



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Aikaansaaminen

Positiivisen psykologian keinoin hyvinvointia ohjaukseen, 5 op

# Motivaatio

- Motivaatio liittyy olennaisesti aikaansaamiseen.
- Sisäinen motivaatio
  - Sisäsyntyinen motivaatio = motivoituminen johonkin, koska tehtävä koetaan itsessään kiinnostavaksi tai mielihyvää tuottavaksi
  - Sisäistetty motivaatio = motivoitumista johonkin, koska toiminnan ajatellaan olevan itselle tärkeää tai hyödyllistä
- Ulkoinen motivaatio ei ole lähtöisin itsestämme tai ajatuksistamme vaan ulkopuoleltamme (esim. ulkoinen paine tai pakko)



# PYSÄHDY JA POHDI

Milloin ja minkä tekemisen yhteydessä olet viimeksi kokenut sisäistä motivaatiota? Miltä se tuntui?



# Mindsetit

## Fixed mindset – muuttumattomuuden ajattelu

- Älykkyys on synnynnäistä
- Vaikutuksen tekeminen, pelkoon perustuva
- En ole tarpeeksi hyvä
- Negatiivinen palaute sattuu
- Epäonnistumisten pelko
- Hallinnan tarve
- Menestys rajallinen



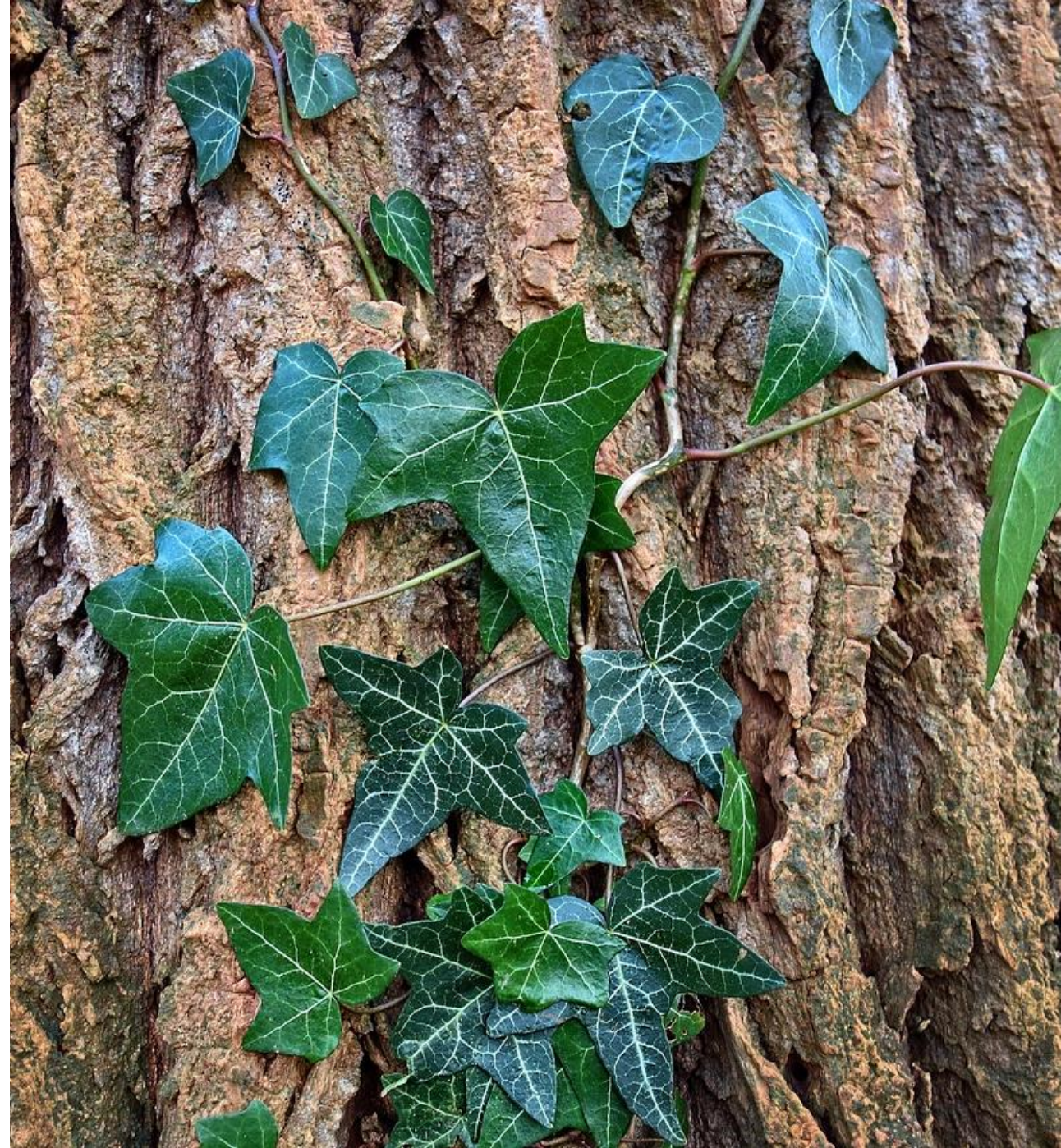
## Growth mindset –kasvun ajattelu

- Älykkyyttä voi kehittää
- Oppiminen ja kasvu, itseluottamukseen perustuva
- Oppimisen ja ponnisteluiden kautta kehityn
- Negatiivinen palaute aikaansaa oppimista
- Epäonnistuminen opettaa
- Menestys kasvava

# Kasvun ajattelu yhteydessä

- Korkeampaan motivaatioon
- Venymistä vaativien tavoitteiden asettamiseen
- Avun pyytämiseen matkan varrella
- Nykyisten rajoitteiden ylittämiseen ja oman todellisen potentiaalin savuttamiseen
- Onnellisempiin työntekijöihin sekä innovatiivisempaan ja enemmän riskejä ottavaan kulttuuriin

Dweck 2021



# Resilienssi

- Ei yhtenäistä määritelmää - muutosjoustavuus, kimmoisuus, ketteruus
- Tutkimusta tehdään useilla eri tieteenaloilla
- Usein aktiivinen päätös, jota on vahvistettava uudelleen kerta toisensa jälkeen, päätös jatkaa eteenpäin
- Monimutkainen ilmiö, jolla voi olla eri merkitys eri yksilöille, perheille, organisaatioille, yhteiskunnalle ja kulttuureille.



# Resilientin elämänasenteen ilmeneminen suhtautumis- ja ajattelutavoissa

- Muutos on luonnollinen osa hyvää elämää.
- Vastoinkäyminen nähdään haasteena.
- Ongelmanratkaisutaidot ja vaihtoehtojen näkeminen on tärkeää.
- Myönteinen näkemys itsestä ja elämästä mahdollistaa selviämiskyvyn.
- Tulevaisuuteen suuntaaminen on osa resilienttiä toimintatapaa
- Omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu resilienssiin.
- Ihmissuhteilla on merkitystä.
- Ympäristöltä saadun avun ja resurssien merkitys resilienssille on suuri.



*”Resilientti ihminen  
osaa huomata  
ympäristössään,  
mistä voisi olla itselle  
apua.”*

Krisse Lipponen

