

# Vedholdenhed og holdbare valg – hvad og hvordan?

Nyborg Strand

6. maj 2010

Lisbeth Højdal

Professionshøjskolen UCC

---

---

# Bandura - om individet

- En persons evner er ikke-statiske, men dynamiske attributter
  - Evner og præstationer kan ikke forstås eller vurderes uden for den kontekst hvori de udfoldes
  - Mennesket kan ikke suverænt bestemme hvad der skal ske med dem, men de kan få ting til at ske ved at handle
-

---

# Bandura - vedholdenhed

- Det gode match mellem et individ og et specifikt job (eller en uddannelse) kan hverken bruges til at forudsige dets fremtidige præstationer, eller dets vedholdenhed
  - Menneskers handlinger er styret af antagelser – det de tror om sig selv og deres mål er bedre indikatorer på frafald, end deres tidligere præstationer eller ”objektive kompetencer”
-

---

# Antagelser om valget, SCCT

- Valget påvirkes af personens:
  1. Tro på egen intentionelle formåen (self-efficacy)
  2. Forventninger til udbyttet – og
  3. Personlige mål

De 3 faktorer påvirker hinanden indbyrdes og guider både valg og handlinger

---

---

# Personens opfattelser af sig selv

## Self-efficacy:

- Er de antagelser personen har, om sig selv og sin formåen. ("Hvad jeg tror jeg kan")
- Vurdering af evnen til at mestre en bestemt opgave indenfor et domæne (kontekst)

Guider både valg og handlinger – vedholdenhed og præstationer (self-agency)

---

---

# Personens forventninger

- Resultatforventninger er de forventninger en person har til det udbytte der knytter sig til en specifik handling/valg ("hvad sker der hvis..")
- Kan være eksterne/ydre (fx positiv feedback fra omgivelserne) eller indre styrede forventninger (personlig tilfredsstillelse)

Guider personens mål

---

---

# Personlige mål

- Personers mål formes af deres resultatforventninger
- Mål er en beslutning om at påbegynde en bestemt aktivitet – eller en stræben efter at opnå et fremtidigt resultat
- Mål udtrykker det personen ønsker at opnå gennem de valg han/hun træffer. Hvor meget ønsker jeg mig dette?

Giver handlinger et formål

---

---

# Hvem er parate til at vælge (og gennemføre)?

Ham/hende som:

- Har et personligt mål – som er vigtigt
  - Tror på sig selv og sin formåen
  - Har realistiske forventninger til sig selv (hvor meget vil jeg investere) og de alternativer de overvejer (kok/tv)
-



---

# Mål for karrierevejledning

- At stimulere mennesker til at handle mere bevidst i forhold til deres karriereudvikling og de personlige mål de har (exercise personal agency)
  - Personal agency: The power to make things happen (agency=acts done intentionally)
-

---

# Mål for karrierevejledning

5 områder:

- Udvide perspektivet og udforske afviste alternativer
  - Understøtte tro på egen formåen
  - Udvikle realistiske forventninger
  - Overvinde barrierer, der knytter sig til valg
  - Tilvejebringe støtte
-