

Psykisk og sosial helse under koronapandemien

Av psykologspesialist Jan-Martin Berge, AktiMed og Aker Care

Hvordan fremme indre motivasjon tider med korona krise?

COVID-19 situasjonen medfører for mange mennesker store endringer, usikkerhet og uforutsigbarhet. For mange medarbeidere medføre situasjonen store omveltninger i egen arbeidshverdag og familielivet er snudd på hodet. Mange ansatte opplever at tiden vi er inne i påvirker arbeidsevnen og også motivasjonen ved at man opplever en form for brakkesyke og uvirkelighetsfølelse.

Motivasjon er ikke noe vi har eller ikke har. Det er energien som får oss til å handle. Ryan og Deci har utviklet en motivasjonsteori som skiller mellom ytre og indre motivasjon.

Indre motivasjon er naturlig motivasjon som kommer innenfra. Et eksempel på indre motivasjon er barn som leker fritt uten å motta ytre belønninger. Barna er motivert av leken i seg selv. **Ytre motivasjon** er ytre styrt atferd. Et eksempel på en ytre motivert handling er å gå på jobben primært for å få lønn.

Indre motiverte medarbeidere produserer mer enn ytre motiverte ansatte, og i tillegg opplever de å ha bedre helse. Lærdommen er altså å legge til rette for den indre motivasjonen hos de ansatte. Men hvordan gjøres dette?

Indre motivasjon oppleves tilfredsstillende når tre grunnleggende psykologiske behov er tilfredsstillt

1. **Autonomi:** Når vi opplever at vi har en mulighet til velge hvordan vi løser oppgavene så øker vår opplevelse av kontroll og autonomi.
2. **Kompetanse-Mestring:** Uavhengig av hvor lang utdanning en har, så er det et universelt menneskelig behov å oppleve at en mestrer og får benyttet sine kunnskaper.
3. **Tilhørighet-Tilknytning:** Mennesker lever ikke sine liv i vakuum. Vårt behov for å høre til andre mennesker er nedfelt i vår natur og behovet for tilhørighet er med på å fremme indre motivasjon.

Hvordan dempe negativt stress og fremme motivasjon?

Når den amerikanske astronauten Scott Kelly ble spurt om han kunne dele sine tips for hvordan han mestret å være et år i isolasjon i en romferge i bane rundt jorden fortalte Kelly at det er viktig å ha **struktur** og **variasjon** i hverdagen. Sørg for å ha **kontakt** med familie og venner. Kanskje er tiden moden for å minne oss på at det vi gjør nå er meningsfullt; ved å ha hjemmekontor, ved å holde oss fysisk unna andre mennesker og ved å bidra til at COVID-19 ikke smitter bidrar vi til å redde liv og bidra til en bedre verden. **Meningsfullhet**, eller purpose på engelsk, er et viktig behov vi mennesker har og som for mange kan være med å fremme motivasjon i tider med Corona.

Ønsker du å lære mer? Under finner du to linker til to relevante videoer:

- <https://www.youtube.com/watch?v=VGrcets0E6I>: Motivation talk: Ed Deci at TEDx
- https://www.youtube.com/watch?v=-Gsg_XPuaoQ: Interview with Scott Kelly: He spent 520 days in space. His tips for coping with isolation

Referanser: Ryan, R. M. and E. L. Deci (2000). "Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being." American Psychologist 55: 68-78