

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

To cite this Article: Juvonen, S. (2017) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Aikuiskasvatus 37:4, 320-321.

Tämä on artikkelin rinnakkaistallenne. Tekstiin on ennen julkaisemista tehty toimituksellisia muutoksia.

Katariina Salmela-Aro ja Jari-Erik Nurmi (toim.) 2017 Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet.

PS-Kustannus

Mikä meitä liikuttaa -kirja motivoi lukijaa tutustumaan motivaation merkitykseen yksilön ja yhteisön näkökulmasta. Kirjassa esitellään monipuolisesti erilaisia lähestymistapoja motivaatiopsykologiaan ja sen soveltamiseen käytännössä. Lukija saa uutta tietoa motivaation merkityksestä hyvinvointiin, niin henkilökohtaisessa elämässä kuin työelämässä. Täysin uudistettu -teos on jaettu kolmeen osaan, jotka käsittelevät näkökulmia motivaatitieteeseen ja keskeisiä motivaatioteorioita, motivaation vaikutukseen työnteossa sekä motivaation ja hyvinvoinnin yhteyttä. Kirjan toimittaneet Jyväskylän yliopiston psykologian professorit Katariina Salmela-Aro ja Jari-Erik Nurmi esittelevät lukijalle motivaatioon liittyviä ilmiöitä ja teoreettisia näkökulmia yhdessä 22 muun johtavan tutkijan ja asiantuntijan kanssa.

Motivaation merkitys

Motivaation merkitystä mielekkääseen elämään ei voi väheksyä ja motivaatitieteen perusteos avaa teemaa havainnollisesti niin opiskelijoille kuin ammattilaisille jotka työssään kohtaavat muita ihmisiä. Teoksen kirjoittajat kuvaavat kiinnostavalla tavalla tämän päivän motivaatitieteellistä ajattelua joka yhdistää negatiivisen ja positiivisen lähestymistavan motivaatiopsykologiaan. Negatiivisten ja positiivisten näkökulmien samanaikainen yhdistäminen nostaa esiin uuden keskeisen ulottuvuuden ihmisen motivaation sekä toiminnan ja hyvinvoinnin tarkasteluun eri elämänvaiheisiin ja näkökulmien yhdistäminen konkretisoituu erityisesti suomalaisille lukijoille sisuna: siinä yhdistyvät positiivinen ja negatiivinen motivaatio mitkä auttavat pitkän tähtäimen tavoitteiden saavuttamisessa. Unelmointi on ihanaa, mutta yksistään se ei edistä tavoitteiden saavuttamista vaan tarvitaan myös ymmärrystä unelmien saavuttamiseen liittyvistä haasteista mikä taas lisää ymmärrystä siitä, miten esteet voitetaan.

Kirjaa lukiessa ei voi olla huomaamatta nykyajan työelämän vaatimuksia uuden opetteluun ja uuden luomisen kykyyn sekä työntekijöiden sisäisen motivaation merkitystä. Kirjassa tuodaan esille, että sisäisesti työstään motivoituneet yksilöt ovat usein merkittävästi luovempia ja he oppivat nopeammin ja syvemmin kuin ulkoisesti motivoituneet. Mielekäs ja henkilökohtaisesti merkityksellinen työ edesauttaa yksilöä vastaanottamaan uusia haasteita ja uudenlaisien ongelmien ratkaisuja. Mutta (työ)motivaatioon vaikuttaa muitakin seikkoja, kuten sosiaalinen ympäristö. Haluamme kokea yhteenkuuluvuutta, tulla hyväksytyksi ja perheellä, ystävillä sekä työyhteisöllä merkitystä motivaatioomme.

Elämänkulun 4S –motivaatiomallin vaikuttaa hyvinvointiin

Koska itseohjautuvuus, yrittäjähenkisyys, sisäinen motivaatio ja jatkuva oppiminen on tunnistettu tulevaisuuden työelämän taidoiksi, on kiinnostavaa lukea, voimmeko löytää itsestämme edellä mainittuja taitoja. Perintötekijät ja ympäristö vaikuttavat yksilöiden välisiin eroihin erilaisten tavoitteiden ja tulevaisuuden suunnitelmien asettamisessa. Henkilökohtaisten tavoitteiden avulla yksilöt suuntaavat omaa elämänsä sosiaalisessa ympäristössä; he sopeuttavat, muokkaavat ja kompensoivat tavoitteitaan elämässä esiin tulleiden vaatimusten ja palautteen mukaisesti. Kirjassa esitellään monia motivaatiotutkimuksen teorioita ja teoreettisia näkökulmia, kuten muun muassa elämänkulun 4S –motivaatiomallia: 4S -motivaatiomalli vaikuttaa henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseen ja sen avulla voidaan selvittää yksilöiden motivaatiota ja sen muutosta elämän eri vaiheissa. 4S -motivaatiomallin neljä prosessia, 4 S-kirjainta, suuntaaminen, suunnistaminen, sosiaalinen säätely ja sopeutuminen, liittyvät yhteissäätelyn muodossa elämän eri vaiheisiin kohdatessamme haasteita, vaatimuksia ja mahdollisuuksia sosiaalisessa ympäristössä. Toteutamme motivaatiotamme sosiaalisessa kontekstissa yhdessä muiden kanssa. Merkittävät elämän siirtymät, kuten vanhemmaksi tuleminen tai eläköityminen suuntaavat motivaatiotamme elämässämme ja näin tavoitteet muuttuvat siirtymän haasteiden mukaisesti eri-ikäisillä ja eri kulttuureilla eritavoin.

Sisäisen motivaation metsästys

Kirjassa todetaan, että oppimisen näkökulmasta motivaation lähde on olennaisempaa kuin motivaation määrä. Sisäinen motivaatio edistää oppimista sillä se lisää positiivisia tunteita oppimista kohtaan ja johtaa luovuuteen, sinnikkyYTEEN sekä syvempään käsitteiden sisäistämiseen. Oppimista edistää myös uusimpien tutkimusten mukaan vanhempien ja opettajien emotionaalinen tuki ja rohkaisu itsenäisyyteen jotka luovat pohjan lapsen hyvinvoinnille. Ulkoa tulevat vaatimukset eivät siis motivoi riittävästi yksilöä.

Kirjassa tuodaan esille näkemys työelämästä joka haastaa tulevien sukupolvien käytössä olevat henkilökohtaiset voimavarat ja syyt tehdä töitä. Uudet sukupolvet joko sopeutuvat muuttuneisiin työolosuhteisiin tai pyrkivät muuttamaan niitä tarpeitaan ja tavoitteitaan vastaaviksi. Se, mikä tulevia työntekijöitä houkuttelee, on työn imu, jolla tarkoitetaan pysyväluonteista, myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa. Työn imu syntyy sisäisen motivaation avulla ja se ilmenee tarmokkuutena, omistautumisena ja uppoutumisena työhön. Työn imulla on hyviä seurauksia niin yksilön kuin työnantajan näkökulmasta eikä ihme, että tulevaisuuden digitaalisessa työssä sisäisen työmotivaation ja työn imun luomisella on merkitystä. Lisäksi toiminnan tehokkuuteen vaikuttaa oikeudenmukaisuuden kokemukset ja se, että työntekijälle tärkeä henkilö kuten lähiesimies voimaannuttaa, kannustaa ja toimii esimerkkinä.

Kirjassa esiteltä itsemääräämisteoria ja sen merkitys työhön oli yksi inspiroivimmista luvuista. Itsemääräämisteorian keskeinen näkemys on, että yksilöillä on kolme psykologista perustarvetta, autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus, jotka vaikuttavat hyvinvointiimme, kasvuamme ja sisäsyntyisen motivaation kokemiseen. Esimerkiksi autonomian tukeminen ja palautteen antaminen vahvistavat työntekijöiden kokemusta perustarpeiden tyydyttämisestä ja aiheuttaa positiivisia hyvinvointi- ja suoriutumisaikutuksia. Perustarpeiden toteutuminen on tulevaisuuden työelämässä tärkeää, jotta yksilö ja työyhteisö voivat toimia menestyksekkäästi. Sisäisen motivaation merkitys on tässäkin kohtaa suuri – sen avulla yksilöiden toiminta on tuloksellista, laadukkaampaa ja vaikuttaa positiivisesti myös heidän hyvinvointiinsa. Kirjaa lukiessa käy ilmi, että tulevaisuuden työelämässä yksilöiden perustarpeiden toteutuminen on välttämättömyys samanaikaisesti, kun yksilöiltä edellytetään jatkuvaa uudistumiskykyä. Vaativassa työelämässä tarvitaan henkilökohtaisia voimavaroja, kuten motivaatiota. Kirja nostaakin esille kysymyksiä siitä, miten motivaatioon voitaisiin vaikuttaa.

Kirjan monia oppeja voidaan hyödyntää käytännön elämässä. Itseäni mietityttää paljon motivaatioiden merkitys esimerkiksi aikuisten oppimisessa - millaiset asiat motivoivat ja miksi? Miksi ihmisillä on erilaisia tavoitteita ja pyrkimyksiä? Miten työyhteisö voi huolehtia työntekijän motivoinnista eri elämänvaiheissa? Kirja vastasi moniin kysymyksiini ja toi lisää tietoa motivaatiotutkimukseen liittyvistä teorioista. Kirja on helposti luettava selkeä kokonaisuus täynnä asiaa, jonka ei toivoisi päättyvän.

SANNA JUVONEN

KM, lehtori, Laurea-ammattikorkeakoulu