

Kan mestringsteknologi støtte *ekte* selvbestemmelse

En kvalitativ studie av hvordan teknologi kan fremme autonomistøttende miljøer

Marte Wennberg Aas

Vernepleier i Øvre Eiker kommune

Master i helseinformatikk fra Universitet i Agder (2025)



Hva dere får høre om



Hvorfor forske på dette?



Selvbestemmelses-teorien



E-plan



Metode



Resultater

Bakgrunn - hvorfor forske på dette?



Selvbestemmelse som en rettighet CRPD slår fast selvbestemmelse som en grunnleggende menneskerettighet



Gap mellom rettigheter og praksis - mange opplever begrensninger manglende medvirkning i eget liv



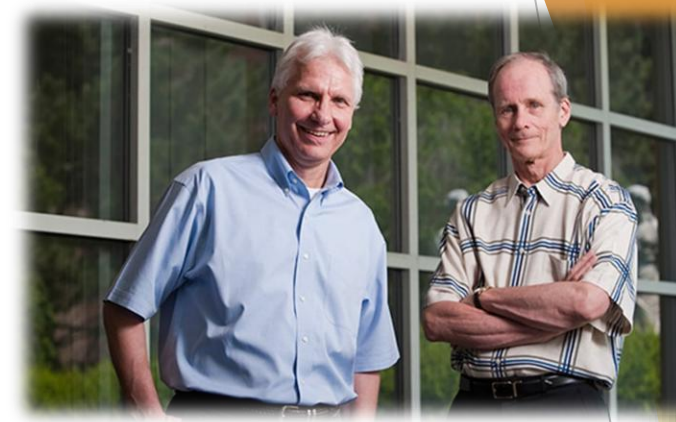
Nasjonal veileder - kommunen skal legge til rette for bruk av velferdsteknologi



Tidligere forskning har vist at:

- Autonomistøttende miljøer og beslutningsstøtte er avgjørende for reell - *ekte* selvbestemmelse
- Teknologi kan bidra til struktur, forutsigbarhet og ferdighetsutvikling - men mange løsninger er for standardiserte og mangler fleksibilitet til å støtte reell autonomi - ekte selvbestemmelse
- Relasjoner til støttepersoner har stor betydning for bruk og effekt av teknologien
- Lite kunnskap om hvordan teknologien påvirker opplevelsen av selvbestemmelse
- Kunnskap mangler fortsatt om hvordan teknologi brukes og oppleves av *brukerne selv*

Selvbestemmelsesteorien (Self-determination theory, Ryan og Deci 1985)



Edward Deci og
Richard Ryan

- ▶ Sådde tvil om tidligere teorier som betraktet menneske som passivt - og at motivasjon hovedsakelig er avhengig av *ytre* stimuli.
- ▶ Skiller på ytre - kontrollert - motivasjon og indre - autonom -motivasjon

Kontrollert motivasjon

- Utføres for å oppnå en ekstern belønning, sosial godkjenning eller unngå straff
- F. eks utføre en matlagingsoppgave for å få skjermtid
- Lese til eksamen for å få en god karakter
- Kan undergrave indre motivasjon

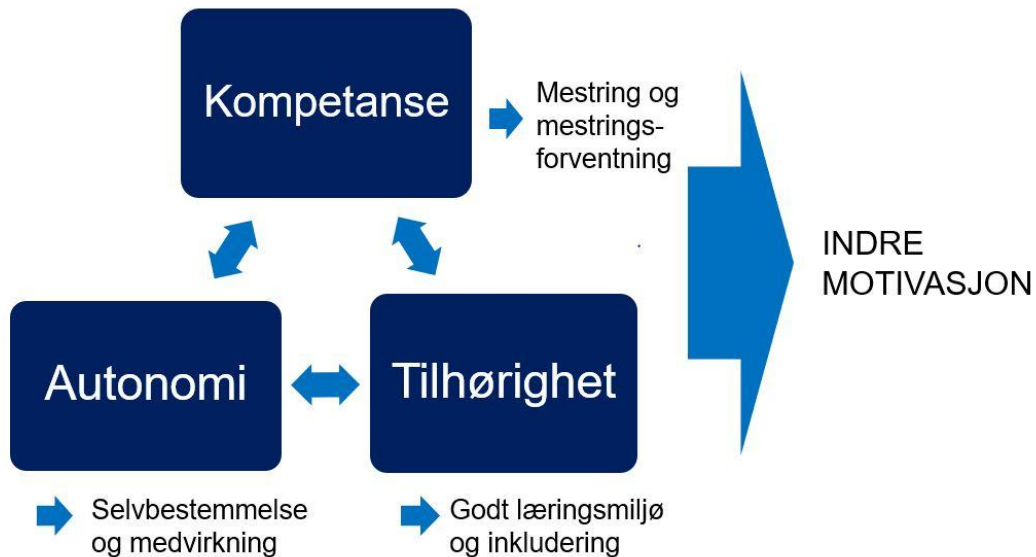
Autonom motivasjon

- Atferd er drevet av iboende interesser og glede - Selve handlingen er belønningen.
- F eks å lage mat for å eksperimentere med nye smaker
- Lære et nytt instrument fordi man finner glede i å utfolde seg i musikken
- Egenmotivert atferd = selvbestemmelse



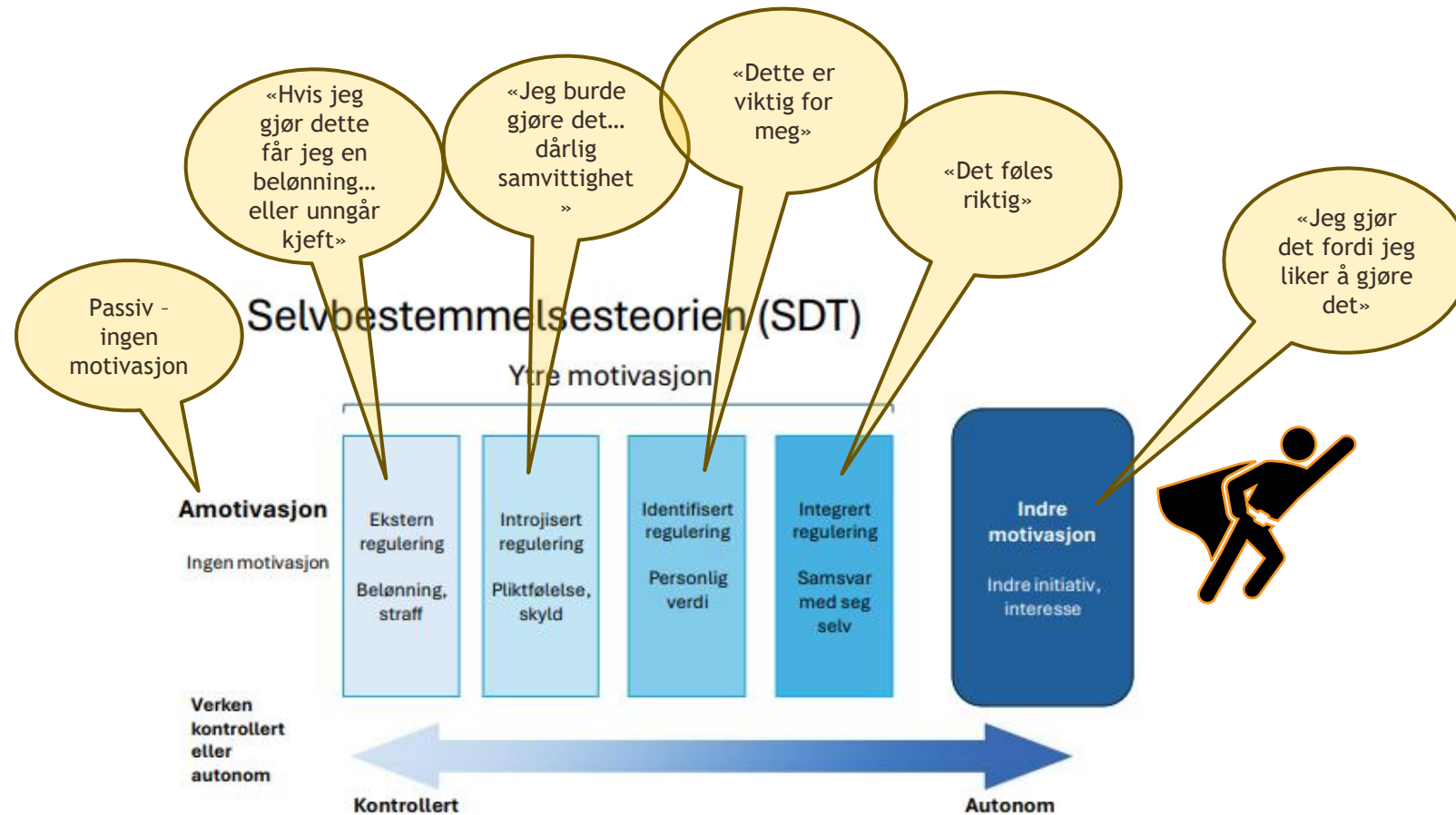
B.F. Skinner

Selvbestemmelsesteorien forts....



- **Autonomi** Handler om å handle ut fra egen vilje og verdier - ikke fordi man må - men fordi man vil
- **Kompetanse** - Behovet for å mestre og lære - påvirkes av miljøet
- **Tilhørighet** handler om følelsen av å være knyttet til andre
- Oppfyllelse av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet gir næring for **autonomistøttende miljøer**

Selvbestemmelsesteorien forts....



Figur 2: Oversikt over motivasjonskontinuumet i selvbestemmelsesteorien. Egen tilpasning etter Ryan & Deci (2000).

CAT - Causal agency theory

Hva er
målet
mitt?



Hvordan
skal jeg
nå målet



Hva har
jeg lært?



Å
bestemme

Å handle

Å tro

E-plan

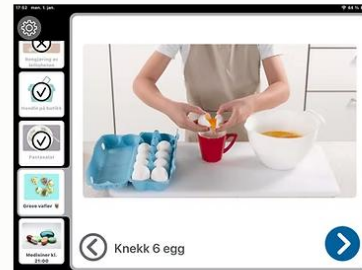
- Individuelt utformet planverktøy, digital mestringsteknologi og et verktøy for å fremme beslutningsstøtte.
- Utviklet av fagfolk ved nevrohabiliteringen ved Oslo Universitetssykehus

Funksjonalitet som var mest brukt i studien:

Valg mellom ulike alternativer



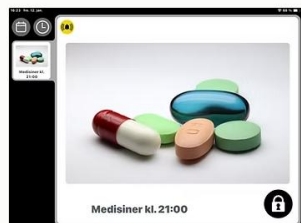
Handlingskjeder



Avslå tilbud om aktiviteter



Alarm/Påminner



Poengsystem



Visuell nedteller



Metode

- ▶ Kvalitativ metode - semistrukturerte intervjuer som datainnsamlingsmetode
- ▶ To informantgrupper: Brukere og nærpersoner som bruker E-plan
- ▶ To møter, ett for å bli litt kjent og deretter intervjuet

Informantgruppe 1	Informantgruppe 2
Bruker 1 Mann, brukt E-plan 1,5 år Bor i samlokalisert bolig	Nærperson 1 Mann Miljøterapeut
Bruker 2 Kvinne, brukt E-plan 2 år Bor i samlokalisert bolig	Nærperson 2 Kvinne Vernepleier
Bruker 3: Kvinne, brukt E-plan 3 måneder Bor for seg selv	Nærperson 3 Kvinne Vernepleier
Bruker 4: Mann, brukt E-plan 4 måneder Bor i samlokalisert bolig	Nærperson 4 Kvinne Pedagog
Bruker 5: Kvinne, brukt E-plan 2 år Bor i samlokalisert bolig	Nærperson 5 Kvinne Vernepleier

Figur 8: Presentasjon av informantgruppene som deltok i studien



Metodiske tilpasninger



Etiske hensyn krever metodiske tilpasninger



Photovoice



Sigstad og Garrels (2017)
kommunikasjonsprinsipper

Photovoice:

- Bruker fotografi som et middel til å få tilgang til andre menneskers verdener og gjøre disse verdenene tilgjengelige for andre (Booth & Booth, 2003).



- Deltakerne tar bilder knyttet til problemstillingen og forskningsspørsmålene
 - Etterfølges av intervju der det snakkes rundt bildene
1. Ta bilder der du utfører aktiviteter som er gjennomført med støtte fra E-plan
 2. Situasjoner der du følte at du var «sjefen»
 3. Situasjoner der du følte du ikke var «sjefen» i eget liv

Metoden bidrar til å fremme engasjement og styrke deltakerne

Sigstad og Garrels kommunikasjonsprinsipper

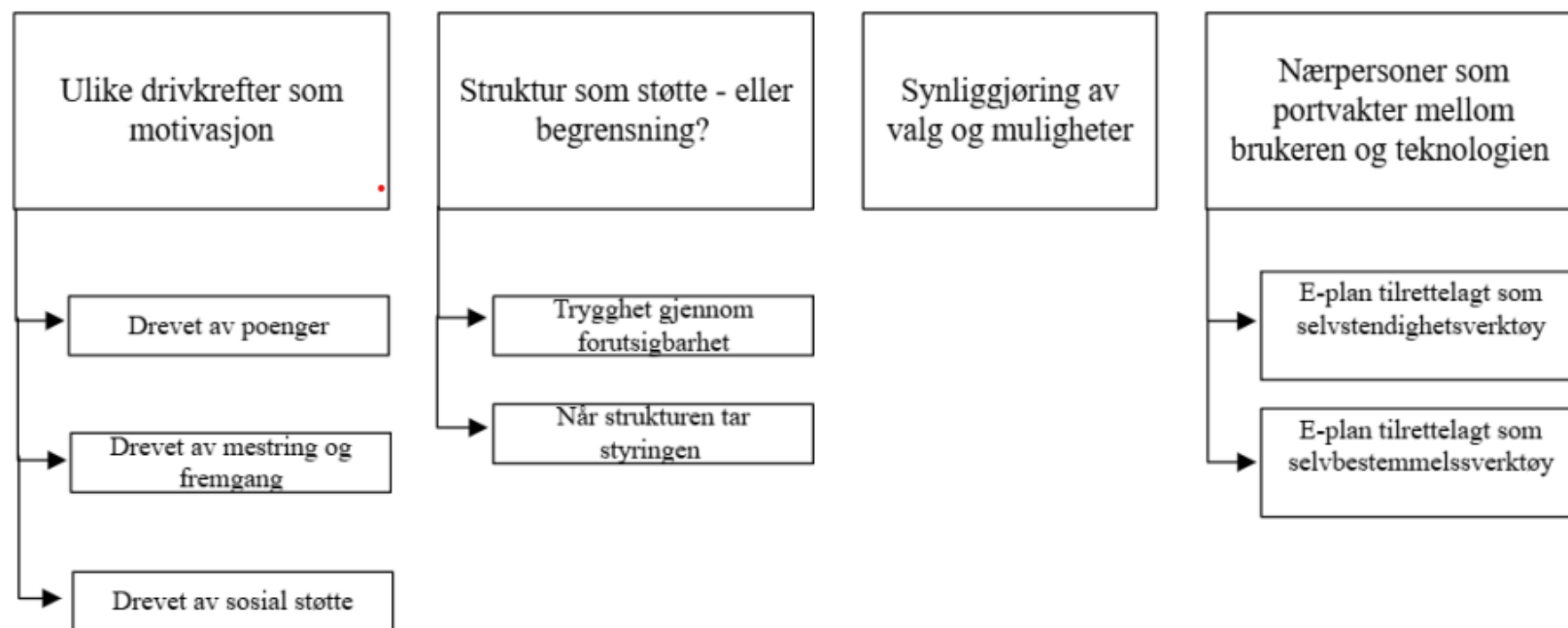
- ▶ Stillhet og oppmuntrende oppfordringer
- ▶ Omformulering av spørsmål og gjenta
- ▶ Parafrasere og oppsummere svar



Prinsippene er utviklet med tanke på å styrke validitet og etisk ivaretagelse og bidrar til å gjøre samtalen mer tilgjengelig og meningsfull for personer med kognitive og kommunikative utfordringer.

Analyse

- ▶ Braun og Clarke refleksive tematiske analyse (2006, 2022).
- ▶ 4 hovedtemaer med undertemaer



Ulike drivkrefter som motivasjon

Drevet av poenger

- Ytre motivasjon. Brukerne valgte ofte oppgaver med høy poeng verdi
- Emojier, lydeffekter og visuelle belønninger ga umiddelbar motivasjon

Drevet av mestring og fremgang

- Indre motivasjon - gleden ved å krysse av og fullføre
- Opplevd mestring var en sterk drivkraft, uavhengig av ytre belønning

Drevet av sosial støtte

- Motivasjon forsterkes gjennom samhandling og trygghet

Sitat: «Det er jo ikke alltid han velger på grunn av at det er en gøy aktivitet, men han velger fordi han blir motivert av kryssene som står på den gitte aktiviteten» (Nærpersion)

Struktur som støtte - eller begrensning

Trygghet gjennom forutsigbarhet

- E-plan ga oversikt, rytme og trygghet i hverdagen
- Brukere oppsøkte planen selv for å finne ut «hva skjer nå?»
- Handlingskjeder og visuelle påminnelser støttet gjennomføring
- Personalet jobber mer likt - ga stabilitet for brukerne

Når strukturen tar styringen

- Noen brukere ble låst til planen og stresset over endringer.
- Valg i E-plan kunne bli «må oppgave», ikke et reelt valg
- Poengsystemene kunne gjøre det vanskelig å avslå aktiviteter

Sitat: «Hvis foreldrene lurte på om hun vil komme på middag, kan hun stresse med å komme hjem for å rekke en aktivitet» Nærperson

Synliggjøring av valg og muligheter

Sitat: «*Han har ikke visst at han på en fredag kunne stikke og kjøpe seg en pose med chips*»
(Nærperson)

- E-plan som horisontutvider. Visualiserer alternativer brukeren ikke visste fantes
- Teknologi som beslutningsstøtte - teknologi ikke bare anvendt for å gjennomføre oppgaver, men også som støtteverktøy i beslutningsstøtteprosesser, ved å ta valg og visualisere hva som er mulig

Nærpersoner som portvakter mellom brukeren og teknologien

E-plan som selvstendighetsverktøy

- Nærpersoner bruker E-plan for å fremme selvstendighet i daglige aktiviteter
- Brukerne følger rutiner og utfører oppgavene selv, som morgenstell og matlaging

E-plan som selvbestemmelsesverktøy

- E-plan kan støtte reelle valg - hvis personalet tilrettelegger for det
- E-plan-møter gir rom for brukermedvirkning
- Nærpersonenes holdninger avgjør om brukeren får reell innflytelse
- Avslå funksjonen brukes i liten grad

Sitat: Jeg synes ofte at denne brukergruppen kanskje har blitt drillet litt på det å akseptere. Det å si «nei» er vanskelig for mange.» (Nærperson)

Oppsummering og hovedfunn:

- **Mestringsteknologi kan støtte autonom - ekte - selvbestemmelse** særlig når teknologien gir brukeren valgmuligheter, mulighet til å si nei og visuell tilbakemelding - men effekten avhenger sterkt av hvordan teknologien brukes i praksis
- **Poengsystemet fungerer som en døråpner til aktivitet** men kan også risikere å svekke indre motivasjon dersom belønningen blir viktigere enn aktiviteten
- **Avslå-funksjonen gir brukerne en konkret mulighet til å uttrykke egne preferanser**, men ble lite brukt - ofte på grunn av tidligere erfaringer med ytre styring og mangel på ferdighet til å si nei.
- **E-plan kan synliggjøre valg og alternativer brukeren ikke visste om**, noe som styrker beslutningsstøtte - men dette forutsetter at nærpersoner faktisk legger til rette for slike muligheter
- **Mestring- og kompetanse styrkes gjennom visuell støtte og positive tilbakemeldinger**, som bekreftende symboler og trinnvise handlingskjeder
- **Struktur i E-plan gir trygghet og oversikt**, men kan også bli rigid og skape avhengighet - noe som potensielt hemmer fleksibilitet og reell selvbestemmelse
- **Nærpersoners rolle er avgjørende** - både som tilretteleggere for selvstendighet og om portvakter for reell selvbestemmelse. Hvordan de støtter bruken av E-plan avgjør om teknologien fremmer autonomi.
- **Teknologi alene er ikke nok** - det er samspillet mellom teknologi og relasjonell støtte som avgjør om miljøet faktisk blir autonomistøttende, i tråd med prinsippene i SDT og CAT.



Viktig om studien:

Studien er kvalitativ og bygger derfor på få deltakere

Funnene kan derfor ikke generaliseres - overføres - til alle som bruker E-plan

Likevel gir studien viktig kunnskap om erfaringer

Jeg håper dere kan ta med dere noen refleksjoner rundt egen bruk av teknologi i praksis

FRA YTRE MOTIVERT TIL INDRE MOTIVERT



Takk for meg!

*Illustrasjon: generert visualisering
av sosioteknisk perspektiv*

Referanser

- Booth, T., & Booth, W. (2003). In the frame: Photovoice and mothers with learning difficulties. *Disability & Society*, 18(4), 431–442. <https://doi.org/10.1080/0968759032000080986>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. (2004). Promoting intrinsic motivation and self-determination in people with mental retardation. *International Review of Research in Mental Retardation*, 28, 1-29. [https://doi.org/10.1016/S0074-7750\(04\)28001-6](https://doi.org/10.1016/S0074-7750(04)28001-6)
- FN. (2006). *Konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne*. Hentet fra <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- Helsedirektoratet. (2021). *Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming: En veileder for kommunene*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/gode-helse-og-omsorgstjenester-til-personer-med-utviklingshemming>
- Kuld, P. B., Frielink, N., Zijlmans, M., Schuengel, C., & Embregts, P. J. C. M. (2023). Promoting self-determination of persons with severe or profound intellectual disabilities: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Intellectual Disability Research*, 67(7), 589–629. <https://doi.org/10.1111/jir.13036>
- Lancioni, G. E., Belardinelli, M. O., Singh, N. N., O'Reilly, M. F., Sigafoos, J., & Alberti, G. (2019). Recent technology-aided programs to support adaptive responses, functional activities, and leisure and communication in people with significant disabilities. *Frontiers in Neurology*, 10, Article 643. <https://doi.org/10.3389/fneur.2019.00643>
- Linde, S. (2022). *Beslutningsstøtte for personer med utviklingshemming*. Senter for omsorgsforskning. <https://omsorgsforskning.brage.unit.no/omsorgsforskning-xmlui/handle/11250/2997370>
- NOU 2016: 17. (2016). *På lik linje: Åtte løft for å realisere grunnleggende rettigheter for personer med utviklingshemming*. Barne- og likestillingsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2016-17/id2513222/>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination theory – Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. (1. utg) New York: Guilford Publications.
- Shogren, K. A., & Raley, S. K. (2022). *Self-determination and causal agency theory: Integrating research into practice*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-04260-7>
- Sigstad, H. M. H., & Garrels, V. (2017). Facilitating qualitative research interviews for respondents with intellectual disability. *European Journal of Special Needs Education*, 33(5), 692–706. <https://doi.org/10.1080/08856257.2017.1413802>