

OIVALLUS

5

7. Persoonallisuus on tavoitteita ja toimintaa



Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Mitä arvelet tapahtuvan, jos lapset saisivat itse päättää, mitä he haluavat oppia? Oppimiseen ei myöskään liitettäisi ulkoisia kannustimia, kuten kehuja tai hyviä arvosanoja.



Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

- Kun ihminen tekee asioita kiinnostuksensa pohjalta, puhutaan **sisäisestä motivaatiosta**.
- Kun tekemistä ohjaa esimerkiksi siitä saatu palkinto, puhutaan **ulkoisesta motivaatiosta**.
- Samaan tekemiseen voi liittyä sekä sisäisiä että ulkoisia motiiveja.





Itsemääräytymisteoria

- *Oivallus 1* -kirjasta tuttu Decin & Ryanin **itsemääräytymisteoria** korostaa motivaatiossa
 1. pätevyyttä
 2. yhteenkuuluvuutta
 3. itsemääräytymistä eli autonomiaa.
- Miten itsemääräytymisteoria näkyy esimerkiksi kesätöissä ja niissä viihtymisessä?

Ehkäisevä ja edistävä motivaatio

- **Edistävä motivaatio** kytkeytyy uusiin mahdollisuuksiin, palkkioiden saavuttamiseen ja kasvuun.
- **Ehkäisevään motivaatioon** liittyy halu välttää ikäviä asioita ja hankalia seurauksia. Näin motivoitunut toiminta on varovaista ja tarkkaavaista.





Henkilökohtaiset projektit

- **Henkilökohtaisella projektilla** tarkoitetaan tavoitteen sisältävää toimintojen kokonaisuutta, kuten
 - *juon kahvini loppuun ja rentoudun*
 - *yritän sopia riidan pikkusiskon kanssa*
 - *opiskelen insinööriksi*
 - *haluan vähentää tuotantoeläinten kokemaa kärsimystä.*



Henkilökohtaiset projektit

- Hyvinvointia edistävät eniten tavoitteet, jotka ovat sekä merkityksellisiä että toteutettavissa.
- Mitkä ovat sinulle keskeisiä henkilökohtaisia projekteja?

Henkilökohtaisten projektien psykologiaa



Ympäristö sekä rajoittaa että tarjoaa mahdollisuuksia.



Projektit vaikuttavat elämän kulkuun.



Projekteja toteutetaan yhdessä.



Toimimattomista projekteista luovutaan ja valitaan uusia.

Tietoinen ja tiedostamaton motivaatio

- Motivaatio voi muuttua ajan myötä. Tutkijan puhuvat **motivaation rakentamisesta**.
- Motivaatioon vaikuttavat tavoitteen **houkuttelevuus** ja **saavutettavuus**.
- Motivaatioon liittyy tietoinen ja tiedostamaton ulottuvuus.
- **Psykodynaamisissa teorioissa** oletetaan, että suuri osa ihmisen motiiveista on pohjimmiltaan tiedostamattomia.

Palauta mieleen

- Miten ihmisen toiminnassa näkyvät seuraavat motivaation tyypit: a) ulkoinen motivaatio, b) pätevyyden painottaminen, c) ehkäisevä motivaatio?
- Mitä tarkoitetaan keskeisillä henkilökohtaisilla projekteilla?
- Miten henkilökohtaiset projektit ovat yhteydessä hyvinvointiin?
- Anna esimerkkejä motivaation tiedostamattomasta puolesta.