

OIVALLUS

1

7. Motivaatio saa ihmisen liikkeelle





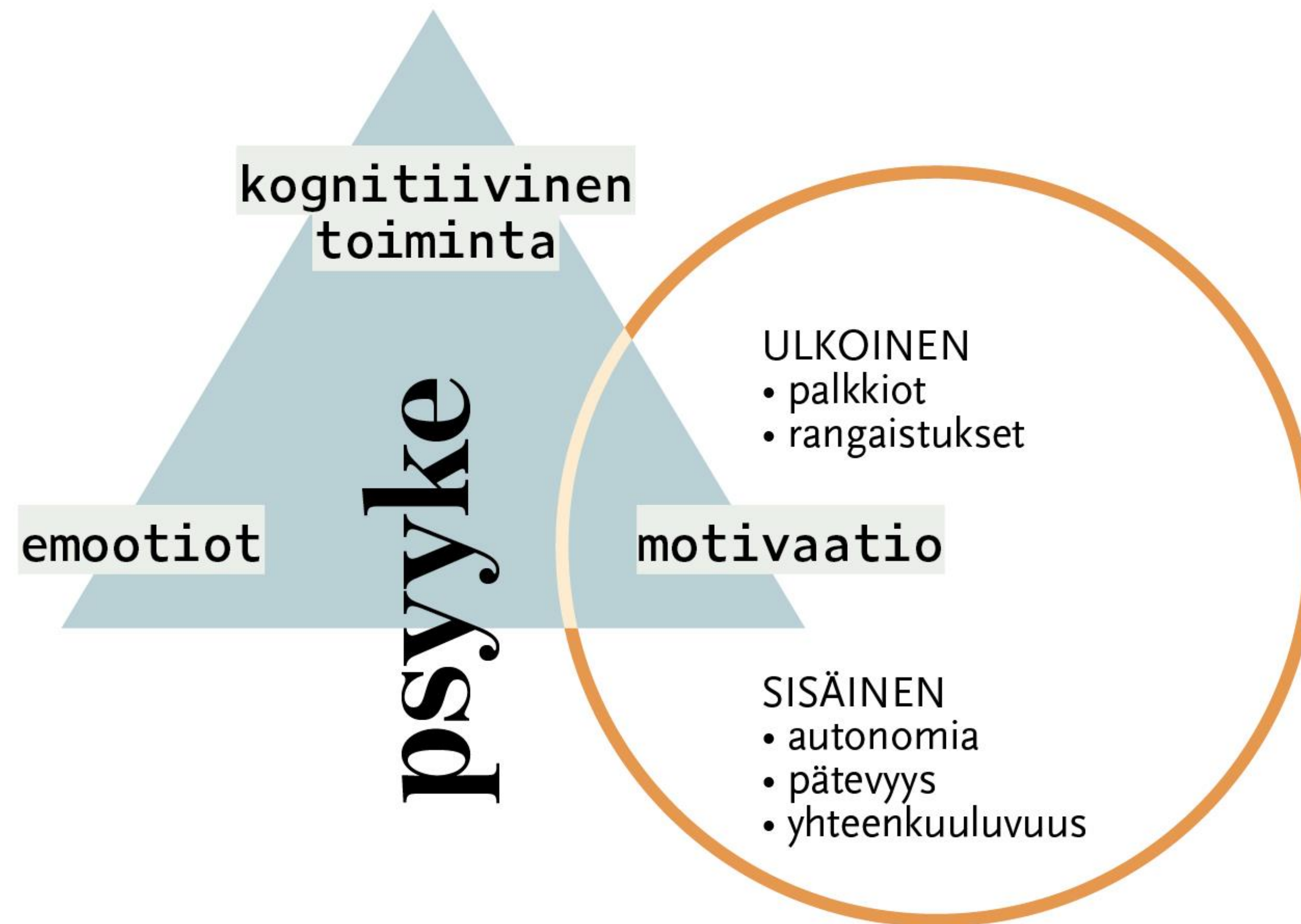
Oivallustehtävä

Miksi Jessi piirtää sarjakuvia sen sijaan, että lähtisi lenkille?

Miksi hän on niin keskittynyt, ettei edes huomaa, mitä muut perheenjäsenet tekevät?

Miksi hän jaksaa piirtää vaikean kohdan uudelleen ja uudelleen, kunnes lopulta onnistuu?

Motivaatio on osa psyykkistä toimintaa



A close-up photograph of a person's hand holding a blue pen, writing on a white sheet of paper. The person is wearing a light blue button-down shirt over a white t-shirt. The background is blurred, focusing attention on the writing action.

Opiskelumotivaatio

Mikä motivoi sinua opiskelemaan lukiossa?

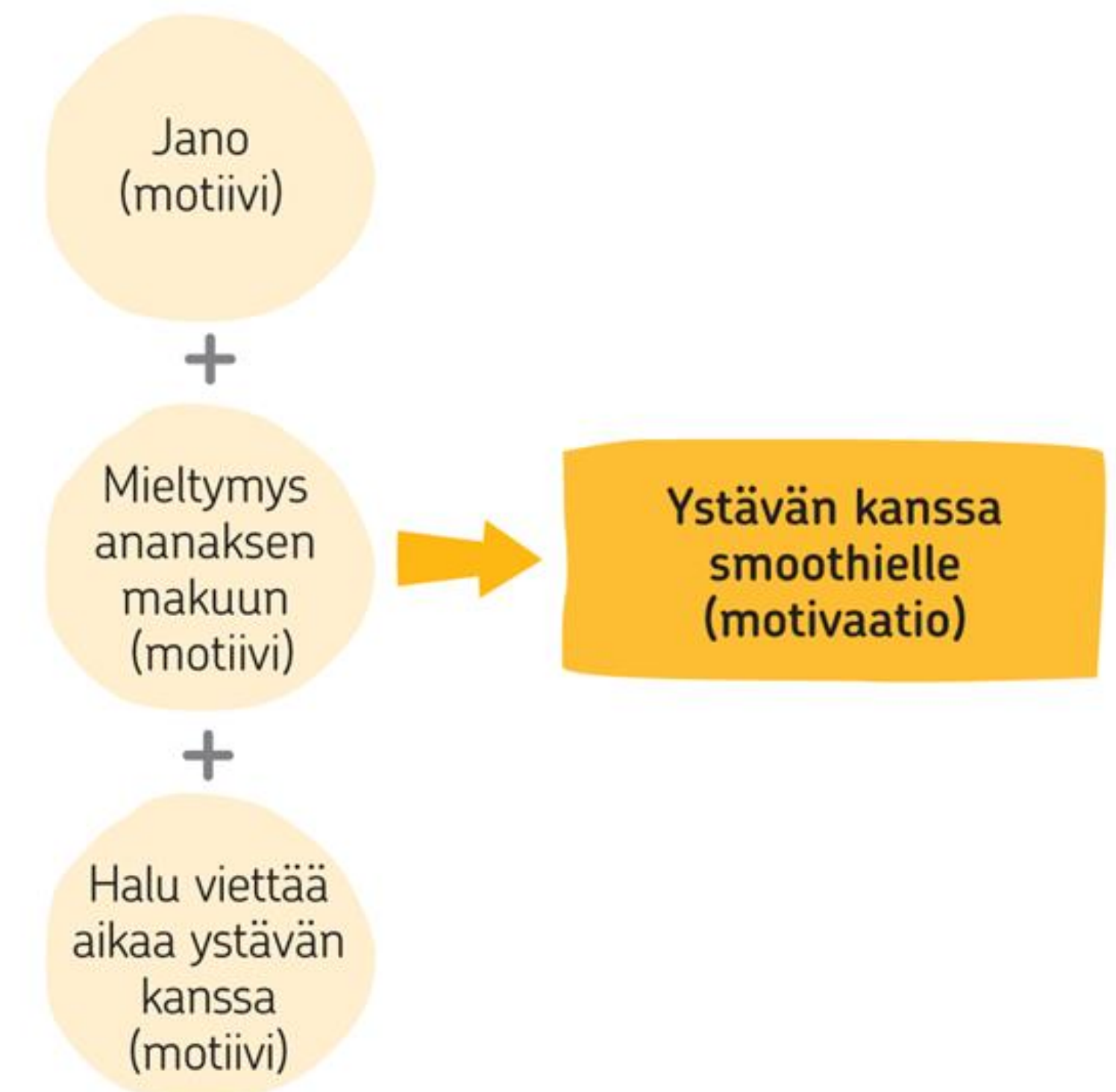
Motivaatio

Motivaatio (lat. *movere*, liikkua) = toiminnan syistä, *motiiveista*, muodostunut kokonaisuus

MOTIVAATION LUOKITTELUJA

Synnynnäinen	—	Opittu		
Lyhyen aikavälin tavoite	—	Pitkän aikavälin tavoite		
Ulkoinen	—	Sisäinen		
Lähestyminen	—	Välttäminen		
Tietoinen	—	Tiedostamaton		
Biologinen	—	Psyykkinen	—	Sosiaalinen

MOTIIVI + MOTIIVI + MOTIIVI
= MOTIVAATIO



- Liittyy tilanteisiin, joissa tehdään valintoja.
- Näkyy tekemiseen paneutumisena ja sinnikkyytenä.
- Motiivit voivat olla keskenään ristiriitaisia.

Motiiviristiriita (-konflikti)

Kaksi keskenään ristiriitaista tavoitetta samaan aikaan

- lähestymis – välttämiskonflikti (mukava ja ei-mukava asia)
 - esim. Haluaisin mennä bileisiin, mutta en haluaisi nähdä exääni.
- lähestymis – lähestymiskonflikti (mukava ja mukava asia)
 - esim. Haluaisin mennä bileisiin, mutta haluaisin myös löhötä kotona.
- välttämis – välttämiskonflikti (ei-mukava ja ei-mukava asia)
 - esim. Pitäisi siivota vaatekaappi sekä lukea kokeisiin, mutta ei huvita kumpikaan.



VAISKI



Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Mitä eroa on sisäisellä ja ulkoisella motivaatiolla?

Usein alkujaan ulkoinen motivaatio kehittyy sisäiseksi motivaatioksi.

Esimerkiksi opiskelija tavoittelee hyviä arvosanoja (ulkoinen motivaatio). Tietomäärän lisääntyessä arvosanoilla ei olekaan samaa merkitystä kuin aiemmin, vaan asia itsessään kiinnostaa ja opiskelija perehtyy aiheeseen entistä syvemmin (sisäinen motivaatio).



Sisäinen motivaatio

Decin ja Ryanin mukaan sisäisen motivaation viriämiseen vaikuttaa

- autonomia eli itsemäärääminen
- pätevyys
- yhteenkuuluvuus.



Perfektionismi

Motivaatio ja tavoitteet edistävät toimintaa, mutta liiallinen vaativuus ja perfektionismi taas eivät.

Lue oheinen artikkeli *Viivyttelyä, viilausta ja pelkoa. Perfektionismi voi pilata elämän*. Mitä ajatuksia se herättää?

<https://www.hs.fi/elama/art-2000002885299.html>

Palauta mieleen

- Mistä tunnistaa motivoituneen ihmisen?
- Kuvaile jokin toiminta, joka on ulkoisesti motivoitunutta. Perustele, miksi toiminta on ulkoisesti motivoitunutta.
- Kuvaile jokin toiminta, joka on sisäisesti motivoitunutta. Perustele, miksi toiminta on sisäisesti motivoitunutta.
- Mitkä tekijät ruokkivat ja ylläpitävät sisäistä motivaatiota?