

OIVALLUS

1

7. Motivaatio saa ihmisen liikkeelle





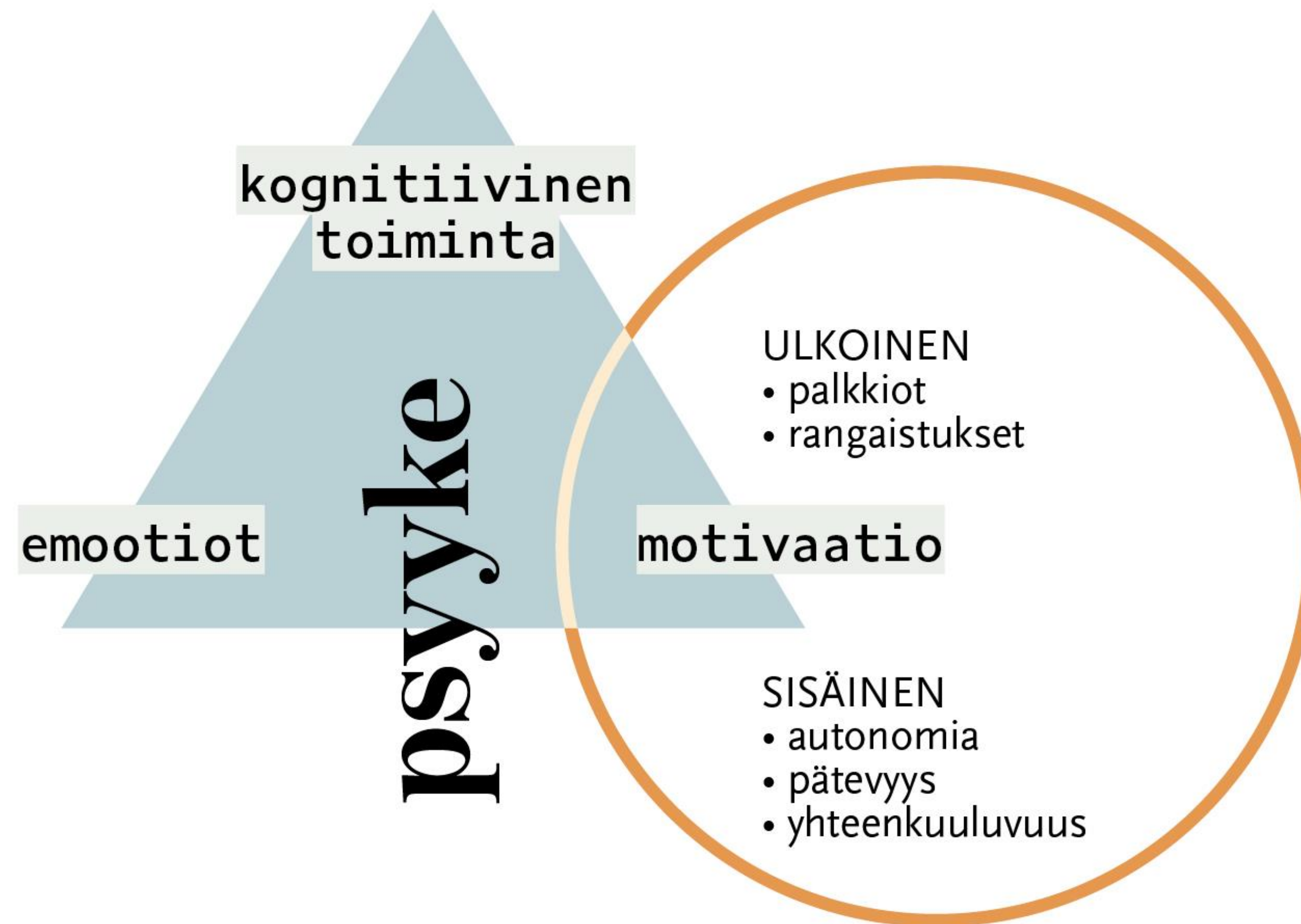
Oivallustehtävä

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?

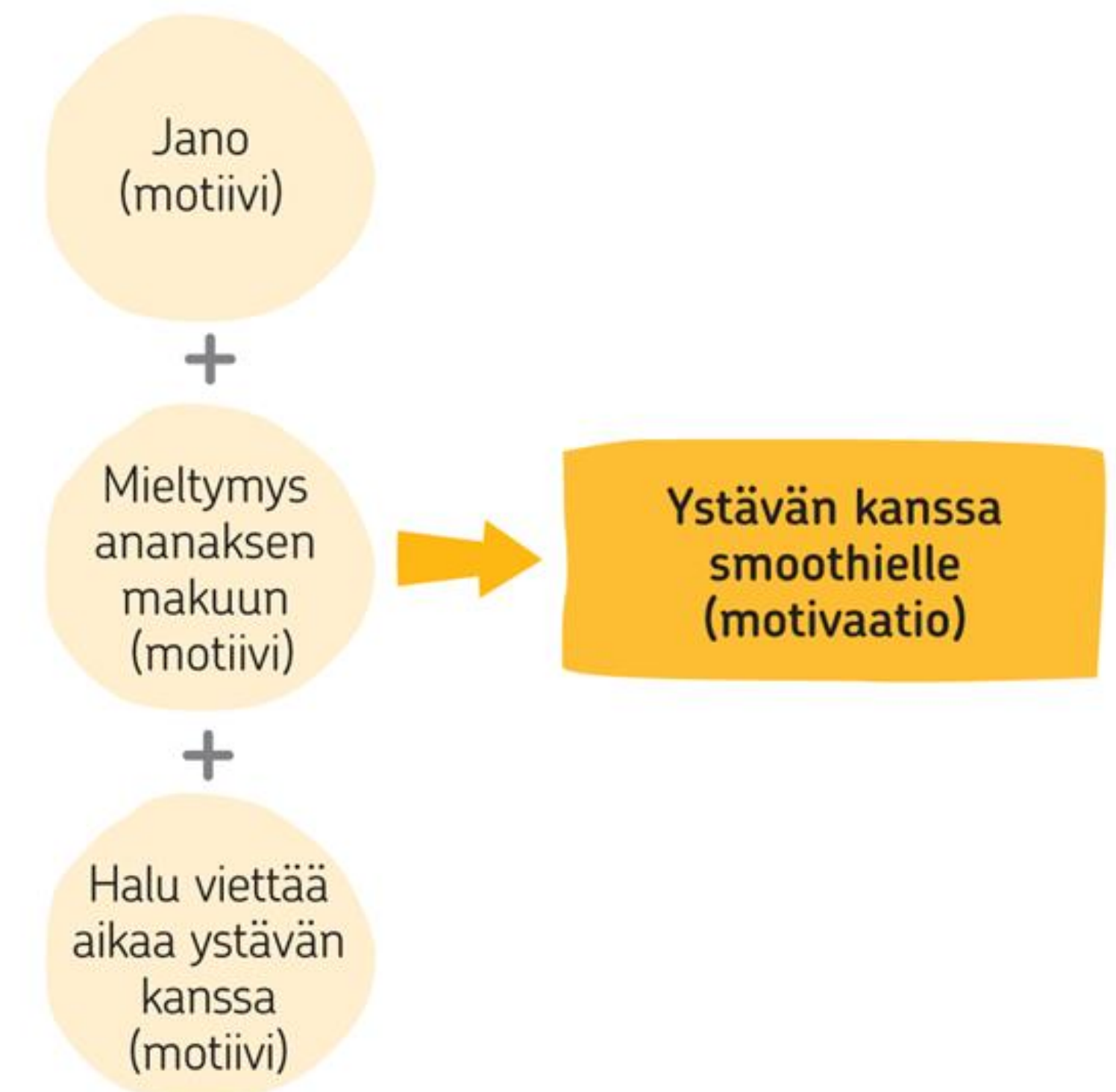
Motivaatio

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?



Sisäinen motivaatio

Decin ja Ryanin mukaan sisäisen motivaation viriämiseen vaikuttaa

- autonomia eli itsemäärääminen
- pätevyys
- yhteenkuuluvuus.



Yhdistä käsite oikeaan määritelmään

Käsite	Määritelmä
motivaatio	1. Syntyy tilanteissa, joissa yksilön on mahdollista vaikuttaa siihen, mitä tavoitteita hän asettaa itselleen ja kuinka hän toimii tavoitteidensa suuntaisesti.
mieliala	2. Toiminnan syistä, motiiveista, muodostuva kokonaisuus. Liittyy tilanteisiin, joissa tehdään valintoja.
ulkoinen motivaatio	3. Toiminnan avulla tavoitellaan jotakin muuta, toiminnasta irrallista päämäärää.
autonomia	4. Yleinen ja pitkäkestoinen, monia eri tapahtumia värittävä tunnesävy.

Yhdistä käsite oikeaan määritelmään

Käsite	Määritelmä
tunne-elämys	5. Yksi osa tunnereaktiota. Tietoinen kokemus, jonka aiheuttajaa pyrimme päättelemään.
defenssi	6. Tunne. Yleensä suhteellinen lyhytaikainen, usein voimakas kokemus, joka liittyy selvästi tiettyyn sisäiseen tai ulkoiseen ärsykkeeseen.
psyykkinen työ	7. Asioiden työstämistä mielen sisäisesti. Voi edistää esimerkiksi kirjoittamalla ajatuksistaan tai ilmaisemalla tunteita taiteen keinoin. Tietoinen selviytymiskeino.
psyykkinen hyvinvointi	8. Tiedostamaton selviytymiskeino, jolla ihminen muuntaa huomaamattaan todellisuutta siedettävämpään muotoon.
emootio	9. Psykologian näkökulmasta tämä riippuu yksilön kyvystä kohdata elämään kuuluvia muutoksia ja haasteita sekä niihin liittyviä tunteita.

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?