

Mål og mestringstro

Eikholt konferansen 2024

Når jeg erfarer at egne handlinger nytter og har effekt, reiser jeg meg lettere ved tilbakeslag, - mål og mestringstro, - to sider av samme mynt

Agenda

- Våre kapasiteter til framtidstenking – alle har den
- Så, - hva er mål
- Mål på tre nivå, mål og plan
- Mestringstro, mestringstroens fire hovedkilder
- Å sette mål – selvsatte mål er selvbestemmelse og myndiggjøring i praksis
- Det lønner seg å visualisere
- Målarbeidsmodeller som integrerer de to komponentene

Sånn er det akkurat nå



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Humørsjekk

Sånn vil jeg ha det



1

2

3

4

5

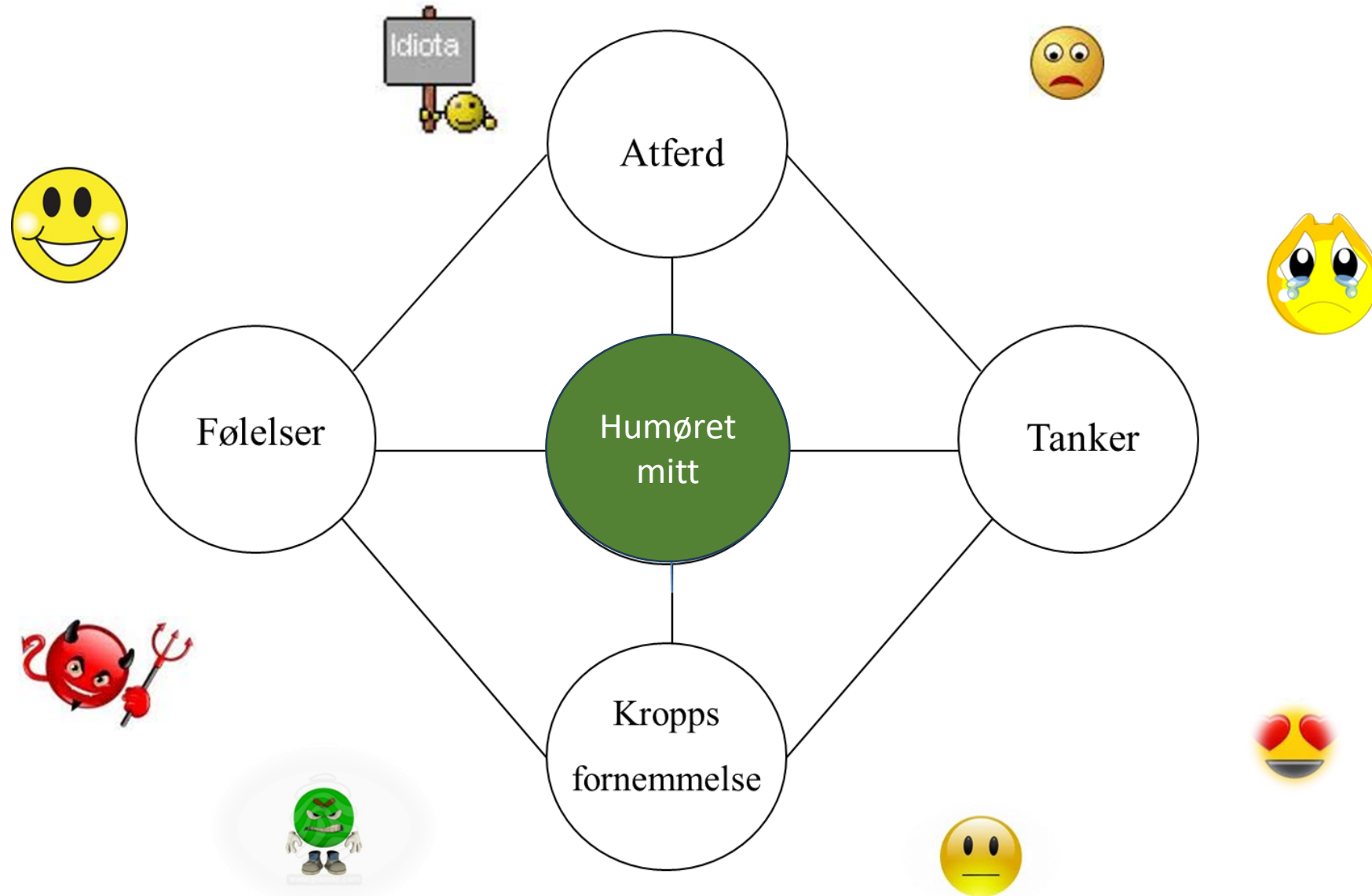
6

7

8

9

10



Kognitiv mål teori

- La oss utforske litt sammen



En kort summe oppgave – to og to - cirka 2 minutter

Hva forbinder du med mål, målsetting og med mestringstro?

Mål

Et mål er slutt-tilstanden en organisme ennå ikke har nådd (men er fokusert på å nå i framtiden)
og som organismen er tilsluttet for å nå eller unngå

G.B. Moskowitz, 2012

Kognitiv mål teori

- La oss finne ut litt mer

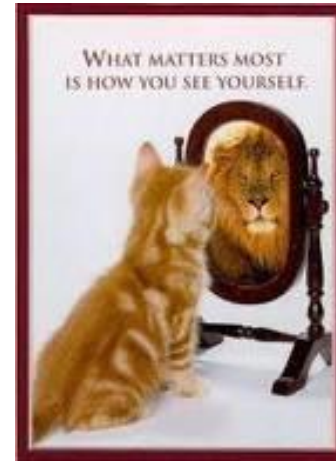


Måls natur – fremtid, fortid & nåtids tenking

- Drømmer og fantasier



- Dveling ved at noe skulle vert annerledes



- Kontraster

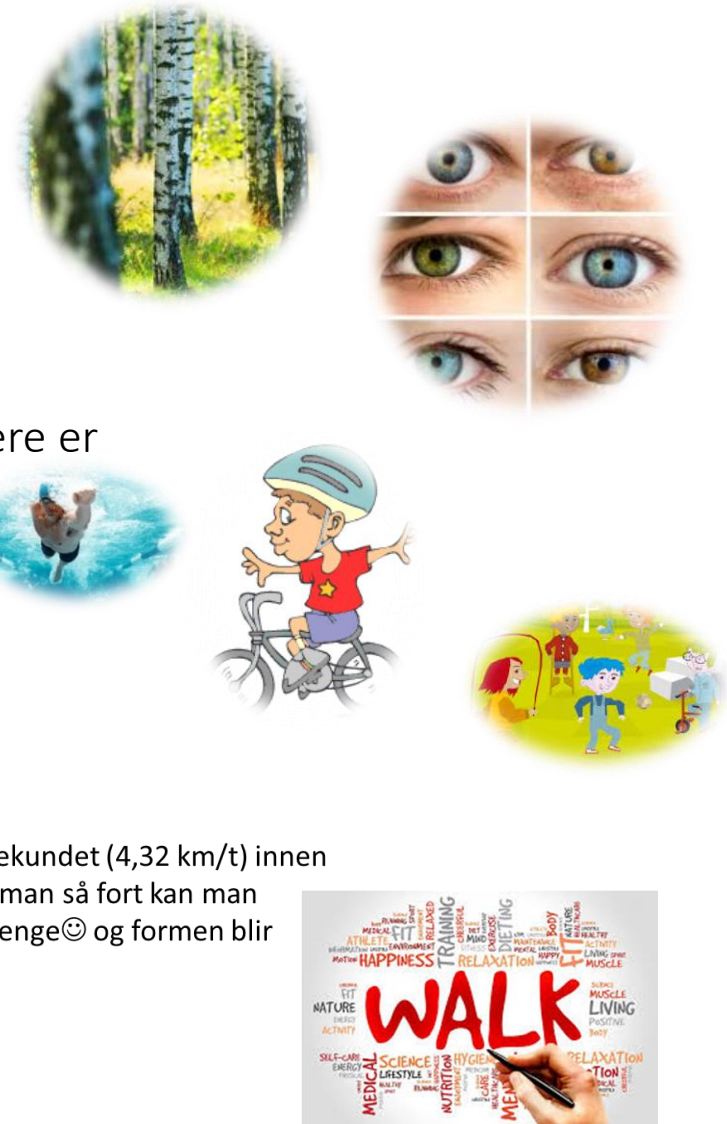


Mål på tre nivå

- Fysiologiske mål
 - F. eks. høyde, vekt, øyenfarge, hår etc. (vi deler disse med alle andre dyr og med planter)
- Førbevisste mål
 - Innlærte mønstre / planer/ vaner / automatiserte (alt det du gjør som tidligere er trent på og lært; gå, sykle, samhandle, kjøre bil, arbeidsvaner, sosial samhandling etc.)
- Bevisste mål
 - Mål som detaljert beskriver oppnåelse og innsats (skriftlig, bilder og tale)
 - Når tid satte du egne bevisste mål?

Locke & Latham 1990, 2002; 2013

Mitt mål; Gå 1, 2 meter i sekundet (4,32 km/t) innen 60 dager fra 1.4.2019. Går man så fort kan man komme til å leve spesielt lenge☺ og formen blir bedre dag for dag.



En refleksjonsoppgave – 5 min - to og to sammen

Tenk gjennom tiden fra du sto opp i dag.

- Du har nok gjennom egen innsats oppnådd mangt og mye?

- Nevn en eller to områder

- Kanskje har du også unngått noe?

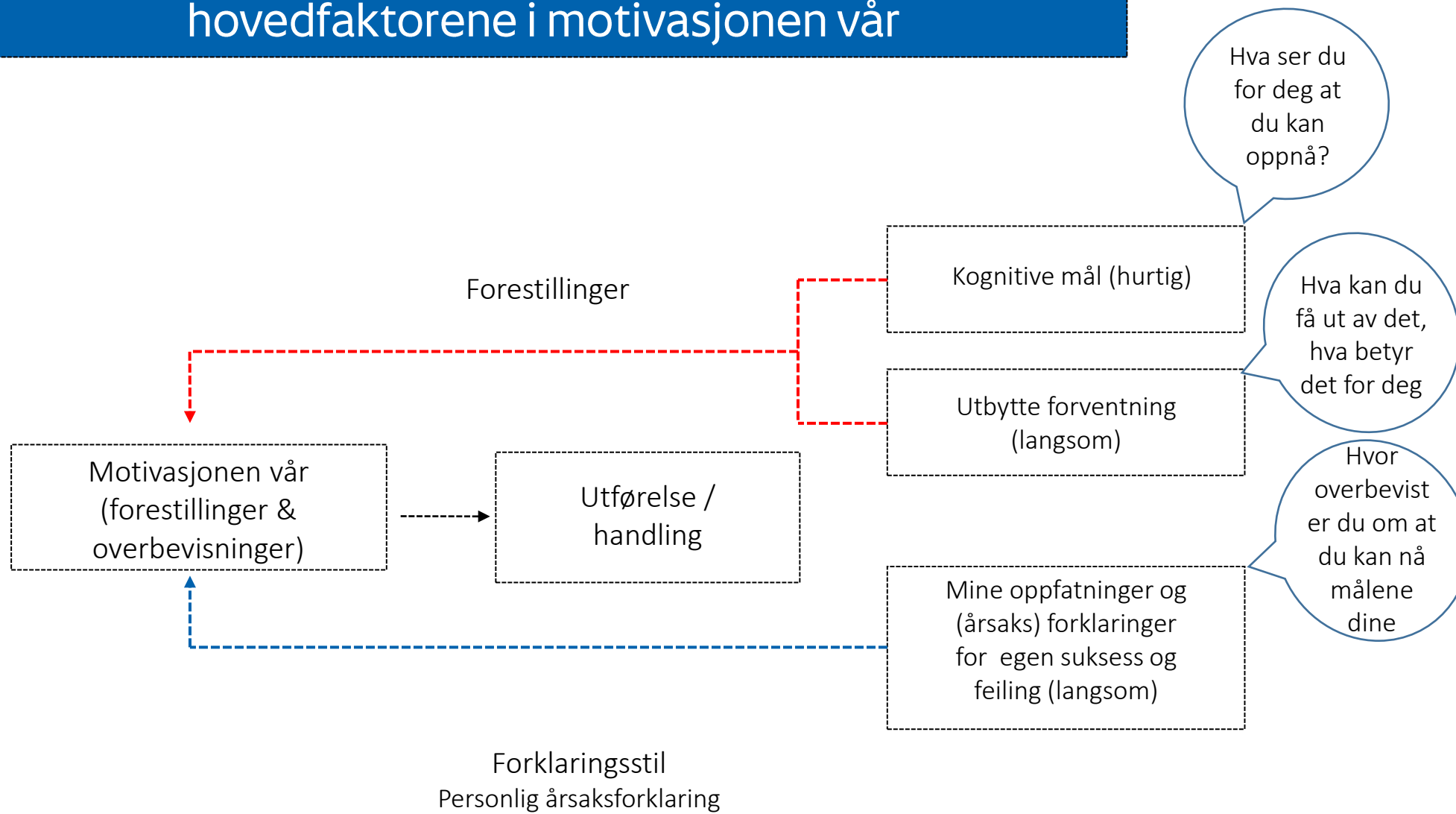
- Nevn en eller to områder

Mål og plan

- Å undersøke, spesifisere og så tette gapet – komme i gang

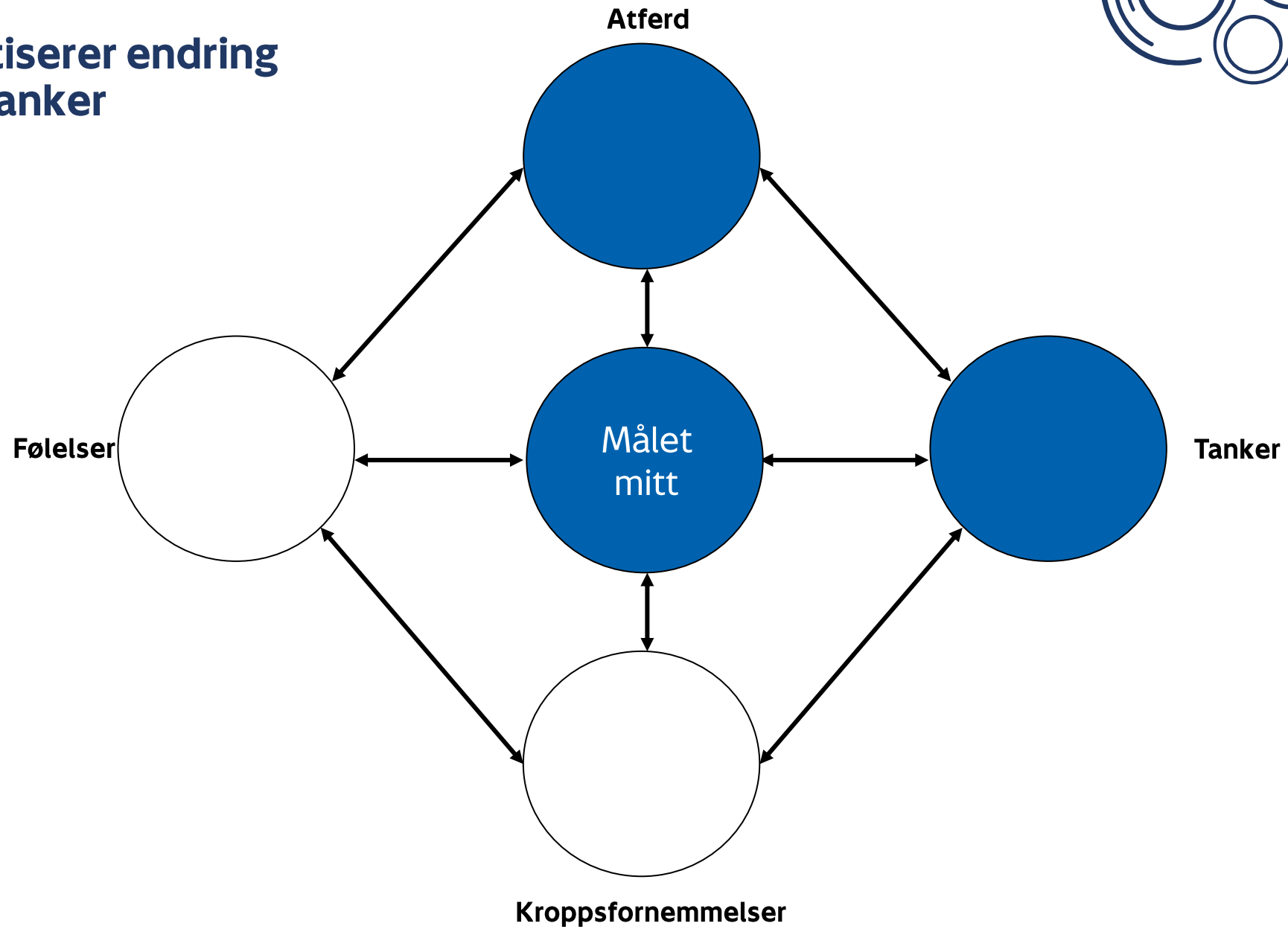


Mål er kognitive og utgjør sammen med mestringstro hovedfaktorene i motivasjonen vår



Bandura 1997, s. 123. Bearbeidet av Matre og Kylling 2009

Mål konkretiserer endring i atferd og tanker

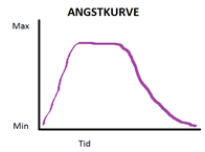
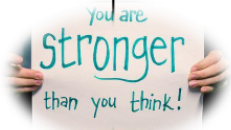


Effektive mål

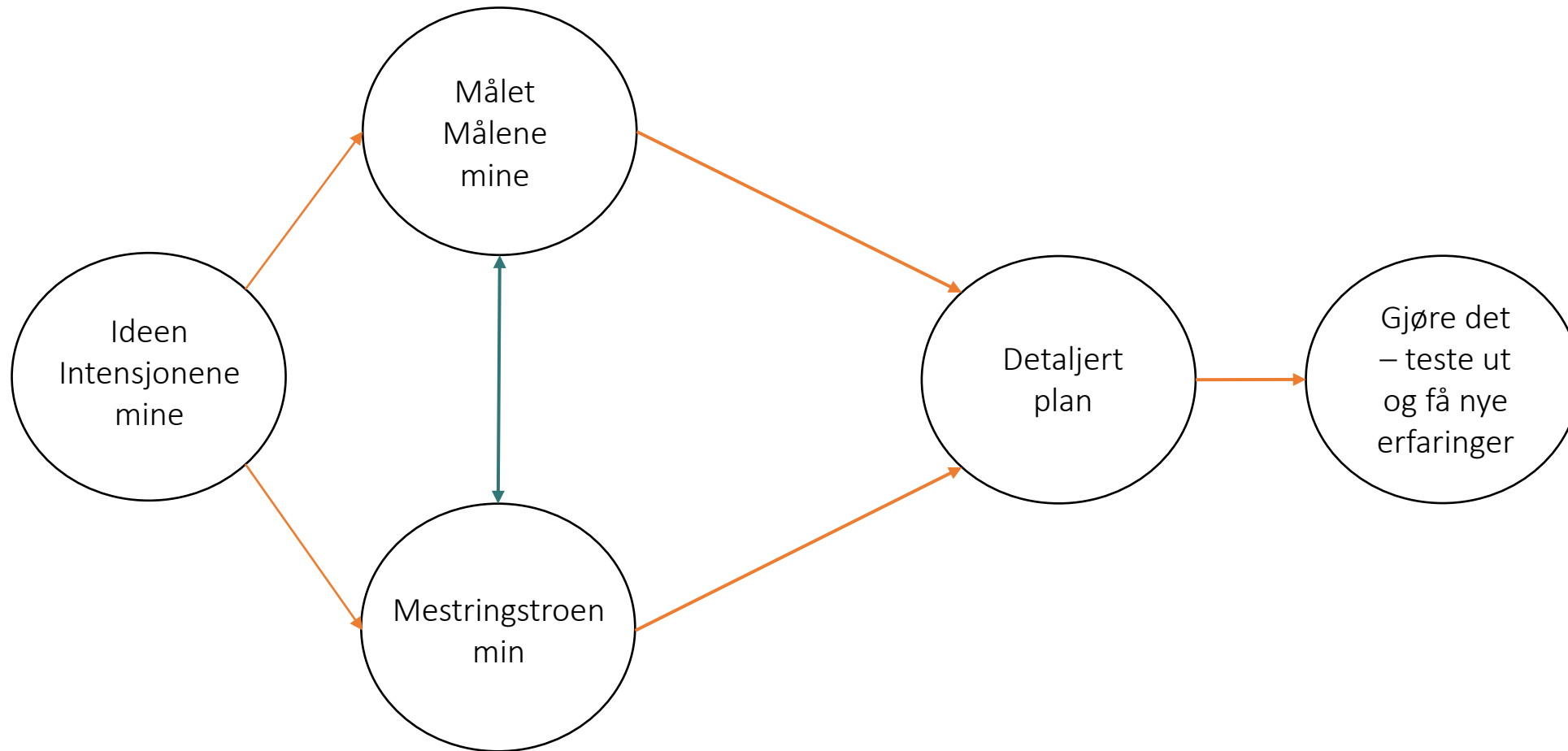


- Er i
 - Jeg form
 - Presens

- Beskriver både
 - Oppnåelse
 - Innsats

 Gammel oppskrift Skjema / overbevisning Antagelser	 Ny plan Skjema / overbevisning Antagelser
Uhensiktsmessige negative tanker:  Om jeg kommer for sent legger alle merke til meg – de ser på meg Antagelser:  Atferd: Går til skolen og er der cirka 25 minutter før skolen starter	Nye hensiktsmessige tanker jeg kan tenke – bestevenntanker ANGSTKURVE   Flere kommer for sent, - de er jo ikke dumme av den grunn, - det er ikke verdens undergang å komme for sent noen ganger, - det er mange grunner til å komme for sent Antagelser:   Atferd:

Fra intensjon til resultat – fra snakk til handling

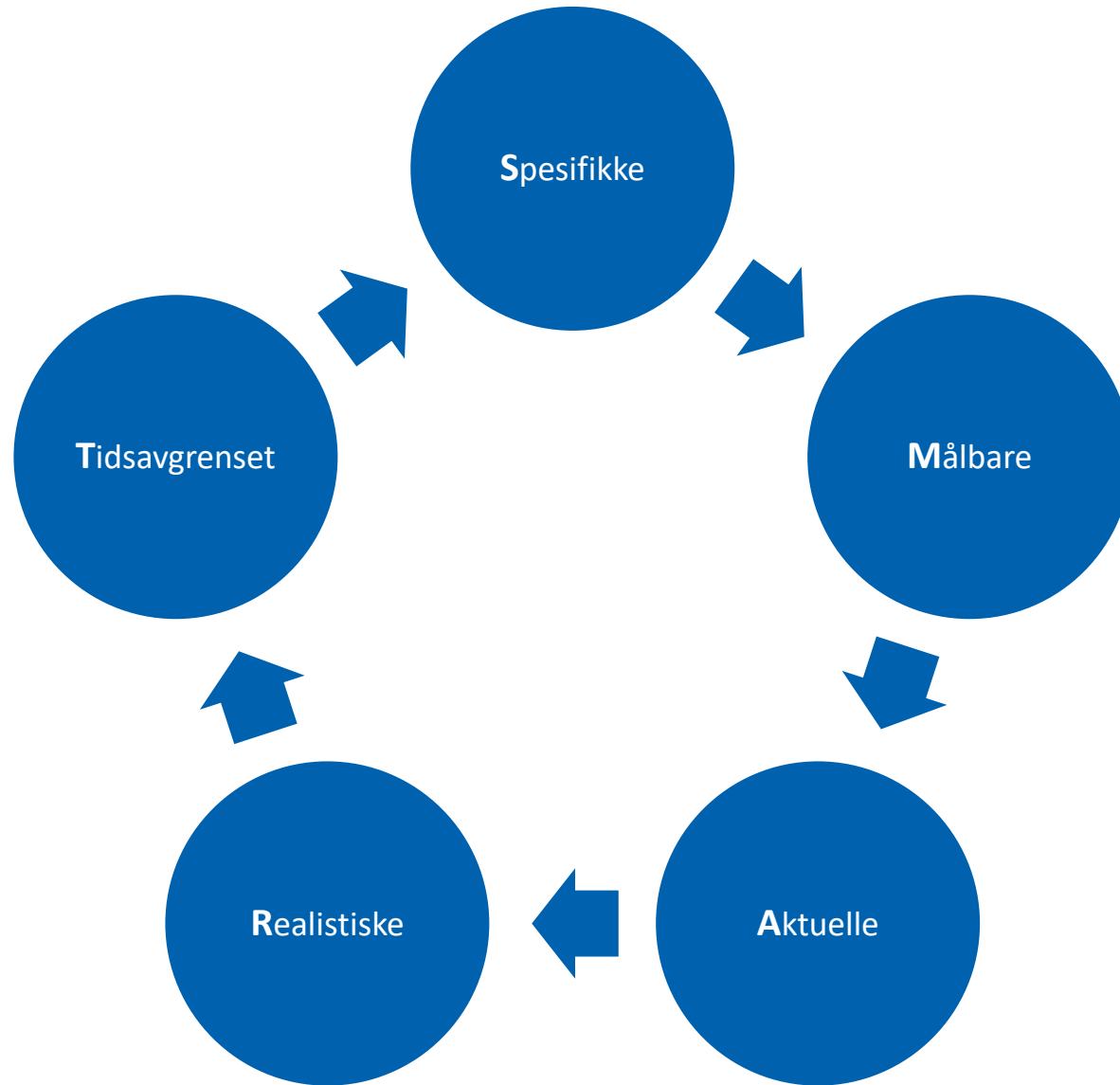


Effektive mål er

- SMART og PUFF og litt mere😊



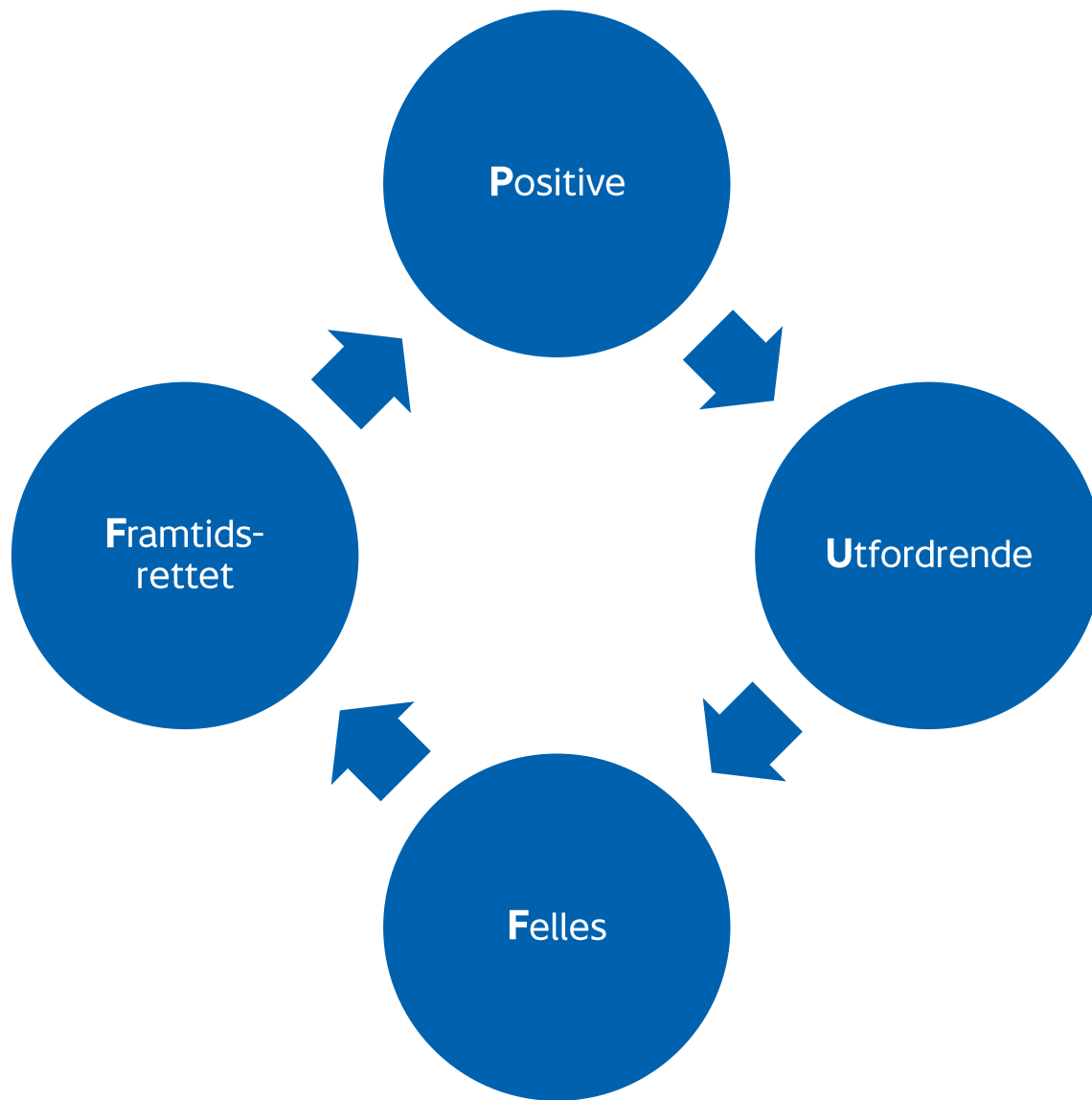
Viktige hensyn i arbeidet med å sette mål



Spesifikke mål er mer effektivt å sette opp en «vage – gjør ditt beste mål.» Konkrete mål spesifiserer både oppnåelse og innsats. Væremål beskriver oppnåelsen vår, mens gjøremålene beskriver den spesifikke innsatsen for å nå målene. At mål er aktuelle, viktige og meningsfulle er forutsetninger for å utføre innsatsen og ha standhaftighet når det røyner på. At innsats og oppnåelse er realistisk får oss til å gå i gang og bygger mestringstro. Mål som rammes inn av tid, dvs. en start og en slutt er mer effektive enn vage/ uspesifikke tidsangivelser

Locke & Latham, 1990; Mealia & Latham 1996

Viktige hensyn i arbeidet med å sette mål



Mål formuleres positivt, da er de mer appellerende for den den/ de det gjelder og rettes mot oppnåelsen, ikke mot unngåelsen. Om innsats fører til oppnåelse av mål styrkes mestringstroen og vi kan sette mer utfordrende mål. Når flere jobber sammen er det lurt å dele mål (hva vil jeg oppnå og hva er innsatsen min) for å danne heilagjenger. Når flere har samme mål i en gruppe er det klokt å synliggjøre både innsats og oppnåelse. Mål er i seg selv framtidsrettet, men kan ha bieffekt som er positiv i forbindelse med å rette opp fortiden

Ut over SMART og PUFF dimensjonen

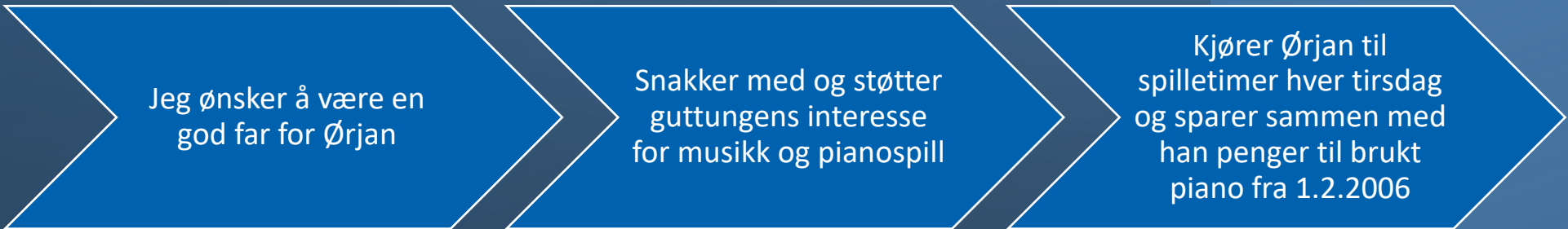


1. Er *Utfordrende*: Mål bør være utfordrende, men oppnåelige. Å sette altfor enkle mål kan gi utilstrekkelig motivasjon, mens altfor vanskelige mål kan føre til frustrasjon og motløshet.
2. Er *Forpliktende*: Folk er mer tilbøyelige til å bli motivert og arbeide mot målene når de forplikter seg til dem. Denne forpliktelsen styrkes når du selv styrer målsettingsprosessen.
3. Er *Kjent av andre og medfører tilbakemelding*: Regelmessig tilbakemelding om fremgang mot målene er avgjørende. Det hjelper den enkelte med å følge med på ytelsen, gjøre justeringer og opprettholde motivasjonen.
4. Er *Balanserte og realistiske (oppgavekompleksitet)*: Forholdet mellom å oppnå mål og ytelse/ innsats påvirkes av oppgavens kompleksitet. Enkle oppgaver kan dra nytte av mer utfordrende mål, mens komplekse og utfordrende oppgaver kan kreve mer moderate mål for å opprettholde motivasjonen.

Være og gjøre mål

- Oppnåelse og innsats





Jeg ønsker å være en
god far for Ørjan

Snakker med og støtter
guttungens interesse
for musikk og pianospill

Kjører Ørjan til
spilletimer hver tirsdag
og sparer sammen med
han penger til brukt
piano fra 1.2.2006

Være

Gjøre

Jeg ønsker å være en så
dyktig terapeut som
mulig

Jeg deltar på
videreutdanning i kognitiv
familieterapi

Jeg tar imot minimum tre
par jeg informerer om at
jeg videreutdanner meg
og øver på strukturen i
F-KAT fra 3.4.2012 – 30.6.
2012

Oppnåelse

Innsats

Lunsj



Mestringstro

- Mestringstro er overbevisningene våre om at egne handlinger nytter og har effekt og overbevisningen om at vi kan reise oss ved tilbakeslag
- Mestringstro er lært
 - Albert Bandura 1986 & 1997



Mestringstro

Mestringstro er både:

Global (selvverdi) og **spesifikk** (oppgave)



Mestringstro

- Er lært via fire hovedkilder:
 - Erfare mestring – det jeg gjør gir mestring
 - Modell læring
 - Positiv verbal støtte
 - Fysiologisk tilstand når jeg øver/ gjør innsats



Mestringstro, håp, mot, optimisme & visdom



Håp



Selvrespekt



Mot

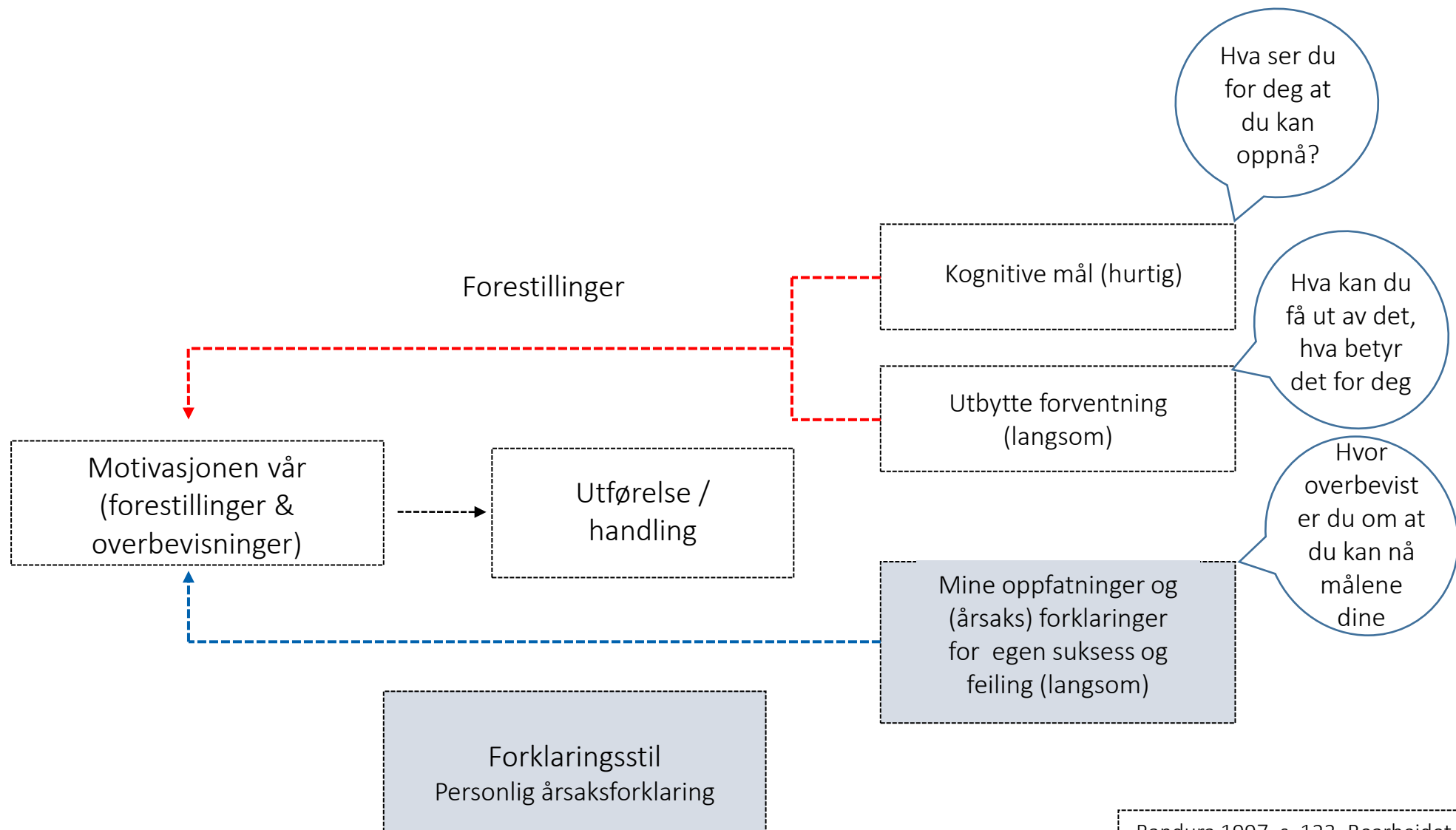


Visdom

Forklaringsstil

- Årsaksforklaringene mine





Bandura 1997, s. 123. Bearbeidet av Matre og Kylling 2009

Forklaringsstil er lært og viktig for

- Håndtering av motgang, - opplevelsen vår av belastning og stress
- Hvordan personen oppfatter det som skjer med seg selv, andre og omgivelsene
- Hvilke konsekvenser vi drar av hendelsen
- Hvorledes vi håndterer det som skjer.



Pessimistisk forklarende stil

Dårlige hendelser er;

- Varige
- Utenfor kontroll
- Generelle & globale
- Underminerer alt



Jeg er forfulgt av en ond skjebne – det blir aldri annerledes

Optimistisk forklarende stil

Dårlige hendelser er:

- Forbigående og foranderlige
- Kontrollerbare
- Spesifikke og knyttet til noe bestemt, - til noe som kan endres



Jeg strøyk på prøven fordi jeg var dårlig forberedt og
tullet bort tiden

Når det røyner på – ved opplevd negativt stress

- Snubletrådene sitter i hodet

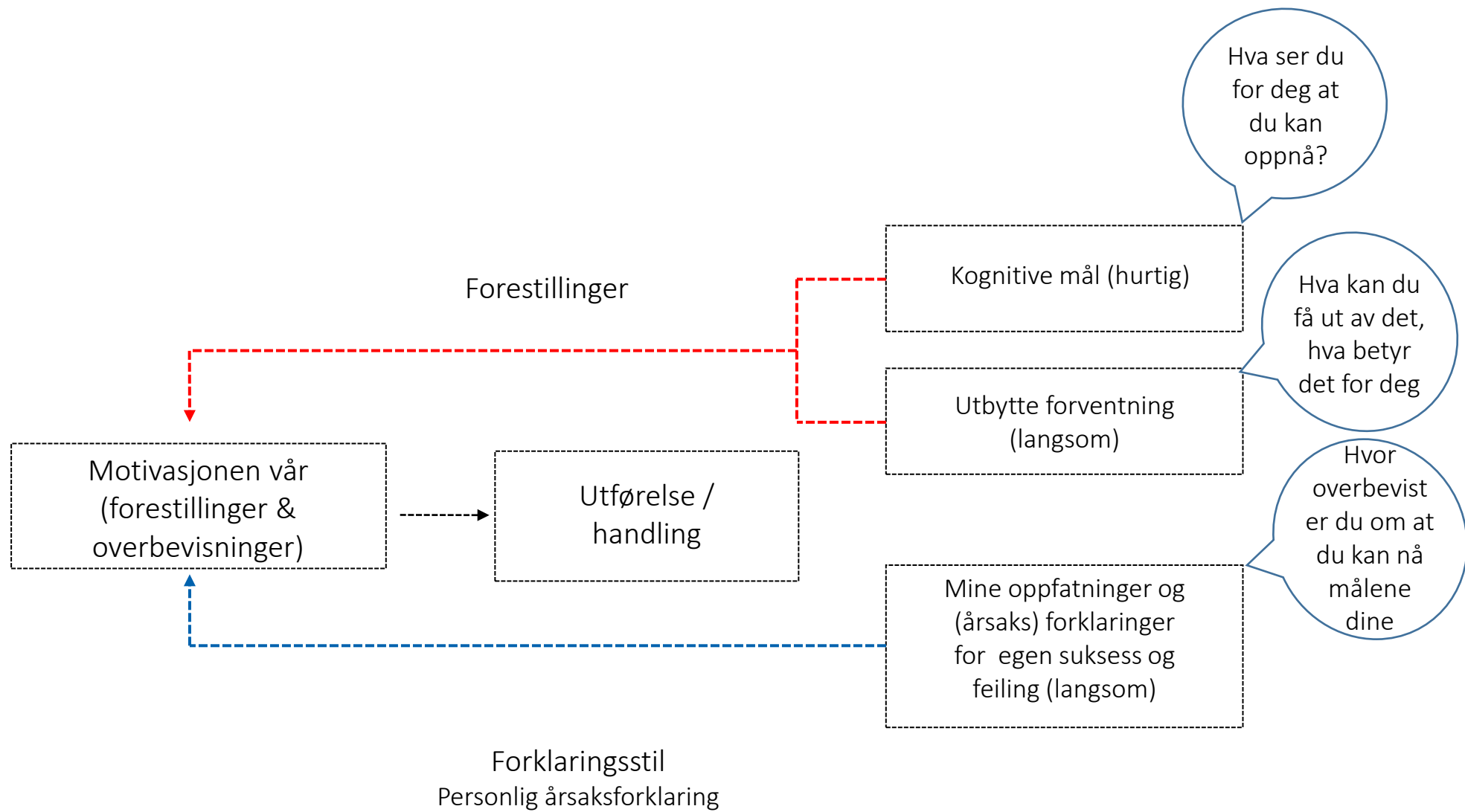
○ A. Wells 2012



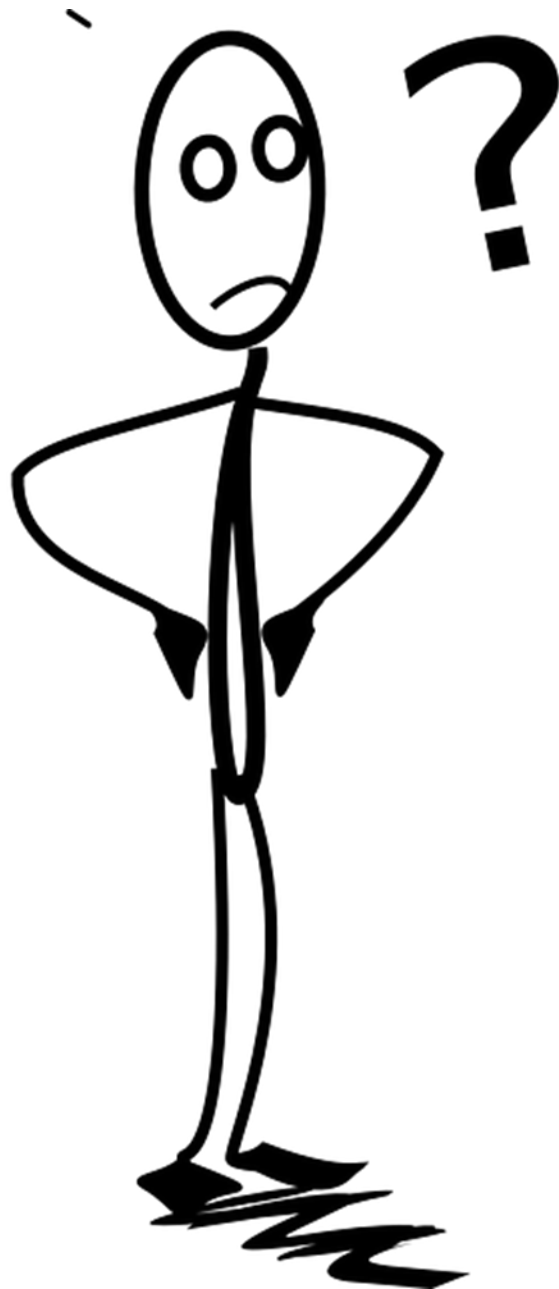
Bekymringsbrøken

Trussel
vurdering

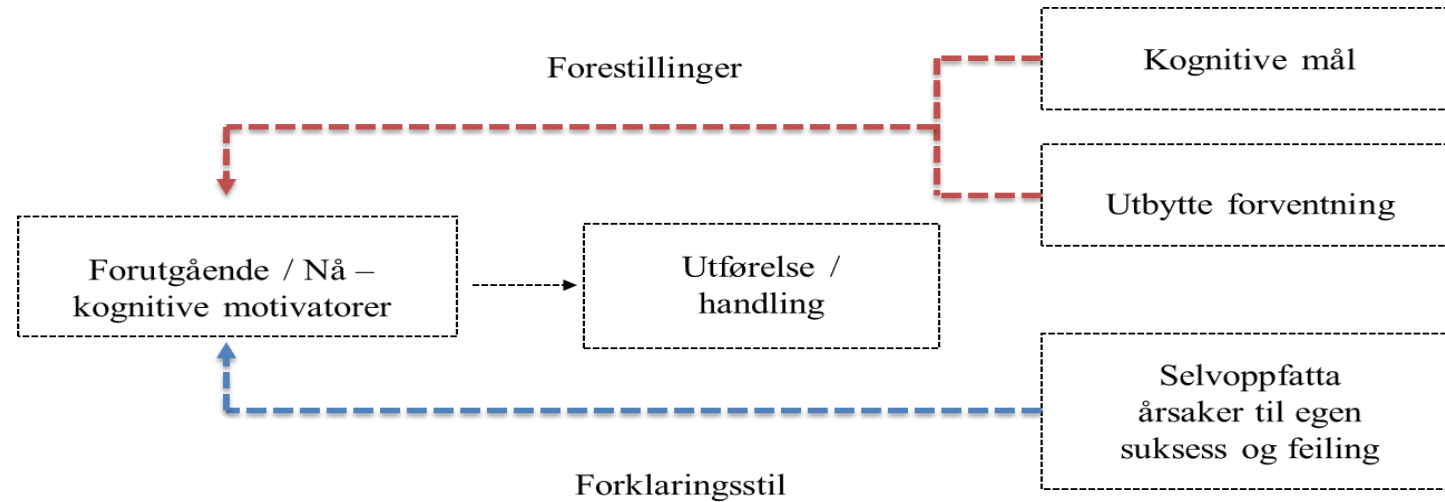
$$= \frac{\text{sannsynlighet x katastrofe + forferdelighet}}{\text{mestring + redning + flykt}}$$



Bandura 1997, s. 123. Bearbeidet av Matre og Kylling 2009



Ved belastninger og negativt stress



Bandura 1997, s. 123. Bearbeidet av PJM og RK 2009

Ved press (erfart / tenkt negativt stress) som overbelaster egen mestring eller truer selvet kan resultatet bli

- ❑ sammenbrudd av målrettethet og fravær av målplan (Bandura & Cervone 1983, Wells 2000, 2009 (s. 9); VanWalle 2002; Mathews et al 2002) – redusert og underminert mestringstro (Bandura 2005, 2008)
- ❑ kognitiv kompensasjon i form av bekymring, grubling, ergrelse, gremmelse, tvil og mål utenfor rekkevidde (forlengelse, re – sirkulering og interlocking) (Wells 2000, 2009 (s. 9); Seligman 2000; Csikszentmihalyi 2002)

Negativt stress kan føre til sammenbrudd i målrettethet...

- Bekymring
- Grubling
- Tvil
- Ergrelse
- Gremmelse
- Trussel-monitorering
- Mål utenfor rekkevidde

Lidelse
Highway to hell

Forlengelse og
re – sirkulering

hvorfor, - hva ... hvis,
- innelukking



- Fornøydhet
- Tilfredshet
- Aksept
- Engasjement
- Begeistring
- Mål innenfor rekkevidde
- Mestring

Lykke
Stairway to heaven



Praktisk målarbeid – noen eksempler ...

- Fra enkel til mer sammensatt og
avansert måte å jobbe med mål på





Tror det kommer til å bli



Slik ble det





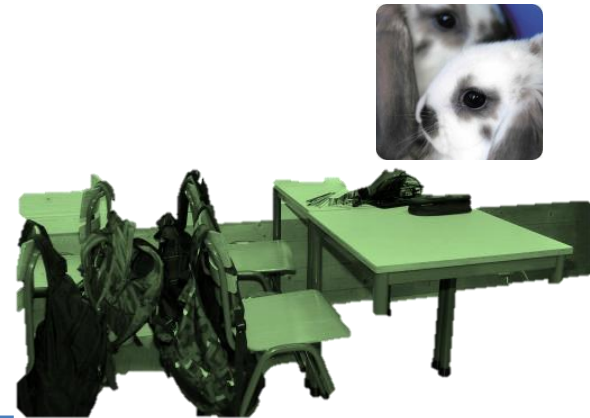
Noen ganger
gikk det att og
fram, - det gikk
liksom ikke
framover - eller
nok framover



Kaninen hjelper
meg å tenke på det
som er bra og det
jeg klarer



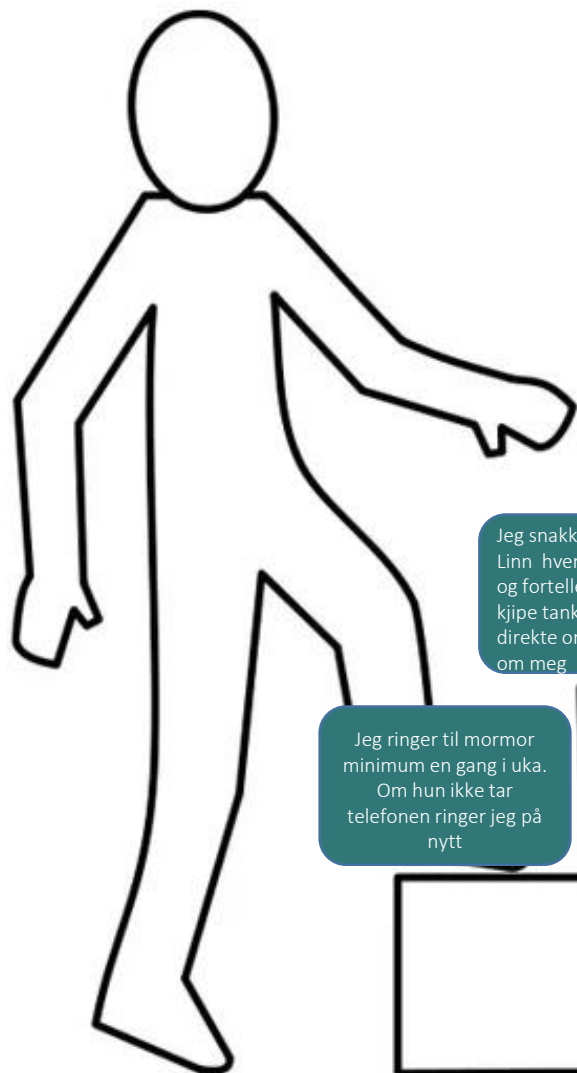
Det er like før
jeg klatrer opp,
det som skal til
er at jeg
overbeviser
meg selv om at
det går



Jeg har klart det;
- god følelse på skolen
- er på skolen en hel uke
- er på skolen for meg
selv



Endringstrappen min



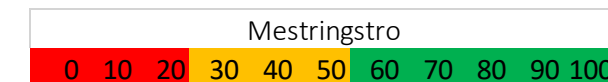
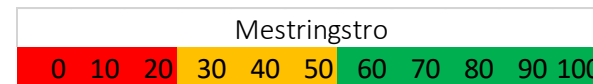
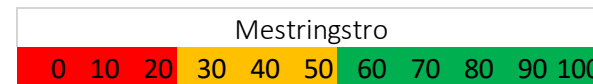
Jeg ringer til mormor minimum en gang i uka. Om hun ikke tar telefonen ringer jeg på nytt

Jeg snakker med Kai og Linn hver for seg fk. lørdag og forteller dem om den kjipe tanken min og spør direkte om de tenker slik om meg

Jeg ringer Harald førstkomende søndag og inviterer han til treff neste lørdag, om det ikke passer foreslår jeg ny dag

Jeg tar kontakt med Nav og forklarer hva som skjedde og ber om hjelp til å presentere meg

Jeg sier hva jeg heter og hvor gammel jeg er på nav kurset



Jeg vil bekjempe de kjipe tankene jeg har om at andre tenker jeg maser ,er plagsom og kjedelig

Å bruke mål for å samarbeide om systematisk evaluering

Beskrivelse og skåring		Mye mindre enn forventet	Mindre enn forventet	Som forventet – det vil si oppnåelse av målet mitt	Mer enn forventet	Mye mer enn forventet
Mål nummer		1	2	3	4	5
1	Oppnå			Mormor setter pris på at jeg ringer og kontakter henne		
	Innsats			Jeg ringer til mormor minimum en gang i uka. Om hun ikke tar telefonen ringer jeg på nytt		
2	Oppnå			Jeg undersøker om Linn og Kai faktisk tenker jeg maser når jeg ringer dem		
	Innsats			Jeg snakker med de to hver for seg fk. lørdag og forteller dem om den kjipe tanken min og spør direkte om de tenker slik om meg		
3	Oppnå			Jeg forteller litt om meg selv til Harald som jeg møtte for et par år siden og inviterer han på en kopp te/ kaffe		
	Innsats			Jeg ringer Harald førstkommende søndag og inviterer han til treff neste lørdag, om det ikke passer foreslår jeg ny dag		

Goal Attainment Scaling (GAS) er en **systematisk** måte å jobbe med **innsats og måloppnåelse** på. Bruker selv beskriver og konkretiserer målet sitt/ målene sine og innsatsen for å nå det konkrete målet (som forventet). Det avtales evalueringstidspunkt hvor bruker/ brukerne selv leder timen og går gjennom egen innsats og måloppnåelse fra sist gang en møttes (enkelt å bruke sammen med FIT som samtalebasert hjelpemiddel for å f.eks. bygge opp en tilbakefallsforebyggende plan).

Hvordan gikk det? – en måned senere😊

Beskrivelse og skåring		Mye mindre enn forventet	Mindre enn forventet	Som forventet – det vil si oppnåelse av målet mitt	Mer enn forventet	Mye mer enn forventet
Mål nummer		1	2	3	4	5
1	Oppnå					X Mormor setter virkelig pris på at jeg ringer og har kontakt med henne
	Innsats				X Jeg ringte til mormor og hun tok telefonen første gang, på slutten av samtalen avtalte vi nytt tidspunkt	
2	Oppnå			X Jeg undersøker om Linn og Kai faktisk tenker jeg maser når jeg ringer dem		
	Innsats				X Jeg gjorde slik som avtalt og er stolt av det	
3	Oppnå					X Jeg har fortalt litt om meg selv til Harald og har invitert han på en kopp te/ kaffe
	Innsats		X Har ringt Harald og invitert han til treff, - han sa han skulle ringe opp igjen😊			

Praktisk målarbeid – en modell vi kan øve på

○ Det lønner seg å visualisere 😊



Vi jobber med pusten

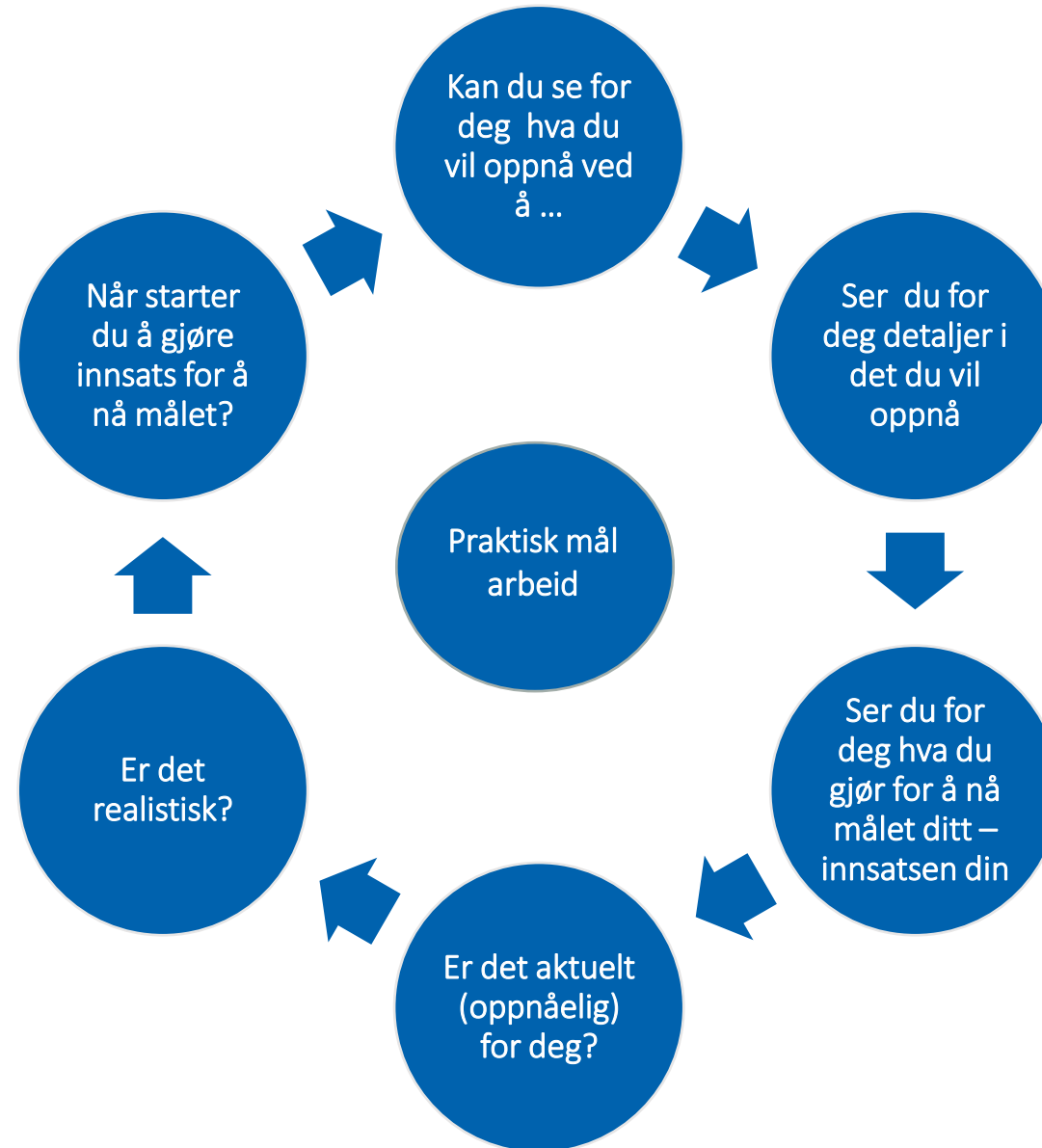
1. Sitt godt på stolen
2. Ha ryggen inntil stolryggen
3. Sett beina på golvet
4. Pust i din egen rytme
5. Prøv å få pusten ned i magen – 8 – 15 jevne / dype pust
6. Etter disse dype pustene spør du; - kan du kjenne golvet under føttene dine?
7. Ved ja (gå over i målsirkel eller i en av de andre øvelsene du jobber med)



Ved gjennomgang i gruppe kommer en fram – gjennomfør pusteøvelsen først – deretter inn i målsirkelen / eller øvelsen

1. Start gjennomgang ved hjelp av målsirkelen – følg instruksjonene – ved ja / nikking – gå videre (tilpass språk og stemme til alder, person mm.):
2. Om barnet, ungdommen, den voksne svarer nei (ser ikke ...) si kun ... la oss stoppe litt opp – vent – spør så på nytt – ser du for deg ... (oppnå/ innsats) og gå videre
3. La bare barnet, ungdommen, den voksne forestille seg inne i hodet sitt – ikke spør etter innhold eller få personen til å beskrive hva den ser for seg
4. Når hele sirkelen er gjennomgått – be om at barnet, ungdommen, den voksne setter seg ned og gjør stikkordnotater eller du hjelper til og skriver / tegner hva personen har sett på egen indre scene mm
5. Hjelp til å lage en visualisert målplan eller skriv det inn i periodeplan / ukerapport

Demonstrasjon



En oppgave for deg og den du har ved siden av deg – 3-5 minutter, nå som tilbakemelding

- Hva er du blitt opptatt av i løpet av disse to øktene vår?
- Hva ønsker du å ta med deg videre?

Slik ville jeg ha det



Sånn er det akkurat nå



Humørsjekk

Takk for i dag

per.jostein.matre@drammen.kommune.no

977 71 355