

Kjetil Sander presenterer:

estudie.no

Motivasjon



**Hva får oss motivert og hvilke
motivasjonsteorier finnes?**

Skrevet av:
Kjetil Sander

Utgitt av:
eStudie.no

Revisjon:
1.0 (Sept. 2017)

Innhold

| | |
|--|-----------|
| 1 Motiv og motivasjon | 3 |
| 1.1 Hva er motivasjon?..... | 3 |
| 1.2 Hva er et motiv?..... | 3 |
| 1.2.1 Andre definisjoner av motivasjon | 4 |
| 1.3 Hva er å motivere? | 4 |
| 1.4 Hvorfor er motivasjon viktig?..... | 5 |
| 1.4.1 Jobb motivasjon | 5 |
| 1.5 Motiveringsfaktorer | 6 |
| 1.6 Indre og ytre motivasjon | 8 |
| 1.7 Indre motivasjon | 8 |
| 1.7.1 Når vil indre motivasjon oppstå på jobben? | 13 |
| 1.8 Ytre motivasjon..... | 13 |
| 1.9 Motivasjons modeller | 15 |
| 1.10 Motivasjonsteorier..... | 16 |
| 1.11 Motivasjonsbegrepet i en historisk sammenheng..... | 17 |
| 1.12 Incentiver og incitamenter | 21 |
| 1.12.1 Tvang: | 21 |
| 1.12.2 Normative incitamenter: | 22 |
| 1.12.3 Inherente incitamenter..... | 23 |
| 1.12.4 Materielle incitamenter:..... | 23 |
| 1.13 Behaviorismen..... | 24 |
| 1.14 Kognitive motivasjonsteorier | 25 |
| 1.14.1 Forventningsteorien (proessorientert motivasjonsteori)..... | 25 |
| 1.14.2 Målsettingsteorien | 31 |
| 1.14.3 Målstyring..... | 34 |
| 1.15 McClellands prestasjonsmotiv | 35 |
| 1.15.1 Prestasjonsbehov | 35 |
| 1.15.2 Kontaktbehov..... | 36 |
| 1.15.3 Maktbehov | 36 |
| 1.16 Likeverdsteori | 36 |
| 1.17 Forsterkningsteorien..... | 40 |
| 1.18 Rettferdighetsteorien | 41 |
| 1.19 Herzbergs motivasjonsteori (to-faktorteori)..... | 42 |
| 1.19.1 To-faktorteori | 43 |
| 1.19.2 Hygienefaktorer | 44 |
| 1.19.3 Motiveringsfaktorer | 45 |
| 1.20 Hackman og Oldhams jobbkarakteristikamodell..... | 48 |
| 1.20.1 Psykologiske tilstander | 49 |
| 1.20.2 Hackman/Oldham modell..... | 50 |
| 1.20.3 Indre motivasjon..... | 50 |
| 1.20.4 Positive egenskaper (karakteristika) | 51 |
| 1.20.5 Selvbestemmelse..... | 55 |
| 1.20.6 Mestring..... | 57 |
| 1.21 Selvbestemmelsesteorien..... | 59 |

1 Motiv og motivasjon

1.1 Hva er motivasjon?

Ordet motivasjon kommer fra det latinske ordet movere som betyr "å bevege". Kaufmann og Kaufmann (2003) definerer **motivasjon** som:

"EN PROSESS SOM SETTER I GANG, GIR RETNING TIL, OPPRETHOLDER OG BESTEMMER INTENSITETEN I ATFERD".

En definisjon som kan omskrives på følgende måte:

"MOTIVASJON ER EN PROSESS SOM PÅVIRKER RETNING, UTHOLDENHET OG STYRKE AV MÅLRETTET ATFERD".

1.2 Hva er et motiv?

Med **motiv** menes:

"De faktorene som gir atferd energi og retning i forhold til forventningene"

Energi stammer fra behovet, mens retningen defineres av forventningene og målobjektet. Behov, forventninger og målobjekt kan derfor ikke ses adskilt når vi snakker om motivasjon. De er derfor alle inkludert i begrepet **motiv**.

Behov + Forventninger + Målobjekt = MOTIV

- **Energien** = Angir motivasjonens styrke og sannsynligheten for at vi utfører en handling for å dekke behovet. Avgjøres av:
 - hvilket behov vi føler å ha
 - hvor viktig vi anser dette behovet å være
 - behovets størrelse
- **Retningen** = Defineres av hvilke forventninger til belønning vi forventer ulik atferd vil gi og vår subjektive preferanse for ulike målobjekter