



API TROEN PÅ EGNE EVNER, ER DEN VIGTIGSTE FORUDSÆTNING FOR ADFÆRDSÆNDRING

STØTTET AF

mælkeafgiftsfonden

Det kan være frustrerende, hvis en landmand ikke gør, som man har aftalt. Men der er en god grund til, at det er svært at ændre adfærd.

Det er svært at ændre adfærd, men engang imellem bliver man nødt til det, hvis man vil opnå bedre resultater eller hverdagen ændrer sig, man får fx flere bedrifter, flere medarbejdere eller andet. Formålet med denne artikel er at præsentere adfærdsteorien self-efficacy som inspiration til dig, som rådgivninger landmænd, der har områder på deres bedrift, der kan udvikles.

Det engelske begreb "self-efficacy" (på dansk selvværd) refererer til et menneskes tro på egen evne til at organisere og udføre de handlinger, som er nødvendige for at mestre fremtidig adfældsændring.

LANDMÆNDENE SKAL VÆRE AKTIVE

Resultatet af rådgivningen afhænger bl.a. af, om landmanden tager aktiv del i forløbet. Landmanden skal selv tage aktiv stilling til sine udfordringer. Dette kræver, at du som rådgiver lader landmanden arbejde med de områder, der er udfordrende for ham, og ikke nødvendigvis det du som fagperson mener. Rollen som rådgiver bliver at sikre, at landmanden hele tiden får de nødvendige kompetencer, viden og færdigheder, som han har brug for

EN TEORI OM AT TRO PÅ SIG SELV

Social Cognitive Theory (SCT) er udviklet af den amerikanske psykolog Albert Bandura. Teorien anvendes ofte i forhold til adfærdsændring. Et af begreberne i SCT er self-efficacy – troen på egne ressourcer og egen evne til at gennemføre en handling.

Social Cognitive Theory er en teoretisk ramme, der analyserer motivation, tanke og handling i et socialt, kognitivt perspektiv, det vil sige måden, hvorpå vi håndterer den store mængde af information, som vi modtager hver dag. De stimuli og data, som vi indsamler med vores sanser, analyseres og integreres i mentale ordninger, som senere vil vejlede vores tanker og adfærd. Banduras udgangspunkt er, at individ, omgivelser og adfærd gensidigt påvirker hinanden.

Især to kognitive processer indvirker på adfærden:

- Troen på, at man som individ vil være i stand til at have en bestemt adfærd
- Troen på, at en adfærd vil medføre en specifik effekt

Troen på egne evner er den vigtigste forudsætning for adfærdsændring, idet den indvirker på, hvor mange kræfter landmanden vil investere i en given opgave. Derfor er troen på, at en adfærd vil medføre en specifik effekt vigtig i denne sammenhæng, idet mennesker ikke stræber højere, end vedkommende oplever at have evner til.

Man kan tro, at en bestemt handling fører til sikre resultater, men hvis man er i tvivl om, hvorvidt man kan gennemføre de nødvendige handlinger, vil man ikke ændre adfærd. Man kan fx vide, at oplæring af nye medarbejdere har betydning for det endelige resultat af oplæringen, men hvis man som person er i tvivl om, hvorvidt man er god til at lære fra sig, vil man ikke være i stand til at yde den nødvendige indsats. Studier af adfærd har vist, at oplevet svag self-efficacy øger sårbarheden for tilbagefald til tidligere adfærd.

STÆRK OG SVAG SELF-EFFICACY

Oplevelsen af self-efficacy er styrende for, hvordan man generelt mestrer forskellige situationer. Personer med stærk self-efficacy klarer i alle sammenhænge livets mange opgaver og udfordringer bedre end personer, der tvivler på sig selv, dvs. har svag self-efficacy.

Personer med en stærk self-efficacy tager gerne imod nye udfordringer og er parate til at investere store anstrengelser for at nå deres mål. Hvis de har svært ved at nå målet, analyserer de situationen. De mener sjældent, at de mangler evner, men tror udelukkende, at de ikke arbejder hårdt nok. De tager derfor nye initiativer og udvikler færdigheder, som fremmer succes. At tage imod egne eller andres udfordringer fremkalder ikke angst hos personen og giver kun ringe stressoplevelse.

I læringsituationer tilegner individet sig let nyt stof. Indsatsen bestemmes af, hvor svær opgaven vurderes at være, men resultatet bliver bedst, hvis opgaven anses for svær, og der lægges stor energi i indsatsen.

Personer med svag self-efficacy vælger ofte opgaver, som de tror, de er i stand til at løse. Personerne vil udtrykke tvivl om, hvorvidt de kan løse en ny opgave, hvilket kan betyde, at de

anstrenger sig mindre eller helt opgiver at arbejde videre med opgaven og er tilbøjelige til at give deres manglende evner skylden. De ser bort fra, at vanskelige betingelser kan påvirke situationen og virke stressende.

Stress kan forhindre personen i at bruge sine kvalifikationer og kan bekræfte følelsen af ikke at slå til. Hvis man ønsker at styrke personens self-efficacy, skal den opgave, der udføres, være klar og veldefineret. Det giver overblik over opgavens omfang og over, hvor store anstrengelser opgaven kræver. Herved fremmes oplevelsen af self-efficacy, hvilket påvirker præstationen.

LIVSLANG UDVIKLING

Udvikling af self-efficacy foregår livet igennem i personen og i samspil med omgivelserne. Udviklingen sker gennem erfaringsdannelse, vejledning og social sammenligning. I den tidlige barndom er familien central i erfaringsdannelsen, senere er det kammeraterne, der får betydning for barnets oplevelse af egne evner. Self-efficacy motiverer til at opnå yderligere kompetencer. De, der træder ind i voksenlivet med få færdigheder og ringe tillid til egne evner, vil finde mange aspekter af voksenlivet svære og ofte have en lav Self-efficacy.

SELF-EFFICACY OG FREMMENDE ADFÆRD

Self-efficacy indvirker på motivationen for at ændre og fastholde en forandring. Man kan sige, at self-efficacy er en af de faktorer, der afgør, i hvilket omfang personen kommer fra viden til handling, og sammen med omgivelserne påvirker self-efficacy adfærden og den mængde energi og udholdenhed, der investeres.

Personens tro på at kunne regulere egen adfærd spiller en vigtig rolle for overhovedet at overveje forandring. Studier har vist, at self-efficacy øges, når personen bevæger sig fra at være ikke-motiveret til seriøst at overveje – og siden foretage og fastholde – en ændring. Personer med svag self-efficacy skal guides og får langsomt fornemmelse af kontrol over situationen. Personer med stærk self-efficacy behøver en mindre intensiv træning.

Adfærdsfremmende tiltag skal præsenteres på en måde, der får personen til at tro, at han kan ændre vaner. Det kræver instruktion samt fastsættelse af kortsigtede opnåelige mål. Vedvarende adfærdsændring styrkes gennem oplevelse af kontrol, men modellering og overbevisning kan også anvendes som metoder.

Tilbagefald blandt personer med høj self-efficacy betragtes af dem selv som et fejltrin, og de formår igen at få kontrol over situationen. Modsat resulterer et tilbagefald blandt personer med svag self-efficacy i, at self-efficacy svækkes yderligere, og at de genoptager den gamle adfærd.

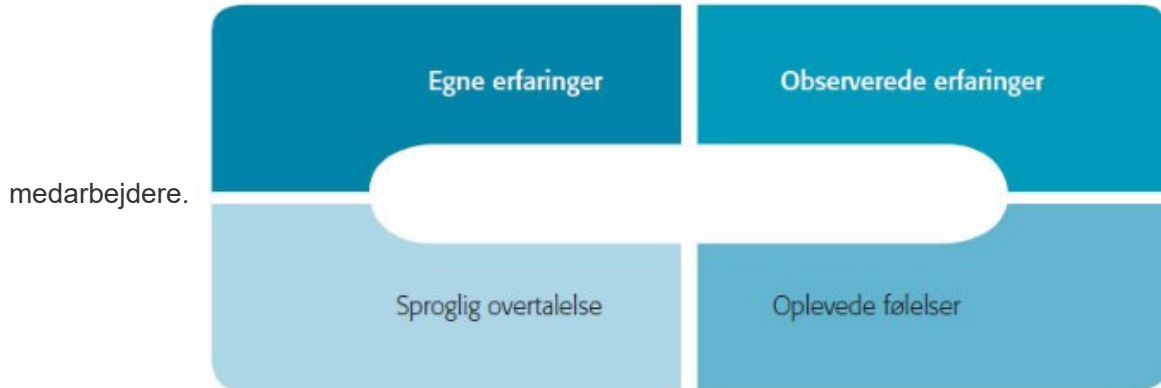
UDVIKLING OG STYRKELSE AF SELF-EFFICACY

Der er fire måder at udvikle og styrke personens self-efficacy på.

- Egne erfaringer

- Observerede erfaringer
- Sproglig overtalelse
- Oplevede følelser

I det følgende vil jeg vise, hvordan teorien kan bruges som referenceramme for oplæring af nye



EGNE ERFARINGER

Egne erfaringer er den bedste kilde til at fremme self-efficacy, da personen gennem erfaringerne oplever kontrol over en situation. Succes med svære opgaver forbundet med minimale anstrengelser fremmer især self-efficacy.

Når personen har udviklet en stærk self-efficacy, vil lejlighedsvis fejl ikke påvirke vurderingen af egne evner, og fejl tolkes som konsekvens af mangelfulde strategier i stedet for manglende evner.

Det er hensigtsmæssigt, at landmanden træner medarbejderen i forskellige færdigheder, da dette styrker oplevelsen af kontrol. Den mundtlige information skal suppleres med konkret praktisk instruktion samt afprøvning i forskellige situationer.

OBSERVEREDE ERFARINGER

Ved at observere andre skabes der erfaringer hos dem, der observerer, idet de vurderer, om de kan gennemføre de samme aktiviteter.

Den måde at øge self-efficacy på er svagere end den, der opnås gennem egne erfaringer, og den virker bedst, hvis opgaven er meget specifik.

SPROGLIG OVERTALELSE

Her forsøger man at overbevise personen om, at han vil være i stand til at løse en opgave og nå et mål. Denne form for styrkelse af self-efficacy er svagere end de førnævnte. Virkningen er størst, hvis medarbejderen undervurderer sin self-efficacy. En efterfølgende præstation vil bekræfte og styrke oplevelsen af self-efficacy. Overtalelse kan fx være feedback på tidligere

præstationer.

Effekten af sproglig overtalelse er betinget af din troværdighed og viden om den opgave, der skal løses.

OPLEVEDE FØLELSER

En persons self-efficacy kan aflæses ved, hvordan vedkommende psykisk og fysisk reagerer under en arbejdsopgave. Den psykiske og fysiske oplevelse tolkes i forhold til situationen. Hvis personen let oplever at blive stresset, kan vedkommende føle, at hans/hendes evner ikke slår til, og en fysisk anstrengende arbejdsopgave kan anses for at være for krævende.

Den psykiske og fysiske reaktion kan mindskes ved brug af ovenstående punkter til styrkelse af self-efficacy.

Personen oplever kontrol, når den psykiske og fysiske reaktion mindskes, og personen oplever efterfølgende stressende situationer som mindre truende.

Den fysiske reaktion mindskes, og self-efficacy styrkes, hvis man skaber forhold under oplæringen, som opleves mindst muligt stressende. Der skal derfor afsættes tid til at gennemføre de planlagte aktiviteter.