

Begrepsark til seminar 5 Motivasjon

Fyll ut og last opp i Canvas innen 7. november kl 12 og ta med på seminaret 8. november.

Oppgave 1

Fyll ut tabellen nedenfor. Bruk pensum i Woolfolk (2004, s. 272-317) og Danielsen & Tjomsland (2013, s. 441- 466) til å forklare følgende begreper / teorier:

Begrep	Forklaring
Motivasjon (kort, generell definisjon)	En indre tilstand som forårsaker, styrer og opprettholder atferd.
Indre motivasjon	Naturlig tendens til å oppsøke og overvinne utfordringer når vi forfølger personlige interesser og utvikler våre ferdigheter. Aktiviteten i seg selv er belønning nok (trenger ikke belønning eller straff).
Ytre motivasjon	Når vi gjør noe for å oppnå en karakter, unngå straff eller andre ting som har lite med oppgaven å gjøre. Vi er ikke interessert i aktiviteten, kun om hvilken gevinst den vil gi oss.
Behovshierarki	Maslows hierarki. Mennesker har et behovshierarki som omfatter behov for overlevelse og sikkerhet på lavere nivå, og behov for intellektuelle prestasjoner og selvrealisering (realisering av ens personlige potensial) på høyere nivåer. Overlevelse – trygghet – sikkerhet og tilhørighet – behov for å bli verdsatt av andre (frem til hit kalles mangelbehov) – behov for intellektuelle prestasjoner – estetiske behov – behov for selvrealisering (vekstbehov)
Selvbestemmelse (self-determination)	Opplevelsen av at vi har valgfrihet og kontroll over hva vi gjør og hvordan vi gjør det. Vi vil at våre egne ønsker skal styre handlingene våre, i stedet for ytre belønning eller press.
Målorientering	Tankemønstre om målene. Omhandler årsakene til at vi søker å nå mål, og de standardene vi bruker for å evaluere våre framskritt på veien mot disse målene. Fire målorienteringer: mestring (læring), prestasjon (se bra ut), unngå arbeid og sosial målorientering.
Mestringsorientering	Forbedre og lære. Søker utfordringer og er utholdende når de møter vanskeligheter. Fokuserer på oppgaven de har foran seg og bekymrer seg ikke for hvordan deres egen prestasjon er sammenlignet med andre elever (oppgaveorientert). Verdsetter sine prestasjoner og mener at de kan forbedre sine evner, så de fokuserer på mestringsmål for å styrke sine ferdigheter og evner. Ikke redd for å mislykkes siden nederlaget ikke truer deres kompetanse eller selvverd.
Prestasjonsorientering	Opptatt av å demonstrere sine evner for andre, ved å for eksempel få gode karakterer på prøver. Andres evaluering av deres prestasjoner er det som betyr noe, ikke hva de lærer.

Mestringsforventning (self-efficacy) og resultatforventning	<p>Mestringsforventning: Vår oppfatning av egen kompetanse og effektivitet på et gitt område. Evne til å utføre en viss oppgave på en vellykket måte uten behov for sammenligninger.</p> <p>Resultatforventning: Evne til å utføre en viss oppgave på en vellykket måte med behov for sammenligning.</p>
Forventet mestring X verdi (expectancy X value) + kostnader	<p>Motivasjon betraktes som et produkt av to hovedkrefter: individets forventning om å nå et mål, og verdien av dette målet for individet. Hvis en av faktorene er lik null, vil motivasjonen være lik null.</p> <p>Verdien må ses i forhold til kostnadene ved å følge dem. Hvor mye vil det kreve? Hva kan jeg gjøre i stedet? Hva er risikoen hvis jeg mislykkes?</p>
Årsaksforklaringer (attribusjon)	<p>Beskrivelser av hvordan individets forklaringer, rettferdiggjøring og unnskyldninger påvirker motivasjon og atferd.</p> <p>Årsaken til suksess og nederlag kan karakteriseres ved tre dimensjoner: Lokalisering (hvorvidt årsaken ligger i eller utenfor personen), stabilitet (hvorvidt årsaken vil bestå eller om den endre seg) og kontrollerbarhet (hvorvidt personen kan kontrollere årsaken)</p>
Lært hjelpesløshet	<p>På bakgrunn av tidligere erfaringer med mangel på kontroll, forventer man at all innsats bare vil føre til at man mislykkes.</p> <p>Når individer begynner å tro at hendelsene og utfallene i livene deres for det meste er ukontrollerbare, har de utviklet en lært hjelpesløshet. Ser ut til å forsake motivasjonsproblemer, kognitive problemer og emosjonelle problemer. Elever føler seg håpløse, er umotiverte og motvillige til å prøve hardere.</p>

Oppgave 2

Noter deg stikkord til hvordan kan du som lærer i din undervisning kan

- 1) bygge på elevenes interesser
 - a. Relater målene til elevenes erfaringer
 - b. Få greie på elevenes interesser, hobbyer og aktiviteter som kan inkorporeres i undervisning og diskusjoner (klassebibliotek med bøker om elevenes interesser og hobbyer)
 - c. Tilfør undervisningen humor, personlige erfaringer og fortellinger som viser menneskelige sider ved innholdet (fortell om egne hobbyer og interesser)
 - d. Bruk originalt kildemateriale med interessant innhold eller spennende detaljer
 - e. Sørg for overraskelse og nysgjerrighet (gjette utfall av eksperiment)
 - f. Tillat elevene å velge ut fra sine egne interesser (velge hvilke bøker de skal lese eller hvilket tema de skal skrive fordypningsoppgave om)
- 2) ta hensyn til engstelige elever
 - a. Vær varsom med konkurranser
 - b. Unngå å tvinge svært engstelige elever til å prestere foran store grupper
 - c. Forsikre deg om at alle instruksjoner er tydelige. Usikkerhet kan føre til engstelse
 - d. Unngå unødvendig tidspress
 - e. Ta bort noe av presset som store prøver og eksamener fører med seg
 - f. Utvikle alternativer til skriftlige prøver
 - g. Lær elevene strategier for selvregulering

- 3) støtte elevenes selvbestemmelse og autonomi
 - a. Tillat og oppmuntre elevene til å ta egne valg (tilby flere veier til et mål)
 - b. Hjelp elevene med å legge handlingsplaner for å nå selvvalgte mål
 - c. Gi elevene ansvar for konsekvensene av sine valg
 - d. Sørg for å begrunne regler og begrensninger (forklar årsak til regler og vis med egen atferd at du respekterer reglene og begrensningene)
 - e. Innse at negative følelser er akseptable reaksjoner på lærerkontroll
 - f. Gi ikke-kontrollerende, positiv tilbakemelding
- 4) styrke elevenes mestringsforventninger
 - a. Legg vekt på elevenes framskritt på et visst område
 - b. Foreslå konkrete forbedringer, og revurder karakterene når elevene har forbedret arbeidet
 - c. Påpek sammenhengen mellom innsats og prestasjoner
 - d. Sett læringsmål for elevene dine og vær et forbilde for mestringsorientering.
- 5) fremme et mestringsorientert læringsmiljø
 - a. Sette realistiske læringsmål for elevene sammen med elevene
 - b. Gi elevene støtte til å strekke seg etter høyere mål
 - c. Anerkjenne framskritt og forbedring
 - d. Oppmuntre elevene til å forbedre seg