

Motivationsgraden – hur redo är idrottaren att agera

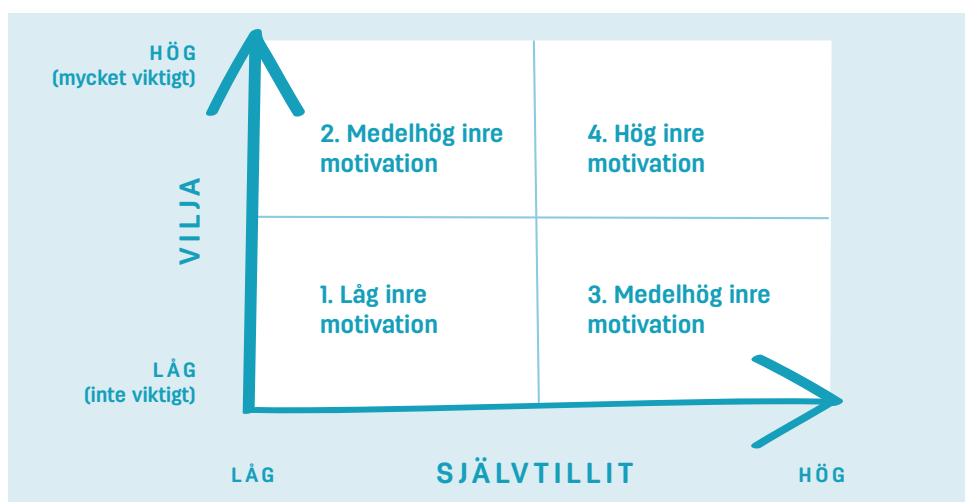
Motivationsgraden, det vill säga hur redo man är att utvecklas och ta nästa steg mot förändring och sitt mål, påverkas av hur stark den inre motivationen är. Den påverkas också av vilken beredskap man (i nuläget) har att prioritera förändring. Personer i förändringsprocesser rör sig fram och tillbaka mellan att inte vara redo att förändra (låg motivation), att vara det (hög motivation) och däremellan att vara osäker/ambivalenta (medelhög motivation).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
LÅG MOTIVATION	MEDELHÖG MOTIVATION	HÖG MOTIVATION
Inte redo – låg beredskap för att prioritera förändring.	Osäker (ambivalent) – medelhög beredskap för att prioritera förändring.	Redo – hög beredskap för att prioritera förändring.
Diskrepans saknas.	Diskrepans finns parallellt med argument för och emot.	Diskrepans tydlig.
Låg vilja och/eller självtillit. (Låg motivation kan råda när beredskapen är låg även om vilja och/eller självtillit är högre.)	Medelhög vilja och/eller självtillit.	Hög vilja och självtillit.
Överväger inte att förändra.	Överväger förändring.	Beslut om och planering av förändring.

En översikt av viljan, självtilliten och beredskapen (hur redo personen är) till förändring/utveckling vid låg, medelhög och hög motivation (olika motivationsgrader). Motivationsgraderna går från fäsen där förändring inte övervägs till fäsen där förändring övervägs och vidare till fäsen där beslut tas om att förändra och personen börjar planera för detta. 0-3 är låg motivation/inte redo, 3-7 medelhög motivation/osäker och 7-10 hög motivation/reto. Översikt modifierad efter beredskapskontinuumet i Miller & Rollnick (2013).

Motivationsgraderna går från fäsen där förändring inte övervägs till fäsen där förändring övervägs och vidare till fäsen där beslut tas om att förändra och personen börjar planera för detta.

FYRA OLIKA SCENARIER



Fyra scenarier. Modifierad efter Miller & Rollnick (2013).

Modellen ovan visar förhållandet mellan motivationsfaktorerna vilja och självtillit. Motivationsgraden påverkas av hur hög viljan (att förändra) är, i förhållande till hur hög självtilliten (till att kunna genomföra förändringen) är. Bilden kan hjälpa tränaren att anpassa fokus i samtalet för att kunna stötta idrottaren på bästa sätt.

SCENARIO 1 LÅG INRE MOTIVATION

Utveckling eller ett visst mål upplevs inte som tillräckligt viktigt samtidigt som självtilliten är låg. Tränarens uppgift är att utforska vad den låga viljan och självtilliten beror på. Idrottaren kanske inte ens överväger förändring av olika anledningar. Självtilliten kan vara så låg att utövaren inte tänker på vad hen skulle vilja uppnå eller så är skäl, behov och fokus otydliga. MI-arbetet handlar i dessa lägen främst om att framkalla inre motivation (vilja och självtillit) genom att engagera idrottaren och finna ett fokus som upplevs viktigt och rimligt. Tränaren kan till exempel stötta genom att tillföra information om möjligheterna eller vinsterna med att förändra. Ibland är tränarens viktigaste uppgift istället att bekräfta idrottarens styrkor, färdigheter och erfarenheter för att stärka självtilliten som krävs för att börja överväga förändring.

SCENARIO 2 MEDELHÖG INRE MOTIVATION

Utveckling eller ett visst mål är viktigt men självtilliten är låg. Arbetet bör då ha fokus på att framkalla självtillit genom att utforska och tydliggöra styrkor, potential, erfarenheter. Självtillit kan även stärkas genom att utveckla en realistisk handlingsplan och en rimlig målsättning.

SCENARIO 3 MEDELHÖG INRE MOTIVATION

Självtilliten är hög men det är inte tillräckligt viktigt att utvecklas eller uppnå målet. Tränaren bör försöka framkalla diskrepans det vill säga locka fram en upplevelse av att utveckling (mål) är viktigt. Arbetet handlar om att engagera idrottaren i samtalet och framkalla förändringsprat med fokus på önsknings, skäl och behov. Tränaren kan också tillföra information som hen tror har betydelse för idrottaren (och efter att ha bett om lov). Medelhög motivation kan bero på att idrottaren överväger förändring. För att komma vidare i ett sådant läge behöver idrottaren diskutera vad som talar för och emot att förändra. Alternativt bör arbetet rikta in sig på att finna ett fokus eller ett mål som är viktigt för idrottaren att prioritera.

SCENARIO 4 HÖG INRE MOTIVATION

Utveckling eller ett visst mål är viktigt och idrottaren har tillräckligt hög tro på att kunna genomföra de steg som krävs i nuläget. Samarbetet inriktas då på att öka beredskapen till att prioritera, planera och närma sig målet. Den inre motivationen är hög och kan stärkas genom att framkalla beslut om målet och en handlingsplan.