



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för socialt arbete och psykologi

*Samtalsmetoden Livsspelets relation till Self-determination
Theory*

Cecilia von Melen

2014

Uppsats, Grundnivå (högskoleexamen), 15 hp

Psykologi

Programnamn

Handledare: Birgitta Falk

Examinator: Mårten Eriksson

Sammanfattning

Denna studie gjordes för att undersöka om samtalsmetoden Livsspelet, som vuxit fram ur klinisk verksamhet, har kopplingar till motivationsteorin Self-determination theory (SDT). Ett framträdande drag hos denna teori är framhävandet av tre psykologiska behov som antas ha betydelse för människors motivation och utveckling: Kompetens, autonomi (självbestämmande) och samhörighet.

För att uppnå syftet konstruerades ett analysinstrument, avsett att undersöka om och hur samtalsledarens yttranden kunde kopplas till uppfyllandet av de tre grundbehoven.

Tio inspelade samtal med en klient transkriberades. Samtalsledarens samtliga yttranden kodades enligt analysinstrumentet och placerades in i en av 18 kategorier, under fem olika teman. Därefter räknades antalet yttranden i de olika kategorierna för att undersöka hur stor del av samtalsledarens yttranden som kunde kopplas till de tre grundbehoven.

Resultatet av undersökningen visade att en majoritet av samtalsledarens yttranden kunde kopplas till de tre grundbehoven kompetens, autonomi och samhörighet.

Nyckelord: Motivational Interviewing, Self-determination theory, Livsspelet, motivation, inre motivation, yttre motivation, kompetens, samhörighet, autonomi.

Abstract

This study was made to investigate whether the interview method Life Game, which was developed out of clinical experience, can be linked to the motivation theory Self-determination theory (SDT). A prominent feature of this theory is the emphasis on three psychological needs that are assumed to have significant impact on people's motivation: Competence, autonomy and relation.

An analysis instrument was designed in order to investigate whether the counselor's utterances could be linked to the three needs.

Ten client conversations were recorded and transcribed. All of the counselor's utterances were analyzed according to the instrument. Then the number of observations in the categories were counted in order to examine how many of the counselor utterances could be linked to the three needs.

The results showed that a majority of the counselor's utterances could be linked to the three needs – competence, autonomy and relation.

Keywords: Motivational Interviewing, Self-determination theory, Life Game, motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, competence, relation, autonomy.

Förord

Ett stort tack till klienten, som med sin medverkan möjliggjort denna studie.

Jag tackar också min handledare Birgitta Falk för uppmuntran, intresse och engagemang, och för tålamodet att följa med hela vägen.

Tack även till examinator Mårten Eriksson som inledningsvis gav värdefulla råd avseende uppsatsens upplägg.

Introduktion

Många människor upplever att det är svårt att förändra ett beteende. För vissa kan det t o m kännas övermäktigt att exempelvis ändra kost- eller motionsvanor (Bäcklund, 2010).

Att som kriminell och missbrukare övergå till att bli nykter och laglig kan innebära att man behöver ändra så gott som allt i tillvaron: Upphöra med sitt tidigare umgänge, kanske byta bostadsort, slutföra/fortsätta studier och kanske yrkesutbildning, anpassa sig till ”nio-till-fem-jobb”, klara uppehållet på en mindre ekonomi. Detta utöver att bryta gamla inrotade vanor av missbruk och kriminell livsstil.

I svensk kriminalvård bedrivs behandling i olika former för att stödja intagnas förändringsprocesser. Förutom yrkesutbildning, studier och arbetsträning finns också kognitiva behandlingsprogram mot missbruk och kriminalitet samt 12-stegsbehandling mot missbruk. För att motivera intagna till behandling bedrivs även motivationssamtal enligt metoden Motivational Interviewing (Kriminalvården, 2012).

Jag har under flera år arbetat med motivationssamtal enligt MI-metoden. Ur dessa samtal växte en ny samtalsmodell fram, ”Livsspelet”. Detta skedde som ett resultat av klienternas positiva reaktioner på vissa delar i MI-samtalen, vilka jag då fördjupade och utvecklade.

I samband med psykologistudier väcktes intresset för att försöka finna eventuella kopplingar mellan Livsspelet och vetenskaplig teori. Samband mellan Livsspelet och olika teorier upptäcktes, och denna studie fokuserar på en av dem: Self-determination theory (SDT).

Inledningsvis redovisas de empiriska och teoretiska grunder som denna undersökning vuxit fram ur, samt hur de förhåller sig till varandra.

Motivational Interviewing

Motivational Interviewing (MI) är en samtalsmetod som uppstod ur klinisk erfarenhet av terapiarbete med personer med alkoholproblem. William R. Miller beskrev metoden under detta namn första gången i början av 80-talet (Miller, 1983). Han utvecklade den tillsammans med Stephen Rollnick (Miller & Rollnick, 1991; 2002) och den har kommit att användas inom en mängd områden – bland annat sjukvård, hälsovård, missbruksbehandling och behandling av psykiska störningar (Miller & Rose, 2009). I Sverige används den bland annat inom hälso- och sjukvård, kriminalvård, socialvård och skola (Folkhälsoinstitutet, 2013).

MI som motiverande insats har sitt starkaste forskningsstöd på alkohol- och drogområdet. MI som enskild insats har visat sig underlätta för människor att upphöra med, eller minska, skadlig användning av alkohol och droger (Lundahl & Burke, 2009; Rubak, Sandboek,

Lauritzen, & Christensen 2005; Hettema, Miller, & Steele, 2004). Metoden har visat positiv effekt som enda intervention eller som tillägg till annan missbruksreducerande behandling (Hettema et al., 2004). Forskning visar också att MI som inledande insats före annan behandling skapar en synergieffekt med denna behandling, och denna effekt finns kvar över tid (Hettema et al., 2004).

Miller och Rollnick (2002) beskrev fyra generella principer för MI: Att uttrycka empati, att tydliggöra diskrepans (mellan nuläget och det man önskar), att hantera motstånd från klienten (genom att undvika maktkamp och prioritera samarbete) och att stödja och stärka klientens känsla av att vara kompetent (*self efficacy*). Inom MI finns också uppfattningen att varaktig beteendeförändring endast är möjlig när klienten upplever sig accepterad och respekterad som person (Markland, Ryan, Tobin, & Rollnick, 2005).

En viktig del i MI är att hjälpa klienten att upptäcka och hantera ambivalens och diskrepans – d v s paradoxer gällande vad klienten vill och inte vill, samt inkonsekvens avseende värderingar och beteenden. Eftersom detta kan vara känsliga områden – inte många vill framstå som inkonsekventa och ologiska (Festinger, 1957) – är ett empatiskt och ickedömande bemötande funktionellt. Det kan bidra till att klienten vågar se och ifrågasätta dessa mönster och på sikt förändra dem. Deci och Ryan (2002) nämner att upplevelsen av samhörighet är avgörande i en relation som avser att stödja internalisering av nya beteenden.

Tekniker och förhållningssätt i MI. Metoden MI utgörs dels av tekniker, dels av ett förhållningssätt – ”MI-andan”.

Teknikerna går främst ut på att bekräfta klienten positivt, utforska ”mjukt” med hjälp av (företrädesvis) öppna frågor och reflektioner samt spegla klientens bild med hjälp av reflektioner och sammanfattningar.

MI-andans tre grundpelare är *samarbete*, *autonomi* (klientens rätt och förmåga att själv bestämma över sitt liv) och att *locka fram klientens resurser* (Miller, Moyers, Ernst & Amrhein, 2008).

”Locka fram” (*elicit*) är ett grundläggande begrepp i MI, liksom att ”framkalla” (*evoke*). Med detta menas att man utgår ifrån att resurser redan finns hos klienten och att dessa kan lockas fram med hjälp av ett empatiskt och respektfullt utforskande, snarare än genom övertalning, press och argumentation.

Livsspelet

Samtalsmetoden Livsspelet började som regelrätta motivationssamtal i slutananstaltsmiljö. Då klienterna många gånger tycktes ha en mångbottnad problematik upplevde jag ett större

behov än vad MI medger av att fördjupa och utforska delar av denna, och även rita upp dessa utforskningar på papper för att konkretisera. Detta tycktes öka klienternas intresse och engagemang i samtalen. Även andra positiva effekter tycktes följa, så som minskad misskötsamhet och, för några av dem som blivit villkorligt frigivna, en ändrad livsstil i spåren av det som diskuterats under samtalen. (Det har ännu inte undersökts om det fanns ett samband mellan dessa förändringar och deltagande i Livsspelet.)

Ett exempel på fördjupning är utforskandet av ”olika viljor” hos klienten, som kan ses som en utvecklad form av ambivalensutforskning.

En annan MI-aspekt som utvecklades var undvikandet av manual. Men där MI framhåller vikten av att strikt följa en tänkt linje mot framkallande av ”förändringsprat” hos klienten, är friheten att utforska det klienten vill tala om större i Livsspelet. Tekniken att samtala om det som klienten intresserade sig för och ur det vaska fram en ”röd tråd” om förändring blev särskilt funktionell med klienter som var ovilliga till dialog med representanter för ”samhället”. Då handlade det ofta om att, till att börja med, över huvud taget få dem att vilja delta i samtal.

Med tiden användes ritandet i allt högre grad under utforskandet av klientens tankar och känslor. Tillsammans med klienterna utvecklades tekniker att använda kort med bilder som representerade olika delar av klientens tanke- och känslvärld, samt enkla teckningar av olika förlopp och processer.

Hur Livsspelet går till. Inom ramen för MI-andan och med hjälp av MI-tekniker (se avsnittet Motivational Interviewing) sker ett utforskande av klientens värderingar, känslor och tankar med syftet att identifiera hans/hennes inneboende behov och drivkrafter, och olika sätt att tillgodose dem. Det bygger på antagandet att om människor blir mer medvetna om och lär känna sina olika behov och drivkrafter så blir det lättare att balansera dem gentemot varandra och skaffa sig ökad kontroll över sina val och beteenden. (Denna uppfattning grundades inledningsvis på mina egna erfarenheter av vad som bidrar positivt vid förändringsarbete och stärktes senare av av klienternas respons på samtalen.)

Visserligen utgår samtalen ifrån det som klienten helst vill tala om, för att behålla motivationen och energin i samtalen. Men sedan lyfts och utforskas de delar som är relevanta i en förändringsprocess – t.ex. behov, styrkor och svagheter, samt behov som motsäger varandra.

Den yttre ramen för Livsspelet liknas vid ett dataspel, av det slag som går ut på att det finns en ”huvudperson” som har någon form av uppdrag. Huvudpersonen i sådana spel har

vissa egenskaper, möter olika utmaningar och samlar på sig kunskaper och ”skatter” av olika slag som kan främja hans/hennes mål. Det finns olika nivåer/banor, och för att få gå vidare till nästa måste man klara av den nuvarande banans utmaningar. Utmaningarna kan uppträda i form av olika sorters fiender som hanteras på olika sätt.

Tanken med Livsspelet är att klienten kan se sitt eget liv som ett sådant dataspel, där han själv är ”hjälten” och möter olika utmaningar på vägen mot sina mål. Detta måste inte hela tiden understrykas utan fungerar mer som en ”ursäkt” för att rita det klienten berättar om. Det fyller också funktionen att framställa olika problem och konflikter som något ”meningsfullt” och på sätt som dessutom är bekant för de klienter som känner till dataspel. Metaforen erbjuder också goda möjligheter för klienten att se sig själv och sin tillvaro ”utifrån”, och därmed få en viss distans från ”sig själv”. Det kan underlätta vid upptäckt och identifierande av mönster och samband och vid därtill följande analyser. Det är alltid klienten som gör dessa analyser, dock med stöd av samtalsledaren.

I samtalen ägnar man sig bland annat åt att identifiera olika ”delar” hos klienten (som kan liknas både vid ”hjältens” egenskaper och de utmaningar han/hon möter på sin väg), och olika ”banor” som motsvarar vägar som klienten kan välja i det verkliga livet, eller redan har varit på.

Samtalsledaren använder sig av verbala och bildmässiga symboler som sedan kan kombineras på olika sätt för att pröva hypoteser om hur klienten fungerar, vilka behov han/hon har och vad som behövs för att dessa ska tillgodoses. Det kan finnas en konkret spelpjäsa som symboliserar klienten själv, och som han/hon kan flytta på uppritade banor. Det kan också finnas kort med bilder som symboliserar olika behov och egenskaper, men också andra fenomen. Ett syfte med detta är att göra det abstrakta mer konkret och ta ner det på en fysisk nivå. Min erfarenhet är att det uppstår en lekfullhet och en distans till sådant som kan uppfattas som obehagligt, vilket underlättar för klienten att engagera sig i utforskandet, göra analyser samt få kontakt med känslor kring sin egen person.

Skillnader mellan Livsspelet och MI. MI syftar – förutom till att stärka klientens tro på sig själv och sina resurser – till att locka fram förändringsprat (*change talk*), kopplat till ett målbeteende (*target behavior*).

Livsspelet inriktas däremot inte på något specifikt målbeteende och alltså inte heller på att framkalla förändringsprat. Syftet är i första hand ett allmänt och neutralt utforskande av faktorer som påverkar klienten, samt av *hur* de påverkar och vilka konsekvenser det får.

Avsikten med detta är att klienten ska bli mer medveten om olika behov, drivkrafter och beteenden och på sikt prioritera dem som långsiktigt gynnar hans välmående.

Ändå förekommer ”förändringsprat” och ”antiförändringsprat” i Livsspelet. Det är dock kopplat till livsstil snarare än till specifika beteenden – även om klienten uttalar förändringsprat också gällande beteenden, som t.ex. droger och kriminalitet.

Self-determination theory

Self-determination theory (SDT) är en övergripande teori om personlighetsutveckling och motivation. SDT bygger på uppfattningen att människor har en inbyggd lust och strävan efter att utvecklas, integrera olika delar av personligheten och lösa psykologisk dissonans (Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000). Dissonansen beskrivs också som ”kognitiv dissonans” av Leon Festinger (1957) som i sin dissonansteori beskriver den som den olustkänsla som individen kan uppleva, mer eller mindre medvetet, då det finns ett glapp mellan hur individen faktiskt beter sig och hur hon enligt sina värderingar bör bete sig.

En bärande idé inom SDT är att för att individens inneboende förmågor ska kunna utvecklas krävs det att tre specifika, grundläggande psykologiska behov tillgodoses: Behovet av att känna sig Kompetent, behovet av Autonomi (självbestämmande) och behovet av Samhörighet. En annan grundpelare är distinktionen mellan *inre* och *yttre motivation*, och hur dessa påverkar individen.

SDT har utvecklats genom en mängd fält- och laboratorieexperiment på olika områden såsom utbildning, organisation, föräldraskap, hälso- och sjukvård samt psykoterapi (Deci & Ryan, 2002). Teorierna om de grundläggande mänskliga behov som identifierats anses vara universella vilket bekräftats i flera internationella vetenskapliga studier (Chirkov, Ryan, Kim, & Kaplan, 2003).

Grundbehov.

Inom SDT anses nedanstående tre grundbehov och graden av uppfyllande ha betydelse för människors personliga utveckling, motivation och allmänna välmående (Deci & Ryan, 2008).

Behovet av Kompetens. Individen har behov av att känna sig effektiv i sina handlingar, i interaktion med omgivningen, samt uppleva möjligheter att använda och uttrycka sin förmåga (Deci & Ryan, 2002, s 7).

Kompetensbehovet anses också ligga bakom driften att utvecklas och överskrida sina gränser. Behovet av kompetens får människor att söka utmaningar som utmanar deras aktuella utvecklingsnivå, och att ihärdigt sträva efter att upprätthålla och förstärka denna förmåga

genom handlingar. Kompetens behöver alltså inte nödvändigtvis bestå i en uppnådd förmåga utan är snarare en känsla av självförtroende och effektivitet i samband med en viss aktivitet. (Deci, 1975; Harter, 1983; White, 1959).

Behovet av Autonomi. Med autonomi avses upplevelsen av att man själv är ursprunget till sina handlingar (deCharms, 1968; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Connell, 1989) och har möjligheter att själv bestämma över sitt agerande (Deci & Ryan, 2000). Autonomi handlar om att agera utifrån eget intresse och integrerade värderingar. Det ska inte sammanblandas med ”oberoende”; att inte använda sig av externa resurser och inflytanden (Deci och Ryan, 2002, s 8). Min egen tolkning av ordet är ”självbestämmande”.

Behovet av Samhörighet. Detta behov hör enligt Deci och Ryan (2002) ihop med att känna samhörighet med andra, och att uppleva att dessa andra bryr sig om en och tar hand om en (Baumeister & Leary, 1995; Ryan, 1995).

Motivation, inre och yttre

Det andra bärande temat i SDT är att det finns två olika typer av motivation: Utifrån kommande (*extrinsic*) och inifrån kommande (*intrinsic*) drivkrafter. (Hädanefter kommer dessa drivkrafter att benämnas som yttre och inre motivation.)

Det var ur denna forskning som de teorier som senare samlades under begreppet SDT växte. Forskningen visade att den inre motivationen var mer uthållig och motståndskraftig än den yttre, liksom att en redan existerande inre motivation kan undermineras på grund av yttre belöningar (Deci, 1971; Lepper, Greene, & Nisbett, 1973.)

Inre motivation. Med inre motivation avses motivationen att delta i en aktivitet på grund av glädjen och tillfredsställelsen man förknippar med den (t.ex. Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985). Man deltar oberoende av yttre tryck. (Exemplen nedan har jag själv formulerat för att illustrera de olika typerna av motivation.)

Exempel: Ett musikaliskt barn som älskar att spela piano och vill bli bättre på det, lägger frivilligt ner mycket tid på att spela så mycket som möjligt. Barnet vill lära sig noter för att kunna spela mer musik, öva skalor för att få bättre teknik, och tränar upp sitt gehör för att kunna ta ut musikstycken på pianot. Det behövs ingen yttre press för att barnet ska utföra dessa aktiviteter.

Yttre motivation. Yttre motivation är i stället skapad utifrån förutsättningar utanför individen och anses ge upphov till följande fyra typer av beteenderegleringar (Vallerand & Ratelle, 2002):

- Extern beteendereglering
- Introjicerad beteendereglering
- Reglering genom identifikation
- Integrerad reglering

Dessa kan enligt Vallerand och Ratelle beskrivas som stadier på vägen från en motivation som enbart beror på yttre faktorer, till en alltmer självständig motivation som grundas i faktorer inom individen själv. (Det är dock en teoretisk modell, alla stadier behöver inte finnas med eller komma i just denna ordning.)

- **Extern beteendereglering:** Individens beteende regleras av yttre hot eller möjligheter till positiva upplevelser. Så snart det yttre trycket försvinner, upphör också beteendet.

Exempel: Ett barn övar piano för att föräldrarna hotar med indragen veckopeng annars, trots att barnet inte har något intresse av att spela piano. Men om föräldrarna inte längre kräver pianospelande av barnet så kommer det omedelbart att sluta med det. Dessutom kommer barnet kanske inte att lägga ner speciellt mycket tid och energi på sitt pianospelande, vilket påverkar resultatet negativt.

- **Introjicerad beteendereglering:** Individen väljer ett beteende för att det på något sätt "förväntas" på grund av yttre förutsättningar. I annat fall hade hon kanske aldrig valt detta beteende, om det inte legat i linje med hennes egna inre önskningar och behov.

Exempel: Ett barn spelar piano för att båda föräldrarna är musiker, liksom andra släktingar, och det skulle kanske ge upphov till missnöje och förundran om barnet i stället valde att börja spela fotboll – som i familjen anses vara ett obegripligt sätt att använda tiden.

- **Reglering genom identifikation:** Individens underordnar sig utifrån kommande reglering frivilligt och medvetet, för att det kan gynna inifrån kommande mål och värderingar.

Exempel: En blivande pianist som drömmer om att bli framgångsrik avskyr att öva skalor men lägger ändå ner mycket energi på det, för att förbättra sin teknik och möjliggöra framförandet av mer avancerade pianostycken som han drömmer om att kunna spela.

- **Integrerad reglering:** Individens har assimilerat det motstånd som fanns mot den utifrån kommande regleringen på grund av funktionen den fyller för uppfyllandet av inre behov. Personen *värderar* beteendet på ett mer positivt sätt än tidigare och därmed har det integrerats i värdesystemet och den inre motivationen.

Exempel: Pianisten som avskydde att öva skalor känner inte längre något motstånd mot det. Det har blivit en naturlig, och därmed stimulerande och berikande, del av musikutövandet.

Inre motivation starkare än yttre

Förespråkare för SDT menar att ju mer individens drivkrafter till att utföra en aktivitet kommer inifrån henne själv, desto hållbarare och kraftfullare är motivationen till att utföra den. Autonomi – självbestämmandet – är alltså en nyckelfaktor i motivation. Därav namnet på teorin; Self-determination theory (teorin om självbestämmande).

Enligt detta synsätt är inre motivation den hållbaraste och ger mest motståndskraft vid prövningar och bakslag i förändringsprocessen. Extern beteendereglering ger den svagaste motivationen, introjicerad ger en något starkare, reglering genom identifikation en ännu starkare. Av yttre motivation är integrerad reglering den som ger den mest ”självbestämmande” och därmed hållbaraste effekten (Deci & Ryan, 2002).

Struktur, autonomi, engagemang

Tre faktorer i den sociala miljön kan enligt Markland et al. (2005) bidra till uppfyllandet av kompetens, autonomi och samhörighet hos individer: Struktur, autonomistöd samt involvering/engagemang (Deci & Ryan, 1991; Ryan, Plant & O'Malley, 1995).

Med **struktur** (Markland et al. 2005) avses en sådan som hjälper klienten att

- utveckla en tydlig och realistisk bild av vad eventuella beteendeförändringar skulle kunna innebära
- formulera realistiska mål
- få en uppfattning om att han/hon har kapaciteten som krävs för att göra förändringarna, samt
- få positiv återkoppling på de framsteg som görs.

Med **autonomistöd** (Markland et al. 2005) avses att omgivningen tillhandahåller hjälp med att

- undersöka för klienten goda anledningar att göra förändringarna
- minimera yttre press och försök till kontroll av klientens beteende i form av belöningar/bestraffningar
- erbjuda möjligheter till deltagande och egna val
- erkänna, och ge möjlighet för klienten att formulera sig omkring, svårigheter som kan vara förknippade med vissa val.

Autonomistödet kan alltså tillhandahållas genom att klienten får hjälp att klargöra de egna anledningarna till att genomföra en förändring och inte känner sig styrd/pressad/manipulerad mot ett visst utfall på grund av yttre omständigheter.

Ett exempel på det visas i en studie av gravt överviktiga personer (Williams, Grow, Freedman, Ryan & Deci, 1996). Personer i studien som inte var självständigt engagerade i sin förändringsprocess utan snarare sökte behandling för att tillgodose andras behov, tenderade att i lägre grad stanna kvar i behandling och visade sämre resultat. Patienter som blev behandlade av terapeuter med autonomistödande stil, kunde i högre grad utveckla mer autonoma och självreglerande anledningar till att göra förändringen. Senare visade det sig att dessa både fick bättre behandlingsresultat och kunde upprätthålla resultaten på längre sikt.

Det är viktigt att framhålla skillnaden mellan autonomi och oberoende av andra människor. Att vara autonom innebär att villigt och frivilligt engagera sig i ett beteende medan oberoende handlar om att agera utan referenser till, eller inflytande från, någon annan. Den autonome kan vid behov tvärtom be om, ta emot och använda andra personers stöd (Williams, 2002).

Involvering/engagemang avser (Markland et al., 2005) omgivningens förmåga att möta behovet av *samhörighet*. Detta behov tillgodoses bäst genom att klienten upplever att betydelsefulla personer i omgivningen är uppriktigt intresserade av dem och hur det går för dem, bryr sig om dem, har förståelse för situationen de befinner sig i och går att lita på i den grad som krävs för att klienten ska våga öppna sig och anförtro sina tankar och känslor för en annan person.

Likheter mellan SDT och MI. Flera forskare, bl. a Markland et al. (2005) uppmärksammar paralleller mellan MI och SDT. De framhåller hur MI tycks tillhandahålla principer och tillämpningsmetoder som främjar de faktorer i den sociala miljön som enligt SDT anses underlätta utvecklandet av en integrerad motivation. Där MI har utvecklats i empirisk, klinisk miljö för att det tycks ”fungera” ur motivationssynpunkt, kan SDT tillhandahålla en teori om varför och hur det fungerar (Foote, DeLuca, Magura, Warner, Grand, Rosenblum, et al., 1999).

Patrick och Williams (2012) framhåller även de likheterna mellan MI och SDT och hänvisar i sin tur till ytterligare artiklar på samma tema (bl. a Vansteenkiste & Sheldon 2006; Resnicow & McMaster, 2012; Vansteenkiste & Williams, 2011).

Vansteenkiste, Williams och Resnicow (2012) beskriver också hur MI och SDT delar ett ursprung i en humanistisk och klientcentrerad inriktning, samtidigt som de kompletterar varandra genom att SDT är ”top-down” – d v s en teori som söker tillämpningsområden – och MI är ”bottom-up” i form av en tillämpning som söker förklaringar till resultaten.

Enligt nedan beskriver Markland et al. (2005) hur olika delar i MI kan kopplas till de tidigare nämnda tre miljöfaktorerna i SDT (Se avsnittet Self-determination theory).

Struktur (som stärker Kompetens) stöds av MI genom att samtalsledaren:

- Presenterar tydlig och neutral information om beteenden och deras effekter
- Hjälper klienten att utveckla lämpliga mål
- Tillhandahåller positiv feedback
- Stödjer klientens självkänsla och tro på sin egen förmåga (”self-efficacy”)

Autonomistöd (som stärker klientens Autonomi) stöds av MI genom att samtalsledaren:

- Undviker press (genom t.ex. argumentation, övertalning)
- Hanterar motstånd (genom att ”backa” när klienten visar motstånd i stället för att framhäva en egen ståndpunkt)

- Utforskar olika möjligheter
- Uppmuntrar förändringsprat
- Låter klienten själv formulera vad han/hon vill förändra, och hur

Engagemang (som stärker Samhörighet) stöds av MI genom att samtalsledaren:

- Uttrycker empati
- Utforskar klientens tankar och känslor
- Visar förståelse för klientens perspektiv
- Undviker dömande attityder (är ickevärderande)

SDT och Livsspelet. Vid utforskandet av eventuella samband mellan Livsspelet och vetenskapliga studier upptäcktes paralleller till SDT. Främst gällde det människosynen och synen på lärande och integration av nya kunskaper, liksom vikten på kompetens, autonomi och samhörighet.

Ännu en anledning att utforska eventuella kopplingar mellan de båda var att jag bland tidigare studier hittills inte funnit någon specifik *metod* för att tillämpa grundprinciperna i SDT, förutom MI. Eftersom SDT tycks tillhandahålla hållbara teorier om motivation och personlig utveckling bör det finnas ett värde i att utveckla metoder för att tillämpa dessa.

Syfte

Syftet med denna studie är att med hjälp av en teoristyrd, kvalitativ (och delvis kvantitativ) studie närmare belysa om det går att göra kopplingar mellan den empiriskt utvecklade samtalsmodellen Livsspelet och den övergripande motivationsteorin SDT. För det syftet använder jag de tre grundbehoven Kompetens, Autonomi och Samhörighet som utgångspunkt.

Studien är teoristyrd genom att den styrs av en hypotes om att sådana kopplingar finns.

Jag har inte funnit någon tidigare studie som kunnat användas som metodologisk förebild till denna. Inom området Motivational Interviewing tillhandahålls dock ett arbetssätt som inspirerat: Att spela in och transkribera samtal, skapa ett för ändamålet lämpligt kodningsschema, koda samtalsledarens yttranden enligt detta och sedan göra en såväl kvalitativ som kvantitativ (räkna enheter i kategorierna) bedömning av hur väl samtalsledarens yttranden stämmer överens med principerna för MI. Detta förfarande beskrivs bl. a i kodningsinstrumentet MISC (Motivational Interviewing Skill Code) 2.1 (Miller, Moyers, Ernst, Amrhein, 2008).

Metodutveckling

För att kunna uppnå syftet är ett delmål att konstruera ett sådant kodningsinstrument, anpassat för att koppla samtalsledarens yttranden till de tre grundbehoven i SDT: Kompetens, Autonomi och Samhörighet.

Att i stället koda klientens yttranden skulle kunna ge information om huruvida klienten upplever att grundbehoven uppfylls. Det skulle dock inte ge information om huruvida samtalsledarens yttranden uppfyller några kriterier och i så fall vilka. Det skulle då vara klientens upplevelser som bedömdes, snarare än metoden Livsspelet.

Metod

Eftersom studien grundas på en hypotes om att det finns ett samband mellan hur Livsspelet utförs och de tre grundbehoven i SDT – Kompetens, Autonomi och Samhörighet – genomfördes den som en teoristyrd, kvalitativ analys enligt Hayes (2000). Det var främst i konstruerandet av kodningsschemat som denna metod användes.

Influerad av bedömning av MI-samtal, där man först gör en kvalitativ kodning enligt i förväg uppställda kriterier och sedan räknar yttranden i de olika kategorierna (Moyers, Martin, Manuel, Miller, & Ernst, 2010) har även analysmodellen ”innehållsanalys” (*content analysis*) som nämns i Hayes (2000) använts. Där beskrivs hur kvalitativa data kodas och sedan behandlas som kvantitativa data, vilka kan räknas och bearbetas statistiskt.

Data

Data består av tio inspelade samtal som genomfördes med en klient under åren 2009-2010. Samtalen utfördes inom ramarna för samtalsmodellen Livsspelet. Det aktuella fallet valdes ut av två skäl: Dels därför att klienten är frigiven sedan flera år – vilket underlättar av etiska skäl – dels för att han är den enda klienten vars samtalsserie spelats in och därmed kan användas som underlag för en studie av hur Livsspelet går till.

Forskningsetiska överväganden

Klienten informerades före samtalen om att syftet med inspelningarna var att möjliggöra eventuella framtida studier av samtalsmetoder. Han godkände detta, liksom att senare bli kontaktad för eventuell ytterligare medverkan.

Klienten tog själv kontakt med mig en tid efter sin villkorliga frigivning för att berätta hur förändringsprocessen fortskred. Vid tiden för denna studies påbörjande gav han ett skriftligt godkännande till att låta de inspelade samtalen användas som underlag.

Klientens anonymitet har upprätthållits genom att inga namn på personer eller platser anges, och genom att data som kan röja identiteten ändras eller utesluts i transkriptionerna.

Respondent Validation

En s.k ”respondent validation” (Merriam 2009, s. 217) har gjorts med klienten innan uppsatsen överlämnas för examination. Han fick då möjlighet att, förutom att ge sina reaktioner och synpunkter på hur väl innehållet i rapporten stämmer överens med hans egna upplevelser, även reagera på uppgifter som eventuellt kan röja hans identitet. Klienten har tagit del av texten och inga invändningar har lämnats.

Bearbetning och analys av data

Tio inspelade samtal transkriberades. Därefter inleddes nedanstående arbete för att uppnå forskningssyftet. Steg 1 och steg 2 smälte delvis samman med varandra.

- 1) Ett **kodningsschema** konstruerades via en kvalitativ analys med syftet att besvara forskningsfrågan: Finns det kopplingar mellan det sätt på vilket Livsspelet utförs, och uppfyllandet av basbehoven i SDT: Kompetens, Autonomi och Samhörighet?
- 2) En **kvalitativ** innehållsanalys gjordes där samtalsledarens samtliga yttranden **kodades** och sorterades in under olika kategorier vilka kopplades till de tre grundbehoven i de fall det var möjligt.
- 3) I slutskedet av undersökningen gjordes en **kvantitativ** analys där samtliga enheter räknades för att belysa hur samtalsledarens yttranden, indelade i kategorier, kunde antas vara kopplade till de tre grundbehoven i SDT.

Utformandet av kodningsschemat

Inledningsvis började jag läsa materialet ”förutsättningslöst”, för att få idéer om hur ett analysinstrument skulle kunna konstrueras för att besvara forskningsfrågan. Men som MI-skolad praktiker och själv ”kodare” av MI-samtal, påverkades den inledande, ”förutsättningslösa” datagenomgången av termer och begrepp som har med MI-kodning att göra. (MI-kodning styrs av i förväg fastställda kriterier för hur samtalsledarens yttranden ska kategoriseras, för att i ett senare skede bedömas avseende kopplingen till MI.) Det föll sig därför naturligt att lägga märke till vissa ”MI-spår” som refererar till exempelvis empati, autonomi, kompetens, bekräfta samt locka fram förändringsprat (*change-talk*). På samma sätt upptäcktes yttranden som inte var MI-kompatibla.

Jag studerade det redan existerande MI-kodningsinstrumentet MISC 2.1 (Miller et al. 2008), vilket tillhandahöll flera koncept som tycktes relevanta för syftet: Till exempel vissa kategorinamn, sättet att definiera yttranden samt att skapa en prioriteringsordning att använda då yttranden passar in i flera kategorier. (”Yttrande” definieras i denna studie som en fullföljd tanke, liksom i MISC 2.1. En mening kan alltså innehålla flera yttranden, liksom flera meningar kan räknas som ett enda yttrande om de formulerar endast en tanke.)

Nästa steg var att skapa kategorier som hade direkt koppling till den första forskningsfrågan.

Jag utgick till att börja med från den beskrivning som görs av Markland et al. (2005, s 821) av hur MI:s beståndsdelar relaterar till de tre grundbehoven i SDT. (Se avsnittet Likheter mellan SDT och Livsspelet.) Materialet gicks igenom på nytt enligt dessa riktlinjer. Här

utkristalliserades en del kategorier som direkt passade in enligt beskrivningen, men också yttranden som väckte tveksamhet. ”Interimstolkningar” tillämpades med dessa för att ha något att utgå ifrån, alternativt vänta med att föreslå kategorinamn, tills jag fick en större överblick över materialet.

Efter hand som kodningen fortskred uppstod behov av att revidera kodningsschemat. Jag hittade yttranden som inte passade in i existerande kategorier och måste därför skapa nya, samt behövde omvärdera vissa kategorier – bland annat på grund av min erfarenhet av att tillämpa, lyssna på och koda MI-samtal. (Då MI och SDT har olika mål och medel behöver den första ”MI-impulsen” ibland ifrågasättas och omvärderas. Yttrandet kanske inte är kompatibelt med MI, men kan trots det passa för att tillgodose något av grundbehoven enligt SDT.)

När slutligen alla yttranden kunde placeras in i kategorierna, samt att kategorierna hade en tydlig koppling till forskningsfrågan, drogs slutsatsen att kodningsschemat fyllde sin funktion.

Kvalitativ analys/Kodningen

Kodningen gjordes manuellt med olikfärgade symboler på utskriften av samtalen.

Kategorierna kontrollerades enligt Merriams (2009, s 185-186) kriterier för kvalitativ dataanalys:

- Kategorierna ska ha anknytning till forskningsfrågan
- Kategorierna ska täcka in samtliga uttalanden
- Kategorierna ska vara ömsesidigt uteslutande – d v s, varje yttrande ska enbart kunna placeras in i en kategori
- Kategoriernas benämning ska ge en relevant beskrivning av vad kategorin handlar om
- Kategorierna ska vara ”konceptuellt kongruenta”, d v s de ska ligga på samma strukturella nivå

Prioriteringsordning

Många yttranden passade in under flera kategorier. Exempelvis kunde ”*Du tänker att du redan vet vad du behöver för att må bra*” kodas som ”Styrkor hos klient”, ”Kontroll” samt ”Spegla klientens bild”. ”*Du mår bättre när du tränar*” kunde kodas både som ”Spegla klientens bild” och ”Locka fram förändringsprat”.

För att kunna särskilja dem konstruerades en prioriteringsordning, inspirerad av MI-kodningsinstrumentet MISC (Miller et. Al, 2008).

Kategorier som tenderade att överlappa varandra prioriterades enligt följande:

- **Styrkor hos klient** prioriteras framför att **Spegla klientens bild**.
- **Locka fram förändringsprat** prioriteras framför att **Spegla klientens bild**.
- **Förslag på hur klienten fungerar** prioriteras framför att **Spegla klientens bild**.
- **Förslag på hur klienten fungerar** prioriteras framför **Kontroll**.
- **Förslag på hur klienten fungerar** prioriteras framför att **Locka fram förändringsprat**.

Bedömningen styrdes av att kategorier med syftet att mer specifikt leda förändringsprocessen framåt, prioriterades framför kategorier med mer allmänt syfte. Högst prioritet hade därför ”Förslag på hur klienten fungerar” då självkänedom är ett av huvudsyftena med samtalsmetoden medan t.ex. ”Spegla klientens bild” mer är ett medel för att nå dit.

Kvantitativ analys

Då kodningsschemat funnit sin slutliga form och alla samtalen kodats enligt denna räknades samtliga yttranden i varje samtal. Därefter räknades yttrandena i varje kategori för sig för att möjliggöra en kvantitativ innehållsanalys med syfte att visa hur stor del av samtliga yttranden som kunde kopplas till uppfyllande av de tre grundbehoven.

Resultat

Kodningsschemat består av fem teman: Kompetens, Autonomi, Samhörighet, Övrigt och Anti-grundbehov. De tre förstnämnda har en klar koppling till grundbehoven, det fjärde har ingen sådan koppling och det femte temat handlar om yttranden som står i konflikt med grundbehoven inom SDT.

18 kategorier utgör underavdelningar till temana. Samtliga yttranden i materialet kunde placeras in i någon av de 18 kategorierna. (Förutom yttrandet ”mm” som inte kodats.)

Nedanstående uppställning är inspirerad av Philipp Mayring (2000). Kategorierna har delats in under respektive tema enligt följande, där temat anges av en bokstavsbezeichnung och därtill hörande kategorier följer inom parentes:

K=Kompetens (K1, K2, K3)

A= Autonomi (A1, A2, A3)

T= Samhörighet (T1, T2, T3, T4, T5, T6)

Ö= Övrigt (Ö1, Ö2, Ö3, Ö4)

A-g= Anti-grundbehov (A-g1, A-g2)

SL= Samtalsledare

Översikt över kodade data: Kategorinamn, definitioner, exempel på yttrande i respektive kategori, motivering och procentuell andel yttranden i respektive kategori.

KATEGORI	DEFINITION	EXEMPEL	MOTIVERING	RESULTAT
K1: Styrkor hos klient	Betona styrkor, förmågor och resurser hos klienten eller i hans omgivning (Hör enl. MISC 2.1 till den övergripande kategorin ”bekräfta”, ”affirm”.)	<p>”Du har ju satsat väldigt mycket på din underhålls-behandling”</p> <p>”Sen tar du kommandot.”</p> <p>”Det kan ju vara en mogenhetsgrej hos dig också.”</p>	Beskrivs av Markland et al. (2005) som främjande av kompetens: ”Tillhandahålla positiv feedback” och ”stödja klientens självkänsla och tro på sin egen förmåga”.	9,3 %
K2: Visa uppskattning	Visa uppskattning av klienten som person. (Hör enl. MISC 2.1	”Mm, att du har en vinnande personlighet,	Se ovan.	1,4 %

	till den övergripande kategorin ”bekräfta”, ”affirm”.)	<i>som... att folk kommer att tycka om dig och vilja hjälpa dig.”</i>		
KATEGORI	DEFINITION	EXEMPEL	MOTIVERING	RESULTAT
K3: Positiv förstärkning	”Applåder”, positivt värderande utan saklig motivering. (Hör enl. MISC 2.1 till den övergripande kategorin ”bekräfta”, ”affirm”.)	<i>”Det låter intressant.” ”Mm. ’Lära om’ låter vettigt”.</i>	Se ovan.	1,8 %
A1: Kontroll	Definition enligt MISC 2.1 (<i>Emphasize control</i>): Erkänner, respekterar och/eller betonar klientens frihet till egna val, självbestämmande, personligt ansvar, med mera, utan inslag av klander eller cynism.	<i>”Du har ju så mycket ’skills’ – känns det som när VI sitter och pratar i alla fall”... (Andra delen av meningen = A1, den första = K1) ”Jag skulle vilja skriva ’suget’ här, kan man göra det?”</i>	Kopplas till den indelning av beteenden som beskrivs av Markland et al. (2005) som främjande av autonomistöd: ”Undvika press och ”maktkamp”.	6,5 %
A2: Locka fram och uppmuntra förändringsprat	Yttranden som syftar till att få klienten att tala om nackdelar med nuläget eller fördelar med förändring.	<i>”Och ibland skulle du önska att din hjärna hade lite mer inflytande över den här... känslöbiten”.</i>	Kopplas till den indelning av beteenden som beskrivs av Markland et al. (2005) som främjande av autonomistöd: ”Uppmuntra förändringsprat” samt ”Låta klienten själv formulera vad han/hon vill förändra, och hur”.	6,7 %

KATEGORI	DEFINITION	EXEMPEL	MOTIVERING	RESULTAT
A3: Utforska klientens bild	Yttranden som syftar till att få klienten att utveckla sitt perspektiv	<p><i>"Hur ser du på det här med att släppa fram känslor i helt andra sammanhang, där inte man, just då, behöver tänka?"</i></p> <p><i>"Vad hade fått dig att kanske INTE hoppa på det, så där som du gjorde? Vad fattades, liksom?"</i></p>	Kopplas till den indelning av beteenden som beskrivs av Markland et al. (2005) som främjande av autonomistöd: "Undvika press och "maktkamp" samt "Låta klienten själv formulera vad han/hon vill förändra, och hur".	11,4 %
T1: Visa omsorg	Visa att man lägger märke till och bryr sig om klientens omständigheter, utöver ämnet för motivationssamtalen.	<p><i>"Ja, vad kul. Det får du berätta för mig sen."</i></p> <p><i>"Åh nej, gick din stol sönder? Ska vi byta?"</i></p> <p><i>"Så du får hemskt gärna höra av dig som sagt, och berätta hur det går."</i></p>	Samband med den indelning av beteenden som beskrivs av Markland et al. (2005) som främjande av samhörighet: "Uttrycka empati".	3 %
T2: Spegla klientens bild	Visa empati och förståelse för klienten genom att försöka återge hans/hennes perspektiv. Företrädesvis genom enkla och komplexa reflektioner som gör det möjligt för klienten att avgöra	<p><i>"Nej, för dig påverkas inte ditt eventuella drogintag om det är färre eller mera urinprov. Det är inte det det handlar om."</i></p> <p><i>"Mm, du har sagt att det är lite</i></p>	Samband med den indelning av beteenden som beskrivs av Markland et al. (2005) som främjande av samhörighet: "Uttrycka empati", "visa förståelse för	19,8 %

	om samtalsledaren lyssnar och förstår, eller inte.	<i>avstängt och du tror att drogerna har en del i det.</i>	klientens perspektiv” samt ”undvika dömande attityder”.	
KATEGORI	DEFINITION	EXEMPEL	MOTIVERING	RESULTAT
T3: Förslag på hur klienten fungerar	Följer på ett längre utforskande av klientens egna berättelser, där man föreslår en tolkning av det han själv har sagt. Fungerar alltså som en utvecklad form av spegling.	<i>”Det kanske är så att drogerna inte är den största utmaningen, utan det är, för dig, att hantera de här stunderna när det står stilla och känns som om ingenting händer”.</i>	Samband med den indelning av beteenden som beskrivs av Markland et al. (2005) som främjande av samhörighet: ”Uttrycka empati”, ”utforska klientens tankar och känslor”, ”visa förståelse för klientens perspektiv”.	8,9 %
T4: Skämt, humor.	Yttranden ämnade att lätta upp stämningen, även skratt och fniss.	<i>Klient: ”Man ska ta det lugnt. Man ska trivas och man ska må bra, du vet.” SL: ”Har du sett Djungelboken?” (sjunger) ”Var nöjd med allt som livet ger, och allting som du kring dig ser” ...</i>	Forskning (Sanford & Eder, 1984) indikerar att humor kan öka närheten, stärka alliansen samt underlätta att samtala om svåra eller pinsamma ämnen på ett tryggt sätt.	3,3 %
T5: Kommentarer om samtalsmetoden	Yttranden som kan kopplas till Livsspelets som metod, i samband med tekniker som används i samtalet	<i>”Jag har med mig en sån... det är en spelgubbe. En spelpjäs. Men om vi låtsas att det är du...”</i>	Samband med den indelning av beteenden som beskrivs av Markland et al. (2005) som främjande av samhörighet:	7,6 %

KATEGORI	DEFINITION	EXEMPEL	MOTIVERING	RESULTAT
			”Uttrycka empati”, ”utforska klientens tankar och känslor”, ”visa förståelse för klientens perspektiv” samt ”undvika dömande attityder”.	
T6: Dela med sig av egen information	Yttranden som syftar till att delge samtalsledarens egna erfarenheter och tankar. Kodas enligt MISC 2.1 under samma kategori som ”Information” (Ö2). Jag har valt att separera dessa båda kategorier eftersom de fyller olika funktioner.	”Jag tror jag förstår hur du menar. Men tjejer kan vara olika, liksom...” ”Mm, ibland är det så man måste göra, faktiskt.” ”Jag mailade till dem delar av socialtjänstlagen, när de talade om för mig: ’det behöver vi inte göra, och det behöver vi inte göra’.”	Forskning (Hutman, Konieczna, Kerner, Armstrong, & Fitzpatrick, 2012) indikerar att ”Dela med sig”, eller ”sharing personal information” fyller funktionen att påvisa en trygghet i relationen.	12,4 %
Ö1: Administration	Yttranden angående omständigheter kring när, hur och var samtalen hålls.	”Här är min kalender, vi ska försöka hitta en tid för nästa gång”...		2 %
Ö2: Information	Enligt MISC 2.1 (Giving information) Samtalsledaren ger information till klienten, förklarar något eller undervisar.	”Hjärnan funkar ju olika på olika människor. Dessutom har man olika sätt att lära sig på. Det har forskning visat”.		1,7 %

KATEGORI	DEFINITION	EXEMPEL	MOTIVERING	RESULTAT
Ö3: Neutralt prat	Enligt MISC 2.1 (<i>Filler</i>): Yttranden som inte passar in någon annanstans och som inte har någon koppling till förändringsprocessen. (Gäller alltså inte samtalsämnen som utvecklas för att senare i processen leda till förändringsprat, som exempelvis frågor om fysisk träning.)	<i>"Tror du att det som du gjort hittills kan leda till att du får fler dagar?"</i>	Egen bedömning.	< 1 %
Ö4: Underlätta	Definition enligt MISC 2.1 (<i>Facilitate</i>): Enkla yttranden som syftar till att få klienten att fortsätta prata."	<i>Klient: "Jag tror att jag får tre veckor ungefär." SL: "Tre veckor ungefär..."</i>		1,7
A-g 1: Anti Kompetens & Anti Autonomi.	Yttrande som kan antyda motsatsen till "kompetens" eller "autonomi" hos klienten.	<i>"Så när det gäller heroinet har du ingenting att sätta emot".</i>		A-g 1 + A-g 2 tillsammans < 1 %
A-g 2: Säga emot, konfrontera	Definition på "konfrontera" enligt MISC 2,1 (Miller et al. 2008): "Samtalsledaren säger emot, argumenterar, korrigerar, klandrar, försöker övertala, kritiserar, förlöjligar eller ifrågasätter klientens ärlighet."	<i>SL: "Ja, men det är lite fusk det där" ... K: "Nej, det är bra, är det." S: "Nej, du slingrar dig..." (skrattar) K: Nej. (skrattar)</i>		A-g 1 + A-g 2 tillsammans < 1 %

KATEGORI	DEFINITION	EXEMPEL	MOTIVERING	RESULTAT
A-g 3: Ge råd	Definition enligt MISC 2.1 (<i>advice</i>): Samtalsledaren ger råd, kommer med förslag till handlingar eller erbjuder en lösning. Med eller utan tillstånd från klient.	<i>”Och om du känner i ditt huvud att ’ja, men det DÅR tror jag skulle vara bra för mig just nu’, då ringer du.”</i>	Anses enligt MISC 2.1 (Miller et al., 2008) vara förenligt med MI och grundbehoven i SDT, om samtalsledaren ber om tillstånd at ge råd. Jag har ändå kodat samtliga ”ge råd” som Anti Grundbehov.	1,6 %

Resultatsammanfattning

Av de totalt 2401 yttrandena kunde således drygt 92 % kopplas till de tre grundbehoven medan de som hamnade utanför denna grupp alltså utgjorde knappt 8 %.

Så här fördelade sig yttrandena specifikt på temana:

Kompetens: 12,5 %

Autonomi: 24,6 %

Samhörighet: 55,2 %

Övrigt: < 7,4 %

Anti-grundbehov: < 2 %

Oklar koppling mellan "Kommentarer om samtalsmetoden" och SDT. Det bör framhållas att kategorin "Kommentarer om samtalsmetoden" har en oklar koppling till grundbehoven. Inledningsvis kodades sådana yttranden som "Administration", utan koppling till grundbehoven. Det kändes dock inte rättvisande för dess funktion. Den kopplades senare till temat Samhörighet eftersom samtalsmetodens upplägg bygger på ett utforskande av klienten, vilket kan kopplas till Samhörighet enligt tidigare nämnda kriterier.

Om man räknar denna kategori till temat Övrigt i stället för Samhörighet så blir resultatet knappt 85 % för grundbehoven, drygt 13 % för Övrigt och < 2 % för Anti-grundbehov.

Kategorierna i storleksordning

Spegla klientens bild, 19,8 %

Dela med sig: 12,4 %

Utforska klientens bild: 11,4 %

Styrkor hos klient: 9,3 %

Föreslå hur klienten fungerar: 8,9 %

Kommentarer om samtalsmetoden: 7,6 %

Locka fram förändringsprat: 6,7 %

Betona autonomi: 6,5 %

Humor och skämt: 3,3 %

Visa att man bryr sig: 3 %

Positiv förstärkning: 1,8 %

Information: 1,7 %

Underlätta: 1,7 %

Uttrycka uppskattning för klienten som person: 1,4 %

Neutralt prat: 4,2 ‰

Anti grundbehoven: 2,5 ‰

Diskussion

Studiens syfte var att undersöka om det finns samband mellan Livsspelet och SDT, och med anledning av det konstruera ett kodningsschema som lämpar sig för att utforska eventuella sådana samband.

Kodningsschemat har fyllt sin funktion i så motto att samtliga yttranden kunde kodas och kopplas till en av 18 kategorier, i sin tur kopplade till fem teman.

Forskningsfrågan har besvarats och hypotesen bekräftats då resultatet visar att en majoritet av samtalsledarens yttranden hör ihop med uppfyllandet av de tre grundbehoven som SDT lyfter fram.

Drygt 92 % av yttrandena kan enligt resultatet kopplas till något av de tre grundbehoven. Rent kvantitativt tyder det på en stark koppling mellan Livsspelet och grundbehoven enligt SDT.

Om man gör bedömningen att ”Kommentarer om samtalsmetoden” inte bör kopplas till grundbehoven utan till kategorin Administration, så innebär det att knappt 85 % kopplas till SDT. Detta kan också tyckas ge belägg för att hypotesen bekräftas eftersom andelen ”anti-grundbehoven” fortfarande endast uppgår till < 2 %.

Svårigheter med att särskilja grundbehoven. Vad beträffar grundbehoven så fördelar sig yttrandena ojämnt mellan dem. Majoriteten av yttranden har förts till kategorierna Samhörighet (55,2%) respektive Autonomi (24,6%) medan endast 12,5% har förts till Kompetens.

Betyder detta att klientens behov av Kompetens tillgodoses i så mycket lägre grad än Autonomi och Samhörighet?

När kodningsschemat konstruerades uppstod svårigheter med att placera yttranden som tycktes passa in i flera kategorier. (Se Prioriteringsordning i Metodavsnittet.) Eftersom de tre grundbehoven ibland överlappar varandra (om man ger klienten autonomi/självbestämmande kan han uppleva samhörighet och kompetens, t. ex) så behöver inte resultatet betyda att klienten upplever mindre Kompetens på bekostnad av Autonomi och Samhörighet.

Själva samtalsstrukturen, där klienten får prata om det han själv finner intressant och blir bemött på ett engagerat sätt, kan övergripande stärka känslan av Kompetens även om samtalsledarens yttranden i sig inte gör det i lika hög utsträckning.

Om man tittar på den största kategorin, ”Spegla klientens bild” (19,8%), så räknas den till temat Samhörighet. Klientspeglingen gynnar också grundbehovet Autonomi, eftersom det i ”speglingen” ligger en fråga: ”Har jag förstått dig rätt?” En av avsikterna med klientspiegling

är att undersöka om man är på rätt spår, och ge klienten möjlighet att uttrycka sin åsikt samt att byta spår om man märker motstånd från klienten. Speglingen kan också stärka känslan av Kompetens hos klienten då man anser honom kapabel att göra egna bedömningar och visar intresse för dem.

Dessutom ”gömmar” även flera andra kategorier klientspeglings (se Prioriteringsordning i Metodavsnittet), vilket innebär att en stor del av samtalen ägnas åt att spegla klienten och därmed kan stärka Kompetens och Autonomi, förutom Samhörighet.

Autonomin förstärks även genom att samtalen inte är manualstyrda utan följer det klienten vill tala om. Att så är fallet stärks av resultatet genom den höga graden av klientspeglings, liksom av antalet yttranden som kategoriserats som ”Utforska klientens bild” (11,4 %, den tredje största kategorin).

Samhörighet gynnar integrering av yttre faktorer. Att få behovet av Samhörighet tillgodosett har enligt Deci och Ryan (2002, s 19) inte lika stor betydelse för utvecklandet av inre motivation som Autonomi och Kompetens. Dock bidrar det i hög grad till att stärka integrerandet av yttre motivationsfaktorer enligt Deci och Ryan, som hänvisar till en studie av Ryan, Stiller och Lynch (1994). Studien visade att skolbarn som kände samhörighet med lärare och vuxna i högre grad än andra barn tog till sig och tillämpade uppföranderegler i skolan. Den starka kopplingen mellan Livsspelet och grundbehovet Samhörighet som resultatet visar på, kan eventuellt ha betydelse om Livsspelet används med klienter som tenderat att ställa sig utanför samhället.

”Dela med sig” – ett sätt att främja Samhörighet? På andra plats av kategorierna kommer ”Dela med sig” (kopplad till temat Samhörighet) med 12,4 %. Detta kan se märkligt ut från ett MI-perspektiv, där samtalsledarens tankar, känslor och erfarenheter inte bara är irrelevanta i samtalet utan också kan störa klientens egna tankegångar. Kan denna höga grad av ”Dela med sig” hindra uppfyllandet av Kompetens, Autonomi eller Samhörighet?

Under kodningsprocessen och tillika utformandet av kodningsschemat ifrågasattes vilken funktion ”dela med sig” fyller i Livsspelet och om och hur den kan kopplas till grundbehovet Samhörighet.

I denna kategori hamnar alla yttranden som över huvud taget antyder att de härstammar från samtalsledarens sfär. Exempelvis, i ett samtal om fysisk träning: ”Ja. För mig funkar det så.” eller, angående att klienten nyss sagt ”Han kommer att träna ihjäl mig, den där...” ”Ja, det är det jag är orolig för. Han vet inte riktigt... hur man ska motivera folk till träning”.

I ett annat exempel har klienten just förklarat hur han varit ”gnällig” när han diskuterat något med personalen på avdelningen.

SL: *Mm. Men det tycker inte jag är gnällighet. Utan du gör ju analyser – tycker JAG då (skrattar) – men jag kan tänka att du är en ”pain in the ass”. Det kan jag mycket väl förstå. Det skulle jag också tycka om jag jobbade där. Liksom. ”Ja, men” – precis – ”vad kan jag göra åt det?” känner dom. ”Gå... skriv brev till GD i stället”, liksom. ”För fan, kom inte här och klaga på mig” (skrattar).*

Klient: *Ja.*

Att uttrycka en personlig åsikt, som i detta fall, kan påverka förändringsprocessen positivt genom att man vågar ta upp sådant som hur klienten uppfattas i andra sammanhang än i terapisaftalen. Det kan verka avdramatiserande och betona ickedömande – beteendet är inte i vanlig mening ”positivt” men detta tycks inte påverka samtalsledarens positiva bild av klienten, vilket kan stärka Samhörigheten. Det pekar också på en ärlighet i samtalet som kan främja Samhörighet mer än ett artigt tiggande om sådant som ”hänger i luften” eller som klienten förväntar sig att samtalsledaren känner till, som i detta fall.

Då det gäller både denna kategori och ”humor” kändes deras koppling till SDT och grundbehovet Samhörighet från början inte självklar utan mer ”intuitiv”.

I en studie om en grupp tonårspojkar (Hutman et al., 2012) visade det sig dock hur forskarna identifierat 13 särskilt framträdande sätt på vilka deltagarna förmedlade samhörighet inom gruppen. Bland dem finns ”humor” och ”dela med sig”.

Om ”humor” sägs att forskning (Sanford & Eder, 1984, enligt Hutman et al. 2012) indikerar att den kan öka närheten, stärka alliansen samt underlätta att samtala om svåra eller pinsamma ämnen på ett tryggt sätt.

”Dela med sig”, eller ”*sharing personal information*” avser här att dela med sig av tankar, känslor och fakta som rör personliga erfarenheter och upptäckter. Bland annat fyller det enligt forskarna funktionen att påvisa en trygghet i relationen.

I Livsspelet fyller samtalsledarens ”delningar” främst tre funktioner, förutom den med ärlighet och avdramatiserande: Att peka på gemensamma referenser (som ingick som en egen punkt enligt Hutman et al.), att visa att man själv också genomgår förändringsprocesser och att det är helt normalt (även med svårigheter i dessa) och att visa på alternativa synsätt. (Det sistnämnda kan även ske genom att man berättar om andra personer, och om hur de har gjort). Därutöver kodas som sagt alla uttalanden som över huvud taget uttrycker något om

samtalsledaren själv, t.ex. ”jag tror”... eller ”det spelar ingen roll”... eller ”jag upplever att”... som ”dela med sig”.

Min bedömning är att den typen av yttranden stärker relationen och tilliten mellan samtalsledare och klient, så länge ”delningarna” inte är av sådan natur att klienten känner att de blir en börda. Det handlar alltså om yttranden som kan delas även med andra, och som har en koppling till förändringsprocessen och ett eller flera av grundbehoven.

Ytterligare kopplingar mellan Livsspelet och SDT. Medan MI är inriktat på kortare insatser med tydligt fokus på förändring av specifika beteenden, är utforskandet av klienten som person primärt i Livsspelet som därför också kan sträckas ut över längre tid. MI har som främsta mål att motivera till förändring av ett i förväg uttalat beteende, Livsspelet att mer allmänt undersöka hela kontexten (d v s klientens person) där förändringar kan tänkas äga rum.

I detta finns en stark parallell med SDT. Ryan och Deci (2008) menar att klienten bör få tillfälle att:

”integrera nya värderingar och regleringar i alternativa sätt att vara, bete sig och uppfatta världen, i det han/hon uppfattar som sig själv. Denna integration, snarare än beteendeförändring i sig, är målet för en SDT-inriktad terapi. En sådan process ger klienten stöd i att undersöka alternativa beteenden, intressera sig för relevant information och reflektera över den, samt tillåta sig att forma en synes av allt detta.”

(S 187-188, min kursivering och översättning).

Då vissa i klientelet som Livsspelets riktat sig till uttryckte stark misstänksamhet och antipati mot ”samhället”, kunde de vara svåra att upprätta kontakt med för en anställd i Kriminalvården. Det jag strävade efter för att förbättra möjligheterna till kontakt överensstämmer med det som Ryan och Deci (2008, s 188) framhäver som förutsättningar i en SDT-relaterad terapisituation, enligt de referenser som de nämner:

- Utforska, erkänna och visa förståelse för klientens perspektiv (Koestner, Ryan, Bernieri, & Holt, 1984),
- visa ovillkorlig aktning för klienten som individ (Assor, Roth, & Deci, 2004),

- ge möjligheter till fritt val (Moller, Deci, & Ryan, 2006; Reeve, Nix, & Hamm, 2003),
- minimera krav och kontroll (Ryan 1982) samt redovisa meningsfulla skäl för eventuella förslag (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994) .

Därutöver nämner Ryan och Deci (1985) vikten av att samtalsledaren/terapeuten inte investerar kraft och prestige i att samtalen måste leda till ett visst utfall. Att inte ”kräva” av klienten att samtalen måste ge ett visst resultat är ett sätt att betona klientens autonomi och visa sig ödmjuk – samtalsledaren vet inte, och bör inte tro sig veta, vad som är bäst för klienten. Sådan förutfattad mening inte bara minskar autonomi, utan begränsar också möjligheterna, för både klient och samtalsledare, att undersöka vad som *verkligen* fungerar för klienten.

Antagandet att denna inställning tillämpas i Livsspelet stärks av resultatet genom att mindre än 1 % av yttrandena kunde kopplas till kategorin ”Säga emot och konfrontera” (och även dessa yttrades i en humoristisk anda där klienten inte visade tecken på motstånd).

Ännu en likhet mellan Livsspelet och SDT visar sig i sättet att skilja klientens yttre, introjicerade drivkrafter från de inre.

Inom SDT talar man om ”partiella internaliseringar” (t.ex. Deci et al., 1994) och om hur de kan leda till val som inte tillfredsställer individens äkta behov. ”*Sådana fall kräver ofta att man identifierar och utmanar dessa introjekt*” menar Ryan och Deci (2008, s 189, min kursivering och översättning). ”*Målet med att hjälpa dem att utmana introjekten som sådana, är att tillåta dem att omvärdera dessa inre krav och komma fram till ett sant reflekterande över huruvida de verkligen är kongruenta och meningsfulla för individen.*”

I Livsspelet renodlas samt utforskas olika behov och drivkrafter. De får egna ”kort” med en ritad symbol och en beskrivning som klienten varit med och utformat. När samtalsledaren märker att en sådan ”del av klienten” motsäger en annan, kan hon ta fram ett motsäggande kort och fråga klienten hur han ser på en sådan motsättning. Ett exempel från data, där klienten just har redovisat att det inte gör något om man ”ger upp” (vilket i det här fallet innebär att ta droger):

SL: *Familj, till exempel. Eh... familj, bostad... vad står det nu igen... Kraft och Livsvilja.*

Klient: *Och Livsvilja, ja.*

SL: *Varmt hjärta, för andra. Tänkare... Kunskap och bildning. Hur... hur går det... dom här resurserna, hur går det med dom när du ger upp?*

Antagandet att Livsspelet bidrar till reflektion angående yttre och inre drivkrafter bekräftas dock inte av kodningsschemat och därmed resultatet, eftersom ingen kategori skapats för detta ändamål. Möjligen kan det stärkas genom kategorin ”Locka fram och uppmuntra förändringsprat” (6,7 %) där olika drivkrafter avsiktligt ställs mot varandra.

Kodningsschemat

Kodningsschemat har fyllt funktionen att kategorisera samtalsledarens yttranden i förhållande till syftet.

Ett problem kan dock vara att det skapades av samma person som är samtalsledare, tillika den som gjort kodningen av materialet. Risken för bias är stor, av flera anledningar:

- En önskan att finna samband mellan Livsspelet och SDT kan påverka utformningen av kodningsschemat
- Samma önskan kan också påverka tolkningen av data
- Den som kodar riskerar att ”överskatta” sina egna insatser som samtalsledare eftersom kodningen kan tänkas påverka självbilden i just detta fall.

Idealiskt hade därför varit om flera personer kunnat tolka åtminstone delar av materialet, för att jämföra utfallet. På så sätt hade ett mått på interbedömarreliabilitet kunnat räknas fram.

Eftersom denna studie varit mycket tidskrävande har detta inte prioriterats.

En triangulering (enligt Merriam, 2009) hade också kunnat innebära att flera personer bedömde kategoriernas lämplighet för syftet, eller rent av skapade egna kodningsscheman från start. Detta hade varit önskvärt. Det finns många sätt att förhålla sig till ett material, och genom att välja vissa kategorier väljer man bort andra som kanske hade varit bättre lämpade för syftet.

Om Livsspelet får spridning som samtalsmetod behövs det därför vidare forskning för att optimera analysinstrumentet. Det skulle kunna ske genom att samtal spelas in och flera personer kodar dem, oberoende av varandra, med samma analysinstrument. Om deras resultat stämmer dåligt överens med varandra behöver mer arbete göras med definitionerna av kategorier och teman – tills dess att en tillräckligt god överensstämmelse mellan kodarnas resultat uppstår.

Detta optimerade kodningsinstrument kan sedan – om behov uppstår – användas för att bedöma och certifiera samtalsledare i Livsspelet – på liknande sätt som kodningsinstrument i MI används för att bedöma MI-kvaliteten i MI-samtal.

Eventuella konsekvenser av MI-erfarenhet. Då det gäller min erfarenhet av att koda MI kan det vara både en nackdel och en fördel. Nackdel, därför att det kan vara vilseledande vid analysen av materialet och konstruktionen av kodningsschemat. Fördel genom att det finns en vana vid tekniken att bedöma yttranden enligt vissa kriterier. Då MI också har så stora likheter med SDT bedömer jag det trots allt som ett stöd vid konstruerandet av kodningsschemat.

Även om det skulle finnas brister i kodningsschema och kodning behöver det inte påverka resultatet i förhållande till forskningsfrågan. Majoriteten av yttranden kan fortfarande vara starkt kopplade till de tre grundbehoven, även om de kan "halka omkring" mellan grupperna innanför denna ram. Jag upplever att just skillnaden mellan SDT-relaterade och icke SDT-relaterade yttranden generellt är skarp, medan den är mer diffus mellan yttranden som är kopplade till de tre grundbehoven.

Kvantitativ behandling av kvalitativa data. För att få en bild av i vilken utsträckning Livsspelet har kopplingar till SDT och i så fall vilka, har jag valt att med innehållsanalysen som förebild (Hayes, 2002) göra om kvalitativa data till enheter som sedan har behandlats kvantitativt. De procentresultat som genererades kan tyckas vara oanvändbara i en kvalitativ undersökning då de ger intryck av en exakthet som inte finns. I stället för att avrunda eller använda beskrivande ord har jag ändå valt att behålla dessa siffror eftersom de visar hur data, enligt kodningsschemat, förhåller sig till forskningsfrågan. Att göra en innehållsanalys och sedan inte redovisa siffrorna den ger upphov till framstår som en sämre lösning än att redovisa siffrorna tillsammans med reservationer inför metoden som använts för att skapa dem.

Resultatet behandlar endast just denna samtalsseries relation till SDT. Därför är det svårt att avgöra om Livsspelet generellt har den koppling till SDT som studien antyder och detta vore intressant att utforska ytterligare.

Det finns å andra sidan inget som pekar på att samtalsledaren skulle bete sig annorlunda mot andra klienter, i andra samtal. Att Livsspelet mejslats fram tillsammans med ett 20-tal olika klienter kan tyda på att de principer som framhålls i denna studie bör ha förekommit även i andra samtalsserier.

Ännu en fråga är om Livsspelets tekniker kan användas på motsvarande sätt av andra samtalsledare. Det har inte undersökts i denna studie.

Vidare forskning

Livsspelet kan enligt resultaten i denna studie vara en samtalsmetod som stämmer väl överens med intentionerna i SDT.

Anekdotiska bevis har pekat på positiva resultat vad det gäller förändringar av intagnas värderingar och beteende genom deltagande i Livsspelet. Dock finns ännu inga vetenskapliga studier på området.

Om sådan forskning görs och kan koppla eventuella positiva effekter till Livsspelet, så kan det finnas intresse av att se hur samtalsmetoden kan få utrymme som behandlingsmetod – framför allt gällande klienter som är ovilliga att delta i annan behandling. Att locka klienter som är emot ”samhällets värderingar” men gärna samtalar med en representant för samhället om de ges utrymme till Kompetens, Autonomi och Samhörighet, skulle eventuellt ge möjligheter att rehabilitera fler individer än vad som sker idag.

Ett sätt att utforska Livsspelets potential som behandlingsmetod är att undersöka om – och i så fall hur – klienters självbild förändras under tiden som de genomgår Livsspelet.

Jag ser här självbilden som ett uttryck för identitet och värderingar. Det finns forskning (Bonta & Andrews, 2007) som visar hur stor betydelsen av kriminella värderingar, attityder och identitet är för hur kriminella tänker och betar sig. Det skulle vara intressant att undersöka, till exempel med hjälp av intervjuer/frågeformulär före, under och efter en serie Livsspelssamtal, om och i så fall hur självbilden ändras avseende bl. a. kriminella värderingar.

Avslutande reflektioner kring möjlig utveckling av Livsspelet som samtalsmetod

Under sökandet efter teorier som Livsspelet kan kopplas till, påträffades studier om metaforer och dess betydelse för människans sätt att tänka och känna. Forskning (t.ex. Gibbs, Lenz Costa Lima & Francozo, 2004) visar att metaforer redan i sig har en koppling till kroppen och nervsystemet. Metaforer beskriver ofta ”fysiska” tillstånd och aktualiserar fysiska erfarenheter, ”kroppsminnen”. Detta bidrar, enligt studien, till att metaforen – då den ”känns igen” av kroppen även om den uttrycks verbalt eller som en bild – går att översätta till situationer även på andra områden än det vid tillfället beskrivna.

Exempelvis kan man, som i Livsspelet, beskriva hur en känsla som klienten inte vill prata om eller ha kontakt med, kan läggas i en byrålåda – varpå man ritar en byrå, som en symbol för att det som finns där ligger säkert och under kontroll och kan plockas fram när helst man vill. Metaforen kan väcka känslan man får – fysiskt och kognitivt - av att lägga något i en byrålåda, kanske t o m låsa den och gömma nyckeln, trots att det man talar om är abstrakt.

Annan forskning (t.ex. Chee, 2007) visar också att lärande som kombineras med dataspel ger ett bättre resultat än lärande på det traditionella sättet, där kunskapen förmedlas endast teoretiskt. Några av skälen kan sökas just i att information som på ett metaforlikt sätt ”upplevs” (i en simulerad verklighet) både mentalt och fysiskt i högre grad bidrar till att skapa

mening, bland annat genom att den relaterar till tidigare erfarenheter. Det finns belägg för att ”sensimotoriska representationer av bilder är väsentliga beståndsdelar i många former av överordnad perception och tankeverksamhet” (Gibbs et. al, 2004).

Det finns också forskning på användandet av metaforer i slutna anstaltsmiljö. Romig och Gruenke (1991) konstaterar att för att kunna etablera kontakt med intagna som visar motstånd mot behandling är det avgörande att samtalsledaren förstår bakgrunden och syftet med detta motstånd. ”Metaforer, anekdoter och berättelser kan användas effektivt i bemötandet av den intagnes motstånd”. (I artikeln beskrivs också hur just den slutna anstaltsmiljön ofta ökar motståndet hos vissa klienter genom de auktoritära grundstrukturer som ofta råder i den typen av miljöer. Att tillgodose behovet av autonomi blir då än viktigare.)

Det skulle vara intressant att fördjupa sig i om och i så fall hur användandet av metaforer skulle kunna lägga ytterligare dimensioner till Livsspelet.

Utveckla metoder som tillämpar SDT. Ryan och Deci (2008) menar att det är rimligt att organisationer och institutioner prioriterar evidens eftersom det ger ett intryck av professionalitet och vetenskaplighet, samt att det är önskvärt från betalande part, som vill ha indikation på att man får ”valuta för pengarna”. I klinisk psykologi har detta ofta resulterat i manualstyrda insatser, utformade för att ändra vissa specifika beteenden. För att kunna undersöka evidensen krävs mätbarhet och därmed fastställda strukturer i behandlingsinsatserna.

Å andra sidan, fortsätter Ryan och Deci (a. a.) har mindre uppmärksamhet riktats mot att utveckla och validera evidensbaserade teorier som fokuserar på *hela förändringsprocesser*, med hänsyn tagen till faktorer som ökar det positiva behandlingsutfallet samt tillhandahåller förslag om hur dessa kan tillämpas. Som Ryan och Deci konstaterar (a. a.) så är evidensbaserade behandlingar ofta knutna till etablerade normer och därmed utvecklade på grundval av ett för målgruppen ickerepresentativt urval (Western, Novotny & Thompson-Brenner, 2004).

Slutligen menar Ryan och Deci (2008, s 186):

Indeed, with few exceptions, psychotherapy depends upon the ungoing willingness of clients to recognise and work on specific, and often multiple, problem areas in their lives. Thus, in most clinical encounters, treatment is an unfolding process, the goals of which are sometimes changing. Comprehensive theories are needed to guide this process of working with clients so clinicians can identify what is needed even in novel circumstances

as they engage in the tasks of therapy and facilitate maintenance of the changes that result.

Tanken med denna studie var att undersöka eventuella kopplingar mellan Livsspelet och SDT. Avseende de positiva resultaten som forskning inom SDT visar upp så kan det vara meningsfullt att utforska och utveckla behandlingsmetoder som vilar på dessa principer. Inte minst för klienter som har ”multipla problemområden” och/eller tenderar att ta avstånd från samhället.

Referenser

- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72, s. 47–88.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117, s. 497-529.
- Bonta, J. & Andrews, D. A. (2007). *Risk-Need-Responsivity Model for Offender Assessment and Rehabilitation*. Ottawa: Public Safety Canada. Hämtad 131113 på [+http://www.publicsafety.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/rsk-nd-rspnsvty/rsk-nd-rspnsvty-eng.pdf](http://www.publicsafety.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/rsk-nd-rspnsvty/rsk-nd-rspnsvty-eng.pdf).
- Bäcklund, C. (2010). *Promoting physical activity among overweight and obese children. Effects of a family-based lifestyle intervention on physical activity and metabolic markers*. Doktorsavhandling, Umeå Universitet.
- Chee, Y. S. (2007). Embodiment, Embeddedness, and Experience: Game-based Learning and the Construction of Identity. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, vol. 2, No. 1, s. 3–30.
- Chirkov, V., Kim, Y., Ryan, R. M., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of personality and social psychology*, vol. 84, No 1, s. 97-110.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and social psychology*, 18, s. 105-115.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination perspective. *Journal of personality*, 62, s 119-142.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, vol. 38: *Perspectives on motivation* (s. 237-288). Lincoln University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11 (4), s. 227.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-determination research*, University of Rochester Press, Rochester, NY.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, Vol. 49, No. 3, s. 182–185.
- Festinger, L. (1957). *A Theory on Cognitive Dissonance*. Stanford university press, Stanford, California
- Folkhälsoinstitutets hemsida, “Motiverande Samtal, MI – en kunskapsöversikt”.
<http://www.fhi.se/Metoder/Halsoframjande-och-forebyggande-metoder/Motiverande-samtal/>. Hämtad 131109.
- Foote, J., De Luca, A., Magura, S., Warner, A., Grand, A., Rosenblum, A. et al. (1999) A group motivational treatment for chemical dependency. *Journal of substance abuse*, 17, s. 181-192.
- Gibbs, R. W Jr., Lenz Costa Lima, P., Francozo, E. (2004). Metaphor is grounded in embodied experience. *Journal of Pragmatics*, Vol. 36, Issue: 7, s. 1189-1210.
- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. I E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology*. Vol. 4. Socialisation, personality and social development (4:e upplagan, s. 275-186). New York: Wiley.
- Hayes, N (2000). *Doing psychological research*. London: McGraw-Hill Education
- Hettema, J. E., Miller, W. R., & Steele, J. M. (2004). A meta-analysis of Motivational Interviewing techniques in the treatment of alcohol use disorders. *Alcoholism-clinical and experimental research*, 28, 74A.
- Hutman, H., Konieczna, K. A., Kerner, E., Armstrong, C. R., Fitzpatrick, M. (2012). The Qualitative Report, Volume 17, article 30, s. 1-23.
<http://www.nova.edu/ssss/QR/QR17/hutman.pdf>. Hämtad 130727.
- Koestner, R., Ryan, R. M., Bernieri, F., & Holt, K. (1984). Setting limits on children’s behavior: The differential effects of controlling versus informational styles on children’s intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality*, 54, s. 233–248.
- Kriminalvården (2012). Alkohol, narkotika och dopning. Faktablad hämtat 130805 på www.kriminalvarden.se/upload/faktablad_Narkotika_alkohol_doping_121022.pdf
- Lepper, M. K., Greene, D., & Nisbett, R. (1973). Undermining children’s intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the ”overjustification” hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 28, s. 129-137.
- Lundahl, B., & Burke, B. L. (2009). The effectiveness and applicability of Motivational Interviewing: a practise-friendly review of four meta-analyses. *Journal of clinical*

- psychology*, 65 (11), s. 1232-1245.
- Markland, D., Ryan, M. R., Tobin, V. J., & Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of social and clinical psychology*, Vol. 24, 6, s. 811-831.
- Mayring, P. (2000). Philipp Mayring (2000). Qualitative content analysis, *Forum: Qualitative Research*, vol. 1, No. 2, juni.
- Merriam, S.B. (2009). *Qualitative research. A guide to design and implementation*. San Fransisco: Jossey Bass.
- Miller, W. R. (1983). Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural psychotherapy*, 11, s. 147-142.
- Miller, W.R., Moyers, T.B., Ernst, D. & Amrhein. (2008). Manual for motivational interviewing skill code (MISC) Version 2.1. Hämtad 120606 från <http://casaa.unm.edu/download/misc.pdf>.
- Miller, W. R., Rollnick, S. (1991). *Motivational Interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. New York: Guilford Press.
- Miller, W. R., Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing people for change* (2^a upplagan). New York: Guilford Press.
- Miller, W. R., & Rose, G. S. (2009). Toward a Theory of Motivational Interviewing. *American Psychology*., 64(6), s. 527–537. Hämtad 130801 på <http://www.motivationalinterview.org/Documents/nihms146933%20%281%29.pdf>.
- Moller, A. C., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Choice and egodepletion: The moderating role of autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, s. 1024–1036.
- Patrick, H. & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory: its application to health behavior and complementarity with motivational interviewing. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Volume 9. Hämtad från http://www.ijbnpa.org/content/9/1/18_130803.
- Reeve, J., Nix, G., & Hamm, D. (2003). Testing models of the experience of self-determination in intrinsic motivation and the conundrum of choice. *Journal of Educational Psychology*, 95, s. 375–392.
- Resnicow K., & McMaster, F. (2012). Motivational interviewing: Moving from why to how with autonomy support. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9,9. Hämtad från http://download.springer.com/static/pdf/240/art%253A10.1186%252F1479-5868-9-19.pdf?auth66=1388577266_d0eb28ec6245760cde1dafa85c0fcc09&ext=.pdf, 130815.

- Romig, C. A., & Gruenke, C. (1991). The use of metaphor to overcome inmate resistance to mental health counseling. *Journal of counseling & development*, vol. 69, s. 414-418.
- Rubak, S., Sandboek, A., Lauritzen, T., & Christensen, B. (2005). Motivational interviewing: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of General Practise*, 55: 513, s. 305-312.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, s. 450–461.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes,. *Journal of personality*, 63, s. 397-427.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, 57, s. 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55, s. 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A Self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian psychology*, 2008, Vol. 49, No 3, s. 186.193.
- Ryan, R. M., Stiller, J., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of early adolescence*, 14, s. 226-249.
- Ryan, R. M., Plant, R. W., & O'Malley, S. (1995). Initial motivations for alcohol treatment: Relations with patients characteristics, treatment involvement, and drop out. *Addictive behaviors*, 20, 279-297.
- Sanford, S., & Eder, D. (1984). Adolescent humor during peer interaction. *Social Psychology Quarterly*, 47(3), 235-243.
- Vallerand, R. J. & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Red.). *Handbook of Self-determination research (s 37-40)*. University of Rochester Press, Rochester, NY.
- Vansteenkiste, M. & Williams, G. C., & Resnicow, K. (2012). Toward systematic integration between Self-Determination Theory and Motivational Interviewing as examples of top-down and bottom-up intervention development: Autonomy or volition as a fundamental theoretical principle. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9:23. Hämtad från <http://www.ijbnpa.org/content/9/1/23>, 130815

- Vansteenkiste, M., & Williams, G.C. (2011). Self-determination theory and motivational interviewing as examples of development from a meta-theory (top-down) vs. from clinical experience up (bottom-up). Implications for theory development, research and clinical practice and interventions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *9*:18 doi:10.1186/1479-5868-9-18.
- Vansteenkiste M., & Sheldon, K. M. (2006). There's nothing more practical than a good theory: Integrating motivational interviewing and self-determination theory. *British Journal of Clinical Psychology* 2006, *45*:63-82.
- Westen, D., Novotny, C. M., & Thompson-Brenner, H. (2004). The empirical status of empirically supported psychotherapies: Assumptions, findings and reporting in clinical trials. *Psychological Bulletin*, *130*, s. 631–663.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological review*, *66*, s. 297-333.
- Williams, G. C. (2002). Improving patients health through supporting the autonomy of patients and providers, sid.236. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Red.). *Handbook of Self-determination research*. University of Rochester Press, Rochester, NY.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight-loss and weight-loss maintenance. *Journal of personality and social psychology*, *70*, 115-126.

Bilaga 1

Medföljer som bilaga i mail: MISC 2.1. (Kodningsinstrument för Motivational Interviewing.)

Miller, W.R., Moyers, T.B., Ernst, D. & Amrhein. (2008). Manual for motivational interviewing skill code (MISC) Version 2.1.