



## UNIVERSITETET I BERGEN

KANDIDAT

315

PRØVE

## PSYK109 0 Motivasjonspsykologi

Emnekode	PSYK109
Vurderingsform	Skriftlig eksamen
Starttid	02.12.2019 14:00
Sluttid	02.12.2019 18:00
Sensurfrist	--
PDF opprettet	22.05.2020 10:43

**PSYK109 H19**

Oppgave	Tittel	Oppgavetype
<b>i</b>	Praktisk informasjon	Dokument
1	Eksamensoppgaven	Langsvar

**1 Eksamensoppgaven****Eksamensoppgaven**

**Du skal besvare 2 av 3 oppgaver.**

**Begge oppgavene må være besvart tilfredsstillende for å få bestått eksamen.**

**Husk å merke tydelig hvilke oppgaver du svarer på.**

1. Hvordan kan de psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (relasjoner) forklare forholdet mellom indre og ytre motivasjon?
2. Hva menes med selvregulering og selvkontroll? Forklar hvordan disse begrepene har sammenheng med motivasjon.
3. Hvordan attribuerer individer årsakene til egne suksesser og nederlag, og hvilke konsekvenser har dette for deres motivasjon?

**Svar på 2 av 3 oppgaver her:**

**1. Hvordan kan de psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (relasjoner) forklare forholdet mellom ytre og indre motivasjon.**

Alle individer har en rekke behov som må dekkes for at vi skal kunne overleve, reproduksjon og føle oss oppfylte. Disse behovene påvirker oss gjennom motivasjon. Motivasjon er kjent som kraften som driver oss til å utføre bestemte handlinger. Behov består av kognitive og biologiske behov. Biologiske behov er behov som er nødvendig for overlevelse og reproduksjon, og stammer fra utallige år med evolusjon. De biologiske behovene er hva som får oss til insintivt reagere på situasjoner. Et eksempel på dette er dersom man brenner seg på en ovn, vil kroppen ha en automatisk reaksjon ved å trekke seg tilbake.

Kognitive behov består av hva man lærer og hvordan vi utvikler oss. Disse behovene ønsker å tilfredsstille de psykologiske behovene vi har for; autonomi, kompetanse og tilhørighet, samtidig som vi lærer hvordan vi oppfører oss i sosiale situasjoner.

**Fysiologiske behov (biologisk)**

Det mest grunnleggende behovet vi har er de "fysiologiske behovene". Disse behovene eksisterer for å sikre at vi overlever og reproduksjon, ved at vi "lyster" etter mat, drikke og sex. De fysiologiske behovene er homeostatisk. Dette vil si at trengselen for å dekke et behov ikke forsvinner, før en har utført en handling som dekker dette behovet. Først da vil behovet redusere tilbake til det normale (likevekts) punktet. Lettere forklart så vil ikke lysten (trangen) om å drikke noe forsvinne før man drikker noe, og først da etter man har drukket vil den vende tilbake til normalen (likevektpunktet) hvor man ikke er tørst lenger.

Man kan beskrive disse behovene som veldig primitive, ettersom de bygger på de biologiske behovene. Mange som prøver å gå ned i vekt sliter med å redusere inntaket av maten, fordi (fett)cellene i kroppen reagerer på blodsukkeret (insulin) og sender et signal til hjernen når blodsukkeret er for lavt, som fører til lysten av å spise.

Ved at de undertrykker trangen til å spise, kan dette føre til at de spiser enda mer enn de oprinnelige gjorde, fordi tranger blir så stor at de ikke klarer mer og selvkontrollen svekkes. En av grunnene til overspisning er

at kroppen bruker tid på å sende signal til hjernen at den er mett, og om man er distraheret under middag vil kan man glemme hvor mye man har spist. Det er derfor anbefalt at de som går ned i vekt gir seg selv jevnlige belønninger, for å kontrollere undertrykkelsen.

Menn og kvinner reagerer ulikt på hva som motiverer dem til å reproduksjon. Menn motiveres mye mer av de fysiologiske behovene enn kvinner før sex. Dette er resultat av at lysten hos menn oppstår som følge av at de indre "hormonene" reagerer på den ytre "attraktiv partneren" hendelsen, som fører til at de får "lyst" å reproduksjon. Etter sex reduseres denne lysten til normal nivå ettersom den er homeostatisk.

Kvinner derimot motiveres mye mer av intimitet, de leter etter partnere som er stabile og kan beskytte og "provide" henne og hennes barn. Denne lysten på intimitet må ofte oppfylles for at hun skal føle seg trygg på partneren, og at de skal reproduksjon.

## Psykologiske behov

De psykologiske behovene er kognitive behov som må dekkes for å sikre at vi er lykkelige og er nødvendig for at vi skal videreutvikler oss som individer i dagens samfunn. De psykologiske behovene går ut på behovet for *autonomi*, behovet for *kompetanse* og behovet for det *sosiale*.

Behovet for autonomi handler om at en har valgrihet. Valgriheten om å selv bestemme hvilke oppgaver og hvordan en vil utføre en oppgave øker autonomien. Om en finner en oppgave lite interessant, kan man begrunne og forklare hvorfor denne oppgaven er viktig å utføre for å fremme motivasjonen til å utføre den. Ved at man opplever autonomi fremfor kontroll, blir man mer indre motivert. (Kontroll utføres ofte med ytre belønninger for å få oss til å utføre situasjoner).

Autonomi fremmer "indre motivasjon". Med indre motivasjon mener vi at man er motivert til å utføre en handling/oppgave, fordi at handlingen i seg selv er sett på som en belønning. Dette fører til at man blir mer engasjert, som gjør at vi er mer motiverte og jobber mer.

Behovet for kompetanse går ut på at man får raske og gode tilbakemeldinger og at man utfordres med vanskelige oppgaver. Målet innefor kompetanse er å havne i "flow", som er en tilstand man opplever når vanskelighetsgraden på oppgaven er sammensvarende med evnen man har til å løse denne oppgaven. Ved å få hyppige tilbakemeldinger, fører dette til at man vet hva man kan finne måter å forbedre seg på, som resulterer i bedre autonomi.

Behovet for tilhørighet går ut på at vektlegger de sosiale aspektene med folk rundt seg. De som har stort behov for tilhørighet setter stor pris på folkene rundt seg og intimiteten de får mellom seg gjennom sosiale bånd. Ved å tilrettelegge for alle disse tre behovene fører det til at man blir autonomistøttet. Det betyr at omgivelsene legger til rette slik at man er mest motivert og best kan utføre de handlingene en ønsker å oppnå.

## Implisitte behov

Til slutt har vi de implisitte motivene. Disse motivene går ut på selvbestemmelsesteorien hvor man har behovet for *prestasjon*, behovet for *makt*, og behovet for *tilhørighet*. Dette er personlighetsmessige behov alle mennesker har, men hvilket utav disse personlighetstrekkene en arver mest av varierer fra person til person. Disse egenskapene er arvelige og kan i liten grad påvirkes av samfunn.

Behovet for prestasjon er at man utfører handlinger på likhet med de forventningene man har av seg til å kunne klare å utføre disse handlingene. Personlighetstrekkene med prestasjonsbehov er ofte at de ønsker å velge vanskeligere oppgaver, ettersom de ønsker å utfordre seg selv. Folk med prestasjonsnivå deles ofte inn i de som har motiv for suksess (Ms) og de som har motiv for å unngå feil (mf).

Dette vil si at de med motiv for suksess ofte velger vanskeligere oppgaver, som utfordrer dem mer og er mer optimistiske. *Optimisme* går ut på at en har en positiv instilling til problemet, og at de ofte velger mellom ulike handlingsalternativer for å best løse problemet. De som har mer motiv for å unngå feil, velger ofte lettere oppgaver, fordi de er redd for å utfordre seg selv ved at de eventuelt kan få feil og er sett på som mer pessimistiske. *Pessimisme* er når man ser negativt på et problem, og gir ofte opp før man får løst problemet. De med (ms) ser ofte på intellekt som noe som kan forbedres, mens de med (mf) ofte ser på intellekt som noe som er stagnat, at man er født med det og det ikke kan endres.

De med behovet for makt har ofte behov å utøve denne makten i sosiale situasjoner, og om de ikke er forsiktig kan den virke kontrollerende ovenfor de andre personene som fører til en redusert autonomi.

Behovet for tilhørighet går ut på at de veier til stor grad det sosiale aspektet, i form av at de foretrekker intimitet og holde nære sosiale bond med andre individer. Dette gjør de mer lykkelig, men også at de er mindre sannsynlig for å være konfliktorientert, ettersom de ønsker å ivareta sine sosiale bånd.

## Indre motivasjon

Motivasjon er drivkraften som får oss til å utføre bestemte handlinger. Innenfor indre motivasjon handler man utifra fri vilje. Man holder på med noe, fordi man ønsker å drive med det og en opplever at oppgaven er belønnende i seg selv. Dette øker den indre motivasjonen, fordi handlingene er parallele med sine ønsker og verdier. Når man har autonomi tilrettelagt sammen med indre motivasjon bidrar det til å holde oss ekstra engasjert i handlingene og man er villig til å jobbe hardere og mer effektivt.

## Ytre motivasjon

Ytre motivasjon oppstår i form av ytre belønninger og fungerer som et kontrollerende virkemiddel. Belønningen blir gitt etter en har utført en spesifik handling/oppgave, som vil si at grunnen til at en utførte oppgaven var ikke fordi man ønsket å gjøre den, men fordi belønningen var god nok til å utføre den. Dette fører til at mange opplever "kongruens" (ubalanse), fordi de utfører en oppgave de ikke ønsker å gjøre, men gjør den alikvel fordi de mener belønningen gjør opp for den. Dette hemmer automi, hvor man har valget mellom hva en vil gjøre og hvordan en vil utføre dette.

Straff kan brukes for å videre påvirke den ytre motivasjonen. Ved å introdusere negativ straff vil en ta vekk et gode noen foretrekker som resultat at de ikke har gjort ønsket handling. Dette kan være ved at barnet ditt ikke gjør leksene sine, mister den tv priligerene sine. Dette fører til at handlingen vil utføres etterpå for å ikke bli straffet igjen. Dette kan også fungere som positiv straff, hvor en kan bli kvitt bipe lyden i bilen ved å ta på seg sikkerhetsbeltet.

For å bedre vise til hvordan ytre motivasjoner påvirker oss er gjennom assosieringsteori. En kjent psykolog ved navn Pavlov forsket på assosieringsteori gjennom forsøk på hunder, og som resultat heter resultatet "Pavlovs hunder".

Pavlov fant ut at hundene salverte når de ble introdusert til en "stimulus" altså maten. Han opererte deretter inn poser i spyttkjertelen for å måle, hvor mye spitt hundene produserte. Etterhvert begynte han å ringe en bjelle hver gang han matet hundene. Deretter, forsøkte han å ringe bjellen uten at maten var til stede, og det viste seg at hundene produserte spitt bare ved lyden av bjellen. Dette betyddet at hundene hadde assosiert maten med bjellen og ble stimulert da de hørte denne lyden. Dette vil si at stimuli fører til stimuli (s-s).

Enkelte hunder har også respons - stimuli. Hvor en for eksempel gir labb ved at man forventer en godbit som resultat.

## Hvordan kan de psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (relasjoner) forklare forholdet mellom ytre og indre motivasjon.

Det psykologiske behovet for autonomi fremmer indre motivasjon og hemmer ytre motivasjon, fordi autonomi går ut på valgfrihet hvor man selv bestemmer hva man ønsker å jobbe med. Dette samsvarer med at den indre motivasjonen styrkes, når en holder på med noe innenfor ens egne interesser. Dette fører til at arbeidsinnsatsen økes, intensiteres og oppleves som mer morsom. Denne gode følelsen er belønning i seg selv og fører til at en vil fortsette med aktiviteten. Med å utøve autonomi over kontroll, får ikke den ytre motivasjonen påvirket oss like mye. Men det har vist seg at ytre motivasjon kan ha en negativ påvirkning på indre motivasjon dersom en forventer belønning for å utføre oppgave. God autonomi bidrar til at en får kontroll over situasjonen og oppgavene.

Et forsøk av Greene og Lepper delte barneelever inn i tre ulike grupper, hvor de skulle tegne bilder for dem. Den ene gruppen ble fortalt at de bare skulle tegne et bilde, den andre gruppen ble fortalt at de fikk belønning (penger) for å tegne et bilde for dem og tredje gruppen tegnet først bildet og fikk deretter beskjed om å tegne igjen for belønning. Det viste seg at de bildene laget av de som forventet belønning inneholdt mindre detaljer, farger og kreativitet til de som ikke ble fortalt noe.

Behovet for kompetanse er sentralt i form av motivasjon. Tilbakemeldinger fra resultater gir oss en mulighet til å forbedre oss. Hvordan vi vil gjøre dette er opp til oss selv, og dette fremmer autonomi. Vi blir derfor mer engasjerte i oppgaven, og dette fremmer indre motivasjon. Ved å legge oppgaver til rette for at hver person opplever "flow" forsørger man om at alle blir utfordret tross de ulike kunnskapsnivåene. Dette viser hvorfor tilbakemeldinger er så viktig, om man blir flinkere kan man få vanskeligere oppgaver som fortsetter å holde oss motiverte.

Dersom en har dårlige evner og blir tildelt lette oppgaver, fører dette til at en slutter å føle seg utfordret og dette vil føre til at den indre motivasjonen reduseres. Når den indre motivasjonen svekkes, vil en heller gjøre noe annet istedet, og om man ikke kan gjøre dette (f.eks. sitter i mattetime) mister man da autonomi og føler seg til større grad kontrollert. Denne følelsen bidrar til en ubalanse blandt ego, supergo og situasjonen. Ytre belønninger for å fullføre oppgaver, kanskje en sjokoladebit for hver matteoppgave, vil ha mindre effekt dersom motivasjonen er såpass lav bland eleven.

Dersom en har dårlige evner og høy vanskelighetsgrad, kan dette føre til at de gir opp. Dette er ofte som resultat at de begynner å tenke pessimistisk, at de ikke klarer finne ut hvordan de løser oppgaven og deretter gir opp. Dette bidrar til lært hjelpesløshet hvor en opplever at en mister kontroll. Denne sinnstilstanden betyr at man sliter veldig med å få tilbake kontrollen, men dersom en får hjelp av andre (sosialt), får gode tilbakemeldinger og jobber ekstra hardt kan en få tilbake kontrollen som resulterer i at den indre motivasjonen øker.

Dersom en har gode evner og får oppgaver med lav vanskelighetsgrad fører dette til at individet kjeder seg. Dette reduserer den indre motivasjonen til å utføre oppgaven, fordi de heller ønsker å gjøre noe annet. Dermed kan oppgaven virke kontrollerende og resultere i at autonomistøtten synker. Om en har gode evner og får vanskelige oppgaver kan dette føre til vakt interesse (indre motivasjon), men det kan også hende at oppgavene er for vanskelige og at en ikke ønsker å utføre oppgaven, fordi selvintrykket en har av seg selv til å være veldig god i matte kan svekkes.

Tilhørighet påvirke både indre og ytre motivasjon på positive måter. Om man arbeider i en gruppe eller på en arbeidsplass med folk man liker å være med, kan man være mer motivert til å utføre oppgaver en vanligvis ikke ville ha tenkt var så interessant, fordi en syntes det er kjekt å være andre og at belønningen er å gjøre alle glade og oppnå et godt resultat sammen. Selv om gruppearbeid kan svekke autonomi, ved at andre kanskje kommer med innspill på hvordan en oppgave skal utføres, er ikke det nødvendigvis slik i alle tilfeller. Gode grupper diskuterer og kommer ofte opp med ideer, og gir oppgaver utifra styrker og svakheter for å best fordele arbeidsoppgavene mellom seg for å optimalisere arbeidsinnsatsen. De personene som er optatt av å oprettholde intimitet og sosiale bånd, kan føle seg autonomistøttet i gruppearbeider, fordi det fremmer deres behov.

### **3. Hvordan attribuerer individer årsakene til egne suksesser og nederlag, og hvilke konsekvenser har dette for deres motivasjon?**

Hvordan individer attribuerer årsaker til egne suksesser og nederlag varierer veldig fra person til person. Hvert individ har forskjellig selvaktualisering og vil derfor reagere ulikt på suksess og nederlag. Individer som har et veldig sterkt motiv for suksess (Ms) tør å ta sjanser og liker å utfordre seg selv i håp om å eventuelt finne suksess. Disse individene er ofte optimistiske, ettersom, ettersom de tør å feile for å nå målene sine og derfor prøver å se det positive i situasjoner. *Optimisme* går ut på at en har en positiv instilling til problemet, og at man velger mellom de ulike handlingsalternativene som å best løse problemet.

Individer (Ms) med sterkt motivasjon til å oppnå suksess, opplever at det er de indre kreftene som driver dem til å fortsette å "pushe" videre etter bedre resultater og større utfordringer. Disse individene setter seg ofte klare og spesifikke mål gjør det lettere å merke prosesjon underveis, samtidig som de fremmer sin indre motivasjon ved å gjøre det klart om hva som er nødt til å gjøres for å nå disse målene. Når disse individene når disse målene blir de fylt med endorfiner og emosjoner som lykke og glede. Drivkraften som har drevet dem under all treningen for å oppnå målene har blitt realisert. Denne drivkraften kobinert med den opptimismen fører til at de er mer sannsynlig for å nå målene sine, og utfordre seg selv til nye og mer fanskelige situasjoner. De opplever at de lever i flow ved å utfordre seg selv. Dette virker positivt på deres indre motivasjon, ettersom de ønsker å fortsette med det.

Individer (Ms) som ikke oppnår målene sine, finner ofte ut at de har satt seg for brede mål, og at de er nødt til å gjøre dem mer spesifikke slik at en vet hva en må gjøre for å nå dem. Selv om nederlag er demotiverende, så kan optimisme hjelpe å dra opp motivasjonen. Ved å reflekterer hvorfor en ikke har nådd målene sine, hva det var som forhindret dem i å nå målene og slike tanker kan det hjelpe folk i å lage nye mål hvor de finner ut hva som er nødt til å gjøres i fremtiden for å realisere dem. Individer som klarer å mestre disse teknikkene føler at de har en god kontroll over situasjonen, som gir dem god innsikt og selvinnsikt. En god kontroll over situasjonen, fører til god autonomi og større motivasjon.

Dersom man opplever nederlag etter nederlag etter nederlag, kan dette ha en veldig demotiverende effekt. Man kan gå fra optimistisk tenkning til pessimistisk tenkning hvor man begynner å ha negative tanker som bidrar til at man ønsker å gi opp. Alle disse negative tankene og emosjonene kan føre til depresjon, at man føler uansett hvor hardt man prøver vil det aldri være godt nok. Dette kan bidra til at man adopterer lært

hjelpesløshet, hvor personer føler at de har mistet kontrollen over situasjonen og sliter med å skaffe den tilbake. Dersom man ikke kommer ut av denne tankeganger, kan de negative tankene fortsette å spirale og man vurderer å løse den ved å gi opp på målene og finne noe annet i stedet. Dette er veldig demotiverende og det er vanskelig å bli motivert igjen.

Individer som prøver å unngå suksess (mf - motive to fail), velger som oftest lettere oppgaver, fordi de ikke tør å utfordre seg selv i frykt om at de får feil. Et kjennetegn med disse individene er at de ofte er pessimistiske i situasjoner hvor de blir mødt med utfordringer. De overser ofte de tilgjengelige handlingsalternativene og gir opp underveis. Individer (mf) føler ofte at de mangler kontroll over situasjoner de er i. For å motvirke denne utviklingen kan de jobbe veldig hardt med å forbedre seg selv, slik at de klarer å gjenopprette noe av denne kontrollen de har i situasjonen. Ved å gjenopprette kontrollen vil de få en bedre oversikt over hva som må gjøres og hvilke mål som må nås for å løse problemstillingen, og dette bidrar til økt motivasjon.

Dersom individene sliter med å gjenopprette kontrollen over sin egen situasjon, kan de søke help blant sosiale kretser eller ved hjelp av terapi. En terapeut kan vise empati og forståelse til individet som sliter, og vise at individet blir hørt. Dette kan bidra til at klienten får bedre selvtillit og finner en løsning, terapeuten kan også komme med mål og løsninger som kan hjelpe klienten videre. Ved at man får bedre selvtillit, bedres også selvoppfatningen.

Selvoppfatning er den oppfatelsen man har av seg selv, sine svakheter og styrker. Hvor god selvoppfatning en har går ut på i hvor stor grad en klarer å akseptere og elske disse egenskapene sine. Mange sammenligner seg selv opp mot andre i sosiale situasjoner og dette kan ofte virke demotiverende, og kan svekke selvtilliten. Men ved hjelp av gode støttespillere kan en se vekk for disse negative tankene og fokusere på seg selv.

Individer (mf) kan motiveres til å jobbe hardere ved at frykten for å feile er så sterk at de arbeider aktivt for å gjøre slik at de forhindrer dette. All denne ekstra innsatsen kan føre bedre resultater, og gjennom feedback og ytre motiver (karakterer) vil en bli mer selvsikker, gjenopprette kontrollen over situasjonen og eventuelt bli kvitt den lærte hjelpesløsheten. Om denne suksessen fortsetter, styrker dette motivasjonen til å arbeide hardere, og man finner at ting blir lettere, dermed vil man omsider utvikle en mer optimistisk tankegang som øker motivasjonen videre.

**Knytte håndtegninger til denne oppgaven?****9 2 1 4 5 4 1**

Bruk følgende kode: