## Selvbestemmelsesteoriens (SDT) spektrum af motivationstyper

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ikke selvbestemt 🡨---------------------------------------------------------------------------------------------🡪 Selvbestemt motivation motivation | | | | | |
| **1. Regulering** | **Amoti­vation** (ikke i mig) | **A. Ekstern** (uden for mig) | **B. Introjiceret** (kastet ind i mig) | **C. Identificeret** (det skal blive mig) | **D. Integreret** (det er blevet mig) | **E. Intern** (er bare mig) |
| **2. Motivation** | Ikke-eksisterende | Ydre | Ydre | Ydre | Ydre | Indre |
| **3. Kontrolleret/ Autonom** | Hverken-eller | Kontrolleret | Moderat kontrolleret | Moderat autonom | Autonom | Autonom |
| **4. Kendetegn** | Uden intention  Uden værdsættelse  Magtesløs | Ekstern straf/ belønning | Intern belønning/ straf  Selvkontrol  Dårlig samvittighed | Personligt vigtigt  Værdifuldt  Bevidst værdsat | Sammenfald med selvet  Harmoni  Syntese med  selvet | Sjovt, interessant, spændende  Autotelisk (målet ligger i selve handlingen) |
| **5. En uformel  formulering** | ”Jeg har det ikke i mig” | "Det er noget ydre, der nøder eller tvinger mig” | "Det er kastet ind i mig, eller jeg har presset det ind." | "Jeg har valgt det bevidst, med min vilje." | "Det er med tiden blevet en selvfølgelig del af mig." | "Det kommer oprindeligt og hele tiden inde fra mig selv." |
| **6. Eksempel: ”Hvorfor udfører jeg opgaven”** | ”Jeg orker det ikke.” | "Jeg søger 2 job om ugen. A-kassen siger jeg skal, hvis jeg vil have dagpenge | "Jeg udfører opgaven fordi det er en del af min jobbeskrivelse og jeg ikke bryder mig om at svigte mine kolleger.” | "Jeg udfører opgaven fordi det kan gavne min karriere”. Så accepterer jeg midlet dertil, opgaven.” | "opgaven passer med mine kompetencer, jeg er god til det og glad for det” | "Jeg løser opgaven fordi det er sjovt, det er interessant og udviklende – jeg skaber og bidrager når jeg udfører den” |

Efter Ravn & Tange – med udgangspunkt i Deci&Ryans self-determination theory