



HYVO3

## 8. Itsensä johtaminen ja motivaatio

---

Pauliina Avola

Positive Education Oy



# Hiljentyminen



# MERKITYKSELLISYYS JA MOTIVAATIO

Pauliina Avola  
Positive Education Oy

# M = meaning

- Hyvinvointiteoria PERMA+H:n kirjain M liittyy merkityksellisyyteen ja merkitykselliseksi koetun elämän vaikutukseen yksilön onnellisuuteen ja hyvinvointiin.
- Merkityksellisyys on hyvinvoinnin ja onnellisen elämän kivijalka.
- Kokemus merkityksellisyydestä on elinehto hyvälle itsetunnolle, hyvinvoinnille ja sisäiselle motivaatiolle.
- Merkityksellisyys on sitä, että ihminen kokee itsensä ja toimintansa tärkeäksi ja arvokkaaksi, ja merkityksellisyyden ytimessä on kokemus siitä, että omalla elämällä on väliä.
  - Usein itsemurhaan päätyneet ihmiset eivät koe elämäänsä merkitykselliseksi.
- Motivaatioteoriat ja Itsensä johtaminen liittyy vahvasti merkityksellisyyden kokemukseen.
  - Elämän pohtiminen aika ajoin on tärkeää, jotta emme elä reaktiivista ulkoajohdettua elämää.



# Merkityksellisyys ja resilienssi

- Merkityksellisyydellä on erityisen tärkeä yhteys resilienssin kehittymiseen.
- Silloin kun ihmiset kokevat, että heidän elämänsä on elämisen arvoista, he selviytyvät myös vastoinkäymisistä ja stressaavista tilanteista paremmin sekä löytävät voimaa sinnitellä vaikeuksien ja takaiskujen.
- Myös Viktor E. Frankl (1978) huomasi tutkiessaan sitä, miksi toiset selviytyivät keskitysleireiltä paremmin kuin toiset, että merkityksellisyyden kokemus oli vahvassa yhteydessä keskitysleiriltä selviytymiseen ja sen aiheuttamien hirveiden traumojen parantumiseen.



# Merkityksellisyys

---

- Mieti, milloin olet kokenut viimeksi merkityksellisyyttä / itsesi erityisen merkitykselliseksi ihmiseksi?



# Muut ihmiset ovat avain

- Merkityksellisyyden kokemus liittyy usein vahvasti toisiin ihmisiin.
- Merkityksellisyyden kokemukseen liittyy usein tunne siitä, että kuulumme johonkin itseämme suurempaan, sillä silloin, kun ihminen käyttää omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan jonkin suuremman päämäärän hyväksi, merkityksellisyyden kokemus korostuu.
- Kokeaksemme aitoa onnellisuutta ja hyvinvointia tarvitsemme merkityksellisyyden kokemuksen.

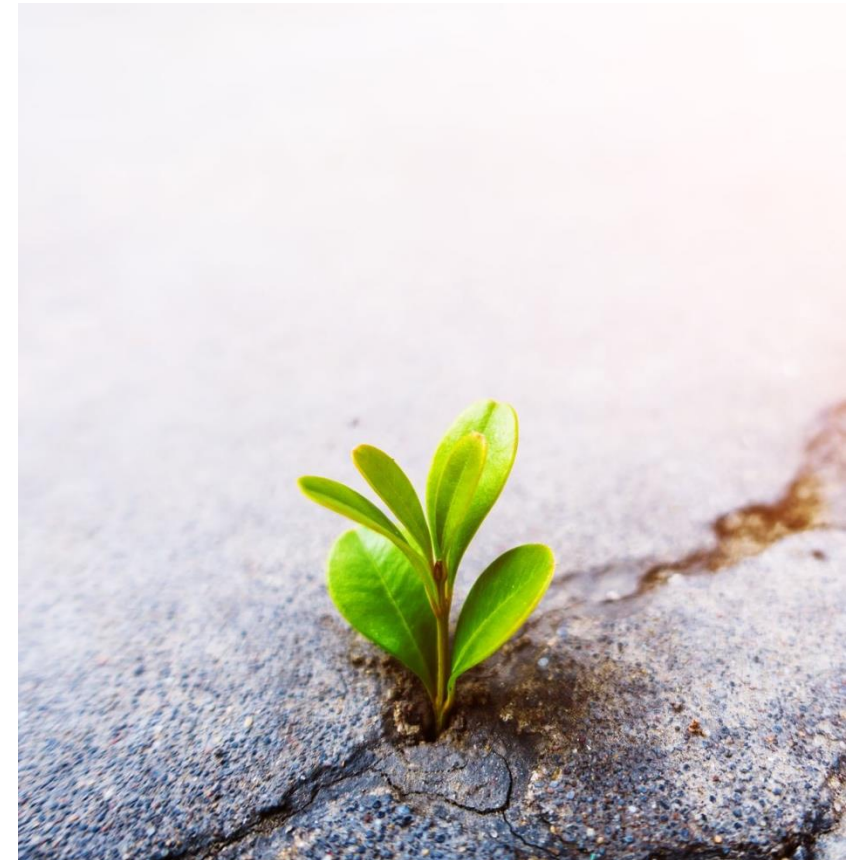


# Deci ja Ryanin (1985) itseohjautuvuusteoria

- Self-Determination Theory (SDT) mukaan motivaatio voidaan jakaa kahteen pääluokkaan: sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon.
- Koulukulttuuri, joka tukee sisäistä motivaatiota, edistää opiskelun merkityksellisyyttä, hyvinvointia ja koulusitoutumista.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (1st ed. 1985.). Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. <https://doi.org/10.1177/0146167201278002>

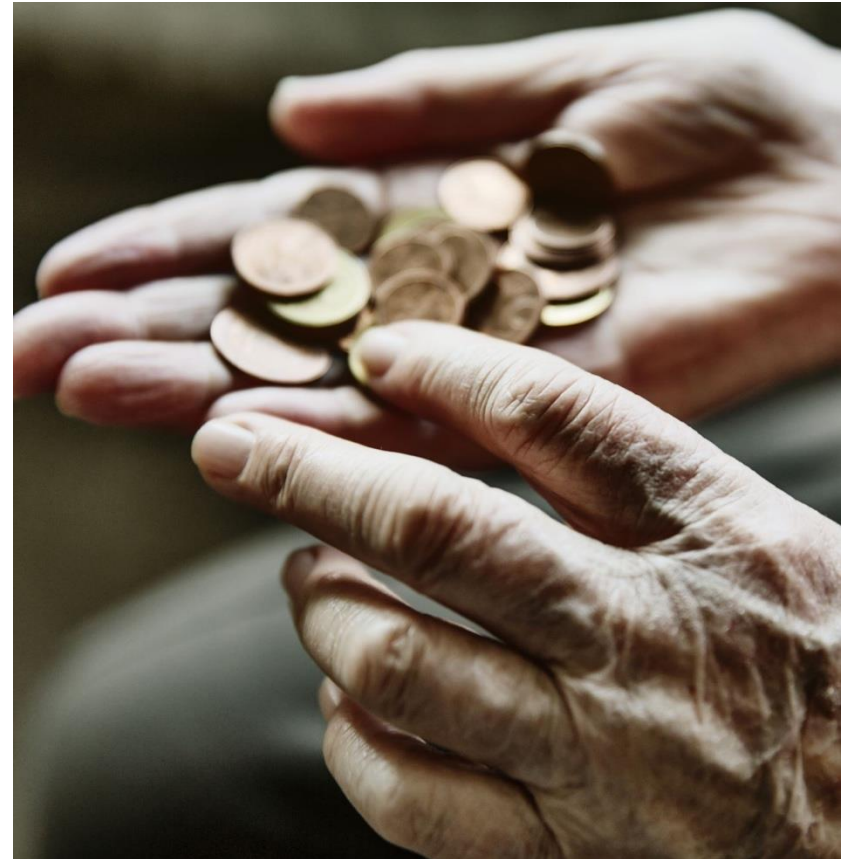


# Ulkoinen motivaatio (extrinsic motivation)

- Pohjimmiltaan ulkoisen motivaation osa-alueet vastaavat kysymykseen:

***Miten pysyn elossa?***

- Ulkoisen motivaation lähteitä ovat:
  - Fyysiset perustarpeet:
    - Näлкä, turvallisuus, fyysinen selviytyminen, lauman hyväksyntä
  - Sosiaalisten normien noudattaminen
    - Toimiminen ulkoisten sääntöjen, odotusten tai vaatimusten mukaisesti
  - Muut ulkoiset palkinnot
    - Raha, materia, maine, status
- Oppilas motivoituu ulkoisista kannustimista, kuten arvosanoista, koenumeroista tai asemasta.





# Sisäinen motivaatio (intrinsic motivation)

Pohjimmiltaan ulkoisen motivaation osa-alueet vastaavat kysymykseen:

## *Mikä tekee elämästä elämisen arvoista?*

- Oppilas opiskelee, koska se on kiinnostavaa, mielekästä tai palkitsevaa itsessään.
- Tällainen motivaatio syntyy, kun koulukulttuuri tukee:
  - Autonomiia: oppilaalla on mahdollisuus vaikuttaa opiskeluunsa eikä hän koe tulevansa kenenkään ”alistetuksi”, vaan että tekeminen on itsestä lähtöistä.
  - Kyvykkyyttä: oppilas kokee olevansa taitava, saavansa asioita aikaan ja kehittyvänsä sekä saa myönteistä palautetta ja kokee onnistuvansa.
  - Yhteenkuuluvuutta: oppilas kokee tulevansa yhteisönsä hyväksymäksi sellaisena kuin hän on, ja tiimityö sekä avoin vuorovaikutus vahvistavat yhteisöllisyyttä.

Esimerkki: Oppilas osallistuu innolla uuden ryhmätyön kehittämiseen, koska saa toteuttaa itseään ja kehittyä.

# Hyväntekeminen (beneficence) itseohjautuvuusteoriassa



- Frank Martela ja Richard Ryan (2016) ehdottivat, että hyväntekeminen on neljäs psykologinen perustarve.
- Hyväntekeminen viittaa kokemukseen siitä, että voi vaikuttaa positiivisesti muiden hyvinvointiin ja saada aikaan jotain ”itseä suurempaa”.
- Hyväntekeminen lisää yksilön kokemusta merkityksellisyydestä ja hyvinvoinnista.
- Hyvän tekeminen toisille on helpoin tapa kokea oma elämä merkitykselliseksi.
- Inhimillisen hyvyyden palkkio on onnellisuus.
  - Siispä jos olet onneton, niin etsi tapa, jolla voit auttaa muita ja liittyä yhteen (Seligman 2011).
- Koulukulttuurissa voidaan vahvistaa hyväntekemistä esimerkiksi:
  - **Arvopohjainen kulttuuri:** koulu viestii arvoinaan yhteiskunnallisen vastuun ja eettisen toiminnan suhteen, jolloin sen jäsenet oppivat auttamaan muita ja tukemaan yhdenvertaisuutta / puolustamaan heikompiaan
  - **Toisten auttaminen arjessa:** Koulu yhteisössä vallitsee kulttuuri, jossa muiden auttaminen ja yhteistyö nähdään arvostettuna ja luonnollisena osana yhteisön toimintaa.
  - **Yhteiskunnallinen vaikuttaminen:** koulu mahdollistaa oppilaille osallistumisen vapaaehtoistoimintaan tai hyväntekeväisyteen kouluajalla.
  - **Tunnustus ja palaute:** Hyväntekeminen huomioidaan ja tunnustetaan palautteessa osana arvostavaa kouluilmapiiriä.

Martela, F., & Riekk, T. J. J. (2018). Autonomy, competence, relatedness, and beneficence: A multicultural comparison of the four pathways to meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9, 1157-1157. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01157>

Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being. *Journal of Personality*, 84(6), 750-764. <https://doi.org/10.1111/jopy.12215>

# Teorioiden synteesi

Teoria	Perusajatus	Keskeiset tekijät	Koulusovellus
Maslowin tarvehierarkia	Ihmiset motivoituvat tarpeiden hierarkian mukaan, alimmista ylempiin	Fysiologiset, turvallisuus, sosiaaliset, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeet	Huolehdi perustarpeiden täyttymisestä ennen korkeampia tavoitteita
Herzbergin kaksifaktoriteoria	Motivaatioon vaikuttavat erilliset tyytyväisyys- ja tyytymättömyystekijät	Hygieniatekijät (mm. arvosanat, olosuhteet) ja motivaatiotekijät (mm. saavutukset, vastuu)	Poista tyytymättömyystekijät ja lisää sisältöön motivaatiotekijöitä
Itseohjautuvuusteoria (SDT)	Motivaatio syntyy kolmen psykologisen perustarpeen täyttymisestä	Autonomia, pätevyys, yhteenkuuluvuus (+ hyväntekeminen)	Tue sisäistä motivaatiota mahdollistamalla itseohjautuvuus ja yhteisöllisyys

# Sisäisen motivaation 2 suuntaa

- **SISÄISTETYT MOTIVAATIOT:**  
tekemisen TULOS on henkilön arvomaailman mukainen
- **SISÄSYNTYINEN MOTIVAATIO:**  
tekemisen itsensä tarjoama nautinto motivoi henkilöä.  
TEKEMINEN motivoi.
  - Tehtävä on mielenkiintoista



# Sisäiset motiivit lisäävät hyvinvointia

- Kaikki tavoitteet eivät ole samanarvoisia.
- Olennainen ero sisäisesti ja ulkoisesti motivoivien päämäärien välillä on niiden **vaikutus hyvinvointiimme**:
  - Ulkoisiin motiiveihin perustuvat tavoitteet eivät lisää hyvinvointiamme: lisäävät ahdistusta ja negatiivisia tunteita.
  - Sisäisiin motiiveihin perustuvat tavoitteet: lisäävät elämäntyytyväisyyttä ja myönteisiä tunteita.



# Miten motivaatiota voidaan tukea koulussa?



- Opettaja voi tukea motivaatiota antamalla vastuuta, palautetta ja vahvistamalla yhteisöllisyyttä.
- Motivaatiota voidaan tukea palvelevalla ja osallistavalla opetuksella sekä tukemalla luovuutta ja yksilöllisyyttä.
  - Opettaja asettuu oppilaiden tueksi, edistää kehittymistä ja kuuntelee.
  - Opettaja osallistaa oppilaat päätöksentekoon.
  - Opettaja kannustaa ideoinnin ja kokeilun kulttuuriin.
  - Opettaja pyrkii tunnistamaan oppilaiden yksilöllisiä motivaatiotekijöitä ja tukemaan niitä.
- Opetus- ja vuorovaikutuskäytännöillä on suuri vaikutus oppilaiden motivaatioon ja sitoutumiseen.
- Motivaation tukeminen on tärkeä osa myös opettajien työhyvinvointia, ja erityisen tärkeää on yhteisöllisyys, yhteenkuulumisen tunne sekä esihenkilön tuki (Avola et al., 2025).

# Keskustelu motivaatioasteikolla

- Voit tutkia yhdessä oppilaan kanssa motivaatiota myös suoraan
- Pohdi tavoitettasi:
  - Kuinka innostunut olet tästä tavoitteesta asteikolla 0-10?
  - Kuinka motivoitunut olet tästä tavoitteesta asteikolla 0-10?
  - Minkä pitäisi olla toisin, jotta voisit olla yhden numeron verran motivoituneempi?
  - Mitä tarvitset vielä lisää, jotta voisit olla yhden numeron innostuneempi tavoitteestasi?





TAUKO

# Välitehtävät ennen viimeistä tapaamiskertaa

1. Tee toimintasuunnitelma loppuun 7.5.2025 mennessä. Pohdi myös miten voitte jalkauttaa sitä parhaiten omaan yhteisöönne.
2. Valmistele noin 10 minuutin esitys omasta toimintasuunnitelmastasi 7.5.2025 tapaamiskerralle.
3. Varaa herkkuja ja juhla juomaa itsellesi valmistujaispäivään 7.5.2025.
4. Etsi tai kirjoita jokin mietelause tai runo, joka ohjaa sinua hyvinvointitaitojen opettajana. Valmistaudu jakamaan se myös muille 7.5.2025.





# Itsensä johtamisen taidot

- taitoa johtaa omaa elämää vastuullisesti, tietoisesti ja ratkaisukeskeisesti
- taitoa tuntea itsensä ja omat tärkeät arvot sekä toimia niiden mukaan
- taitoa johtaa omaa ajattelua, uskomuksia ja asenteita
- taitoa unelmoida, asettaa tavoitteita ja tavoitella niitä sinnikkäästi.

# Itsensä johtaminen ja hyvinvointi

- Kaikki PERMA+H –teoriaan liittyvät laaja-alaiset hyvinvointitaidot sisältyvät itsensä johtamiseen.
- Työkalupakki, jolla itseä sekä omaa elämää voi johtaa onnistuneesti.
- Omaa hyvinvointia on tärkeää johtaa tietoisesti.

# ITSENSÄ JOHTAMISEN 3 PERUSKIVEÄ

## 1. VASTUUN OTTAMINEN

- Vastuun ottaminen omasta elämästä on yksi tärkeimmistä asioista itsensä johtamisessa.
- Vastuussa oleminen omasta elämästä ei ole kuitenkaan helppo juttu kenellekään meistä.
  - On helpompaa keskittää energia asioihin, joihin emme voi vaikuttaa, ja sitten valittaa niistä.
  - Vaikka varsin hyvin tiedämme, että kaikkein vaikeinta on yrittää muuttaa toisia ihmisiä, siitä huolimatta usein käytämme suuren osan energiastamme juuri siihen.
  - Aivomme haluavat nähdä mahdollisimman vähän vaivaa, ja siksi odotamme, että muut muuttuvat.
- Jotain todella käännteentekevää tapahtuu, kun alamme aidosti ottamaan vastuun elämästämme itse.
  - Siinä on niin suuri vastuu, että usein mieluummin jätämme elämämme sattuman varaan.
- Kun otamme vastuun asioista, joita haluamme muuttaa, voimme alkaa irrottautua ongelmista ja etsiä ratkaisuja.

***"Älä valita, ala valita"***



A hand is shown in the bottom left corner, holding a piece of white chalk and drawing a horizontal line across the bottom of the chalkboard. The chalkboard is dark and has the text '100%' written in white chalk. The '1' is a single vertical stroke, the '0's are ovals, and the '%' is a diagonal slash with two small circles. The hand is positioned as if it has just finished or is about to finish drawing the line.

100 %

# 100 % vastuu itsestämme ja elämästämme

- Aivomme, tunteemme ja kehomme ovat 100 % meidän.
- Me itse päätämme, kuinka johdamme itseämme, ajatuksiimme, tunteitamme ja toimintaamme.
- Vaikka kulttuuri, ympäristö ja historia toki vaikuttavatkin ajatuksiimme, lopulta me kaikki päätämme itse, mihin uskomme ja millaisia ajatuksia mielessämme pyöritämme.

---

# ITSENSÄ JOHTAMISEN 3 PERUSKIVEÄ

## 2. TIETOISUUS

- Vastuu ja tietoisuus ovat yhdessä lyömätön pari itsensä johtamisessa.
- Mitä tietoisempia olemme siitä, mitä tässä hetkessä tai minussa tapahtuu, sitä paremmin voimme johtaa itseämme.
- Tietoisina huomaamme omat ajatuksemme ja tunteemme.
- Kun olemme tietoisia, meillä on mahdollisuus myös valita ja johtaa omaa toimintaamme.
- Tietoisuus on avain myös itsetuntemukseen.
  - Kun pysähdymme itsemme äärelle ja tulemme tietoiseksi itsestämme, voimme löytää omat persoonalliset vahvuutemme, huomata omat rakentavat ja vähemmän rakentavat ajatusmallimme sekä tiedostamme sen, mikä meille on elämässä oikeasti tärkeää.



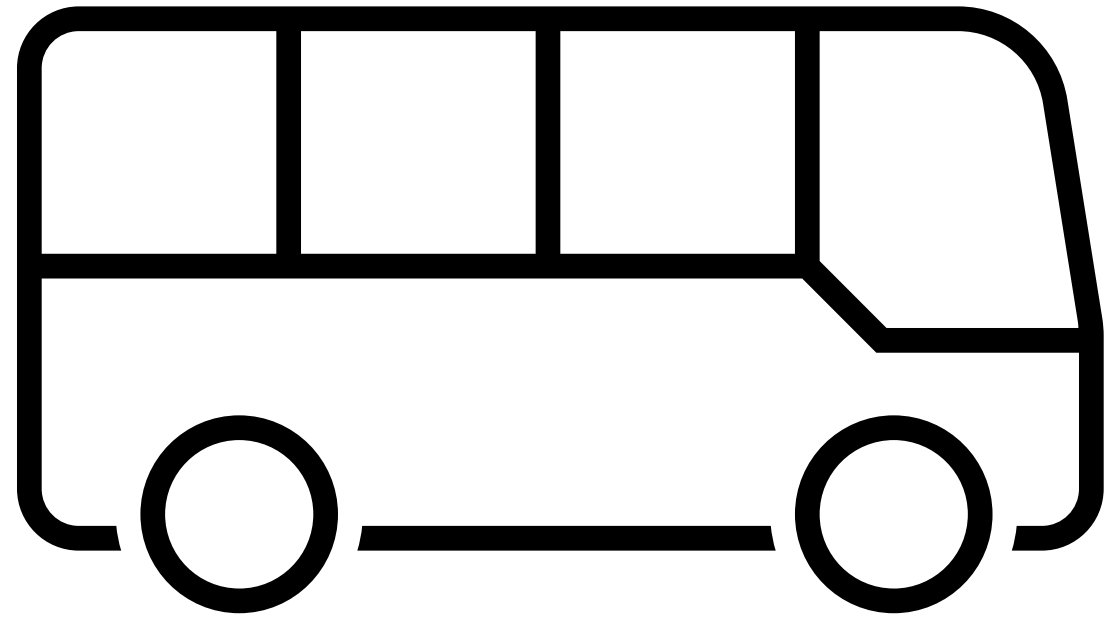


# ITSENSÄ JOHTAMISEN 3 PERUSKIVEÄ

## 3. RATKAISUKESKEISYYS

- Ratkaisukeskeisyys auttaa ulos ongelmatilanteista.
- Ratkaisukeskeisyys auttaa asettamaan tavoitteita ja unelmia.
- Ratkaisukeskeisyys auttaa saavuttamaan tavoitteita ja unelmia.
  - Ratkaisukeskeisen ja valmentavan työskentelyn avulla keksimme keinot, jotka vievät askel askeleelta kohti haluttua toiveita, unelmia ja tavoitteita.

# Oman elämän bussi



Itsensä johtamisen 3 kysymystä

1.Kuka minä olen?

2.Missä minä olen?

3.Mihin olen menossa?

Pentti Sydänmaanlakka



# Hyvinvointi ja itsensä johtaminen

- Kuka minä olen?
  - Vahvuudet
  - Arvot
  - Uskomukset
  - Roolit
  - Osaamiset
  - Asiantuntijuus ja ammattitaito



# Hyvinvointi ja itsensä johtaminen

- Missä minä olen?
  - Tämän hetkinen oma osaaminen.
  - Tämän hetkinen oma elämäntilanne.
  - Tämän hetkinen hyvinvointi.



# Hyvinvointi ja itsensä johtaminen

- Mihin olen menossa?
  - Itse asetetut päämäärät, tavoitteet ja unelmat
  - Oman sisäisen äänen kuunteleminen ja rohkeus toimia sen mukaan



# ITSENSÄ JOHTAMISEN KESKUSTELU



Käykää kierrokset itsensä johtamisen kolmesta tärkeästä kysymyksestä + motivaatiosta.

10 min / ryhmäläinen

1. Kuka minä olen?
2. Missä minä olen?
3. Mihin olen menossa?
4. Miten motivoitunut olen tavoitteistani ja miten voisin lisätä motivaatiotani tarvittaessa?

Kaksi muuta ryhmän jäsentä kuuntelee, kannustaa ja kysyy lisäkysymyksiä.

KESKUSTELKAA LOPUKSI YHDESSÄ

- Miten näitä teemoja voisi tuoda työyhteisöön?
- Millaisia ajatuksia itsensä johtamisen kolmesta peruskivestä nousee?

# Keskustelua ja kysymyksiä koulutuksesta tai toimintasuunnitelmista



