

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkilä

(Podcast opiskelijoille, kesto 15-20 min/jakso)

Jakso 4: Motivaatio ja sen rakentaminen.

Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun podcast-sarjaa FAQ Opintopsykologit Saure & Häkkilä. Minä olen opintopsykologi Karoliina Saure ja minä olen opintopsykologi Mari Häkkilä. Tässä podcast-sarjassa käsitellään ajankohtaisia aiheita, jotka mietityttävät opiskelijoita, kuten opiskeluun, oppimiseen ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua koskeviin kysymyksiin, jotka ovat tulleet opiskelijoilta.

Tässä jaksossa keskustelemme motivaatiosta ja sen rakentamisesta. Mitä motivaatio on? Voiko sitä jotenkin tukea? Entä mitä tehdä, jos ei yhtään motivoi? Jakson aikana käymme myös läpi käytännön vinkkejä motivaation tukemiseen.

1. Karoliina, mitä motivaatio on?

Motivaation katsotaan syntyvän, kun motiivimme, eli sisäiset tarpeet ja pyrkimykset, ovat tasapainossa tavoitteiden ja arjen olosuhteiden kanssa.

Eli motivaatio on se millä halulla ihminen käyttää voimavarojaan jonkun työn suorittamiseen.

Just niin. Motivoituneena ihminen toimii tehokkaasti, on luova ja saa tyydytystä tekemisestä. Motivaatio ei kuitenkaan ole sellainen elementti, jota joko on tai ei. Siihen voi itse tietoisesti myös hyvin paljon vaikuttaa.

Mainitsit sisäiset tarpeet ja pyrkimykset, liittykö ne arvoihin eli asioihin, joita pidämme tärkeänä?

Liittyy vahvasti, näen asian juuri niin, että arvot määrittävät sisäiset tarpeet. Kun tietää, mitä elämässä haluaa ja mitä arvostaa, osaa suunnata elämässä itselle sopivaan suuntaan. Tällöin motivoituminen eri asioihin on mahdollista ja helpompaa. Meillä on yksilölliset arvot, joten myös motivaation muodostuminen ja se mikä ketäkin motivoi, on yksilöllistä.

Oon kuullu, että on sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Mitä ne on?

Itseohjautuvuusteorian mukaan on olemassa sisäistä motivaatiota ja ulkoista motivaatiota. Ulkoisessa motivoitumisessa motivaation juuret ovat yksilön itsensä ulkopuolella.

Motivoituminen voi tapahtua, niin, että mielessä on pelko rangaistuksesta, ryhmäpaine, muiden odotukset tai toive palkkiosta esim. työstä saadusta palkasta. Sisäinen motivoituminen sen sijaan lähtee ihmisestä itsestään. Silloin hakeutuu itseään kiinnostavien asioiden pariin ja motivoituu itse tekemisestä. Ulkoisen motivaation yksinään ei katsota yleensä olevan kestävä ja sen katsotaan kuluttavan enemmän psyykkisiä resursseja.

Sisäistä ja ulkoista motivaatiota voi siis olla yhtä aikaa, esim. opinnoista voi saada mielihyvää ja innostusta ja opintopisteitä samaan aikaan.

2. Mainitsit aikaisemmin, että motivaatio rakentuu sisäisten tarpeiden, olosuhteiden ja tavoitteiden tasapainosta. Tavoitteista olemme puhuneet myös aikaisemmissa podcast-jaksoissa. Mitä Karoliina ajattelet, miten motivaatio ja tavoitteet siis suhteutuvat keskenään?

Tavoite tarkoittaa tiedostettua, selkeää päämäärää. Ihminen toimii aina tavoitteidensa ohjaamana, mutta emme välttämättä tunnista, mikä tavoite toimintaamme ohjaa. Tavoitteet ovat moniulotteisia ja saatamme usein toteuttaa montaa tavoitetta yhtä aikaa. Motivaatio on tavoitteita yleisempää, se on sitä, millä pyrimme kohti tavoitteitamme. Motivaatio tarkoittaa, että meillä on motiiveja eli vaikuttimia, joiden avulla pyrimme kohti tavoitteita. Motiiveja tunnistetaan jopa satoja erilaisia. Esim. uteliaisuus ja hyväksyntä voivat olla motiiveja. Tavoitteena voi siis olla esim. ammattikorkeakoulututkinto ja sen perusmotiiveina voi olla uteliaisuus ja hyväksyntä. Motivaatio ja tavoitteet ovat siis hyvin tiiviissä yhteydessä toisiinsa motiivien kautta.

No entäs jos tavoitteet tulee ulkoapäin, eikä ne ole itse itselle asetettuja? Opinnoissa saattaa useinkin törmätä tällaiseen tilanteeseen.

Tavoitteet voivat myös olla ulkoapäin tulevia, valmiita päämääriä. Kuitenkin itse itsellemme asettamat tavoitteet, jotka ovat linjassa perusmotiiviemme kanssa, ovat yleensä meille mielekkäämpiä ja helpompia toteuttaa. Valmiita tavoitteita voi pyrkiä liittämään omiin sisäisiin tavoitteisiin tai motiiveihin. Tietoisien tavoitteiden selkeyttämisen on todettu lisäävän hyvinvointia ja edistävän motivoitumista. Kun ihminen sisäistää tavoitteensa, suunnittelee sen toteuttamisen ja aikataulun, alkaa mieleemme automaattisesti ohjata meitä toimimaan tavoitteen mukaisesti.

3. Motivaatio ei tupsahda tyhjästä. Usein se pitää rakentaa. Miten motivaatiota voi arjessa houkutella?

Niinpä, motivaatio on prosessi, jonka eteen pitää tehdä töitä. Voit kartoittaa tilannettasi esim. seuraavilla kysymyksillä: Mikä on tavoitteeni? Miten pääsen tavoitteeseeni? Millaisia strategioita voin käyttää erilaisissa tilanteissa? Miltä minusta tuntuu tämän tehtävän äärellä?

Kartoittavat kysymykset → Mitäs jos toteaa siltikin, että ei yhtään motivoi?

Motivaatiota voi houkutella muokkaamalla oppimistilannetta mukavammaksi ja mielekkäämmäksi. Voisiko vaikka uusia termejä opetella muistikorttien avulla? Tai aiemmissa jaksoissa mainitut keinot itsensä palkitseminen, pienet tavoitteet, yhdessä opiskelu, opiskeluympäristön rauhoittaminen. Ne auttavat myös motivaation rakentamisessa. Kiinnostuksen laajentaminen: esim. etsin yhteyksiä kurssin sisällön ja oman ammatillisen kehittymisen tai elämäni välillä.

Silloin kun motivaatio puuttuu, on syynä useimmiten motiiviemme ja omien tai ulkoapäin tulevien tavoitteiden ristiriita. Voi olla, että emme ole tietoisia omista motiiveistamme tai tavoitteistamme, tai tavoitteet ovat epärealistisia eli emme ole pohtineet niiden

sovittamista ulkoisiin olosuhteisiin. Pysyäksemme motivoituneina meidän täytyykin löytää sopivat tilanteet, tehtävät ja tavoitteet, jotka sopivat motiiveihimme. Ja on tärkeää tiedostaa, mitä itse haluaa ja mitä itse pitää tärkeänä eli arvot. Arvoista puhumme myös tulevilla jaksoilla.

Opinnoissa vastaan voi tulla lukukausia, tai hetkiä, jolloin esimerkiksi elämäntilanteesi, opintojesi määrä tai toteutustyyli pakottavat sinua suhteuttamaan tavoitteitasi ja pohtimaan sitä kautta myös uudestaan, mikä auttaa sinua motivoitumaan.

4. Olemme keskustelleet jaksossa 2 aloittamisen vaikeudesta ja välttämiskäyttäytymisestä. Se liittyy varmaan motivaatioon joillain tavalla? Minusta tuntuu, että kun en ole motivoitunut, välttelen tehtäviä. Tai jos tehtävänanto on epäselvä, tai en oo ihan varma mitä multa odotetaan. En tiedä, pystynkö siihen.

Juuri näin, motivaation puute usein johtaa välttelyyn. Mutta välttelemällä tehtäviä tai toimintaa ei pysty herättämään motivaatiota. Syntyy kierre. Välttämiskäyttäytymiseen voi onneksi vaikuttaa. Välttämisen vähentämiseen on konkreettisia vinkkejä jaksossa 2. Ja on tärkeää tuntevat olevansa pystyvä tekemään niitä asioita, joita odotetaan. Jos tehtävänanto tuntuu epäselvältä, pysähdy, lue teksti uudelleen. Kysy itseltäsi: onko ohjeessa jotain, mitä en ymmärrä? Miten voin saada lisätietoa? Voinko kysyä joltain apua?

5. Miten sinä Karoliina rakennat motivaatiotasi, jos huomaat että jokin asia ei motivoi? Käytän esimerkkinä tämän podcastjakson käsikirjoitusta, koska se ei oikein tahtonut motivoida. Tehtävä tuntui vaikealta aiheen laajuuden vuoksi. Lisäksi aikataulu on ollut hieman tiukka. Käytin monia keinoja, esimerkiksi aikataulun tuomaa pakkoa. Sekin on välillä ihan hyvä keino. Lisäksi pyysin apua ja sain sitä opintopsykologiharjoittelijaltamme sekä eräältä opiskelijalta, joka sivuaa motivaatiota opinnäytetyössään. Avun pyytäminen kannatti, pääsin heti ihan eri tavalla käsikirjoitukseen kiinni, kun sain muiden ajatuksia aiheesta omieni tueksi!

Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinen podcast-jakso. Toivotamme sinulle kuulijamme kärsivällistä ja myötätuntoista motivaatiotreeniä! Palataan taas seuraavassa jaksossa, jonka aiheena on stressi ja palautuminen.