## **Repetition: Motivation i psykologi C**

**📌 Hvad er motivation?**

Motivation handler om **de psykologiske processer**, der sætter vores adfærd i gang, **styrer den** og **opretholder den**. Det er altså det, der får os til at handle – og blive ved.

**🧠 To hovedtyper af motivation:**

1. **Indre motivation (intrinsisk)**
   * Kommer indefra – du gør noget fordi du **nyder det eller finder det meningsfuldt**.
   * Eksempler: Du spiller klaver fordi du elsker det, eller du læser psykologi fordi det er spændende.
2. **Ydre motivation (extrinsisk)**
   * Kommer udefra – du gør noget for at opnå **belønning eller undgå straf**.
   * Eksempler: Du læser til en eksamen for at få en god karakter, eller arbejder for at tjene penge.

**💡 Motivationsteorier (kort fortalt):**

1. **Maslows behovspyramide**
   * Motivation opstår ud fra et hierarki af behov:
     1. Fysiske behov (mad, søvn)
     2. Tryghed (sikkerhed)
     3. Sociale behov (kærlighed, venskab)
     4. Selvagtelse (anerkendelse)
     5. Selvrealisering (udnytte sit fulde potentiale)
   * Man skal typisk opfylde de lavere niveauer før man motiveres af de højere.
2. **Behaviorisme (f.eks. Skinner)**
   * Motivation styres af **belønning og straf** – vi gentager handlinger, der fører til positivt udfald.
3. **Self-Determination Theory (Deci & Ryan)**
   * Tre basale psykologiske behov motiverer os:
     1. **Autonomi** (følelsen af selvbestemmelse)
     2. **Kompetence** (følelsen af at kunne noget)
     3. **Tilhørsforhold** (relationer og fællesskab)

**🔝 *Faktorer, der højner motivationen* (psykologi C)**

Motivation handler om det, der **igangsætter, styrer og opretholder adfærd**. Den kan være **indre** (kommer indefra) eller **ydre** (kommer udefra).

**🎯 1. Indre motivation**

→ Når man gør noget, fordi det er **interessant, meningsfuldt eller sjovt i sig selv**.  
**Hvad højner det?**

* Autonomi (frihed til at vælge)
* Mestring (man føler, man bliver dygtigere)
* Formål (mening og sammenhæng)

**Eksempel:**

En elev, der elsker at lære, fordi emnet er spændende.

**💰 2. Ydre motivation**

→ Når man motiveres af **belønninger, ros eller straf**.  
**Hvad højner det?**

* Klare mål og belønninger
* Konkurrence og præstation
* Feedback og anerkendelse

**Eksempel:**

En elev læser op, fordi de vil have en god karakter eller undgå skældud.

**🧠 3. Forventningsteori (Vroom)**

→ Motivation = **Forventning × Værdi**  
**Motivationen stiger, når:**

* Man tror, man **kan lykkes**
* Man synes, målet **er vigtigt**
* Man tror, at indsatsen **fører til belønning**

**📈 4. Mål**

→ Klare, realistiske og meningsfulde mål øger motivation.  
**Især når:**

* Målet er specifikt og målbart
* Det er lidt udfordrende, men opnåeligt
* Man kan følge sin egen fremgang

**👨‍👩‍👧‍👦 5. Sociale faktorer**

* Støtte og opbakning fra lærere, forældre og venner
* Et godt fællesskab og trygt læringsmiljø
* Positiv feedback og anerkendelse

**🔄 6. Flow (Csikszentmihalyi)**

→ Når man er fuldt opslugt og engageret i en opgave.  
**Flow opstår, når:**

* Der er balance mellem **udfordring og evner**
* Der er tydelige mål og feedback
* Man mister tidsfornemmelsen og glemmer sig selv

**📚 Husk også:**

* Motivation er **ikke statisk** – den kan ændre sig.
* Man kan **være motiveret på flere måder samtidigt**.
* Overdreven ydre belønning kan **underminere indre motivation** (overjustification effect).

**🧩 Eksempler fra hverdagen:**

* Når du motiveres af ros fra læreren → ydre motivation.
* Når du arbejder fokuseret med et projekt du brænder for → indre motivation.
* Når du føler dig umotiveret og udbrændt → måske mangler et basalt behov (f.eks. søvn, relationer).

**🧠 *Pisk eller gulerod – motivation i psykologi C***

**🎯 Hvad betyder "pisk eller gulerod"?**

Det er et udtryk, der beskriver **to former for ydre motivation**:

* **Gulerod** = Belønning → Man gør noget for at få en **gevinst** (fx penge, ros, karakterer).
* **Pisk** = Straf → Man gør noget for at **undgå en negativ konsekvens** (fx skældud, bøde, dårlige karakterer).

**🧪 Psykologiske teorier bag**

**1. Behaviorisme (Skinner & Pavlov)**

* Adfærd formes gennem **belønning og straf**.
* **Operant betingning** (Skinner):
  + Positiv forstærkning = Gulerod
  + Negativ forstærkning/straf = Pisk

**2. Ydre motivation (extrinsic motivation)**

* Kommer **udefra**, fx: karakterer, penge, pres.
* Effektiv **på kort sigt**, men **kan svække indre motivation** (man gør det kun "for belønningen").

**📌 Fordele og ulemper**

| **Gulerod (belønning)** | **Pisk (straf)** |
| --- | --- |
| Øger motivation hurtigt | Kan stoppe uønsket adfærd |
| Skaber positiv stemning | Skaber frygt og lydighed |
| Kan føre til afhængighed | Virker ofte kun så længe truslen er der |
| Svækker indre motivation på sigt | Kan give modstand og stress |

**🧠 Alternativ: Indre motivation**

* Kommer **indefra** → lyst, interesse, mening.
* **Langtidsholdbar** og skaber bedre læring og trivsel.
* Derfor anbefaler mange psykologer at kombinere ydre og indre motivation – og at fokusere mere på **autonomi og mening** end straf.

**🔁 Eksempel i skolen:**

* **Gulerod**: Du får en god karakter, hvis du afleverer til tiden.
* **Pisk**: Du får en fraværsanmeldelse, hvis du ikke gør det.

**🧠 *Undermineringseffekten* – psykologi C**

**🔍 Hvad er undermineringseffekten?**

Undermineringseffekten beskriver det fænomen, at **ydre belønninger kan ødelægge (underminere) den indre motivation** for en opgave, man ellers ville have gjort af lyst.

**Kort sagt:**  
Når man får en belønning for noget, man i forvejen gerne ville gøre, **falder den indre lyst** til at gøre det.

**🧪 Klassisk eksperiment: *Lepper, Greene & Nisbett (1973)***

* **Børn fik lov til at tegne** (en sjov aktivitet).
* Gruppe 1: Tegnede uden belønning.
* Gruppe 2: Fik **lovning på en belønning** for at tegne.
* Gruppe 3: Fik **uventet belønning** bagefter.

➡️ Resultat:  
**Gruppe 2**, der forventede belønning, **mistede interessen** for at tegne bagefter.  
**De andre grupper beholdt motivationen.**

**🧠 Forklaring:**

Når man belønnes for noget, man allerede gør af lyst, **ændrer hjernen sin forklaring**:

"Jeg gør det ikke, fordi det er sjovt – jeg gør det for belønningen."

Dermed **forsvinder den indre motivation** – og man bliver afhængig af ydre belønninger.

**📚 Relevans i fx skole og arbejde:**

| **Situation** | **Risiko for underminering** |
| --- | --- |
| Ros for indsats | Lav risiko – kan styrke motivation |
| Belønning for naturlig interesse (fx penge for at læse) | Høj risiko – kan mindske lysten |
| Belønning for opgaver man hader | Lav risiko – der var ingen indre motivation i forvejen |

**✅ Hvordan undgår man underminering?**

* Brug **meningsfuld ros**, ikke bare præmier.
* Giv **autonomi** (frihed og medbestemmelse).
* Fokusér på **indre værdier** og **læring**, ikke bare præstation.
* Giv **overraskende eller symbolsk belønning** frem for forventede gaver.

**🔁 Kort opsummeret:**

**Undermineringseffekten** opstår, når ydre belønninger **svækker den indre motivation**, især hvis man gør det **for belønningen** og ikke fordi man **brænder for det**.

## **🧠 *Selvkontrol* – psykologi C**

**🔍 Hvad er selvkontrol?**

**Selvkontrol** refererer til evnen til at **modstå fristelser** og **kontrollere impulser** for at opnå længerevarende mål eller følge sociale normer. Det handler om at kunne **udskyde øjeblikkelig belønning** i jagten på noget **større** på sigt.

**💥 Hvorfor er selvkontrol vigtig?**

Selvkontrol er en **nøglefaktor** for at:

* **Opnå langsigtede mål** (fx at studere til en eksamen fremfor at tage en pause).
* **Modstå kortsigtede fristelser** (fx at vælge sundere mad frem for junkfood).
* **Opretholde sund livsstil** og **sunde vaner**.

**📚 Teorier om selvkontrol**

**1. Mischel's marshmallow eksperiment (1960'erne)**

* Børn blev givet valget mellem at spise en **marshmallow** med det samme eller vente i 15 minutter og få **to marshmallows**.
* Resultat: Børn, der ventede, viste sig senere i livet at have **bedre akademiske resultater** og **bedre sociale færdigheder**.
* **Konklusion**: Evnen til at udskyde belønning (selvkontrol) er forbundet med langsigtede succeser.

**2. Ego-depletion teori**

* Ifølge denne teori er selvkontrol **en begrænset ressource**. Efter at have udvist selvkontrol i én opgave, kan man blive mere **udsat for impulser** i næste opgave.
* Dette betyder, at det er vigtigt at **beskytte selvkontrollen** og ikke udmattelse den for meget på én gang.

**🧠 Hvordan fungerer selvkontrol?**

**Kognitive strategier for selvkontrol:**

* **Implementeringsintentioner**: Det betyder at lave klare planer for, hvad man vil gøre i bestemte situationer. Fx: *"Når jeg føler mig fristet til at spise usundt, vil jeg vælge en sund snack i stedet."*
* **Distraktion**: At skifte opmærksomheden væk fra fristelsen, fx ved at tage en pause eller beskæftige sig med noget andet.
* **Forudsigelser og belønning**: At planlægge belønninger for at opnå et mål og dermed skabe en form for **positiv forstærkning**.

**📊 Faktorer, der påvirker selvkontrol:**

| **Faktor** | **Hvordan det påvirker selvkontrol** |
| --- | --- |
| **Alder** | Ældre har generelt bedre selvkontrol, da evnen udvikler sig med alderen. |
| **Stress** | Højt stressniveau kan reducere evnen til selvkontrol. |
| **Søvn og energiniveau** | Manglende søvn kan føre til dårligere impulskontrol. |
| **Belønningens størrelse** | Større belønninger er ofte lettere at vente på, hvis de er tydeligt planlagt. |
| **Sociale normer og normer** | Det kan være lettere at have selvkontrol i sociale grupper, der opmuntrer til positiv adfærd. |

**⚖️ Fordele og ulemper ved selvkontrol:**

**Fordele:**

* **Langsigtede mål**: Øget evne til at udskyde belønning = bedre chance for at opnå mål.
* **Bedre sundhed**: Kan føre til sundere valg og undgåelse af skadelige vaner (fx at spise sundt eller dyrke motion).
* **Stærkere relationer**: Selvkontrol hjælper med at opretholde sociale normer og skabe stabilitet i relationer.

**Ulemper:**

* **Ego-depletion**: Hvis man hele tiden udviser selvkontrol, kan man blive udmattet og dermed svækkes i næste situation.
* **Frustration**: Hvis man konstant begrænser sig selv, kan det føre til følelsen af frustration eller følelsen af, at man "går glip af noget."

**🔄 Eksempler på selvkontrol i hverdagen:**

* **Studier**: At modstå trangen til at tage en pause og i stedet fokusere på opgaver for at få et bedre resultat senere.
* **Sundhed**: Vælge en sund livsstil frem for at give efter for fristelsen af usund mad eller alkohol.
* **Sociale relationer**: Tænke sig om, før man siger noget, når man er vred, for at undgå at skade relationen.

**💡 Tips til at forbedre selvkontrol:**

* **Sæt realistiske mål**: Start med små opgaver og bygg gradvist op.
* **Skab sunde vaner**: Gør det lettere at træffe de rigtige valg (fx planlæg måltider på forhånd).
* **Vær opmærksom på fristelser**: Identificer situationer, hvor du typisk mister selvkontrollen, og planlæg på forhånd, hvordan du vil håndtere dem.

**🔁 Opsummering:**

Selvkontrol handler om evnen til at udskyde øjeblikkelig belønning for at opnå større, langsigtede mål. Det er en vigtig færdighed for succes i livet, men kræver både **kognitive strategier** og bevidst planlægning for at blive bedre til at håndtere fristelser.