


MOTIVATIONSLYFTET

BY *Star for Life* 

Motivationslyftets anknytning till vetenskapen

3

diskurser

- Psykologi
- Hjärnforskning
- Pedagogik

Central poäng:

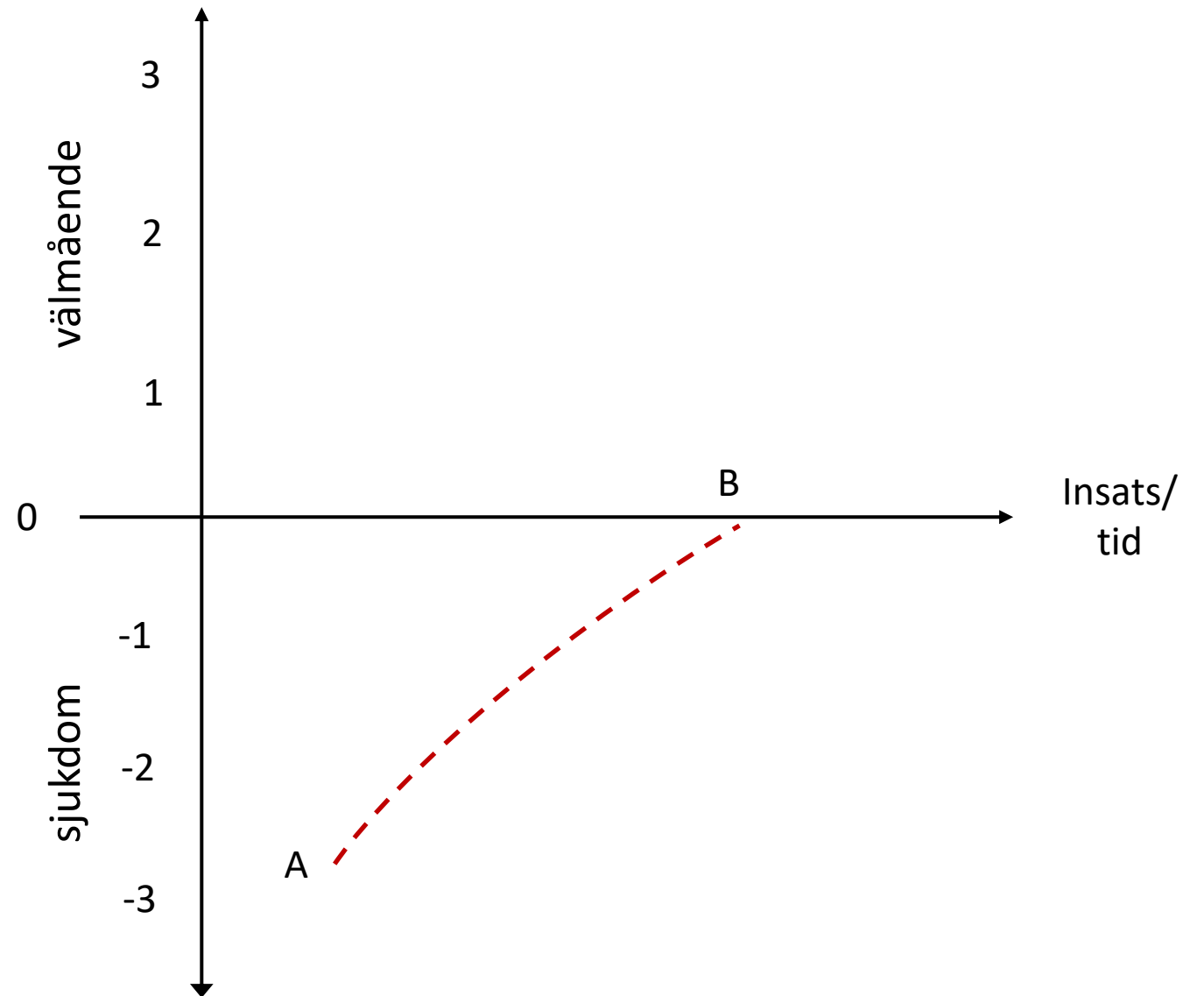
Vi har en vetenskaplig
grund för att främja
psykiskt välmående
bland 'friska' ungdomar

Psykologi som vetenskap

Det var Sigmund Freud som, vid sekelskiftet, ledde utvecklingen av psykologi till en vetenskap som kunde studeras kliniskt. Man studerade patologier, sjukdom, dvs. problem och avvikelser från det 'normala'.

Psykologi

två ansatser



Psykologi som vetenskap

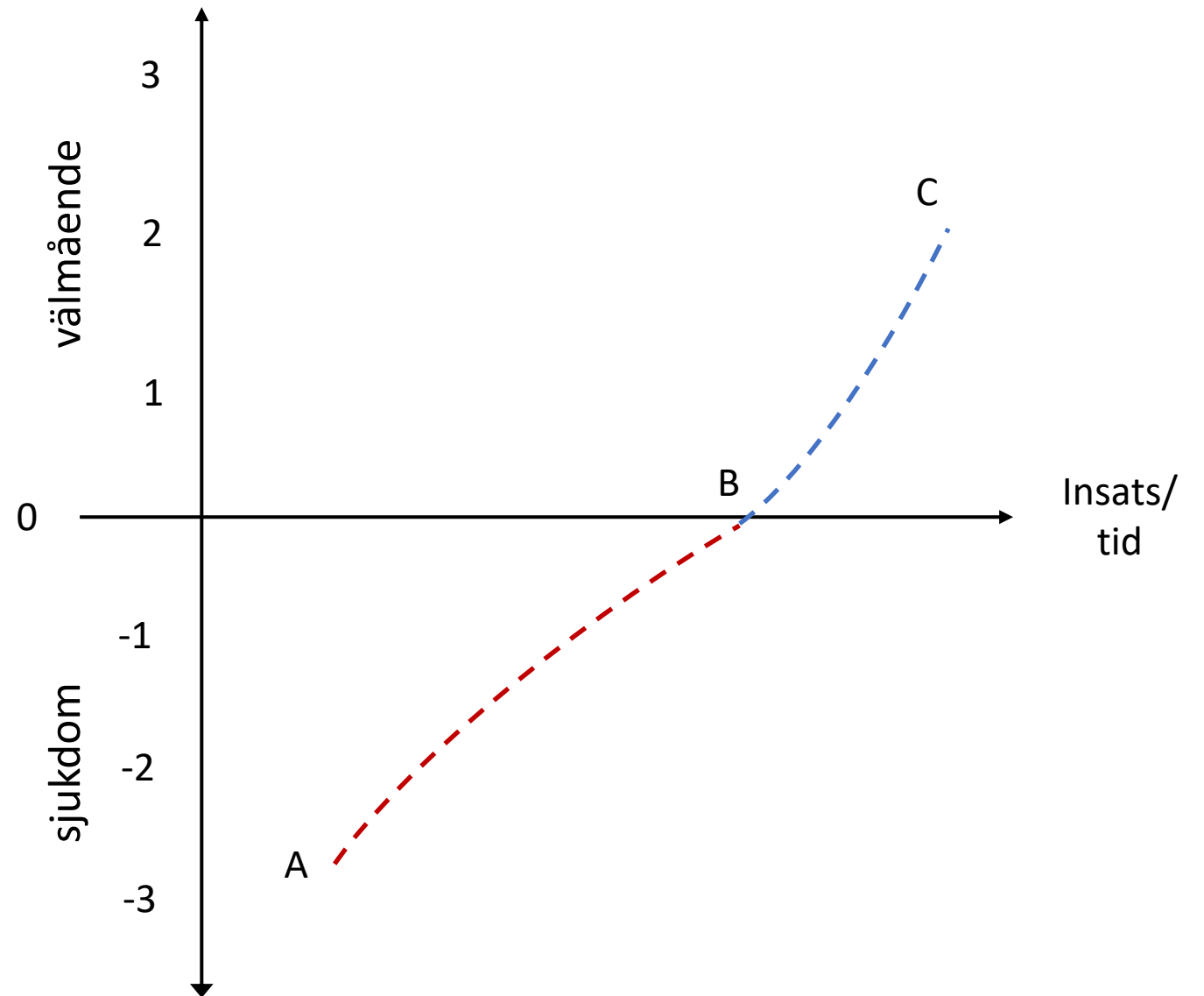
Det var Sigmund Freud som, vid sekelskiftet, ledde utvecklingen av psykologi till en vetenskap som kunde studeras kliniskt. Man studerade patologier, dvs. problem och avvikelser från det 'normala'.

Nästa generation psykologer formulerade en kritik mot detta sätt att forska inom psykologi. Man hävdade att ett fokus på patologier aldrig kunde ge kunskap om faktorer som förklarar 'idealet', dvs. harmoni, lycka och självförverkligande.

Detta nya perspektiv inom psykologin kallades positiv psykologi, eller humanistisk psykologi.

Psykologi

två ansatser



Ledande forskare inom humanistisk psykologi, 1930-1970

- Abraham Maslow
- Alfred Adler
- James Bugental
- Charlotte Bühler
- Arthur Combs
- Viktor Frankl
- Erich Fromm
- Eugene Gendlin
- Karen Horney
- Sidney Jourard
- Jim Klee
- RD Laing
- Rollo May
- Clark Moustakas
- Carl Rodgers
- Donald Snygg
- Anthony Sutich

Ledande forskare inom humanistisk psykologi, 1930-1970

- **Abraham Maslow**
- Alfred Adler
- James Bugental
- Charlotte Bühler
- Arthur Combs
- Viktor Frankl
- **Erich Fromm**
- Eugene Gendlin
- Karen Horney
- Sidney Jourard
- Jim Klee
- RD Laing
- Rollo May
- Clark Moustakas
- Carl Rodgers
- Donald Snygg
- Anthony Sutich

Forsknings- resultat:

13 källor till
psykiskt välmående,
forskning 1930 - 1970

- Fler positiva känslor
- Färre negativa känslor
- Tillfredsställelse
- Vitalitet
- Kontroll över livet
- Relationer
- Självkänsla
- Självförtroende
- Autonomi
- Personlig utveckling
- Deltagande
- Meningsfullhet
- Tacksamhet

Abraham Maslow:

*A Theory of Human
Motivation*

Maslow identifierade olika typer av behov som motiverar individer och argumenterade att de står i ett hierarkiskt förhållande till varandra.

FYSIOLOGISKA (mat, vatten, värme, skydd)

SÄKERHET (stabilitet, frånvaro av rädsla)

TILLHÖRIGHET (familj, vänner, kärlek)

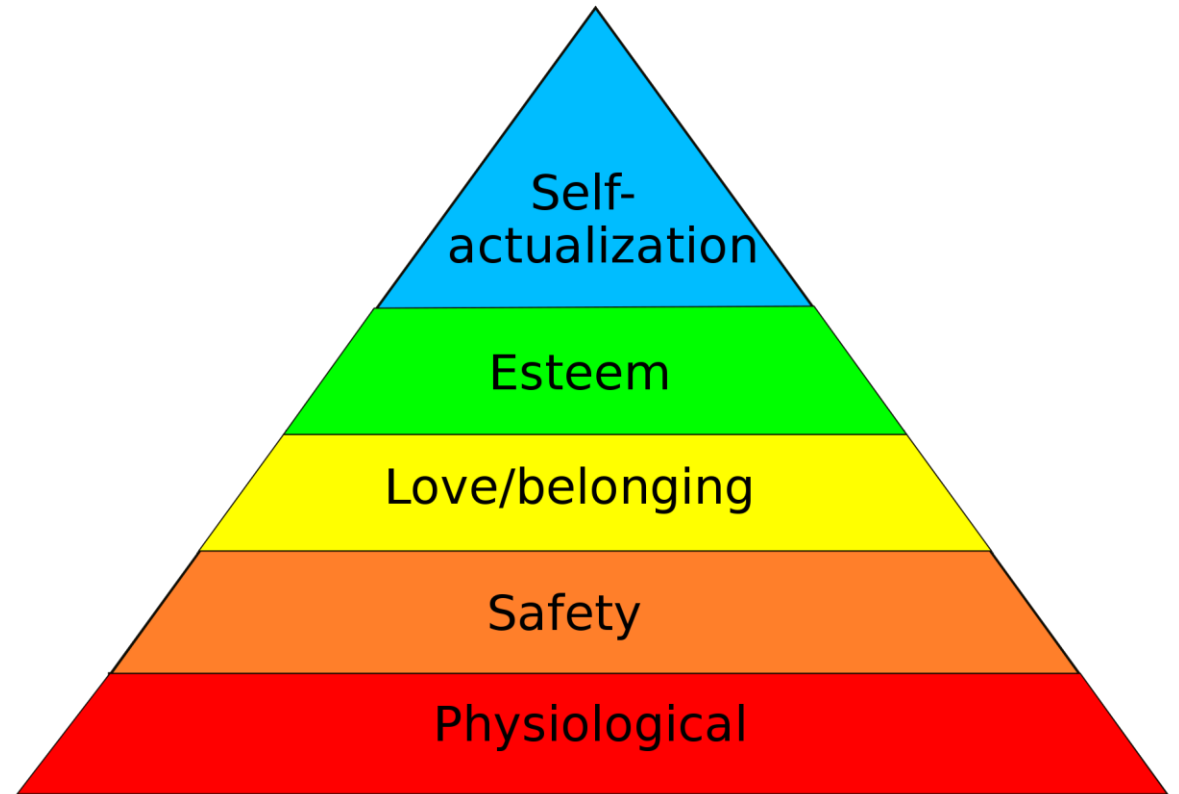
SJÄLVKÄNSLA (erkännande, respekt, kontroll)

SJÄLVFÖRVERKLIGANDE (kreativitet, talang)

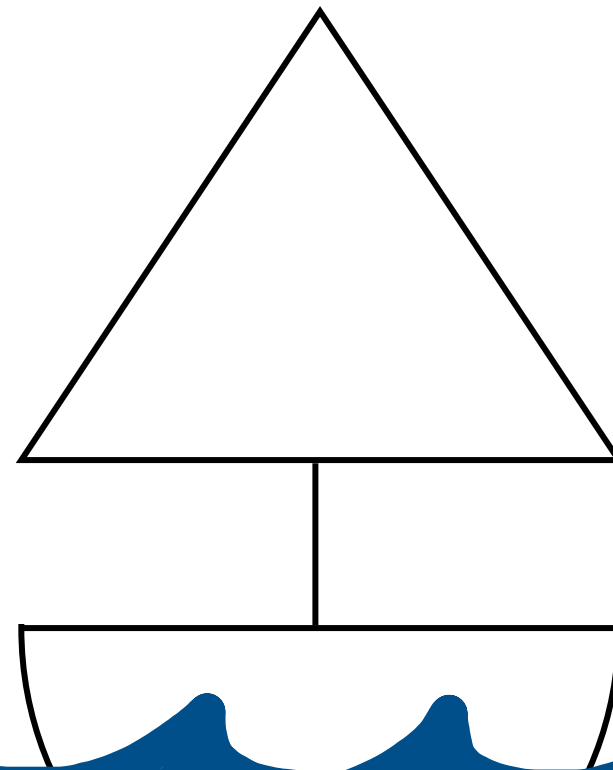
Den aktuella forskningsfronten inom humanistisk psykologi

- Diener, E., Suh, E.N., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Kaufman, S.B. (2017). Which personality traits are most predictive of well-being? *Scientific American blogs*.
- Kern M.L., Waters, L.E., Adler, A., & White, M.A. (2013). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Sun, J., Kaufman, S.B., & Smillie, L.D. (2016). Unique associations between Big Five personality aspects and multiple dimensions of well-being. *Journal of Personality*, 86, 158-172.
- Yaden, D.B., Haidt, J., Hood, R.W., & Newberg, A.B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, 21(2), 143-160.
- **Kaufman, S.B. 2020. *Transcend: The new science of self-actualization*. New York: TarcherPerigee.**

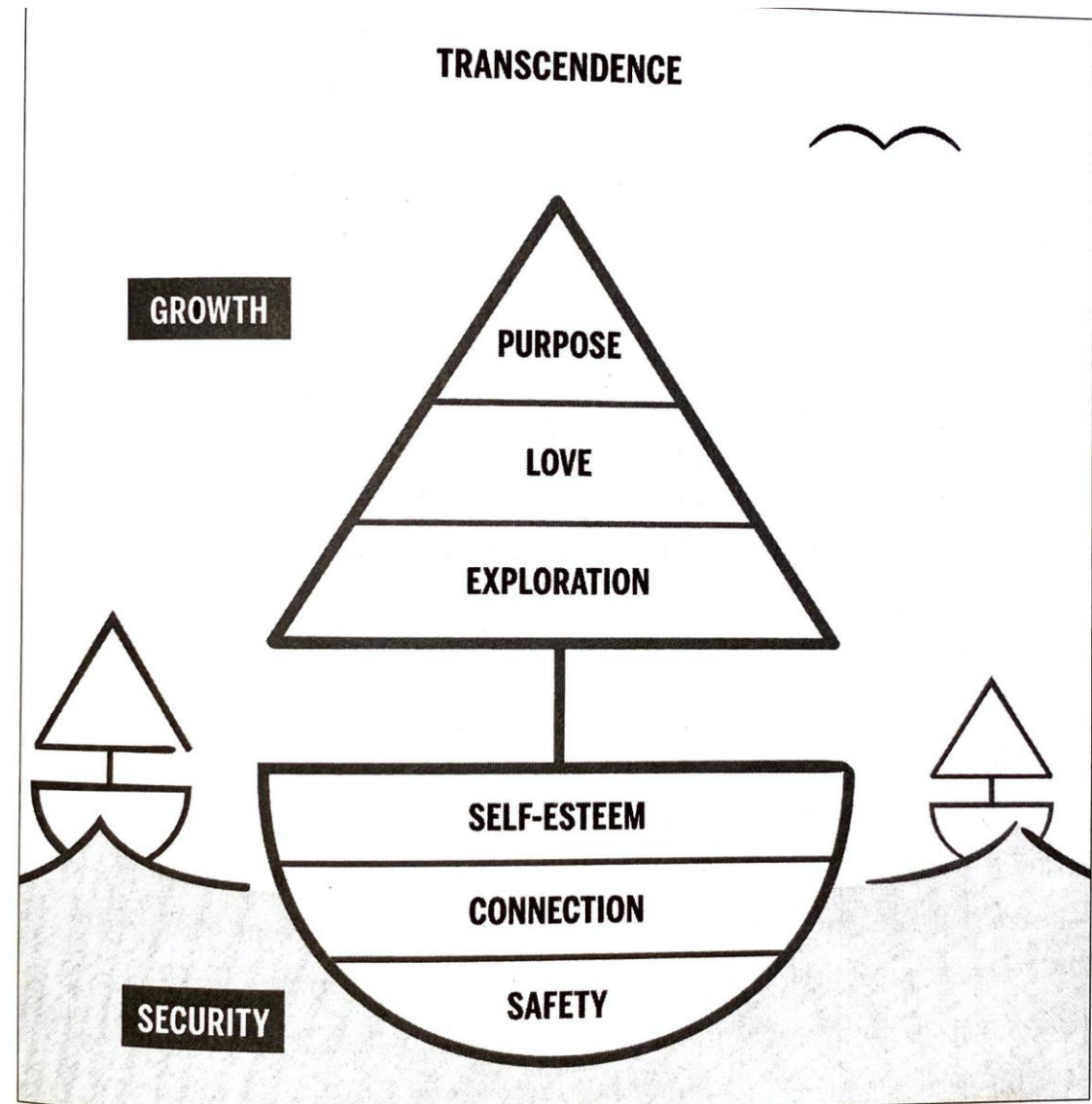
Maslow's Hierarchy of Needs



En metafor
för psykiskt
välmående:
en segelbåt



Kaufmans segelbåt



Slutsatser:

1. **Motivationslyftets** arbete för att främja psykisk hälsa och välmående har en vetenskaplig grund i positiv/humanistisk psykologi
2. **Skrovet:** ML syftar till att stärka elevernas självkänsla så att de känner sig trygga och bättre rustade att hantera nya utmaningar
3. **Seglet:** ML hjälper eleverna att identifiera ett eller flera mål, samt stärka förmågor som underlättar för dem att nå fram