

Áhugi



Fyrirlestur í Sálfræði

# Áhugi

## Hvað er áhugi

- Tilhvötun
- Hvöt
- Atferlisvaki
- Áhugi
- Áhugahvöt

## Hvað fær fólk til athafna?

- Líkamlegur áhugi
  - Eitthvað rekur mig áfram
- Hugrænn áhugi
  - Eitthvað laðar mig til sín

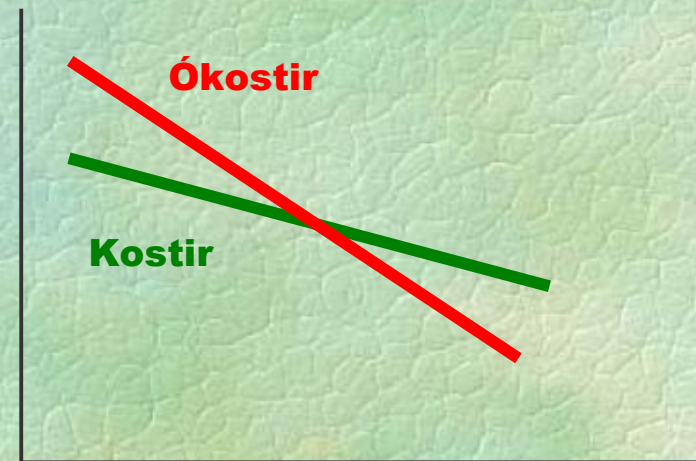
# Togstreita áhugahvata

Nálgunar-nálgunar togstreita  
(*approach-approach conflict*)

Forðunar-forðunar togstreita  
(*avoidance-avoidance c.*)

Nálgunar-forðunar togstreita  
(*approach-avoidance c.*)

- Nálgunarstigull (*approach gradient*)
- Forðunarstigull (*avoidance g.*)



# Driftarkenningar

Drift (*drive*)

Þarfir (*needs*) og líkamsjafnvægi (*homeostasis*)

Driftarhjöðnun (*drive reduction*)

# Geðtengsl

Tengsl við háttarnisfræði  
(*ethology*)

Þróun hugmynda

Styrkleiki geðtengsla

- Traust (*securely attached*)
- Án geðtengsla (*avoidant; detached*)
- „Erfið“ (*resistant; anxious; ambivalent*)

Mikilvægi geðtengsla

Gagnrýni á geðtengslahugtakið



# Markmið

## Eiginleikar áhrifamikilla markmiða

Með því að setja sér markmið eykst áhugi og frammistaða batnar.

Markmið eru misárangursrík.

Árangursrík markmið eru ...

- afmörkuð
- krefjandi en raunhæf
- jákvæð, þ.e. lýsa því sem á að nást en ekki því sem skal forðast

## Sýna hæfni (*performance goal*)

Frammistöðumarkmið fela í sér að ég vilji ná árangri og standa mig vel. Ég reyni því að forðast mistök og viðfangsefni sem gætu reynst mér ofviða.

## Öðlast færni (*mastery goal*)

Ég get þess í stað leitast við að auka færni mína í stað þess að sýna góða frammistöðu.

Erfið verkefni og jafnvel hrapalleg mistök geta verið gagnleg við að auka færni en slæm til að sýna færni.

# Áhrif hróss

## Breytanleg eða óbreytanleg hæfni

Við getum litið á hæfileika sem óbreytanlegan eiginleika (*fixed entity theorist*) eða sem eiginleika sem við getum aukið með þjálfun eða reynslu (*incremental theorist*).

Í fyrra tilfellinu reynum við að sýna fram á hversu klár við erum og veljum viðfangsefni sem sýna frammistöðu okkur í sem bestu ljósi.

Í seinna tilfellinu leitum við verkefna sem auka hæfni okkar, jafnvel þótt frammistaðan geti orðið slæm

## Hrósað fyrir hæfni eða viðleitni

Notkun hróss hefur áhrif á sýn okkar á það hve breytanlegir hæfileikar eru. Ef hrósað er fyrir hæfni, aukast líkur þess að ég vilji sýna færni mína.

Þetta hefur áhrif á val viðfangsefna og dregur úr aukningu færni.

Hrós fyrir viðleitni eykur líkur þess að ég öðlast meiri færni. Það styður við þá hugmynd að hæfni sé breytanlega. Ég leita því tækifæra til náms fremur en tækifæra til að sanna færni mína.

# Stigveldi þarfa

Maslow gerði ráð fyrir að þörfum fólks mætti raða upp í þríhyrning.

Hver þörf fyrir sig getur vakið samsvarandi áhuga.

Lægri þarfir verður að uppfylla áður en æðri þarfir vakna.

Kenningin er í góðu samræmi við ýmsa þekkingu okkar af daglegu lífi en einnig má finna hróplegt ósamræmi.

Vinsæl kenning en lítið rannsökuð og ekki staðfest með rannsóknum.

## Stigveldi Maslows

