

Motivation och Alkohol (Översikt)

- Motivation: fält inom psykologin
- Definition och distinktion
- Historik/Huvudströmningar
- Teorier intressanta för A
 - Ointressant teori
- ”Åtgärder”
- Spännande studier/Reklam för forskning
- Utmaning till publiken

Definition

Motivation

- Initierring
- Intensitet
- Uthållighet i beteende (Geen, 1995)

Närliggande konstrukt

- Emotion (saknar riktning)
 - A: Otäckheter av djup natur
 - Aviles m fl (2005)
- Perception (att uppfatta världen)
 - A: Meningen med livet – att ersätta alkoholens rus med andra saker
- Kognition (våra tankar)
 - A: Copingstrategier, hur tänker vi?...

Huvudströmningar (Översikt)

- Hedonism
- Mekanisk materialism
- Voluntarismen

Hedonism

- “Människan är ett djur”
- Dionysos och Pan
- Söka njutning
- Undvika smärta
- Är smärtan eller belöningen bästa läromästaren?

Mekanistisk materialism

- “Människan är en automat”
- Kroppen söker ekvilibrium
- Reaktioner på olika tillstånd
- Behaviorism
- Arousal Theory (Yerkes-Dodson, 1908)
- Flow (Csikszentmihalyi, 1997)

Voluntarism

- “Människan är en själ”
- Viljan bestämmer
- Existentialism
- Volition
- De flesta moderna teorier finns här

Mäta Motivation

- Antal försök
- Tiden man gör något
- Subjektiva skattningar
 - Prestation
 - Direkt
 - “Oro om man inte”
- Puls
- Övervinna hinder

Inducera Motivation

Diskutera huvudströmning!

- Hota egot
- Hota med smärta
- Locka med belöning
- Uppmuntra
- Utmana
- etc

Situation och Uppgift

- Separera situation och person
- Annan situation – annan person
- Motivation
 - Att delta
 - Att prestera
- Bargh (2000): Förmedvetande

Teorier

- Maslows katastrof...
- Klassisk betingning
- Arousal theory
- Selfish ideas
 - Self-efficacy
 - Self-determination
 - Ego-involvement
 - Self-worth

Maslows katastrof

- Behovstrappan
 1. Luft, Mat, Dryck
 2. Trygghet, Kärlek
 3. Populäritet?
 4. Självförverkligande
- Funkar inte alls!
 - Ramadan, Hungerstrejk, Lyssna färdigt när..
 - Ironi: 4 innebär ofta försakelse av 1-3.

Klassisk betingning

- Vid negativt beteende – ge smärta!
- Vid positivt beteende – ge njutning
- ”Den skeptiske britten”
- Leos tvek...
 - Är det så illa att dricka idag?
 - Finns det inte positiva följder av drickande?
 - Frihetsgrader
 - Uppmärksamhet
 - Omtänksamhet
 - Case: Stene och tequilan...
 - Genusaspekter?

Arousal theory

- Yerkes-Dodson law (1908)
- Övermotiverad
- Undermotiverad
- Pilkastning – alkohol är doping..?

Själva explosionen

- Kvalitativa teorier
- Self-Determination (Deci, 1971)
- Self-Efficacy (Bandura, 1977)
- Goal-setting (Locke & Latham, 2002)
- Ego-Involvement (Nicholls, 1984)
- Self-Worth (Covington, 1984)
- Self-Concept (se Marsh & Hau, 2004)

Self-Determination

- Decis pussel
- ”Det är inte mitt fel”
- Intrinsic motivation
 - ”En spänn?! Glöm det”
- Extrinsic motivation
 - Amotivation
 - Extern reglering
 - Introjektiv reglering
 - Integrerad reglering

SDT: Extern reglering

- “Look, Dad made me do homework again”
- Totalt utanför individen
- Övervakning
- Order
- Hotfullt straff om inte
- Förståelse om varför oviktigt!
- Löfte om belöning
- Alkohol: Påtryckningar att supa

SDT: Introjektiv reglering

- “Om jag inte X, får jag dåligt samvete”
- Drivs av
 - Skam, Skuld, Plikt
- Social manipulation
- Normer: “Alla andra dricker ju”
- Värderingar: “Om man inte kan ta en öl är man ju inte som folk”

SDT: Identifierad reglering

- “Jag vill kunna hantera spriten, alltså lär jag mig spela schack”
- Framtida målsättningar
- Innehåller
 - Intrinsic motivation
 - Extrinsic motivation
- Snällast!

SDT: Påverkande faktorer

- Minska IM
 - Övervakning
 - Deadlines
 - Belöning
 - Tvång
 - Betygssättning
 - Rankning
 - Tävling
 - Jämförelser
- Problem att inducera
 - Se BMI nedan!
- Framtida aktivitet?
- Komplex handling?

Self-Efficacy

- "Jag tror verkligen att jag kan bli nykter"
- Nivå
 - Svårighetsgrad
- Generalitet
 - Över flera områden
- Styrka
 - Säkerhet i sin tro

Self-Efficacy

Personer med hög SE

- arbetar hårdare
- har kortare starttid
- är envisare i en svår uppgift
- väljer mera utmanande mål

Men, en uppgift blir svårare

- Gissa vilken!

Påverka Self-Efficacy

- Personlig erfarenhet
 - Jag har klarat det förut
 - Kanske bra vid återfall?
- Vikarierande erfarenhet
 - Någon annan har klarat det
- Verbal övertalning (Beröm)
 - Kräver auktoritet
 - Kan bli kontraproduktiv
 - Beröm kan tolkas ironiskt

SE och alkohol

- Förväntad SE (SE i framtiden) predicerar vissa aspekter av alkoholhantering:
- Klienters SE att hantera abstinens vid behandlingens början predicerade abstinens vid 6 resp 12 månader och tiden för återfall (Rychtarik m fl, 1992; i Dearing 2005).

Levin (2007): SE och coping

1. Approach coping: när man känner suget så ska man tänka på att abstinensen är besvärlig men tidsbegränsad.
 2. Avoidant coping: Tänk på hur farligt det är att vara berusad.
- 1 brukar vara bättre än 2. Om strategi 1, så SE oviktigt. Men, om man råkar använda sig av 2, så hög SE viktigt.

Goal-setting

- “Jag tänker lära mig hantera spriten!”
- Att sätta upp ett mål
 - Specificitet
 - 4 glas per kväll är för mycket (kvinnor)
 - Proximitet
 - Svårighetsgrad
- Lärandemål vs. Prestationsmål
- Andra sätter upp målet
- Man själv bestämmer

Learning vs Performance

Learning goals

- Bättre coping
- Mer motivation
- Bättre prestation

Performance goals

- Dölja svagheter
- Mindre ansträngning
- Sämre prestation

Lärande - Prestation: Alkohol?

- Att smussla sitt drickande – P
- Att fundera över coping – L
- Att hantera misslyckande – L
- Att få behandling - ?

Ego-involvement

- ”Jag är minsann en riktig karl som kan klara tolv öl!”
- Induktion:
 - Stereotypot
 - Egohot
 - Godtycklig gruppstandard

Self-Worth

- "Jag är det jag presterar"
- Att förbereda sitt misslyckande
- Hålla sig upptagen
- Omöjliga mål
- Att bevara sitt ego
- "Det gör inget, ty jag läste inte innan"

Self-Concept

- “Mitt jag spelar också roll”
- Cirkeldefinitioner haglar in
- Svår att separera från Self-Efficacy
 - Olika studier
 - Bara korrelationer!

Teoretiskt grundade "Åtgärder"

- Perception
- Motivation
- Kognition

Perception

- Alkohol försvinner inte, men den kanske kan ersättas?
 - Haptisk, Taktil, Vestibulär, Kinestisk info
 - Case: "Fröken Freud"
- Alkohol frigör oxytocin(?), men njutning av våra sinnen gör det också.
- Våra sinnen kan skapa nya aspekter av meningen med livet.
- Fallet "Anna Freud" ...

Åtgärder kognition

- Tänkande
 - ”Tänk inte på alkohol!”
 - Tankesuppression svårt...
 - Kontroll av våra tankar – NOPE!
 - Vi tänker inte på inte...
- Minne
 - Episodiska minnet
 - Livet är en sekvens av episoder
 - Vilka minnen vill du ha?

Åtgärder Motivation

- Borsaris (2005, 2007) studier om BMI
- Alkoholutbildning (AU) vs. BMI
- AU = Opersonlig information om skador och risker
- Brief Motivational Intervention
 - Personlig information insamlas
 - Relaterad a-info presenteras
 - Skadereduktion
 - 4 motivationsprinciper

Skadereduktion

- Icke fördöma
- Fokusera på risken
- ”Ta ett par öl – ok!”
- ”Men, ta ett par öl och köra bil, ha sex eller klättra på stegar – inte ok!”

4 motivationsprinciper

- Uttryck empati
- Skapa diskrepans (ideal-faktisk)
- Glid med motståndet
- Stödja tron att individen klarar det

Forskning om BMI

- BV: Antal dagar man druckit och supande
- BMI > Alkoholutbildning
 - Men båda bättre än inget (Borsari, 2005)
- Om man tar med en kompis på BMI...
 - Alla parter nöjda
 - 3x bättre med kompis
 - Men båda bättre än inget.

I have a dream..

1. Välj en intressant teori...
2. Läs på lite om den
3. Testa teorin vetenskapligt i ditt jobb
4. Dokumentera resultatet
5. Dela med dig till alla
6. Ta gärna hjälp av en forskare nära dig

Kontaktuppgifter

- leonard.ngaosuvan@hik.se