

”Hvordan får jeg mit studie til at fungere med tvivlen som ledsager?”

Workshop til at gøre dig klogere på studietvivl og motivation, hvordan de hænger sammen, samt hvordan du kan hjælpe studerende med at trives og fungere på sit studie, på trods.



Studenterrådgivningen

Formålet med denne workshop

- 1) Ny **viden** om studietvivl og motivation, som kan bruges til at hjælpe andre studerende med at blive bevidste om deres egne mønstre og potentielle udfordringer.
- 2) Og konkrete **værktøjer** som kan bruges af studerende i hverdagen, til at håndtere og forebygge perioder med massiv studietvivl og manglende motivation.





Program

Hvad er motivation for noget, og hvorfor skifter det så meget?

- Motivationens mange ansigter og årsager

Hvordan undersøger, forstår og styrker vi motivationen?

- En række modeller og øvelser til hverdagsbrug

Hvad er tvivl for en størrelse, og hvorfor er det så fluffy?

- Bedre forståelse og nyt sprog for at forstå tvivl

Hvordan kan man blive bedre venner med sin studietvivl?

- Redskaber og samtaleteknik til at arbejde med studerendes tvivl



Dialog og spørgsmål undervejs

Den primære interaktion vil foregå gennem spørgsmål og kommentarer undervejs i chatten.

Helle og Charlotte griber spørgsmål og sender dem videre til os.

Så skriv endelig!



**Hvad er motivation for noget,
og hvorfor skifter det så meget?**



Hvad er motivation for noget?

”At være motiveret betyder at man er bevæget til at gøre noget. En person der ikke føler nogen fremdrift eller inspiration til at agere kan karakteriseres som umotiveret, hvorimod en person der er energifyldt eller virksom imod et mål, er betegnet motiveret”



Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.



Hvad er motivation for noget?

En klar skelnen mellem „den indre motivation“, som når man udfører en aktivitet for dens egen skyld, og „den ydre motivation“, som når man gør det i håbet om en belønning eller for at undgå en straf.



Begrebet ”flow” ofte brugt i disse sammenhænge: En særlig tilstand af fordybelse, hvor vi er engagerede og fokuserede, nærmest helt opslugte. Oplevelsen at miste fornemmelsen for tid og sted. Forbundet med kreativitet, foretagsomhed og innovation.



‘Jagten’ på flow kan have den omkostning, at man bruger meget energi på at opnå det, men også når man er i det, hvilket det kan tage lang tid at få igen. Og svært at opnå.



Hvad er motivation for noget?

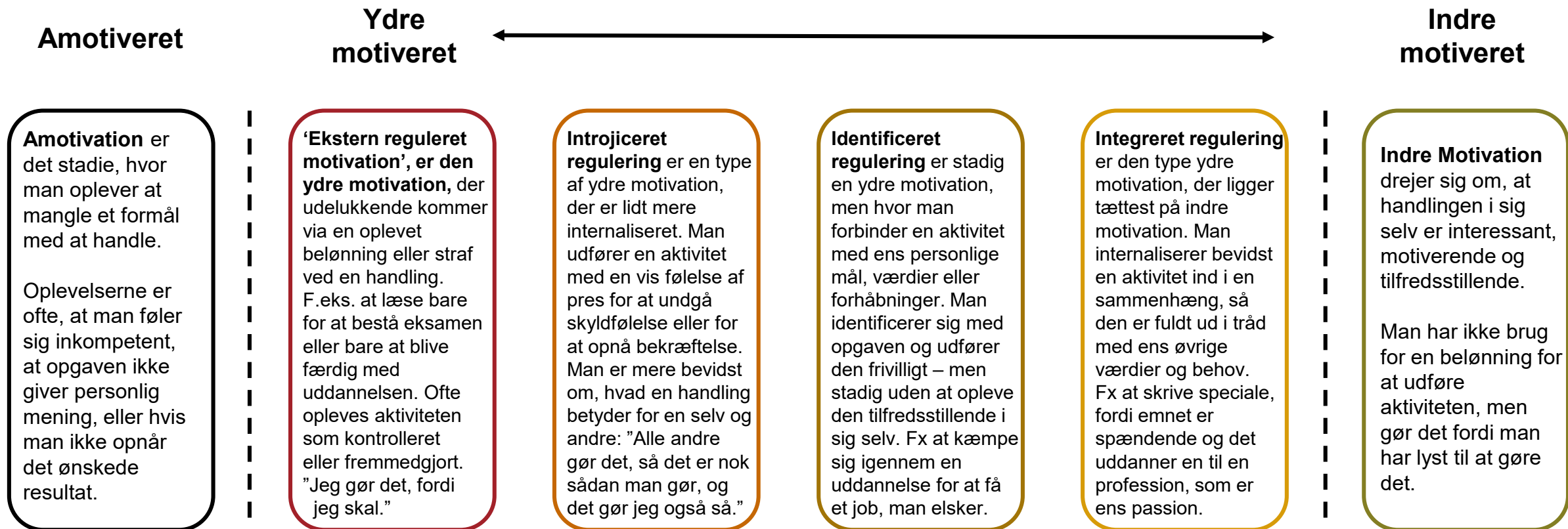
Der er et generelt
samfunds-mæssigt,
studie-orienteret og
individuel fokus på
"indre motivation",
"flow", "engagement",
"passion", "mening",
mm.

vs.

Bliver ofte til
forvirring, skam,
frustration,
selvkritik, mm.
i sammenligningen
med andre og
forventningen om,
hvordan man
"burde have det"
med sit studie.



Du er ikke enten u-motiveret eller motiveret...



Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.



Mange kringlede ord, men hvad betyder det egentlig?

Vi kan være på forskellige steder i motivations-kontinuummet med forskellige aktiviteter.

Hverdagen skal altså helst brydes op med forskellige ting, som giver oplevelser af enten at **føle sig god til noget**, i **socialt samvær med andre** eller **selvbestemmende i det, man laver**.



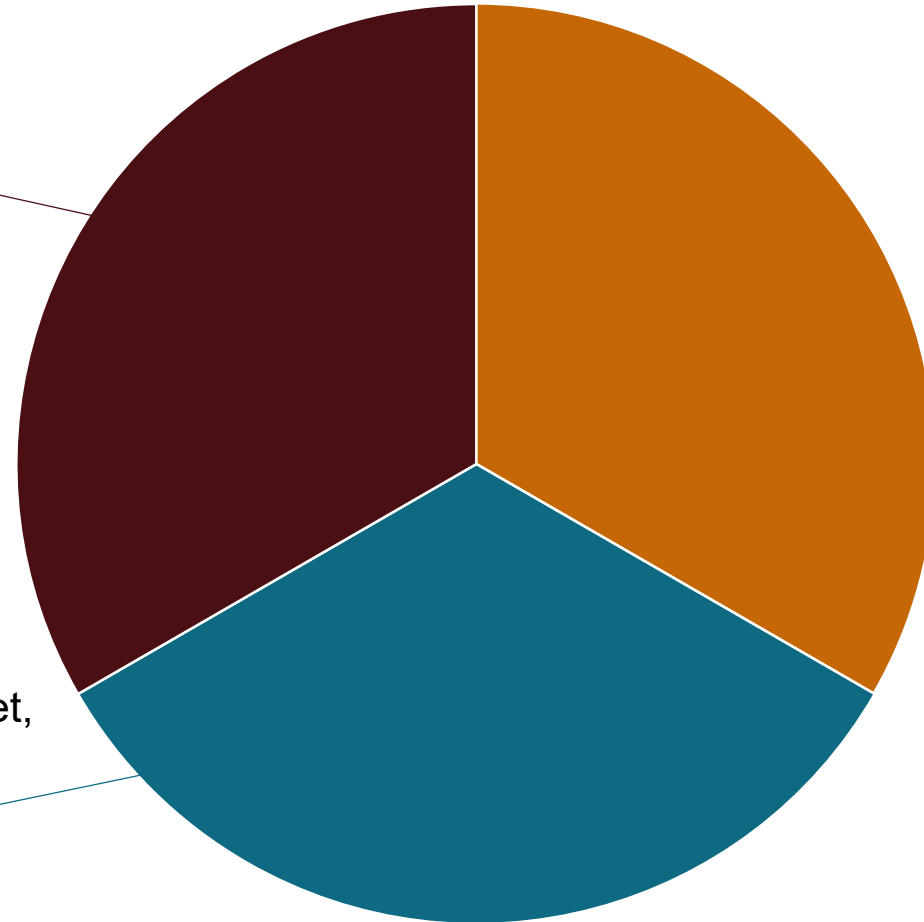
3 primære komponenter for at få en fornemmelse af motivation: Tilhørsforhold, Autonomi og Kompetence

Behov for **Kompetence** fokuserer på, at man gerne vil have viden og troen på, at man er i stand til at udføre en given handling.

At man har oplevelsen af, at man faktisk er dygtig – eller i hvert fald kan blive det – inden for sit studie.

Behovet for **Tilhørsforhold** handler om at være en del af en social sammenhæng, og at det betyder noget, hvad andre siger og mener om det, man foretager sig.

Det kan både være små, tætte fællesskaber og større, brede sociale omgangskredse – på og udenfor studiet.

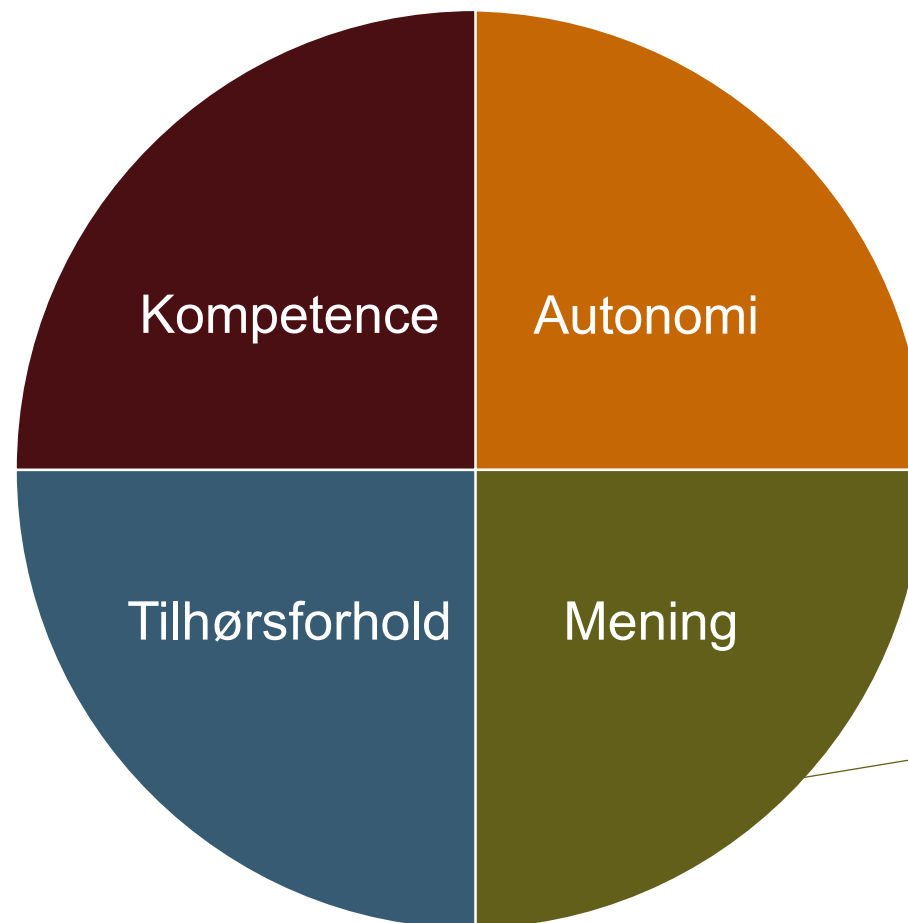


Behovet for **Autonomi** drejer sig både om at kunne have selvbestemmelsen til at handle ud fra ens egen overbevisning i stedet for kun at adlyde andres ordrer.

Det drejer sig også om at kunne have selv- og medbestemmelse i de beslutninger, der bliver truffet i ens faglige og sociale fællesskaber, og i ens liv generelt.



En tilføjelse, særligt relevant for vores målgruppe: Mening



En relevant tilføjelse fra 'Vitaliseringsmodellen':
Behovet for at kunne se en **personlig mening** med ens aktuelle og fremtidsrettede aktiviteter.

Altså, at det man gør og studerer har personlig værdi og stemmer positivt overens med ens syn på sig selv i sin omverden



**Hvordan styrker vi så de
studerendes studiemotivation?**



Gode studievaner = bæredygtigt studieliv = langsigtet motivation

En måde at øge sin interesse / sit engagement for en aktivitet kan handle om at **finde de ting i handlingen** (at sidde og læse, færdiggøre semesteret, at komme op til undervisningen, mm.), **som man kan identificere sig med og se mening i, selvom størstedelen er kedeligt og træls.**

F.eks. at komme op på campus, fordi man så kan ses med ens medstuderende.



Gode studievaner = bæredygtigt studieliv = langsigtet motivation

Læs efter tid i stedet for efter antal sider. Forskellige bøger / artikler / kapitler har forskellige "sværhedsgrad".
(Behov for kompetence)

Læs for at opnå forståelse, at være aktiv i sin læsning, give sig selv lov til at følge lyst / interesse (med måde!), se på gamle eksamens-opgaver, nødvendigheden af at skimme nogle gange, mm..
(Behovet for autonomi og behovet for mening)

Studér 'sammen' med andre. Mange studerende nyder godt af at lave aftaler med andre, hvor de kommer op på studiet, sidder hjemme ved hinanden eller på en café, hvor man arbejder med hvert sit projekt, men gør det i selskab med andre.
(Behovet for relationer og tilhør)



Den mentale del: Trigger tanker

Snart så opdager de, at jeg er en bedrager

Det her fag, er bare slet ikke mig. Betyder det, at uddannelsen ikke er mig?

Hvad hvis jeg vælger det forkerte?

De andre er klogere end mig

Passer jeg overhovedet ind her?

Hvad hvis der er noget alvorligt galt med mig?

Jeg føler mig ikke 100 % sikker, det burde jeg da være

Jeg føler mig så trist

Hvorfor mig?

Hvorfor kan jeg ikke komme op af sengen?

Burde jeg være mere motiveret for det her? De andre virker så passionerede

Hvorfor skifter det så meget!?

Hvorfor kan jeg ikke bare tage mig sammen?

Det er så typisk mig!



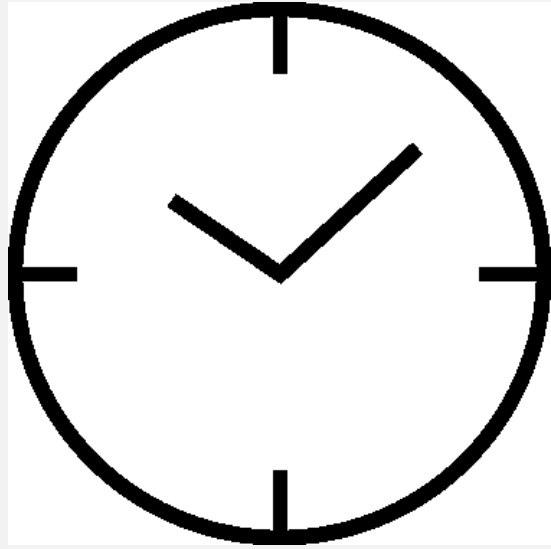
Den mentale del: Trigger tanker og ”bekymringstid”

Når mine tanker omkring mit studie og min motivation løber afsted med mig, kan det hjælpe at afsætte begrænset 'bekymringstid'.

F.eks. 15 – 30 minutter hver aften.

...Og hvis jeg kommer til at gruble og bekymre mig over dagens løb, minder jeg mig nænsomt om, at det er OK, at tanken kommer og skriver den ned – og at den må vente til senere på dagen.





PAUSE



Studietvivl

Hvad er tvivl for en størrelse,
og hvorfor er det så fluffy?



Med tvivlen som følgesvend...

En undersøgelse* med mere end 4000 studerende på Aarhus Universitet BSS, fandt at **1/3 af de studerende stadig var i tvivl om, hvorvidt de havde valgt det rigtige studie**. Og at dette gjaldt for førsteårsstuderende såvel som for studerende på 5. år.

Tvivlen er altså en følgesvend for rigtig mange studerende gennem ens uddannelsesforløb. Den kommer i forskellige udgaver, men måske man aldrig rigtig slipper af med den..



*Herrmann, K. J., Troelsen, R., & Bager-Elsborg, A. (2015). "Med tvivlen som følgesvend"



Med tvivlen som følgesvend...

”Valgets paradoks”*: Man skulle tro, at det var en positiv ting, når man har mange valg og muligheder - men i de fleste tilfælde har det den omvendte effekt.

Man bliver paralyseret af frygten for at tage det forkerte valg, når nu alle muligheder står åben for en. F.eks. for lang menu i restaurant eller ved studievalg.



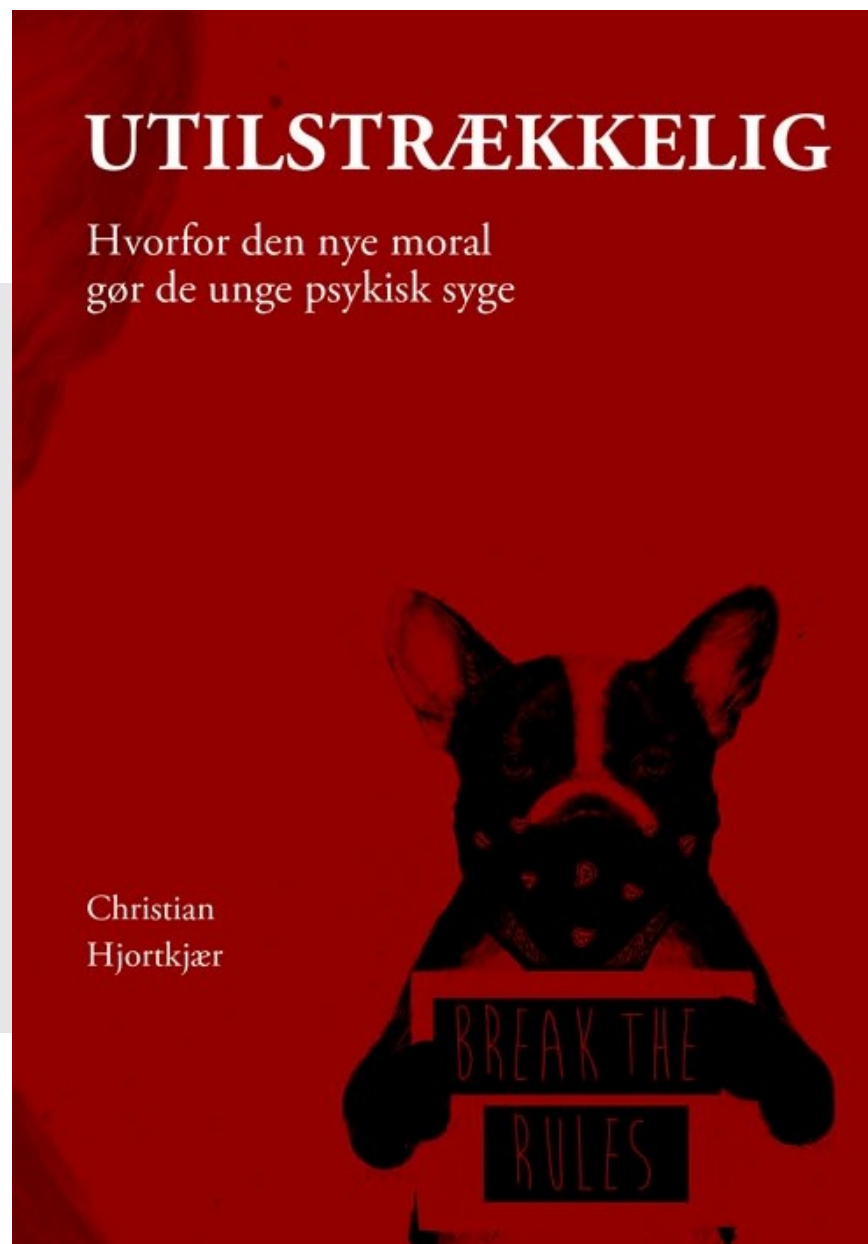
*Schwartz, B., & Ward, A. (2004). “Doing better but feeling worse: The paradox of choice.”



Den nye moral

Fra forbuds- til påbudssamfund – *Fra regler til idealer*

Alt det, du bør gøre. Alle de muligheder, du har. Du skal 'shine like a star!', og hvis du ikke kan gøre det, ja så ...



Med tvivlen som følgesvend...

Af samme grund **bliver vi nødt til at lave 'kedelige' rutiner** for os selv for at minimere tids- og energiforbruget samt risikoen for fortrydelse ved at skulle tage bevidste valg hele tiden.

F.eks. morgenrutiner, valg af pizza, eller længere perioder på studiet, hvor vi ikke er top-bevidste og super motiverede..

..men heller ikke oplever så stor grad af tvivl / frustration / handlingslammelse.



*Schwartz, B., & Ward, A. (2004). "Doing better but feeling worse: The paradox of choice."



Konstruktiv og ikke-konstruktiv tvivl

Den **konstruktive tvivl** er den tvivl, der får studerende til at foretage informerede til- og fra-valg. Altså, et proaktivt omvalg rettet mod en forandring.

Den **ikke-konstruktive tvivl** er derimod den tvivl, som forhindrer en i fuldt at engagere sig i sit studie, og samtidig er karakteriseret ved et mere passivt fravalg, som ikke er orienteret mod noget nyt, men mod fortiden og ens tab.



Forandringscirklen

En ændring af mindset fra 'tvivl' til 'forandring'

F.eks.: "Okay, faktum er at det her studie ikke er noget for mig, men nu har jeg givet det en ærlig chance, og det er en mere kvalificeret beslutning herfra. Jeg må snakke med en studievejleder og studievalg DK om de alternative muligheder, med de interesser jeg har..."

F.eks.: "Shit, uddannelsen her er ikke, som jeg håbede på. Fagene er meget anderledes, end jeg troede, og slet ikke så erhvervsrettede."

F.eks.: "Jeg er stadig i tvivl, og måske jeg aldrig bliver 100 % sikker, men det giver mig faktisk noget arbejdsro, at jeg godt kan 'tillade mig' at køre semesteret ud på halv blus, mens jeg bliver klogere på faget og mig selv."

F.eks.:

- "De andre ser ud til at være motiverede og sikre."
- "Måske er det bare mig, der ikke har fattet det?"
- "Mange siger, at man skal give det mere tid, så det kan være.."
- "Det er så typisk mig!"

F.eks.: "Jeg vil så gerne være 100 % sikker, før jeg tager en beslutning, men hvordan bliver jeg det? Måske jeg godt kan give resten af semesteret et skud, så jeg ikke skal tage en stor beslutning midt i det hele, og så jeg har noget tid i mellem 1. og 2. semester til at evaluere på mine erfaringer."

F.eks.: "Altså, den er jo god nok: Fagene er slet ikke så erhvervsrettede, som jeg troede. Hvad gør jeg? Skal jeg lade som ingenting, høre med de andre, om jeg har misforstået noget, søge hjælp, stoppe helt, eller hvad?"

Danger Zone her, hvis man er så meget i tvivl og i ubehag, at man ikke får ageret på det.



Hvordan kan jeg så blive bedre venner med min studietvivl?



Hvordan taler vi
om tvivlen?

MAKE
AMERICA
GREAT AGAIN!

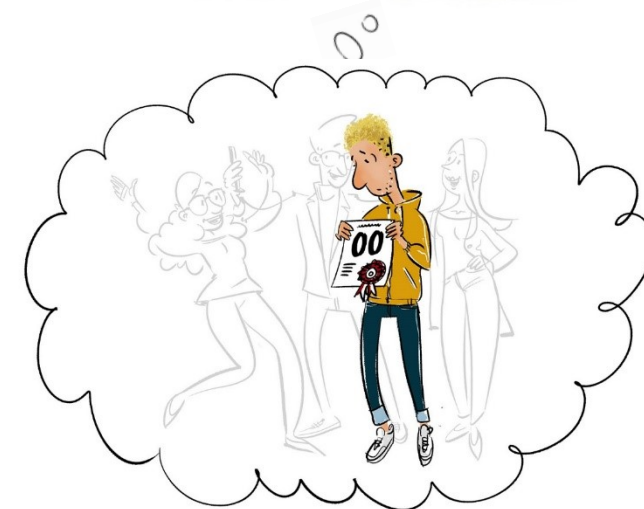


Hvordan taler han/hun/de om sin tvivl?

En måde at gå til den på, er måden vi taler om tvivlen – og om os selv.

Vi mennesker lever vores liv gennem de historier, vi fortæller: Om os selv, vores fortid og fremtid, vores valg, vores værdier, mm.

Nogle af de fortællinger har en tendens til at blive dominerende og dermed danne virkeligheden for os → **vores identitet**



Hvordan taler han/hun/de om sin tvivl?

Hjælp den studerende med at være opmærksom på og anvende sproget om sig selv og ens tvivl på en bevidst og klog måde, så man skaber den virkelighed, man ønsker. F.eks. ...

Er du i tvivl?

eller

Påvirker tvivlen dig?

Er du en person, der tvivler?

eller

Har denne situation igangsat en tvivl hos dig?

Er den nu galt med dig igen?

eller

Er der nogle nye forandringer i spil, som du bliver nødt til at forholde dig til?



Hvordan taler han/hun/de om sin tvivl?

Der er i høj grad tale om 'negative' og 'positive' spiraler

Negativ spiral:

Jeg er i tvivl om,
hvad jeg skal gøre?



Står i vejen for at mærke
motivationen og passionen



Kan ikke se / fokusere på studie
opgaverne, undervisningen, m

Positiv spiral:

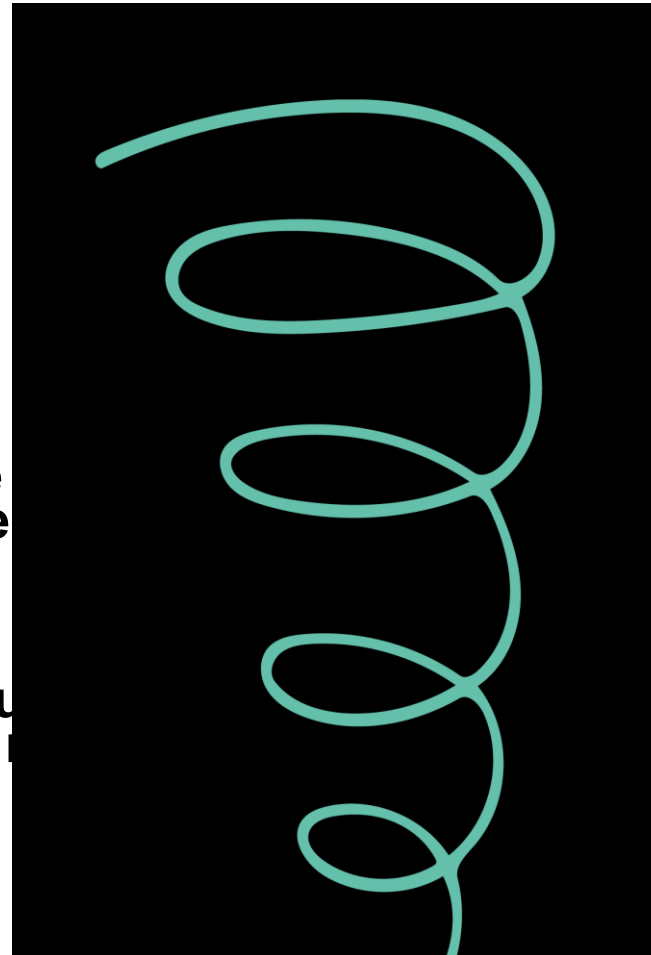
Jeg er i tvivl, men
prøver en beslutning af



Fokuseret motivation (på det lille
område, som man giver et skud)



Give sig selv 'tilladelse til' at kunne
være med det valg for en stund.
Der er mulighed for at studiets fag og
undervisning måske er motiverende?



Hvordan kan I se, at man kunne hjælpe en
studerende-i-samtale ud af en negativ spiral?

Samtaleteknisk, som studievejleder

Risiko for "tunnelsyn": Sort-hvide katastrofetanker. Ubegrænset ligegyldighed, hvis spiralen tager fat. Manglende motivation kan fylde det hele.

Handlingslammelse: Det kan både være meget svært at finde ud af, om man skal gå øst, vest, nord eller syd, hvis alt virker ligemeget. Så det er også svært at vejlede i som studievejleder.

"Hvad tror du?" Fordi tvivl og manglende motivation stadig er meget tabu, kan det være meget svært at være i, og I vil møde studerende, som gerne vil have at I tager beslutningen for dem, så de kan komme ud af 'limbo'.



Samtaleteknisk, som studievejleder

Bryde med kassetænkning: MEN, det er meget sjældent, at man ikke er motiveret for noget som helst. Derfor er en stor del af arbejdet at kortlægge både alt det, som mangler, men også finde frem til de ting, som faktisk er der.

Modeller som fælles tredje: Med brug af f.eks. Ryan & Deci's tre-delte motivationsforståelse eller forandringscirklen (i fht tvivl), kan I hjælpe den studerende-i-samtale med at adskille det, der ikke fungerer eller mangler, fra de ting som der faktisk er positivt til stede i vedkommendes studie og hverdag.



Samtaleteknisk, som studievejleder

Opmærksomhed på sproget: Hjælp den studerende med at beskrive sin situation med fx studietvivl i et lidt mere omsorgsfuldt sprog frem for et selvkritisk sprog (som desværre er meget nemt for de fleste af os):

”Hvad ville du sige til en god ven, hvis vedkommende stod i din situation?”

At give det et skud: Øget viden og bevidsthed kan være et fint første skridt, men mange ønsker at komme fra samtalen med noget handling. Fokus er her, at hjælpe de studerende med at ville ”give det et skud”; det er nemmere at prøve noget nyt af, hvis man ikke behøver at være 100% committet på det.



Afslutning



Afslutning for i dag

Maria Sejer Storgaard
msg@srg.dk

Johann Daustrand
ida@srg.dk

Charlotte Trojahn & Helle Lausen
studievejlederinfo@srg.dk





Tak for jeres tid!



Studenterrådgivningen