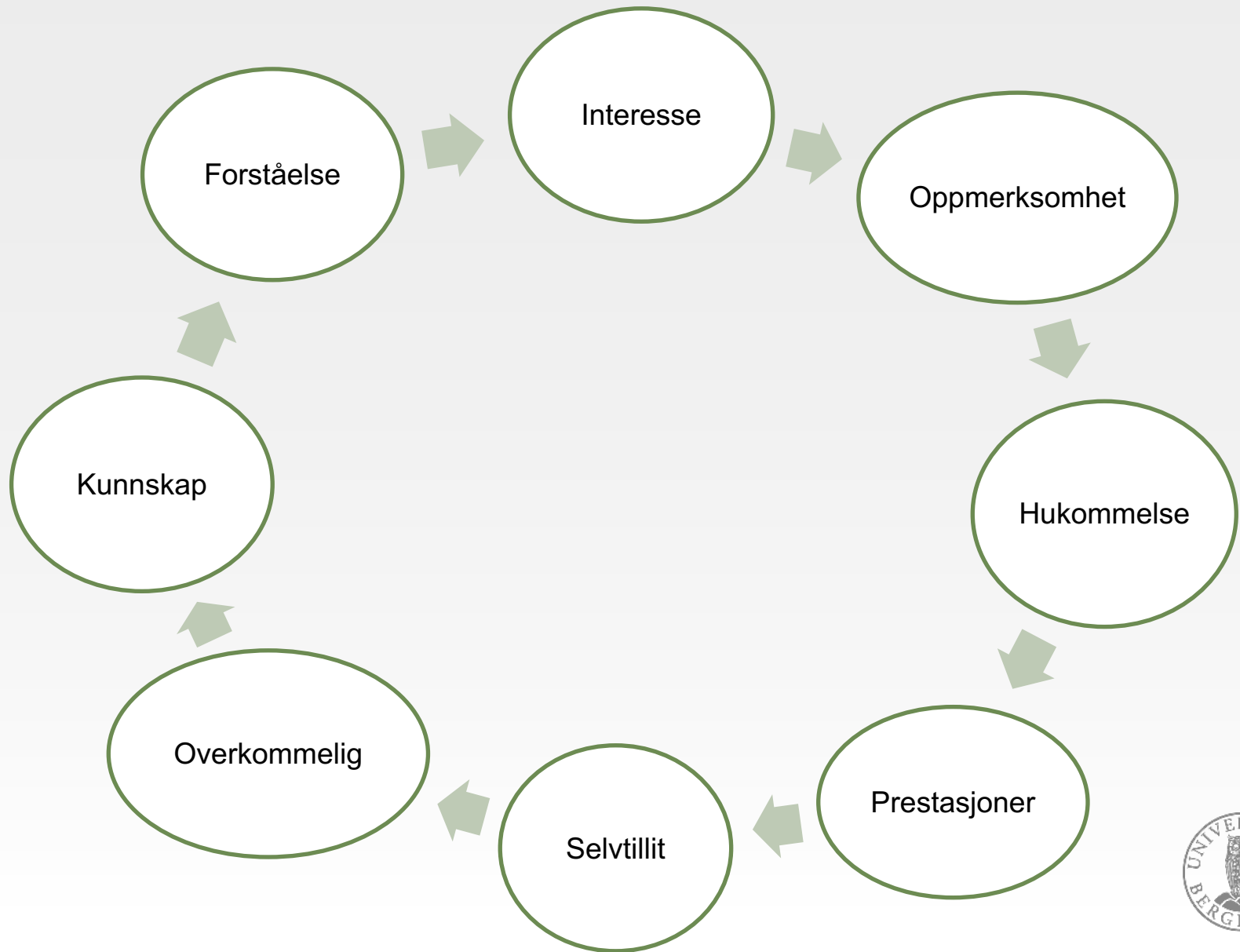
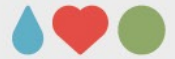


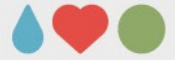
Motivasjon under eksamensperioden

Lucas M. Jenø, PhD
bioCEED/Institutt for Pedagogikk



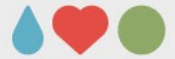






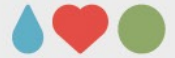
Når er vi motiverte?





Når er vi motiverte?





Hva motiverer oss?

«Mustivation»

- Få premier
- Unngå straff
- Unngå skam
- Øke selvfølelse

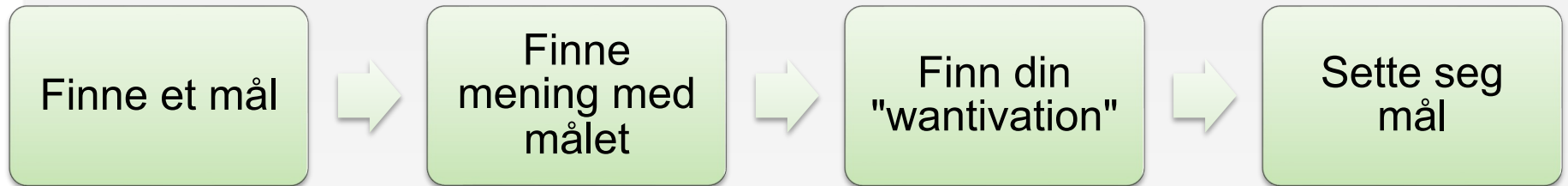
«Wantivation»

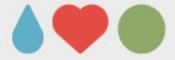
- Personlig verdi
- Personlig viktig
- Interesse og glede
- Indre tilfredshet



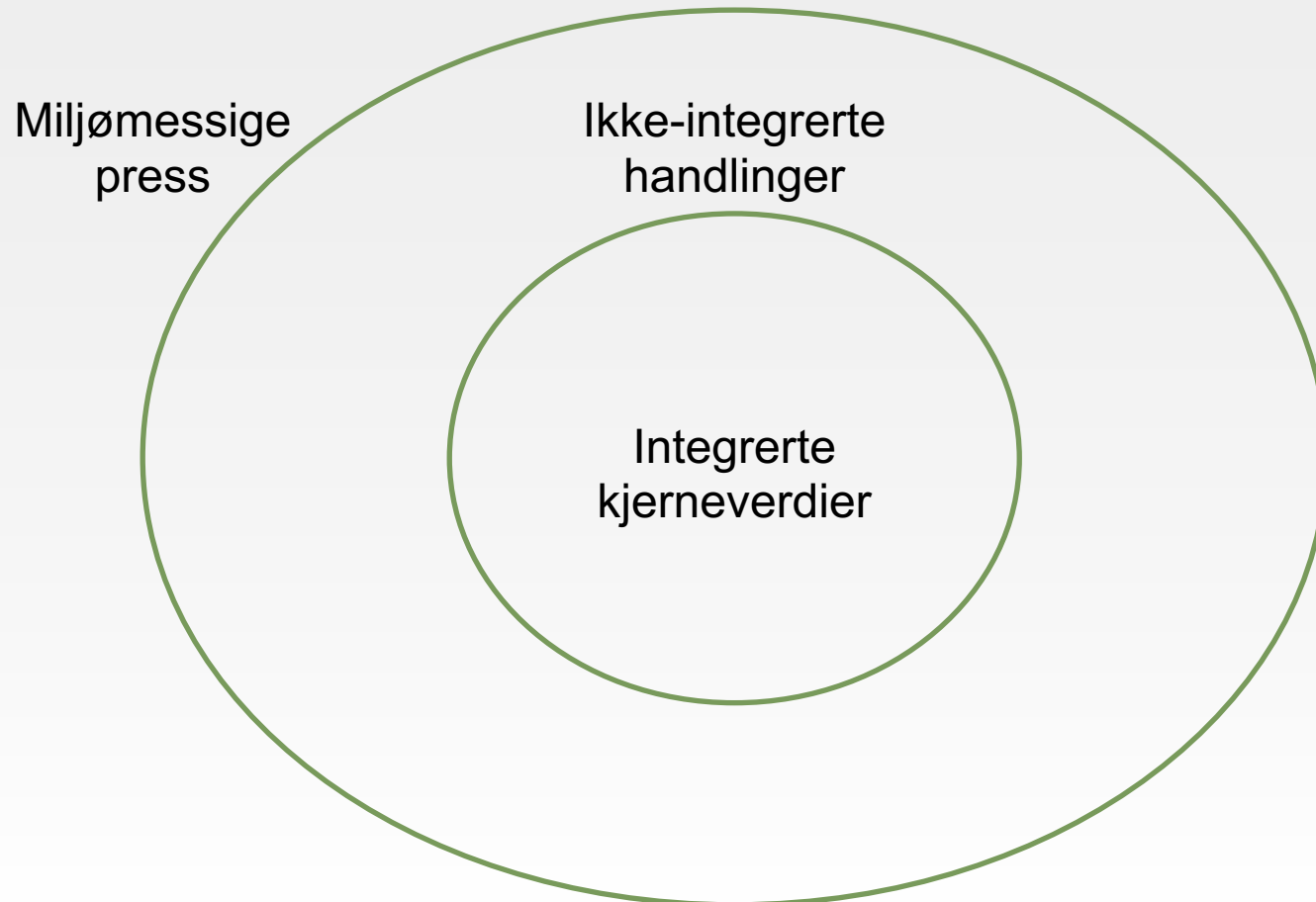


Motivasjonsprosess





Selv-samstemmighet





Motivasjonsteknikker



Usikre fremtidige mål

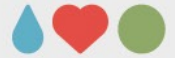
Ulike helse mål

- «Slutte å snuse»
- «Trene mer»
- «Spise sunt»

Hvordan tror du at du vil oppleve å forfølge målet?

- Spennende, interessant, utfordrende og gøy?
- Nyttig og viktig?
- Dårlig samvittighet?
- Indre eller ytre press?

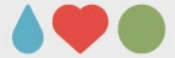




Brainstorming alternativer

1. Generer en rekke alternativer for målatferden uten å evaluere dem. Det er bra å ha mange alternativer for hvordan du kan endre atferden din. Hvis du prøver å bli fysisk aktiv, list så mange forskjellige alternativer som mulig feks å gå på treningsstudioet, sykle til jobb, spille sport eller ta korte turer.
2. Når du lager listen, ta med alt som kommer til tankene. Ikke døm alternativene du kommer opp med.





Finne mening i aktiviteten

1. Identifiser (eller minn deg selv på) koblinger mellom målatferden og verdiene dine, og relaterer atferden til noe personlig eller sosialt meningsfylt
2. Å vite at en ny oppførsel passer inn i dine verdier kan hjelpe deg med å engasjere deg i den. Hvis du prøver å bli mer fysisk aktiv, identifiser hvordan fysisk aktivitet vil passe inn i dine verdier av "å være sunn" eller "ha det gøy". Du kan også vurdere hvordan det å gå eller sykle til jobb vil passe inn i verdien av å ta vare på miljøet. En sterk kobling mellom dine verdier og en ny atferd kan bidra til å holde deg på sporet.

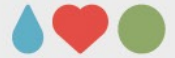




Vektlegg autonomi

1. Anerkjenn egen evne til valg i henhold til målatferden
2. Å erkjenne at du er ansvarlig for din egen oppførsel kan hjelpe deg med å vedta ny atferd. Hvis du prøver å bli fysisk aktiv, erkjenner at du har valg i om det skjer.
3. Vær også oppmerksom på at du står fritt til å velge når og hvordan eventuelle endringer skal skje. Det kan være å gå, sykle, gå på treningsstudio eller spille en ny sport. Dette kan bidra til å sikre at dine beslutninger om atferd er personlig relevante.





Hvorfor gjør vi dette målet?

- Er det fordi du synes det virker spennende, interessant, utfordrende og gøy?
- Er det fordi det er noe skikkelig nyttig og viktig med dette, selv når det blir kjedelig og vanskelig?
- Er det fordi du får dårlig samvittighet om du lar vær, eller vil jeg noen andre stolte?
- Er det fordi andre tvinger oss, eller for å få en belønning?





Sette seg effektive mål

- Lese
- Skrive oppgave
- Se på videoforelesninger

Globalt mål

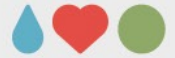
- Spesifikt
- Målbart
- Oppnåelig
- Relevant
- Tidsspesifikt



«Kan jeg oppnå målet mitt»

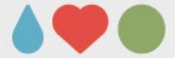
«Har jeg de nødvendige ferdighetene som skal til»





Sette seg effektive mål

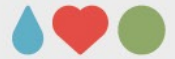
SMART	Globalt mål («jeg vil trene mer»)
Spesifikt (hva, hvor når, og for hvem)	«Jeg vil trene på treningssenteret 150 minutter i uken» (3*50 min i uken)
Målbart (baseline og ønsket nivå)	«Jeg trener ca 90 min i uken men vil øke til 150 min i uken i løpet av neste måned
Oppnåelig (innen rekkevidde for når målet skal oppnås)	«Dette målet er realistisk fordi jeg kan trene før undervisning mandag og tirsdag, og på lørdag før jobb»
Relevant (for overordnet mål, og for dine verdier)	«Jeg vil trene mer fordi det gir meg overskudd og energi. Det gir meg bedre humør og et bra for min mentale helse og søvnkvalitet»
Tidsspesifikt (tidsperiode for å måle oppnåelse og for å endre)	«Jeg vil trene 150 min i uken i en mnd og vurdere etter hver uke om dette er mulig i fortsettelsen»



Verdsatt identitet

1. Beskriv eller reflekter over dine styrker i forhold til målatferden
2. Å kjenne dine egne styrker, for eksempel å være «iherdig», kan hjelpe deg med å endre oppførselen din. Lag en liste over dine sterke sider, og tenk på hvordan hver kan hjelpe deg til å nå ditt mål. For eksempel kan din evne til å være iherdig hjelpe deg med å overvinne barrierer eller mangel på motivasjon.

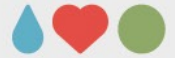




Mål integrering

1. Endre (eller velge måter å gjøre) atferden slik at den gjør det mulig å engasjere seg i annen verdsatt atferd og / eller forfølge verdsatte resultater
2. Det er noen ganger mulig å kombinere en ny atferd med andre verdsatte aktiviteter. For eksempel, hvis det å tilbringe tid med familien er viktig for deg, kan du kombinere familietid med fysisk aktivitet ved å gå en tur sammen.
3. Du kan også prøve å gå eller sykle under morgenpendlingen. På denne måten er fysiske aktiviteter en del av det du allerede ville gjort uansett.





WOOP-strategi

1. Wish: Uttrykk et viktig ønske (få venner, lære et instrument, etc)
2. Outcome: Se for deg fullførelsen/utførelsen av det ønskede målet (bli venn med en spesifikk person, spille Mozart på piano)
3. Obstacle: Tenk på viktige hindringer som kan hindre målet må bli funnet (være beskjeden, nok tid til å øve)
4. Plan: Planlegg måter å overkomme hindringer med hvis-så struktur (hvis jeg ikke får tid til å øve skal jeg kutte ut å se på tv på kvelden)



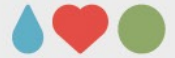


Å høre til





Effektiv læring



Læringsstrategier

- Spredt læring
- «Interleaving»
- Gjenhentingsøvelser
- Utdypning
- «Tre R tilnærmingen»

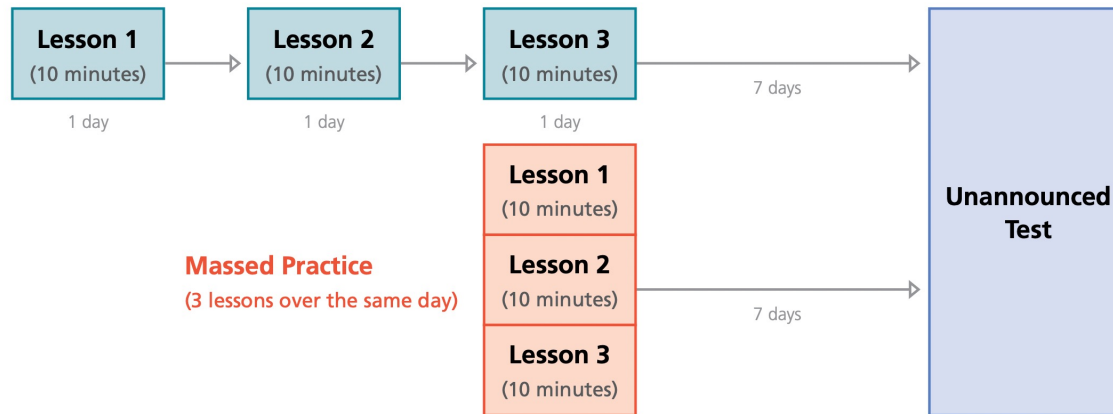




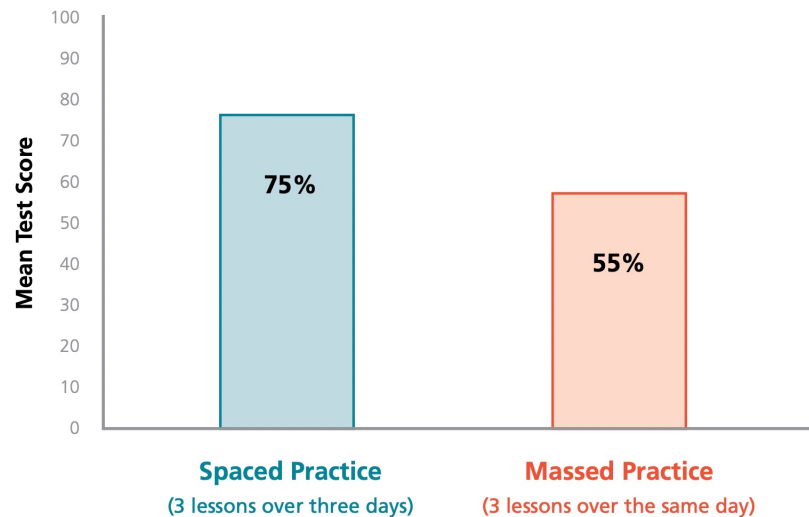
Spredt læring

Spaced Practice

(3 lessons over three days)



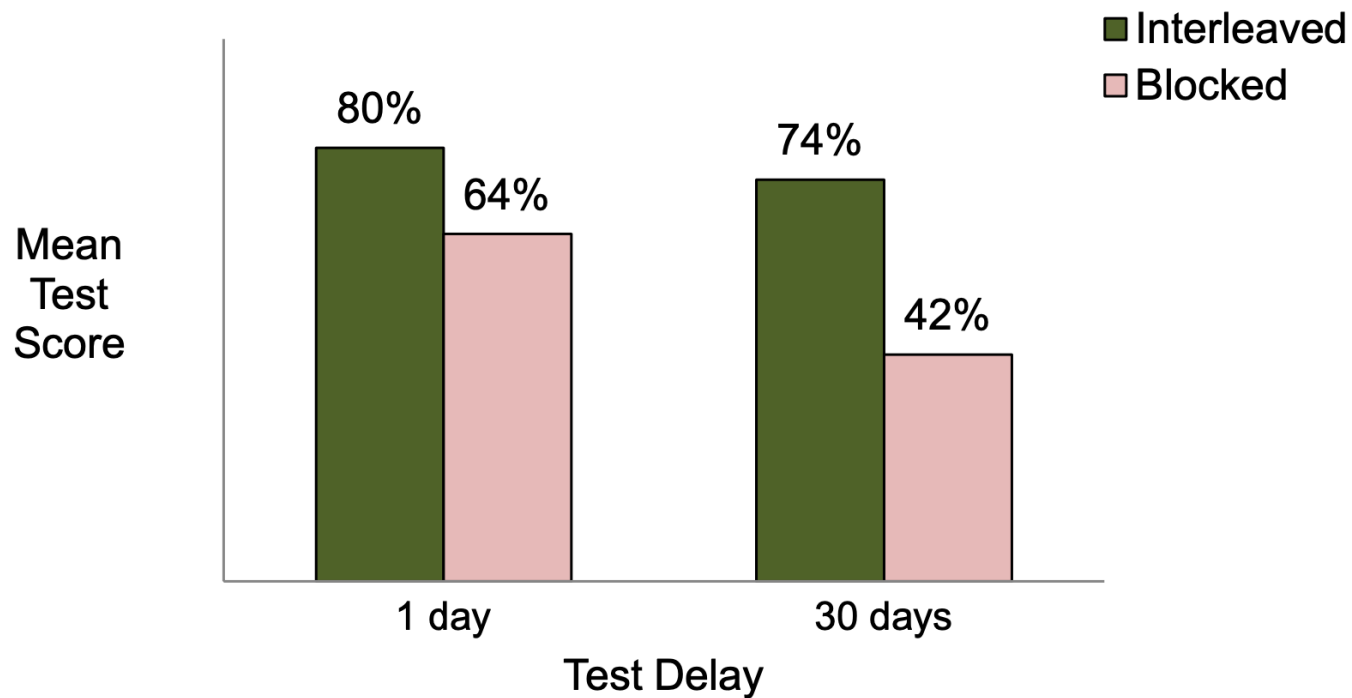
Results





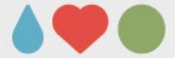
«Interleaving»

- Block: $a_1, a_2, a_3, b_1, b_2, b_3, c_1, c_2, c_3$
- Interleaved: $a_1, b_1, c_1, b_2, c_2, a_2, c_3, b_3, a_3$



Rohrer, Dedrick, and Stershic (2015)





Gjenhenting

- Bruk ulike metoder
 - Quiz
 - Flashcards
 - Brain dump
 - «To ting»
 - Muntlig og skriftlige forklaringer på spørsmål

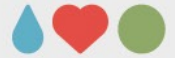




Utdypning

- Still spørsmål som tvinger deg til å gi en forklaring
- Eksempler er: Nevn en ting du har lært?
 - "Hvordan er dette nytt for meg?"
 - "Hvordan er dette annerledes eller ligner på noe annet"
 - "Hvordan kan jeg forklare dette til en medstudent?"

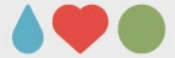




«Tre R tilnærmingen»

- Read. Recite. Review
- Read: Bestem deg for hva du vil få ut av teksten
- Recite: Gjengi innholdet skriftlig (uten å ha teksten foran deg)
- Review: Gjennomgå og aktivt handle på hva du har skrevet





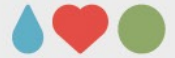
Hva fungerer ikke for læring?

- Gule ut
- Lese på nytt
- «Pugging»





Stressmestring



Stress

- Stress kontroll øvelse
 - 1) Pust inn så dypt som mulig med nesen og hold pusten
 - 2) Så pust inn litt til
 - 3) Pust rolig ut med munnen

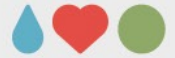




Meditasjon

- Mindfulness
 - Hver dag, samme tidspunkt
 - Mellom 3-9 minutter
 - Selvstendig timer, apper (Calm, Headspace, Mindfulness App, Tanke Ro)

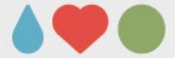




Optimalisering av studiehverdag

- Ikke stol på viljestyrken skap rutiner og vaner
- Arbeidsmengde (3-6 timer hver dag)
- Planlegg for pauser
- Hold styr på studiemiljøet
- Søvn (7-8 timer hver natt)





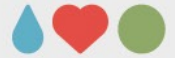
«Everyday» motivasjon

1. Ta et blankt ark. Skriv ned alt du kommer på som du absolutt aldri kunne klart deg uten.
2. Av de tingene du har skrevet. Velg 10 ting du aldri kunne klart deg uten.
3. Av de 10 tingene. Velg ut 1-3 ting du aldri kan være foruten.
4. De(t) du sitter igjen med er ingredienser for et fullt og rikt liv som gir energi hver dag





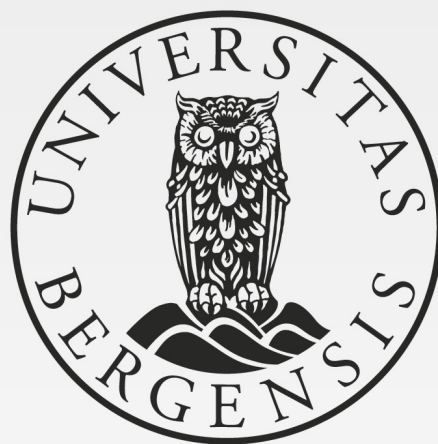
**Dere kommer til å
mislykkes**



Forplikte seg på nytt

- Anerkjenne at du mislyktes
- Re-fokusere på hva målet er, og starte på nytt (hvorfor gjør du dette?)





UNIVERSITETET I BERGEN

