

Arvot, motivaatio, tavoitteet

Luento 12.3. Mind+Vibe ry:n Mielen hyvinvointi -kurssille

Marika Jokinen, PsK

Luento 12.3.

1. Johdanto aiheeseen
2. Arvot
3. Motivaatio
4. Tavoitteet
5. Lähteet



The background is a solid pink color. In the top right corner, there are several overlapping geometric shapes: a dark pink triangle pointing down-left, a medium pink triangle pointing up-right, and a dark pink square. The text is centered on the left side of the image.

Panostan itseeni
sitten kun on aikaa.

Panostan itseeni
~~sitten kun on aikaa.~~

Älä anna
kiireellisten
asioiden
mennä
tärkeimpien
edelle



Arvot

Arvot - motivaation lähde

Arvot = uskomuksia ja käsityksiä arvokkaista, hyvinä ja tärkeinä pidetyistä asioista ja keskeinen osa minäkuvaa. Arvot ovat muuttuvia ajassa ja joskus tiedostamattomia.

→ Arvoja et voi saavuttaa, vaan arvosi auttavat sinua etenemään kohti tavoitteita. Tavoitteen voit saavuttaa, mutta **arvot ovat jatkuvia valintoja päivästä toiseen.**

esimerkki 1.

arvo: ystävällisyys

pitkän aikavälin tavoite: lempeä ja avoin suhtautuminen itseä ja muita kohtaan

lyhyen aikavälin tavoite: opiskelukavereiden silmiin katsominen, tilan antaminen itselle (15min rentoutuminen/pv)

Arvot tulevat konkreettisiksi toiminnassa → mistä päiväsi koostuvat?

Arvojen ominaisuuksia

- Toiminnan funktio: saman toiminnan taustalla eri arvot

esimerkki 2. Mistä eri syistä joku voi käydä kuntosalilla?

- Arvot ovat sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä:

→ Jokaisella on omat henkilökohtaiset arvonsa, mutta arvoja on myös ympäristössä, kulttuurissa, perheissä

- Itseisarvot ja välinearvot

esimerkki 3. Itseisarvona tieto ja sivistys, välinearvona opiskelu

esimerkki 4. itseisarvona opiskelu, välinearvona sosiaaliset suhteet

Arvojen etsimisestä

Tietoisuutta omista arvoista tarvitaan, koska ne suuntaavat kohti omannäköistä elämää.

Jos omat arvot ovat osittain tai kokonaan tiedostamattomia, niitä on hankalampi toteuttaa ja oma toiminta voi olla helpommin niiden kanssa ristiriidassa
→ heikentää hyvinvointia.

Arvot toimivat polttoaineena tavoitteiden saavuttamiseksi eli motivaatiolle.

Arvot 1-2-3-4-5

1. Arvot ovat läsnä tässä ja nyt; tavoitteet ovat tulevaisuudessa
2. Arvot edellyttävät usein tärkeysjärjestykseen asettamista
3. Arvot eivät koskaan vaadi perustelemista
4. Arvot ovat parhaimmillaan, kun niistä pitää kiinni kevyesti
5. Arvot ovat vapaasti valittuja

Voisiko menestymisen määritellä tavoitteiden saavuttamisen sijaan arvojen mukaan elämiseksi?

Mieti hetki, mihin käytät aikaasi tämänhetkisessä elämässäsi. Voit miettiä tavanomaista päivääsi tai viikkoasi.

- Mitkä asiat vievät eniten aikaasi?
- Kuinka esimerkiksi työ, perhe, ystävät tai harrastukset ovat edustettuina tämänhetkisessä elämässäsi?
- Miten nuo asiat ovat suhteessa toisiinsa?

Keskustele vierustoverin kanssa: Näkyvätkö asiat, joita pidät elämässäsi tärkeinä, siinä miten käytät aikaasi?

Pohdinta
arvoista

Motivaatio

Motiivit ja motivaatio

Motiivi = toiminnan psyykkinen syy, taustalla halut ja tarpeet.

Motivaatio = prosessi, joka synnyttää ja ohjaa käyttäytymistä sekä tuo toimintaan jatkuvuutta; motivaatio koostuu motiiveista; vaihtelee tilanteittain ja ajallisesti.

Ulkoinen motivaatio perustuu palautteeseen ja palkintoihin ympäristöstä, kun taas **sisäinen motivaatio** tarkoittaa, että henkilö kokee toiminnan itsessään palkitsevana ja saa siitä sisäistä mielihyvää.

→ sisäinen motivaatio on omien arvojen mukaista toimintaa.

Sisäisiä ja ulkoisia motivaatioita

“Muut ihmiset olisivat pettyneitä minuun, jos en pitäisi tätä tärkeänä.”

“Tämä asia on minulle tärkeä, koska se tekee elämästäni parempaa ja se tuottaa minulle iloa.”

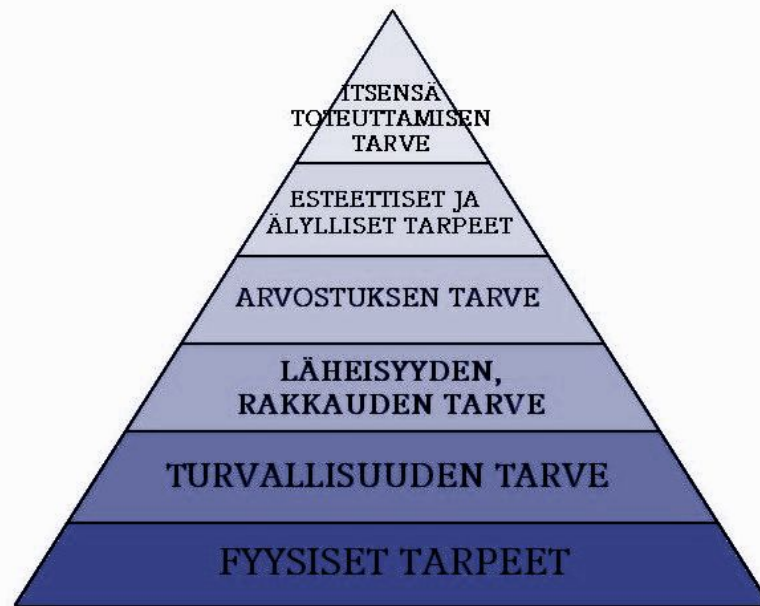
“Jos en pitäisi tätä asiaa tärkeänä, tuntisin häpeää tai syyllisyyttä.”

Ulkoisen motivaatio voi myös sisäistyä, jolloin sille tulee henkilökohtaista merkitystä uusien arvojen myötä.

Kaikkia motiiveja ei aina tiedosteta tai haluta myöntää.

Maslow'n tarvehierarkia

- Kenties tunnetuimpia motivaatio-teorioita
- Alemmat tasot (perustarpeet) tulee täyttyä, jotta ylemmät voivat toteutua
- **Kasvumotiivit huipulla**
 - eivät ole pakottavia
 - katoavat, jos laiminlyödään
 - voimakkuus kasvaa toteutuessa
 - tuottavat onnen tunnetta
- mallia on kritisoitu



Motivaatio teorioina

Maslow'n *motiivihierarkia* tai *tarvehierarkia* perustuu puutemotiivien pakottavaan luonteeseen ja ihmisen pyrkimykseen saavuttaa kasvumotiivit.

Fordin *kolmen tekijän motivaatiomallin* mukaan motivaatioon vaikuttaa selviytymisennuste, tavoitteet ja emootiot.

Ryanin ja Decin *itseääräytymisteoriassa* sisäinen motivaatio perustuu kolmeen tarpeeseen: Pätevyys jollain elämänalueella, halua olla itsenäinen ja ohjata omaa toimintaansa (autonomia) ja saada tyydytystä vuorovaikutuksessa muiden kanssa (yhteenkuuluvuus).

Mieti jotain osa-aluetta tai velvollisuutta elämässäsi, johon sinun on vaikea motivoitua. Mistä se johtuu? Toteutuuko kyseisellä elämäalueella pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteet?

Teorian soveltaminen: Ryan & Deci

Motivaation taustavaikuttimet

Attribuutiotyylit = tulkintatyylit, toiminnan syiden selittäminen

- oma toiminta: sisäinen vs. ulkoinen
→ tavanomaista ja adaptiivista on nähdä myönteiset seuraukset sisäisinä attribuutioina ja kielteiset seuraukset ulkoisena attribuutiona
- toisten toiminta: henkilö vs. tilanne

Minäpystyvyys = usko omaan kykyyn suoriutua, vaihtelee konteksteittäin
→ Attribuutiotyylit vaikuttaa minäpystyvyyden tunteeseen ja sitä kautta motivaatioon!

Opiskelumotivaatioon yhteydessä

- tavoitteet
- tehtävän tärkeys
- mielenkiinto ja sisäinen motivaatio
- adaptiiviset attribuutiot ja kontrolliuskomukset
- adaptiivinen minäpystyvyys



Motiivikonfliktit

Motiivikonflikti = motiivien välinen ristiriita.

Konflikti on aina henkilökohtainen ja ratkaisu riippuu monista tekijöistä.

- Lähestymis-lähestymiskonflikti
- lähestymis-välttämiskonflikti
- välttämis-välttämiskonflikti

Ratkaisematon konflikti uhkaa hyvinvointia → kyky tehdä valintoja ja itseään koskevia ratkaisuja heikkenee.



Mene innostavien ja myönteisten ihmisten seuraan. Heiltä saat voimaa, tukea ja innostavia uusia ajatuksia.

Mieti, millaisia ajatuksia ja ideoita syötät aivoihisi. Ajatukset muovaavat meitä. Tyhjennä itsestäsi turhat pessimistiset ajatukset ja epäilyt, ne vievät turhaan tilaa.

Käy mielessäsi läpi tai kirjaa paperille päämääriäsi ja saavutuksiasi. Kuntoilussakin pidetään usein kirjaa liikuntasuorituksista. Miksi et laittaisi muistiin henkisen kuntokoulusi etappeja ja tavoitteita.

Tarkkaile muistiotasi ja havaintojasi. Miten mielen liikkeesi on kehittynyt? Oletko löytänyt itsessäsi uusia kykyjä?

Motivaatio- viritys

Tavoitteet

- Ota kynä ja paperia tai muistiinpano-ohjelma.
- Kirjoita: “Opiskelen, koska...”
- Kirjoita ylös kaikki syyt, jotka motivoivat sinut opiskelemaan.
- Seuraavaksi kirjoita: “Opiskelemalla haluan saavuttaa...”
- Jatka listaa, kunnes olet kirjoittanut tavoitteesi ylös.

Tavoitteiden
ja arvojen
konkretisointi

Tavoitteista

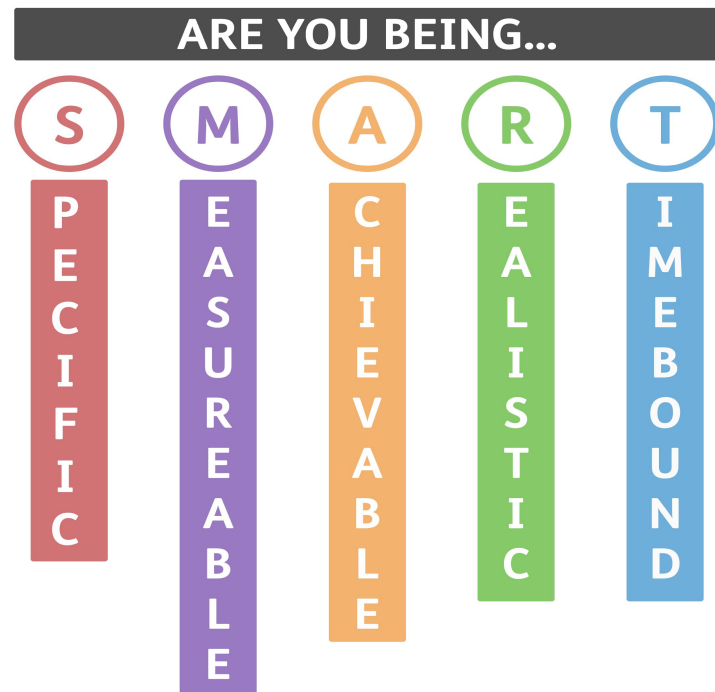
- pitkän aikavälin tavoitteet
- lyhyen aikavälin tavoitteet
- paloitetu tavoite motivoi, sillä sen saavuttaminen on todennäköisempää ja lähempänä
 - muodosta pitkän aikavälin tavoitteiden tueksi lyhyen aikavälin tavoitteita
- myötätuntoinen suhtautuminen itseän ja omiin tavoitteisiin
 - jos jotain arvoa seuraa liian tarkasti, siitä voi muodostua sääntö
 - säännön ohjaama käyttäytyminen vähentää joustavuutta
- Tavoitteiden visualisoinnin keinoja: aarrekartta-kuvakollaasit, mielikuvaharjoittelu, pinterest...

SMART-menetelmä

- S = tarkka ja henkilökohtainen tavoite
- M = mitattavissa ja arvioitavissa oleva
- A = saavutettava, riittävä haastavuus
- R = realistinen
- T = aikaraja

→ helpottaa tavoitteiden konkretisointia

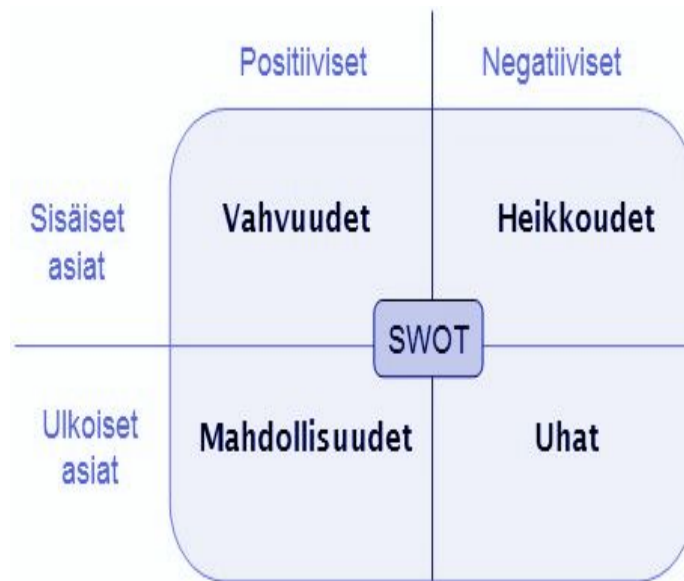
“Panostan yöuniin jatkossa” vs. “Nukun vähintään viitenä päivänä viikossa 8h unet huhtikuun ajan”



SWOT-nelikenttöanalyysi

- Strengths
- Weaknesses
- Opportunities
- Threats

→ jaotellaan positiivisiin ja kielteisiin, sisäisiin ja ulkoisiin.



Miksi huippumuusikko jaksaa harjoitella päivästä toiseen läpi elämän?

Pohdinta

Valinnat, jotka teet tänään,
määrittelevät, missä olet
huomenna.

Lähteet

Abraham M. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, nro 50(4), s. 370–396.

Ball, S. 1977. Motivation in education. Academic press: New York.

https://contextualscience.org/personal_values_questionnaire

<https://grimstad.uia.no/puls/studystrategy/mot02/02mot02.htm>

Kattilakoski, E. (2007). Korkeakouluopiskelijoiden motivaatio ja sen edistäminen. Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopiston kasvatustieteiden laitos.

<https://matkallamieleen.blogspot.com/2016/09/ps4-motivaatio-ja-motiiivit.html>

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/millaisia-asioita-arvostan>

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/motivaatio-saa-liikkeelle>

<https://oivamieli.fi/>

https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

<https://opiskelijankompassi.jyu.fi/fi/stressi/viisi-keskeista-asiaa-arvoista>

<https://www.professionalacademy.com/blogs-and-advice/what-are-smart-objectives-and-how-do-i-apply-them>

<https://studythings.wordpress.com/2012/09/13/maslows-tarvehierarkia>

Hyödyllisiä nettisivuja

Opiskelijan kompassi (JYU)

oivamieli.fi

mielenterveysseura.fi