompetent aktivitet, der er fremmedgjort, dvs. skyldes kontrollerede faktorer, har ikke de vigtige positive virkninger, der opstår hos den person, der føler sig virksomhedsfuld i en aktivitet, der er autonomt igangsat eller godkendt (Ryan og Deci, 2017, s. 95-96).

Med andre ord: Behovet for kompetence tilfredsstilles ikke ved, at fx skoleelever eller medarbejdere sættes til at blive dygtige til noget, de ikke selv har valgt eller føler ejerskab til. Denne nære forbindelse mellem kompetence og autonomi overes i forskningen i bl.a. self-efficacy, hævder Deci og Ryan (1980, s. 41; jf. Ryan og Deci, 2004, s. 469), men er central, hvis man vil fremme trivsel og velbefindende gennem dækning af menneskers psykologiske behov. "... [T]eorien om self-efficacy kan således ikke skelne mellem fremmedgjorte og autonome handlinger, endsiige forudsige de konsekvenser, der følger af denne distinktion" (Ryan og Deci, 2006, s. 1570), nemlig at kompetent adfærd, man ikke selv "ejer" eller står inde for, svigter ens autonomi og dermed trivsel og livsudfoldelse.

3.4 Samhørighed: at opleve varmt fællesskab

Et af de primære mål for adfærd er følelsen af fællesskab: at man betyder noget og er vigtig i andres øjne. Der er et grundlæggende behov for at føle sig set og hørt, respekteret og betydningsfuld for

andre, og omvendt: at undgå ligegyldighed, afvisning og isolation. Det gælder ikke blot for mennesker, men også for andre primater (se de Waal, 2009). Reis (1994) mente at kunne påvise, at kernen i samhørighed, på tværs af mange typer sociale interaktioner, er at få andre til at reagere med følsomhed og omsorg og dermed vise, at man er betydningsfuld og værdsat (Ryan og Deci, 2017, s. 96).

Som kompetencebehovet blev også behovet for samhørighed (*relatedness*) medtaget i SDT som et vigtigt element i intrinsisk motivation. Samhørighed er oplevelsen af varme, støtte og gensidig omsorg i samværet med andre mennesker, fx i parforhold, familier, venskaber og større fællesskaber.

Motivationspsykologisk er det dog bemærkelsesværdigt, at "der er mange eksempler på, at mennesker oplever interesse og vitalitet, mens de er optaget af intrinsisk motiverede aktiviteter helt alene" (Ryan og Deci, 2000c, s. 334). Så det er ikke sådan, at leg, udforskning og interessebaserede aktiviteter forudsætter selskab, slet ikke. Men børn lærer gennem nære forbindelser med forældre og andre rollemønstre, hvilke aktiviteter det er hensigtsmæssigt at udvikle interesse for og engagere sig i. "Trangen til at høre til og føle sig forbundet med andre bidrager helt centralt til menneskers villighed til at indoptage og godkende værdier og adfærdreguleringer, som 'betydningsfulde andre' udviser" (Ryan og Deci, 2000c, s. 334).

Med andre ord: Hvordan bliver daglig madlavning en integreret del af en drengs liv og hverdag? Ved at han ser sin far gøre det hver dag, for det er rart at være sammen med sin far og lave det, han laver. Rode fornujet med sit legetøj kan drengen nok finde ud af alene, men det er især via behovet for samhørighed med forældre og omsorgsgivere, at han internaliserer de huslige, familiemæssige og hygiejniske opgaver og aktiviteter, hans kultur forventer, han varetager.

På grund af behovet for at føle sig forbundet interesserer mennesker sig for, hvad andre mener og gør, og hvad de forventer af dem, så de

har et bedre udgangspunkt for at opføre sig på måder, der sikrer accept og involvering. På godt og ondt er mennesker generelt parate til at optage andres ideer i deres egen forestillingsverden. Det kritiske spørgsmål fra et SDT-perspektiv er, i hvilken grad sådanne internaliserede mål og værdier integreres – eller forbliver fremmede for selvet i form af introjekter og eksterne reguleringer (Ryan og Deci, 2017, s. 96).

Inspirationen fra andre, de mennesker, der potentielt kan tilfredsstille ens behov for samhørighed, kan altså være mere eller mindre i overensstemmelse med den enkeltes autonomi, dvs. det velintegreerede selvs harmoniske regulering af impulser og ambitioner. Det går ikke altid lige godt:

Motiveret af behovet for samhørighed kan mennesker kæmpe hele livet for at være smukke og rige, eller hvad en moderne kultur nu overbeviser dem om – uden at de nogensinde føler sig elskede for deres egen skyld, dvs. uden at deres behov for samhørighed bliver ordentligt tilgodeset. [Det er et vigtigt spørgsmål,] under hvilke betingelser mennesker oplever reel samhørighed (Assor, Roth og Deci, 2004; Deci og Ryan, 2014a; Ryan, 1993). Således gælder det, at ligesom en persons kompetence må „ejes“ og følges indefra, før det bidrager til vedkommendes selvagtelse, er det ikke nok at blive beundret af andre. Man skal føle, at andre holder af én ubetinget, og at man accepteres som den, man er ... (Ryan og Deci, 2017, s. 96-97).

Behovet for samhørighed kræver således meget specifik adfærd fra andre; de skal respektere og anerkende én på ens egne betingelser. Det er ikke nok at gå i en klynge ned ad gaden med sine „venner“, hvis man fx skal opføre sig på en bestemt ubehagelig måde over for forbipasserende for at blive accepteret i gruppen. Forsøget på at fremtræde godt og komme med tilpas barske kommentarer kan være

lige så stressende og tomt som den anstrengte forfølgelse af ekstrinsiske mål i andre af livets forhold.

Samhørighed og autonomi er dermed ikke modsatrettede behov, som man ellers kunne forledes til at tro. For skal man ikke opgive noget af sin autonomi for at træde ind i et forpligtende fællesskab med andre? Nej, siger SDT: Kun det fællesskab, der omfatter og inddrager den enkelte på hans eller hendes egne præmisser, kan tilgode disse både behovet for autonomi og samhørighed og dermed bidrage optimalt til deltagernes trivsel (dette sammenfald mellem autonomi og fællesskab er emnet for SDT's sjette miniteori, relationsmotivations teorien, se afsnit 7.3).

3.5 Behovsdækning giver trivsel – og intrinsisk motivation

Behovspsykologiens centrale påstand er som nævnt, at i den udstrækning de tre psykologiske behov – for autonomi, kompetence og samhørighed – tilgodeses, vil mennesker trives. Trivsel forstås her ikke som de positive eller negative følelser (glæde, tristhed, lykke osv.), der kan ledsage trivslen, men som de bestemte funktioner og processer i mennesket, der udgør eller skaber trivslen. Ryan og Deci forklarer:

Trivsel [*thriving*] kendetegnes af vitalitet, opmærksomhed og adgang til og brug af ens fulde repertoire som menneske i en velreguleret proces. Velfungerende mennesker nyder godt af det frie samspil mellem deres evner, der giver dem god kontakt med deres indre behov og tilstande, mens de ikke-defensivt opfatter og forstår deres egen og andres omverden. De kan være spontane og ikke begrænsede i deres interesser og deres evne til at orientere sig. Deres oplevelsesverden er ikke fragmenteret eller opdelt i kasser.

(...) [N]år mennesker fungerer på sunde måder, vil de kunne angive (...) [mange] tegn på velbefindende, såsom færre symptomer

på angst og depression, større energi og vitalitet, større oplevelse af sammenhæng og mening, færre defensive reaktioner og færre somatiske symptomer. Fordi de er yderst velfungerende, vil de have flere dybe relationer med andre, mere klart formulerede formål i livet og en god fornemmelse for meningen med det hele (Ryff, 1989). Derfor vurderer vi, at velfindende bedst måles ved at se på mangfoldige eksistentielle, sociale og kliniske indikatorer på fuld funktion ... (Ryan og Deci, 2017, s. 241).

Med andre ord, SDT's centrale hypotese er, at når menneskers liv præges af sådanne funktioner – uformelt: *ting, folk gør* – så trives de. Det vil iagttage og forskere kunne konstatere forskellige tegn på, bl.a. de indikatorer, der angives i andet afsnit i citatet (færre symptomer på angst osv.). Hvad er det så, folk skal gøre for at trives? SDT svarer: aktiviteter, der dækker de tre behov for autonomi, kompetence og samhørighed. Her ligger en stor del af SDT's forskning, altså i forsøget på at påvise empirisk, bl.a. ved målinger, at når de ting, folk gør, kendetegnes ved, at de tilfredsstiller menneskers tre psykologiske behov, så trives folk også, fx målt på de nævnte indikatorer.

Evidens fra forskningen

En sådan sammenhæng mellem behovsdækning og trivsel er blevet påvist i hundredvis af forskningsstudier, som jeg her præsenterer et par stykker af (se uddybende i Ryan og Deci, 2017, s. 243-247).

Arbejdere på en skofabrik, der blev undersøgt af Ilardi m.fl. (1993), fik en beskeden løn for hårdt arbejde. Analyse af spørgeskemadata viste, at de medarbejdere, der oplevede relativt bedst dækning af deres behov for autonomi, kompetence og samhørighed, også var dem med størst jobtilfredshed og velfindende i øvrigt, målt på deres selvtægtelse og almene mentale sundhed.

Medarbejdere på både bulgarske statsejede virksomheder og i en amerikansk datavirksomhed blev spurgt ud om deres arbejde. Dæk-

ningen af deres psykologiske behov var forbundet med arbejdsengagement og velfindende på jobbet (Deci, Ryan, Gagné m.fl., 2001).

Også inden for den enkelte arbejdsuge er behovstilfredsstillelse og diverse parametre for god psykisk funktion blevet konstateret forbundne. I et studie af Ryan, Bernstein og Brown (2010) antog man, at amerikanske medarbejdere længes efter weekenden. Forskerne konstaterede da også, at weekend- og fritidsaktiviteter var forbundet med mange indikatorer på psykologisk trivsel, herunder høj positiv affekt og vitalitet samt lav negativ affekt og få fysiske stress-symptomer. Disse statistiske relationer blev medieret (dvs. forklaret statistisk) af psykologisk behovsdækning.

Gagné (2003) undersøgte frivillige i en dyreværnsforening. Hun konstaterede ved statistisk analyse af et survey, at de frivillige, der oplevede, at deres behov for autonomi blev godt understøttet, også havde større engagement på jobbet og mindre udskiftning.

Mere end 1000 belgiske gymnasieelever blev studeret af Vansteenkiste, Sierens m.fl. (2012). Den gruppe elever, der i særlig grad vurderede, at deres lærere gav stor støtte til deres autonomibehov og leverede en struktureret undervisning (der tilgodeser kompetence, anvendte i særlig grad selvregulerede læringsstrategier inden for tidsstyring, koncentration, dybdelæring og vedholdenhed, og de oplevede mindre angst.

Teenagere i Indien og Nigeria blev undersøgt på en lang række SDT-variable, herunder dækning af de tre psykologiske behov (Sheldon, Abad og Omoile, 2009). Unge, der scorede højt her, var også mere tilbøjelige til at sætte pris på deres undervisning og anbefale den til venner, ligesom behovsdækningen også var statistisk forbundet med almen livstilfredshed i begge kulturer.

Sheldon og Krieger (2007) undersøgte jurastuderende på to forskellige *law schools* i USA og fandt, at både deres psykologiske behovstilfredsstillelse og deres velfindende faldt over en treårig periode. Men begge dele faldt *mindst* for de studerende, der oplevede, at lærerstaben tilgodeså deres behov for autonomi (bl.a. ved at kon-

trollere og presse dem mindre), hvilket viste sig at være forbundet med bedre velbefindende og bedre præstationer, målt på både deres karakterer og *bar exam results* (opnåelse af bestalling som advokat). En sammenligning mellem de to uddannelsesinstitutioner viste, at den skole, der oplevedes som signifikant mere kontrollerende, også havde flere studerende med problemer.

Studier som de nævnte, der omfatter forskellige kulturer (USA, Bulgarien, Indien, Nigeria, Belgien) og forskellige populationer (elever, studerende, ansatte, frivillige), peger på de psykologiske behovs almen gyldighed – altså at de generelt identificerer nødvendige betingelser for menneskers trivsel. Som sagt er de syv studier nævnt her blot repræsentative. Mange hundrede lignende studier gennemgås i Ryan og Deci (2017), også længdesnitsundersøgelser og eksperimentelle studier, der konstaterer en klarere kausalitet end de overvejende korrelationelle studier, der er nævnt her. (Se kapitel 13 for en præsentation af de videnskabelige metoder, som SDT-forskningen når sine resultater med. Hvad vil det fx sige, at behovsdækning er statisk forbundet med høj trivsel?)

At motivere gennem behovsdækning

Jeg minder om, at SDT's behovspsykologi blev dannet i 1980'erne som svar på spørgsmålet om, hvorfor ekstrinsiske motivationsfaktorer hæmmer intrinsisk motivation. Deci og Ryans svar var, at mennesker helt alment har behov for autonomi, kompetence og samhørighed, og ekstrinsiske motivationsfaktorer har det med at ignorere eller modarbejde disse behov. Eller rettere: Når belønninger, trusler, deadlines, konkurrence osv. opleves som kontrollerende, snarere end som informerende og velkomment strukturerende, så modarbejdes (dvs. aktivt ikke-dækkes) behovene, og intrinsisk motivation svækkes. Føler mennesker, at de træffer deres egne valg og handler i overensstemmelse med deres dybe interesser og værdier, at de er i stand til at skabe resultater med deres handlinger, og at de har nære og givende relationer med andre mennesker, så vil de også opleve at være

i høj grad intrinsisk motiverede; de vil være åbne, fleksible, undersøgende, lyttende, ikke-defensive og modige i deres omgang med deres omgivelser.

Denne intime forbindelse mellem de to sæt begreber – dækningen af de psykologiske behov og udlevelsen af intrinsisk motivation – giver også svaret på det spørgsmål, som forældre, lærere og ledere så hyppigt stiller: „Hvordan kan jeg motivere dem – mine børn, elever, medarbejdere?“ Ekstrinsiske belønninger kender vi, men svaret fra SDT er altså: ved at hjælpe dem til at få dækket deres psykologiske behov stadigt bedre. For når mennesker oplever mere autonomi, kompetence og samhørighed, trives de ikke bare bedre, de er også mere intrinsisk motiverede.

At det faktisk forholder sig sådan, er emnet for en mængde forskning i SDT, hvor man har påvist sammenhængen på en lang række forskellige livsdomæner, bl.a. opdragelse, skole, uddannelse, idræt, livsstilsændringer, arbejde, ledelse, m.m. – hvilket er emnet for kapitel 8-10 i denne bog. I kapitel 11 skal vi se på, hvordan SDT-forskerne på disse områder har identificeret og eksperimenteret med måder at *støtte* menneskers behov på.

3.6 Kriterier for behov

Hvad kendetegner et behov? Hvad skal der til for, at man kan sige, at en given positiv egenskab eller tilstand er noget, man har „behov“ for? Kan man have behov for en ny mobiltelefon? Det kan man i hverdagsproget, men i SDT er betydningen snævrere. Vansteenkiste, Ryan og Soenens (2020, s. 3-7) oplister fem primære kriterier (i det følgende markeret med P) og fire sekundære (S), som en trang eller et ønske skal opfylde for at kunne anses for et behov i SDT. Bemærk, at først efter 35 år med behovspsykologien er SDT-forskerne i 2020 klar med en liste med præcise kriterier. Med andre ord: Hverken kriterier eller behov falder ned fra himlen, endsize er mejslet i sten. Det har krævet mange års forskning, refleksion og forhandling

forskerne imellem at formulere dem. Hermed tydeliggøres, at både kriterier og behov udspringer af en vekselvirkning mellem teori, empiri og praksis. (Dette afsnit er komprimeret og *kan* springes over.)

P1. Det er psykologiske behov

SDT handler om psykologiske behov, ikke fysiologiske (biologiske).

P2. Behov er af afgørende betydning

Behovene peger på det, der er tvingende nødvendigt for psykologisk vækst, integration og livsudfoldelse. Og omvendt: Hvis behovet ignoreres eller modarbejdes, hæmmes personens trivsel, og risikoen for mistrivsel og psykiske problemer øges. Righoldig forskning bekræfter, at de tre behov, SDT har identificeret, er forbundet med eller fører til sådanne positive hhv. negative konsekvenser (se Vansteenkiste, Ryan og Soenens, 2020, s. 5). I denne forstand kan et påstået behov for en ny mobiltelefon også underkastes forskning: Hvis vi undersøger et repræsentativt udvalg af almindelige mennesker, kan vi så konstatere statistisk, at dækningen af dette „behov“ faktisk er forbundet med psykologisk vækst og modarbejdning af det med psykiske problemer?

P3. Behov er evolutionært opståede

Behovene er dannet gennem menneskets biologiske og sociale evolution og indgår som sådan i menneskes dynamiske natur. Tilfredsstillelsen af disse behov må antages at have givet den menneskelige organisme adaptive fordele, og de er derfor et særegent udtryk for det at være menneske. Mennesket er ikke en blank tavle, som omgivelser og kultur skriver på. „Tværtimod“, skriver SDT-forskerne,

... der er energigivende kræfter i menneskets natur, som fremmer psykologisk vækst og proaktivitet. Det er svært at forestille sig et vel-fungerende menneske, for hvem behov for samhørighed, autonomi

og kompetence er uvigtige eller kronisk udåkkede (Vansteenkiste, Ryan og Soenens, 2020, s. 5).

P4. Behov er distinkte og ikke afledte

En trang er kun et behov, hvis det er klart forskelligt (distinkt) fra andre behov. Specifikt er det ikke *afledt* af andre behov, det er ikke en *behovsstatning*, og det er ikke en *kompensering* for udåkkede behov (Vansteenkiste og Ryan, 2013). For eksempel kan „behovet“ for en mobiltelefon betragtes som afledt af et dybere behov for samhørighed, og mobiltelefonen er da den måde, dette behov søges opfyldt på. En længsel efter tryghed og sikkerhed kaldes ikke i SDT et behov (som det er hos Maslow), fordi denne længsel er fremtrædende, hvor personer lever under særligt behovsmodarbejdende vilkår, som fx i overkontrollerende, fordømmende eller følelsesmæssigt kolde omgivelser. Trangen til at være tryk og føle sig sikker er dermed en behovsstatning. Det egentlige behov er for stabil tilknytning og samhørighed, men dette behov synes ikke at kunne tilfredsstilles under de gældende omstændigheder, og derfor søger personen det næstbedste, tryghed. Tilsvarende kan et ønske om magt (dvs. *power*, som hos McClelland, 1985) være tegn på, at personen føler sig truet eller indhegnet og derfor forsøger at sikre sig autonomi – det underliggende behov, som trangen til magt derfor er en kompensation for.

P5. Behov er almene

Hvis behov er opstået evolutionært og kendetegner os som mennesker, må de også være almene, dvs. sætte sig igennem hos alle mennesker, på tværs af demografiske variable som nationalitet, kultur, køn, alder og personlighed. Oven på de få grundlæggende, almene behov vil forskellige kulturer og forskellige personer operere med en vrimmel af forskellige værdier, ønsker og begær, der alle udtrykker forskellige menneskers fortolkninger af, hvad det væsentlige i livet er. Der er ingen garanti for, at forskellige kulturer eller mennesker bevidst værdisætter netop det, mennesker har behov for, ifølge SDT:

samhørighed, kompetence eller autonomi. Men her er SDT's påstand, som efterhånden er godt påvist rent empirisk, at uanset om mennesker kender deres behov, vil de trives, når behovene tilfredsstilles, og mistrives, når behovene ikke tilfredsstilles.

Andre teorier har lagt megen vægt på individuelle forskelle i behovsstyrke; således at nogle personer skulle have et stærkere behov fx for at præstere end andre (McClelland, 1987). Erindrer vi SDT's kriterium om behovenes almen gyldighed, så spiller sådanne forskelle ikke nær den rolle, det ofte forventes – ikke mindst fordi disse forskelle lige så godt kan være udtryk for modarbejdning af grundlæggende behov. For eksempel kan en person, der erklærer at have et stærkt behov for at præstere, have løbende erfaringer med ikke at blive anerkendt på sit kompetencebehov.

Til disse fem kriterier for behov i SDT lægger der sig fire sekundære kriterier, S1-S4, der uddyber eller nuancerer de fem primære kriterier.

S1. Behov har konsekvenser, der viser sig overalt

Når et behov tilgodeses eller ignoreres, skal det ikke blot have begrænsede eller lokale konsekvenser – hvis det altså skal klassificeres som et behov. Effekten skal sætte sig igennem i mangfoldige livsdomæner og være relevant for talrige outcomes. For eksempel har forskere påvist, at behovsfrustrering (for nu at bruge det engelske udtryk) i studier er forbundet med tvangstanker, helbredsskadelige muskelopbyggende aktiviteter, uærlighed og både internaliserende og eksternaliserende problemer (jf. afsnit 10.2 om psykopatologi) (Vansteenkiste, Ryan og Soenens, 2020, s. 6). Dette krav understreger den generelle karakter, SDT's behovspsykologi aspirerer til. Behovene plus konsekvenser skal vise sig i alle livsdomæner, ellers er det ikke behov i SDT's forstand.

S2. Behov peger på et konkret indhold

Selv om behovene skal være almene og vise sig i alle livsdomæner, skal de oplevelser og handlinger, der er forbundet med dækning eller frustrering af behovene, dreje sig om noget konkret, der kan italesættes og drøftes i hverdagssproget. At have et godt forhold til sine forældre, være dygtig til sit arbejde eller være opslugt af en hobby er konkrete og dagligdags eksempler på tilfredsstillelse af SDT's tre psykologiske behov, ligesom behovenes frustrering eksemplificeres her: Man kan være ensom (samhørighed), opleve man er en fiasko (kompetence), eller at det er svært at finde ud af, „hvad jeg skal være“ (autonomi).

S3. Behov er retningsgivende

Behov skaber ikke bare trivsel, når de *tilfældigvis* dækkes – de styrer også positivt mennesker i retning af aktiviteter, der skaber trivsel og sikrer livsudfoldelse. Behov er ikke primært mangelorienterede, som sult og tørst er, hvor man først mærker behovet, når man mangler mad og væske. Behov trækker *aktivt* og *altid* mennesker i retning af vilkår og omstændigheder, der fremmer autenticitet, mestring og fællesskab. Behov udstyrer mennesker med en tilbøjelighed til at søge behovsstøttende aktiviteter, mål og relationer, og det er især synligt hos mennesker med højt agentisk niveau. Tilsvarende vil behov, når de ikke tilgodeses, have en vigtig signalfunktion (fx via negative følelser, se Roth, Vansteenkiste og Ryan, 2019), der kan mobilisere korrigerende adfærd og adaptive mestringshandling.

S4. Behov skal kunne forklare kontekstens indvirkning på trivsel

En trang eller et ønske kan først kaldes et behov, når det videnskabeligt kan vises, at netop dette behov forklarer, hvordan en given kontekst påvirker menneskers trivsel. Behovet skal altså kunne påvises at være årsag til (eller som minimum mediator af) bestemte typer om-

givelser effekt på de involverede. Hvis en bestemt ledelsesstil eller en pædagogisk strategi er statistisk forbundet med en bestemt type trivsel eller mistrivsel hos medarbejdere eller elever, så skal et psykologisk behøvs dækning hhv. ikke-dækning kunne påvises at være årsagen.

Samhørighed, kompetence og autonomi er således blevet påvist at mediere, forudsige eller forklare en lang række konteksters effekt på menneskers trivsel, bl.a. fysisk misbrug, kontrolleret opdragelse (afsnit 8.1), brug af undertrykkende emotionsregulering (afsnit 10.1) eller perfektionistiske forventninger (afsnit 10.2), transformativt lederskab (afsnit 9.1), socioøkonomisk status og indkomstrulighed (afsnit 9.4) (se Vansteenkiste, Ryan og Soenens, 2020, s. 7, for litteraturhenvisninger).

Denne forklarende rolle, som dækningen af psykologiske behov spiller, skriver Vansteenkiste, Ryan og Soenens,

... giver samtidig klare kriterier for en „diagnose“ af en hvilken som helst human-social kontekst. Ligesom vi kan „evaluere“ forældres, trænere og læreres adfærd som mere eller mindre behovsstøttende eller behovsmodarbejdende, vil også skoler, arbejdspladser og hele samfund variere med hensyn til, hvor meget de generelt støtter (eller modarbejder) psykologiske behov (Ryan, Ryan og Di Domenico, 2019). I denne forstand leverer SDT en modgift mod relativisme, for så vidt som den gør sig meget specifikke antagelser om, hvad der kræves for mental sundhed og trivsel, som kan undersøges på tværs af både nære og meget globale sociale kontekster (Vansteenkiste, Ryan og Soenens, 2010, s. 7).

Med andre ord: Da tilstedeværelsen af et behov for fx autonomi kan bruges til at forklare, hvorfor en given praksis eller politik fører til lav trivsel, så lader dette behov os også foretage en diagnose af eksisterende praksisser og politikker: De lader noget tilbage at ønske, hvis de ikke dækker dette behov. Bl.a. derfor er det så vigtigt, at vi

er præcise, når vi hævder, at en given trang eller tilbøjelighed er et behov – dvs. at vi har tjek på vores kriterier.

3.7 Et fjerde behov – mening eller det at gøre godt?

Findes der kun de tre psykologiske behov, som SDT aktuelt peger på, eller er der måske flere? Der er ikke noget magisk over tallet tre, har Ryan sagt til flere SDT-konferencer, og andre kandidater til behovslisten overvejes og diskuteres løbende. Deci og Ryan understreger, at det er en fordel at operere med et lille antal behov – både videnskabeligt, hvor enkelhed i forklaringer altid er at foretrække, og i anvendelsen, hvor det er en kæmpe fordel at kunne fokusere på ganske få behov i opdragelse, uddannelse, arbejdsliv, økonomi og politik.

En kandidat til at udgøre et fjerde behov var gennem mange år *mening*. Mening er jo så oplagt noget, mennesker søger i deres liv. Weinstein, Ryan og Deci (2012) underkastede begrebet en analyse og konkluderede, at mening ikke kan være et behov i selvbestemmelsesteoriens ret snævre opfattelse af, hvad behov er. Det anfører de tre grunde til.

For det første at psykologisk behovstilfredsstillelse er basis for trivsel, men det er også grundlaget for et meningsfuldt liv. Det tyder på, at behovstilfredsstillelse er mere grundlæggende og mening dermed afledt (kriterium P4 ovenfor).

For det andet er det ikke enhver mening eller ethvert formål med et menneskes liv, der sikrer et liv i trivsel. Livsmål og livsmeninger kan være ekstrinsiske (dvs. handle om velstand, popularitet eller udseende) og dermed hæmme trivsel (mål forstået som intrinsiske eller ekstrinsiske behandles senere, i afsnit 7.2). Skal det føre til vedvarende velbefindende, skal det være et bestemt slags formål, en bestemt slags mening, nemlig af den intrinsiske type.

For det tredje og måske mest afgørende i SDT: Ryan og Deci (2017, s. 253) beskriver mening som et udbytte eller *resultat* af aktiviteter – snarere end som noget, der præciserer eller *udgør* selve aktiviteten (kriterium S2). Mening skal pege på indhold, ikke bare være et *outcome*. Meningsforskere har netop svært ved at pege på, hvad mennesker konkret skal gøre for at opleve mening (således bl.a. Dik, Byrne og Steger, 2013; Rosso, Dekas og Wizesniewski, 2010). Uden et sådant indhold forbliver mening bare den ledsagende oplevelse, mennesker har, når de har fået opfyldt deres behov, især for kompetence (opleve at gøre noget kvalificeret og effektfuldt) og samhørighed (opleve at bidrage til andre menneskers velfærd).

En anden seriøs behovskandidat er de seneste år blevet udforsket af den finske filosof Frank Martela sammen med Richard Ryan. Det er behovet for *beneficence* (af latin *bene*: god, og *ficus*: at gøre eller lave). Direkte oversat betyder ordet godgørenhed, men det ord er allerede i brug på dansk i betydningen velgørenhed, så lad os oversætte det med ”gøren godt” og betragte det som et navneord.

I fire små spørgeskemaundersøgelser dokumenterede Martela og Ryan (2015), at prosocial adfærd (hvor man gør noget godt for andre) var statistisk forbundet med velbefindende (uformelt: personer, der gjorde noget godt for andre, havde det bedre end dem, der ikke gjorde noget godt for andre). Spurgte man også til respondenternes *behovstilfredsstillelse*, viste det sig, at en god dækning af hver eneste behov, også gøre godt, forudsagde trivslen (hvilket er den forsigtige måde, hvorpå forskere kan sige: ”Måske får man god trivsel af at handle autonomt, kompetent, i samhørighed med andre og ved at gøre godt for andre”). Dertil var gøre godt statistisk forbundet med trivsel på en måde, der var uafhængig af den effekt, som de tre andre behov kan have haft på trivsel. Altså i princippet: Selv de respondenter, der ikke fik deres behov for autonomi, kompetence eller samhørighed særlig godt dækket, havde god trivsel, hvis blot deres behov for at gøre godt var dækket. Hermed nærmer vi os isoleringen (jf. kriterium S4) af et uafhængigt og nyt fjerde behov: at mennesker

har psykologisk behov for at gøre godt for andre. Det lyder intuitivt plausibelt og vil i hvert fald være et behov, som fx mange ansatte i den offentlige sektor ville kunne nikke genkendende til.

Hvordan målte Martela og Ryan så dette behov? Det gjorde de ved disse spørgsmål, som respondenterne skulle besvare med tal på en skala. Vi tager dem på engelsk (Martela og Ryan, 2016, s. 754):

- „I feel that my actions have a positive impact on the people around me“
- „The things I do contribute to the betterment of society“
- „In general my influence in the lives of other people is positive“
- „I have been able to improve the welfare of other people“

Ryan og Deci konkluderer herudfra: „Selv om gøre godt ikke nødvendigvis er et basalt psykologisk behov, er det tydeligvis et selvstændigt trivselsforstærkende element i menneskers motivation“ (Ryan og Deci, 2017, s. 628-629). Oversat fra forskersprog: „Vi ophæver det ikke til et behov på linje med de tre andre. Lad os se, om videre forskning underbygger det.“ Senest har Martela og Ryan (2020) landet behovskandidaten gøre godt netop sådan: som en „trivselsforstærker“ – måske en ny kategori for næsten-behov.

3.8 Opsamlende

Behovspsykologien var den første væsentlige udvidelse af Decis arbejde fra 1970'erne om motivation. SDT lanceredes lige så langsomt i løbet af 1980'erne, og det var i høj grad Deci og Ryans erkendelse af de psykologiske behov, der udvidede feltet fra motivationspsykologi til andre og bredere psykologiske emner. Behovspsykologien blev introduceret for at forklare, hvorfor ekstrinsiske motivationsfaktorer har tendens til at underminere intrinsisk motivation: Fordi de ekstrinsiske motivationsfaktors funktionelle signifikans (praktiske betydning) ofte er kontrollerende, og ingen bryder sig om at blive

presset eller kontrolleret. Herfra var der ikke langt til at postulere den hypotese, at der findes et almenmenneskeligt behov for ikke at blive kontrolleret. Altså et behov for autonomi.

Inspireret af gamle læremestre tilføjede Deci og Ryan et kompetencebehov og et samhørighedsbehov. Empirisk forskning bekræftede i de følgende årtier i vid udstrækning, at tilfredsstillelsen af de tre behov hænger sammen med positive outcomes, altså elementer til et godt liv.

Herved meldte der sig også et svar på spørgsmålet om, hvad man gør for at motivere mennesker. Presset man dem med flere belønninger? Appellerer man til deres bedre jeg og opfordrer dem til at interessere sig lidt mere for de her opgaver? Eller søger man at bistå dem med at dække deres behov, for når menneskers behov er rimeligt dækkede, er de også mere undersøgende, kreative, lærerdybere, er mere vedholdende og alle de andre ting, vi ønsker i skole og arbejde. Som vi skal se i kapitel 11, er der forsket en del i, hvordan man understøtter menneskers behov, eller rettere, hvordan man skaber rammer, inden for hvilke andre mennesker selv kan tilfredsstille deres behov og finde deres aktiviteter mere interessante, spændende og sjove at udføre.

„Behov“ er et ord, hvormed vi kan pege på det, som vores teori siger, der kræves, for at mennesker trives og blomstrer op. Hvad de behov er, er et empirisk spørgsmål. SDT's svar er: Hvis vi afgrænser og fokuserer på tre særlige aspekter af det at være menneske, nemlig autonomi, kompetence og samhørighed, og undersøger empirisk og eksperimentelt, hvordan mennesker kan få disse behov dækket, så har vi taget et pænt skridt på vejen mod at skabe forudsætninger for et liv i god kvalitet for stadig flere mennesker i et stadig mere retfærdigt samfund.

4. Mennesket som aktivt og integrerende, men sårbart

Hvad er mennesket for en størrelse? Hvordan skal vi forstå, hvad et menneske er? Store spørgsmål som disse optager i den grad SDT-forskerne. Efter at Deci i 1970'erne havde demonstreret svaghederne ved den behavioristiske model med mennesker som overvejende kontrolleret udefra, rejste spørgsmålet om menneskesynet sig: Hvad er et menneske så? Ryans filosofiske interesse for autonomi-begrebet gav SDT et puf i en eksistenspsykologisk retning, hvor menneskets ansvar, autenticitet og handlekraft kom i forgrunden (Ryan, 1993; Ryan og Deci, 2004). I samarbejde med Vansteenkiste formulerede Ryan nogle metapsykologiske antagelser, som de siger ligger bag SDT (græsk *meta* = bag ved, „over“). Disse tre-fire antagelser kan til sammen pege på en metapsykologi for SDT, eller et bagvedliggende *menneskesyn* kunne vi kalde det på dansk (al den stund et tilsvarende begreb ikke rigtig findes på engelsk).

Jeg vil i dette kapitel kombinere disse antagelser med et par andre miniteorier og begreber fra SDT, så vi får en model, der giver en nogenlunde sammenhængende oversigt over SDT's menneskesyn. Byggestenene til denne model er seks nøglepåstande i SDT, der har varierende grader af empirisk støtte. Jeg understreger, at modellen, som er afbildet i figur 2 i slutningen af dette kapitel, er af min tilvirkning; SDT-folkene skal ikke holdes ansvarlig for den.