



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Ajatuksia motivaatiosta?

JYYn Sikariklubi

Sami Määttä, Jyväskylän Yliopisto



Mistä puhutaan kun puhutaan motivaatiosta?

- Ihmisolennon perusluonne on ?
- Miksi ihmiset ylipäätään tekevät yhtään mitään?
- Kuuluisia selityksiä:
 - / Maslow:n tarvehierarkia
 - / Freudin viettiteoria (ja muut homeostaasiperiaatteet)
 - / Behavioristiset teoriat
 - / Taloustieteellinen ihmiskäsitys
 - / Mallioppiminen
- Olisiko muutakin?



Mikä meitä liikuttaa ja millaisissa olosuhteissa?

- Ihminen: aktiivisuuteen taipuvainen, mutta energiaa säästävä olio klaaniryhteisöstä
 - / Rutiinien rakastaminen vs. vaikea aloittaa uutta
 - / Yksin puurtamisen vaikeus vs. hyvässä porukassa tekemisen autuus
 - Motivaatio on aina olemassa
 - ❖ Motivaatio: Kaikkien ihmisten perusolemus
 - ❖ Tärkeää ymmärtää, mitä ihminen haluaa kokea



Perinteinen motivaation dikotomia

- Sisäinen (intrinsic): Asioita tehdään, koska ne ovat mukavia itsessään
 - / Uusiin ihmisiin tutustuminen, sosiaalisten suhteiden pohdinta, aistinautinnot, kavereiden kanssa hengailu, sosiaalinen media, ...
- Ulkoinen (extrinsic): Asioita tehdään, koska niiden kautta voidaan saavuttaa jotain; tai joku pakottaa tai lahjoo tekemään niin
 - / Opiskelu, työ, kotityöt
- Onko tämä kattava, tai edes järkevä tapa hahmottaa aikuisten ihmisten tekemistä?



Miten käy motivaatiolle nuoruuden ja aikuisuuden välillä?

- Lapsi puuhaa paljon sisäisen motivaation varassa
 - / tekee mitä tahtoo
- Nuorella lisääntyvät ulkopuolelta tulevat vaatimukset
- Yhtä aikaa pitää vastata ulkopuolelta tuleviin vaatimuksiin (esim. koulutus) sekä vaatimuksiin olla itsenäisempi
- Kuinka muuttaa ulkopuolelta tulevat vaatimukset sellaisiksi, että ne tuntuvat jollain tavalta omilta?



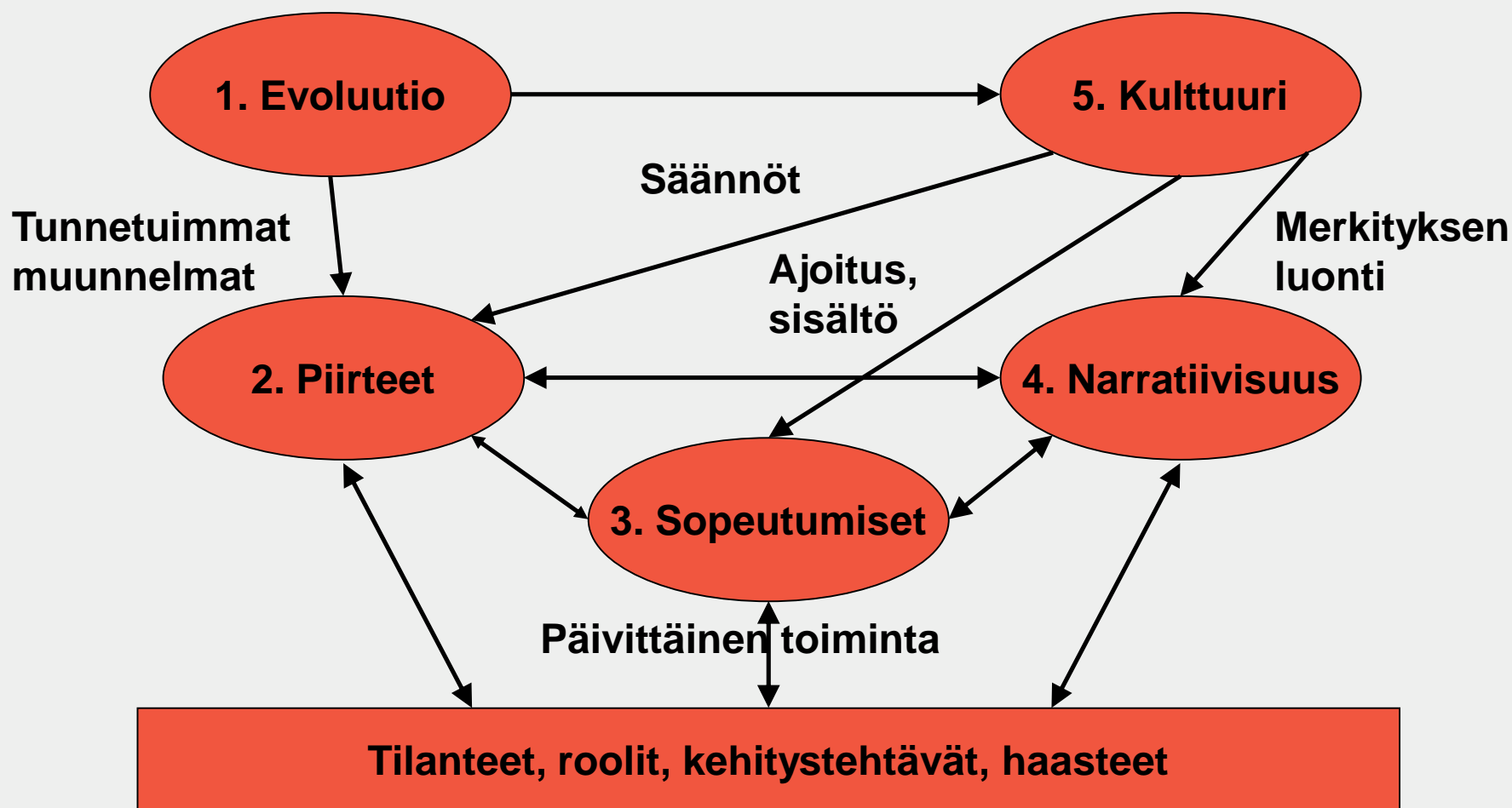
Miten ja miksi ajatella motivaatiota?

- Ihmisillä on kaikille yhteisiä tarpeita; tai tarvetta kokea tiettyjä asioita
- Voimme ymmärtää toisiamme näiden tarpeiden kautta
- Ihmisille keskeisiä kokemuksia voidaan tietoisesti tuottaa
- Elämänkokemukset vaikuttavat halukkuuteen kohdata haastavia asioita
- Kokemusten laatuun voidaan vaikuttaa
- Motivaatiota vaikea ymmärtää ilman tavoitteita
- Sosiaalisen ympäristön tuki on tehokas tapa vaikuttaa motivaatioon



Uudet ”viisi suurta”

(McAdams & Pals, 2006)



Mukailen Salmela-Aro, 2006



Persoonallisuusteoriat tasoina

- McAdams (1995): Persoonallisuuden tasot – tai persoonallisuuden talo





Ihmisen ja ympäristön yhteensopivuus (Person-environment fit)



- “Monet nuoruuteen liittyvät negatiiviset psyykkiset muutokset johtuvat kehittyvän nuoren tarpeiden ja sosiaalisen ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien ristiriidasta” (Eccles et al. 1993).
- Jos ymmärrämme, mitä ihminen yleensä haluaa kokea (motivaatioteoriat), ja mitä haluaa saavuttaa (tavoitteet, kehitystehtävät), voimme yrittää muuttaa ympäristöä vastaamaan näihin tarpeisiin
- Ihminen hakeutuu ympäristöihin joissa motivoituu



Motivaation peruskäsitteitä

Evoluutio-
historia



Lajityypilliset
toimintatendenssit



Tilannetekijät

Geneettisperäiset
fysiologiset erot



Yksilölliset
motivaatioerot



Palaute



Kyvykkyy-
uskomukset

Ikään liittyvät
biologiset muutokset



Tavoitteet
strategiat



Ikä-spesifi
ympäristö



'Lajityypilliset' perustarpeet

- Evoluution kuluessa kehittyi suuri joukko erilaisia toimintatendenssejä
- Ne palvelivat yhtä tehtävää: lisäsivät yksilön geenejä ympäristössä
- nk. 'Fysiologisten tarpeiden' lisäksi ...
- ... monia 'psykologisia ja sosiaalisia tarpeita' jotka hyödyllisiä evoluution kuluessa
- Hengissä säilyminen:
 - / nälkä, jano ...
 - / ... kognitiivinen uteliaisuus, suoriutumismotivaatio, hallintamotivaatio, autonomia, sosiaalisuus, liittoutuminen, valta, jne.
- Reproduktio:
 - / seksuaalisuus...
 - / ... jälkeläisistä huolehtiminen, läheisyys, sukulaisten suosiminen, mustasukkaisuus, jne.



Psykologinen näkökulma perustarpeisiin

- Deci and Ryan: Itseohjautumisteoria
- Kolme keskeistä perustarvetta
 - / kompetenssi (ympäristön hallinta)
 - / autonomia (itse määräytyminen) vs. kontrolli
 - / sosiaalisuus (yhteydet muihin)
- Nämä sekä niitä tukeva ympäristö
 - / sisäinen (intrinsic) motivaatio
 - / vastakohtana ulkoiselle (extrinsic) motivaatiolle



Minkälaisissa olosuhteissa tulee asioita tehtyä? (Itseohjautumisteoria)

1. Hyvässä seurassa (yhteenkuuluvuus)
2. Nostamalla osaamisen tasoa (kompetenssi)
 - / Myös kohtaamalla sopivan kokoisia haasteita, ei liian suuria eikä liian helppoja
3. Voimalla päättää omista asioistaan (autonomia)
 - / Myös niin, että ottaa vastuun päätöksistään, kokee että on itse tehnyt päätökset → esim. opinnoista
 - Ei koe elämää ajopuuksi
 - ✓ Kokemus siitä, että itsellä ja omilla ajatuksilla on merkitystä muille ihmisille

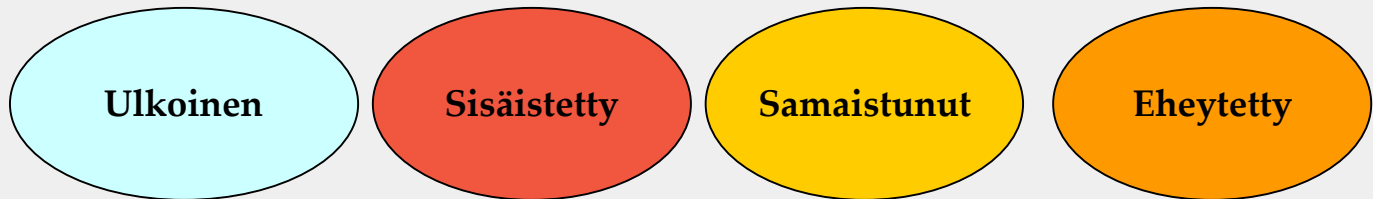


Itsemääräytymisteoria

- Aikuisuudessa ei voi toimia pelkästään sisäisen motivaation varassa
- Ulkoinen motivaatio voi olla osin sisäistettyä (autonomiajärjestyksessä):
 - / Eheytetty (integrated) sisäinen motivaatio
 - / Samaistunut (identified) ulkoinen motivaatio
 - / Sisäistetty (introjected) ulkoinen motivaatio
- Nykyään puhutaankin enemmän autonomisesta vs. kontrolloidusta sääntelystä; ts. kokeeko voivansa vaikuttaa tekemisiinsä vs. ulkoisen kontrollin tunne

Ulkoisen motivaation tyypit (mukaan Ryan & Deci, 2000 –Organismic Interaction Theory)

**Säätely-
Tyyli**
(Regulatory
Styles)



**Missä
syy
toimintaan?**
(Perceived
Locus of
Causality)

Ulkoinen
External

**Jossain
määrin
ulkoinen**
Somewhat
External

**Jossain
määrin
sisäinen**
Somewhat
Internal

Sisäinen
Internal

**Säätely-
prosessit**
(Relevant
Regulatory
Processes)

**Tottelevaisuus,
ulkoiset
palkkiot ja
rangaistukset**

**Itsekontrolli,
itsearvostuksen
ylläpitäminen,
sisäiset
palkkiot ja
rangaistukset**

**Henkilö-
kohtainen
merkitys,
tietoinen
arvostus**

**Yhden-
mukaisuus,
tietoisuus,
synteesi
itsen
kanssa**



Miten motivaatio työstetään toiminnaksi?

- **Motivaation muuttaminen toiminnaksi vaatii kognitiivista työstämistä:**
 - / Motiivien työstäminen tavoitteiksi: mielikuvat
 - / Tavoitteiden työstäminen toiminnaksi: keinot ja strategiat
 - / Tavoitteiden toteutumisen ohjaus (nk. itsesäätely): kognitiiviset säätelyprosessit
- **Motiivit -> Tavoitteet -> Strategiat -> Toiminnan säätely**



4S – Elämänkulun motivaatiomalli

- Suuntaaminen
 - / Mitä mahdollisuuksia ympäristö tarjoaa
- Suunnistaminen
 - / Omat valinnat ja tavoitteet
- Säättely
 - / Yksin ja yhdessä, tavoitteiden kautta
- Sopeutuminen
 - / Tavoitteiden muokkaaminen
- Tavoitteet muuttuvat siirtymissä haasteiden mukaisiksi
- Muuttuvat myös vastoinkäymisissä -> tavoitteiden muokkaus keskeistä hyvinvoinnille



Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi

- 1) Tavoitteiden korkea saavutettavuus, hallinta ja sitoutuminen
- 2) Sellaisten tavoitteiden saavuttaminen, jotka ovat yhteneviä sisäisten tarpeiden ja motiivien kanssa
- 3) Sisäisten tavoitteiden saavuttaminen (itsen hyväksyntä, emotionaalinen läheisyys, yhteisöllisyys)
- 4) Ulkoisten tavoitteiden saavuttaminen (taloudellinen menestys, fyysinen attraktiivisuus, suosio)
- 5) Itseen liittyvien tavoitteiden ongelmallisuus (esim. tavoitteet hyvin abstrakteja, ei arkielämään liittyviä tavoitteita)



Ajattelu- ja toimintatavat prosessina





Erilaisia ajattelu- ja toimintatapoja

Ajattelu- ja toimintatapa	Odotukset	Toiminta	Toiminnan tulos	Toiminnan tulkinta
Optimismi	Onnistuminen	Hallinnan tunne, tehtävään keskittyminen	Onnistuminen	Itseä tukevat syyselitykset
Defensiivinen pessimismi	Erilaisten vaihtoehtojen pohtiminen, luultavasti onnistuminen	Tehtävään keskittyminen	Onnistuminen	Realistiset syyselitykset
Itseä vahingoittava	Luultavasti epäonnistuminen	Aktiivinen tehtävän välttely	Todennäköisesti epäonnistuminen	Jossain määrin itseä tukevat syyselitykset
Opittu avuttomuus	Epäonnistuminen	Passiivisuus	Epäonnistuminen	Itseä syyttävät syyselitykset
Epäonnistumisa	Epäonnistuminen	Sekä aktiivinen että passiivinen välttely	Epäonnistuminen	Itseä syyttävät syyselitykset



Palautteen merkitys motivaatiolle

- Palaute on keskeistä motivaation muuttumiselle
- Myönteinen palaute
 - / kompetenssin tunne -> motivaatio -> sosiaalinen palaute -> lähestytään laajempien tavoitteiden toteutumista -> kiinnostus asiaa kohtaan
- Kielteisen palautteen vaikutukset päinvastaisia



Ajattelu- ja toimintatapojen tukeminen

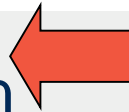
- Ihmisen hyväksyminen heikkouksineen



- Haasteet optimoitu tilanteeseen



- Tavoitteiden ja suunnitelmien tekeminen yhdessä; mahdollisuus valita



- Uusien, funktionaalisten selitysten löytäminen yhdessä



- Positiivinen/rakentava palaute



- Apua tehtävien aloittamiseen, hahmottamiseen, osasuorituksiin



Eli...

- Konkreettisten tavoitteiden kautta
 - / Pienin askelin kohti tavoitetta
 - / Onnistumisten osoittaminen selkeästi
 - / Onnistumisten seuranta
 - Opiskelija/toimija/työntekijä alkaa huomata, missä onnistui
 - **Toiminnanohjaus**
- Opettajan/ohjaajan/esimiehen on hyvä kertoa, mistä onnistuminen johtuu
 - / Tehtävään keskittymisestä ja sen eteen tehdystä työstä, ei johdu tuurista, oppilaan kyvyistä tai tehtävien helppoudesta



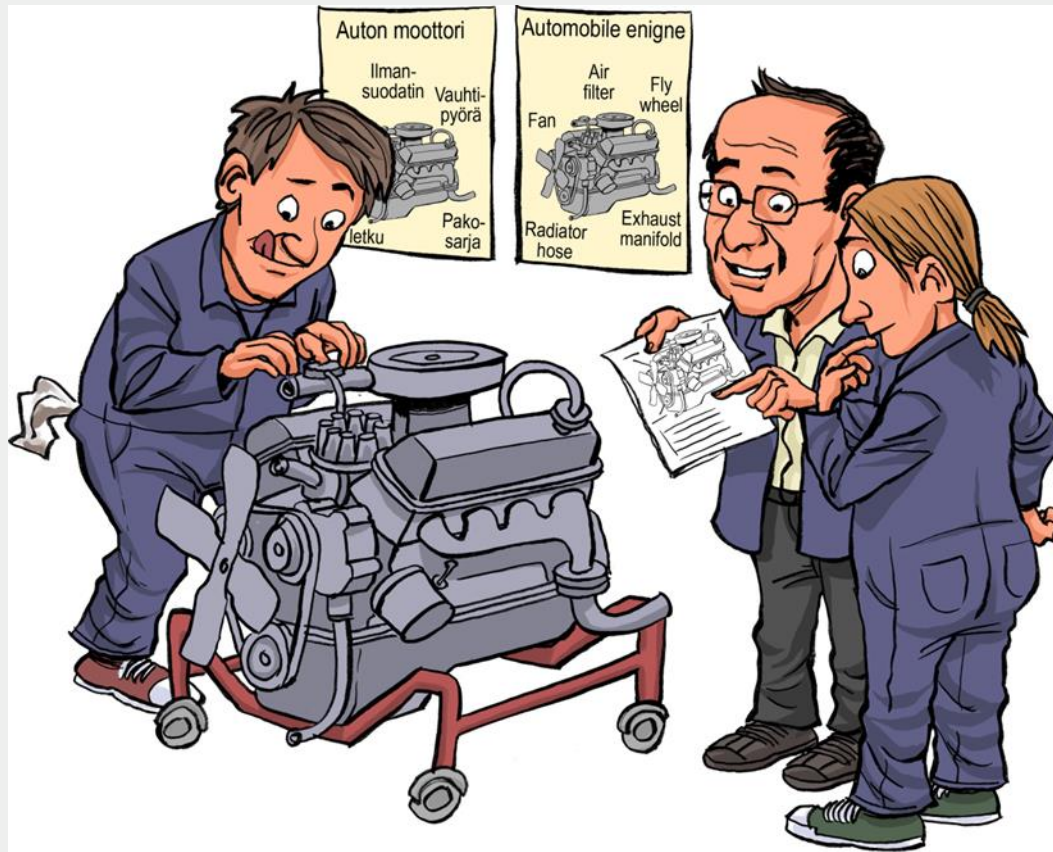
Itsemääräytymisteoria ja motivoivat tehtävät

- Tehtävä merkityksellinen
 - / Liittyy kokemusmaailmaan
- Mahdollisuus valita (itsenäisyys)
 - / Autonomian kokeminen ja tukeminen, jaettu kontrolli
- Onnistumisen turvaaminen (pätevyys)
 - / Mielekkäät tehtävät -mielekäs työskentely, tuki
- Yhteistyön mahdollistaminen (yhteenkuuluvuus)
 - / Tiimityö, ryhmätyö



Vastattiinko tähän?

- Mistä löytyy jaksaminen tehdä töitä, joista ei useinkaan saa kovin konkreettista palkkiota taitoja, kontakteja ja onnistumisen kokemuksia lukuun ottamatta?
 - / Taitojen kehittyminen = kompetenssi
 - / Kontaktit = sosiaalinen pääoma
 - / Onnistumisen kokemukset = positiivinen kehä
 - / Ajoittaiset konkreettiset palkkiot motivaatio tukevana rakenteena?



Kiitos mielenkiinnosta!