

# JOHDANTO

---

*Jari-Erik Nurmi ja Katariina Salmela-Aro*

*Miksi kukaan ylipäänsä tekee mitään? Mikä meitä liikuttaa? Millaisia tavoitteita meillä on elämässä? Entä millaisia intohimon kohteita ihmisillä on?*

Ihmiset hakeutuvat erilaisiin tilanteisiin, ympäristöihin ja toimintoihin – eivät vain reagoi vastaantuleviin asioihin ja tapahtumiin. Asiat ja tapahtumat eivät ole yhdentekeviä, vaan ne herättävät tunteita, tavoitteita, toiveita ja intohimoja. Psykologiassa tätä kuvataan ihmisen motivaationa. Ihmisillä on tarpeita, päämääriä, arvoja, tavoitteita, mieltymyksiä ja pakottavia haluja. Asiaan paneudutaan innokkaasti vasta, kun ihminen on siitä kiinnostunut.

Myös monet ongelmat elämässä kumpuavat motivaatiosta – joko motivaation puutteesta tai liiallisuudesta. Esimerkiksi vähäinen oppimismotivaatio voi olla työelämässä, koulussa ja opiskelussa hyvin vahingollista. Motivaation perusta voi myös olla vinoutunut vaikkapa niin, että se ei kohdistu itse tehtävään asiaan vaan oman paremmuuden esiin tuomiseen. Työelämässä motivaation ongelmat voivat näkyä niin työhyvinvoinnissa, työn laadussa kuin tuloksissakin. Liian voimakas sitoutuminen työhön voi ilmetä hyvinvoinnin ongelmina, kuten työuupumuksena.

Terveyden edistämisessä ja parantamisessa motivaatio on keskeinen. Miten esimerkiksi varmistaa, ettei aloitettu liikuntaharrastus lakkaa kiinnostamasta ajan mittaan? Miten terveellinen ruokavalio saadaan osaksi arkirutiineja? Myös erilaisissa hyvinvointiin tähtäävissä interventioissa motivaatio on keskeisessä asemassa. Jos punainen lanka elämässä on hukkunut ja ahdistus ja masennus valtaavat alaa, on tärkeä kysyä, mikä minulle on tärkeää. Onko nykyinen elämäni sellaista, että se toteuttaa arvojeni?

Motivaation alaan kuuluvat ilmiöt ovat moninaisia. Motivaatiota tutkitaan ja kuvataan esimerkiksi erilaisissa työelämän, oppimisen ja hyvinvoinnin konteksteissa. Onkin olemassa useita teorioita, jotka käsittelevät motivaatioon liittyviä seikkoja. Vaikka teoreettiset näkökulmat kuvaavat paljolti samoja asioita, käytetyt termit poikkeavat toisistaan. Motivaation ymmärtämiseen pyrkivän kannalta tilanne on joskus haasteellinen.

Motivaation käsitteellistä moninaisuutta voi yrittää selventää kolmen kysymyksen avulla: *miksi*, *mitä* ja *miten*. Miksi viittaa motivaation taustalla oleviin syihin. Sellaisia voivat olla yksilön arvot, hallinnan tunne tai ihmisen psykologiset perustarpeet, kuten autonomia, kompetenssi ja yhteenkuuluvuus. Miksi-kysymykseen vastausta voi hakea myös evoluutiohistoriasta, kuten ihmislajin yleisistä taipumuksista, jotka ovat auttaneet yksilöä tuottamaan jälkeläisiä osana sosiaalista laumaa. Vastausta voi niin ikään etsiä yksilöiden välisistä fysiologisperäisistä, osin geneettisesti välittyvistä eroista. Näitä kutsutaan persoonallisuuden piirteiksi tai temperamentiksi. Miksi-kysymys viittaa myös ihmisen arvoihin. Tunnusomaista on, että miksi-puoleen liittyvät asiat ovat harvoin ihmisen tietoisuuden piirissä.

Mitä-kysymys viittaa yksilön motivaation kohteisiin: mitä ihminen haluaa ja mihin hän pyrkii. Siihen liittyvät ihmisen tavoitteet, pyrkimykset, huolenaiheet, tavoiteorientaatiot ja intohimot. Tyypillistä motivaation tälle näkökulmalle on, että motivaatio kohdistuu erilaisiin konkreettisiin kohteisiin. Esimerkiksi koulutustavoitteena voi olla tulla opettajaksi, terveystavoitteena pyrkiä painonpudotukseen, läheisyystavoitteena viettää enemmän aikaa lasten kanssa ja oppimistavoitteena toive näyttää luokassa kyvykkäämmältä kuin muut. Ihmiset ovat pääsääntöisesti tietoisia motivaation mitä-puolesta ja pystyvät esimerkiksi vastaamaan sitä koskeviin kysymyksiin.

Motivaation miten-kysymys viittaa siihen, millä keinoin ihmiset pyrkivät motiivejaan, tarpeitaan tai tavoitteitaan toteuttamaan. Tähänkin liittyy monia käsitteitä, kuten toiminnan suunnittelu, ongelmanratkaisu, itsesäätely, opitut toimintatavat sekä erilaiset toiminta- ja oppimisstrategiat. Kun kyseessä on tilanteen kannalta myönteinen tapa edistää asiaa, käytetään usein termejä suunnittelu tai strategian luominen. Motivaation toteuttamisessa voi joissakin tapauksissa myös ilmetä ongelmia. Esimerkiksi impulsiivisuutta tai aggressiivisuutta selitetään vaikkapa itsesäätelyn tai toiminnanohjauksen vaikeuksilla. Vaikka suunnittelu ja ongelmanratkaisu ovat tietoista toimintaa, monet toimintatavat, strategiat ja itsesäätely automatisoituvat tiedostamattomiksi, kun niitä toistetaan useissa tilanteissa. Tällöin ne eivät myöskään ole tietoisien ajattelun piirissä.

# Motivaatioteorian alkutaipaleita

Millainen motivaationäkemys on psykologian klassisissa teorioissa? Psykologian historian ensimmäiset ajatukset motivaatiosta olivat pitkälti implisiittisiä. Niitä ei siis esitetty suoraan, vaan ne pääteltiin teorian yleisistä väittämistä. Esimerkiksi Freudin psykoanalyttisessä teoriassa ihmistä motivoivien voimien nähtiin kumpuavan idin seksuaalisista impulsseista, joita psyyken muut kerrokset, kuten ajattelu (ego) ja yhteiskunnan sisäistetyt normit ja kiellot (supergo), pyrkivät suitsimaan. Impulssit nähtiin tiedostamattomina, ja niiden tukahduttaminen johti psyykkisiin oireisiin. Ihmisen toiminnassa näkyvien psyykkisten mekanismien, kuten defenssien ja muihin ihmisiin kohdistuvien toimintatapojen, oletettiin kumpuavan varhaisista ihmissuhteista, esimerkiksi suhteista omiin vanhempiin. Freud kehitti myös teorian ihmisen kehitysvaiheista. Siinä vaiheet jaoteltiin sen mukaan, missä osassa elimistöä tarpeen tyydytykseen liittyvä mielihyvä koetaan. Psykoanalyysia käytetään vieläkin esimerkiksi psykoterapiassa, mutta muualla psykologiassa teorian käyttö on harvinaista. Psykoanalyttisessä teoriassa voi kuitenkin huomata tiettyä yhtäläisyyttä sekä itsesäätely- ja impulssikontrolliteorioiden kanssa: paha kumpuaa yksilön sisältä, ja sitä pitää ohjastaa kehittyneillä ajattelutoiminnoilla.

Myös behaviorismin ja oppimisteorian motivaatiokäsitys oli implisiittinen. Alkuperäinen teoreettinen periaate välineellisessä oppimisessä oli, että eliö tai yksilö tekee sitä, mistä sitä on palkittu, ja välttää sitä, mistä sitä on rangaistu. Ehdollistamisessa taas alun perin neutraali asia liitetään sitä välittömästi seuraavaan palkitsevaan asiaan, joka tuottaa yksilölle mielihyvää. Samoin neutraali asia voidaan liittää sitä välittömästi seuraavaan kielteiseen asiaan, joka tuottaa yksilölle epämiellyttävän kokemuksen. Näin asian merkitys yksilölle muokkautuu joko myönteiseksi tai kielteiseksi. Sekä välineellisen että klassisen ehdollistumisen periaatteita käytettiin pitkään niin psykoterapiassa, perheiden neuvonnassa kuin koululuokissa. Eläinten koulutuksessa niitä käytetään yleisesti vieläkin.

Behavioristinen teoria herätti vastustusta, ja syntyi suuri joukko niin kutsuttuja humanistisen psykologian alle niputettuja teorioita. Yksi niistä oli Maslow'n tarveteoriat. Se laajensi aiempia pääasiassa oppimisteoriasta kumpuavia käsityksiä ihmisen tarpeiden homeostaattisesta luonteesta. Homeostaasiteorian mukaan elimistö pyrkii sisäiseen tasapainoon, jolloin jonkin fysiologisen tarpeen, kuten nälän tai janon, oltua tyydyttymättä tietyn aikaa, tarpeen vaativuus kasvaa ja yksilö pyrkii tarpeen tyydytykseen. Maslow'n

mukaan ihmisellä on fysiologisten tarpeiden lisäksi turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden, itsensä kunnioittamisen ja itsensä toteuttamisen tarpeet, jotka muodostavat tarvehierarkian. Teoria on siinä mielessä hyvin tyyppillinen humanistisen psykologian näkemys, että siinä korostettiin ihmisen erityisyyttä muihin eläinlajeihin verrattuna. Vajaat kolmekymmentä vuotta sitten paljolti humanistisen psykologian ajatusten pohjalta syntyi positiivisen psykologian liike, johon monet tämänkin kirjan ajatuksista voi yhdistää.

Tyyppillistä edellä kuvatuille teorioille on se, että niissä motivaatio nähdään ihmisen sisäisinä pyrkimyksinä ja impulsseina, joita ulkoiset tekijät lähinnä rajoittavat. Toinen yhdistävä tekijä on, että valtaosa teorioista kehittyi Yhdysvalloissa.

1950-luvun loppupuolelta lähtien eurooppalaiset tutkijat esittivät useita teorioita, joissa motivaatiota kuvattiin hierarkkisenä systeeminä aina perustarpeista motivaation toteuttamiseen toiminnan tasolla. Yksi teorioista oli Joseph Nuttinin relationaalinen motivaatioteoria. Hänen mukaansa motivaatio on henkilön tilan ja ulkomaailman suhde, jota tulee kuvata sisäisten tarpeiden ja niitä tyydyttävän kohteen dynamiikkana. Täten ilmiö luo myös pohjaa motiivien yksilöllisyydelle. Otetaan esimerkkinä yksi ihmisen perustarpeista, eli läheisyys muiden ihmisten kanssa. Esimerkiksi äidin kiinnostavuutta lapselle voidaan kuvata siten, että lapsen läheisyysmotiivi on kohdistunut tiettyyn sosiaaliseen objektiin eli äitiin. Tämän motiivisuhteen voi siten nähdä myöhemminkin pohjana muihin ihmissuhteisiin liittyville eri läheisyysmotiiveille. Samalla tapaa lapsen suoriutumistarve voi liittyä koulumenestykseen tai esimerkiksi urheiluun. Nuttin kuvasi motivaatiota myös yksilöllisenä hierarkkisenä rakenteena, jossa useat alemman tason tavoitteet toteuttivat ylemmän tason motiiveja. Samalla tavalla tiettyä tavoitetta toteutettiin useilla rinnakkaisilla keinoilla, esimerkiksi suunnitelmien ja strategioiden avulla.

Nuttinin kanssa samankaltaiseen teoriaan päätyi 1960-luvulla Aleksei Nikolajevits Leontjev. Myös hän kuvasi motivaatiota hierarkkisenä rakenteena, jossa hierarkian ylätasolla olevaa toimintaa toteuttivat alemman tason toiminnot ja operaatiot. Leontjev toi motivaatiopsykologiaan ajatuksen yksilöllisistä motiivihierarkioista. Yksilöllisillä motiivihierarkioilla tarkoitetaan, että vaikka kahdella henkilöllä on sama tavoite elämässään, niitä ohjaavat motiivit saattavat olla erilaisia kuten myös ne tavat, joilla niitä toteutetaan. Kuten Nuttin myös Leontjev kuvasi motivaatiota kohteellisenä eikä vain sisäisenä tilana. Molempia teorioita voidaan kutsua kognitiivisiksi toiminnan teorioiksi. Yhdistävänä tekijänä molemmissa on, että teorioita ei juurikaan ole tutkittu empiirisesti. Nuttinin että Leontjevin teorioissa on lukuisia samankaltaisuuksia nykyään niin suosittuun itsesäätelyteorian kanssa.

1990-luvulla Yhdysvalloissa kehittyi useita kognitiivisen toiminnan teorioiden kaltaisia lähestymistapoja. Kaikille niille oli tyypillistä se, että ihmisen motivaatiota kuvataan tavoite-käsitettä muistuttavalla termillä, kuten Klingerin (huolenaiheet), Littlen (henkilökohtaiset projektit) ja Emmonsin (henkilökohtaiset pyrkimykset) teorioissa. Ihmisen motivaatiota kuvasi siis parhaiten se, mitä hän elämässään tavoitteli ja miten hän uskoi tavoitteeseen päästävän. Kaikki nämä tavoiteteoriat myös kehittivät samankaltaisen tavan mitata empiirisesti käsitteitä. Esimerkiksi Littlen menetelmässä henkilöä pyydetään ensin listaamaan hänelle omassa elämässään tärkeitä projekteja. Sen jälkeen henkilö arvioi kutakin näistä erilaisten dimensioiden, kuten tärkeyden, kontrollin tunteen, stressin ja myönteisten tunteiden mukaan. Vaikka teoreettiset lähestymistavat luotiin jo runsaat 30 vuotta sitten, menetelmät ovat yhä käytössä.

1990-luvulta lähtien syntyi myös useita teorioita, joissa korostettiin elämänkulun ja siihen liittyvien tapahtumien merkitystä sekä motivaatioon vaikuttavina että motivaation vaikutuksia muokkaavina tekijöinä. Keskeisenä pohjana esimerkiksi Nurmen ja Salme-la-Aron teoriassa olivat Havighurstin, Baltesin ja Elderin elämänkulku- ja elämänkaari-teoriat. Niissä ihmisen kehitys koostuu eri elämänvaiheista, joille on tyypillistä tietyt ikäsidonnaiset kehitystehtävät, roolisiirtymät ja toimintamahdollisuudet. Esimerkiksi nuoruusvuosina yksilön pitää ratkaista tulevaan koulutukseen, työhön, ihmissuhteisiin ja maailmankatsomukseen liittyvät haasteet. Monet tutkimustulokset ovat osoittaneetkin, että eri-ikäisten ihmisten tavoitteet kohdistuivat pääosin tietyn elämänkaaren vaiheen kehitystehtäviin ja roolisiirtymiin. Samoin on havaittu, että ihmisten psyykinen hyvinvointi on parempi, jos heidän tavoitteensa koskevat juuri näitä ikäsidonnaisia tehtäviä. Samankaltaisia teorioita kehittivät myös saksalaiset Brandtstädter ja Heckhausen. Elämänkulkuun liittyviä motivaatioteorioita käytetään laajalti tänäkin päivänä.

## Nykyisiä näkökulmia motivaatioon

Tämänhetkistä motivaatiotutkimusta kuvaa se, että teorioita on monia. Niistä valtaosa on keskittynyt tutkimaan motivaatiota tietyssä toimintaympäristössä. Teorioille on tyyppillistä, että ne kuvaavat samoja asioita eri käsittein. Käsitteiden moninaisuus näkyy myös tämän kirjan luvuissa, jotka heijastelevat motivaatiotieteen elävää kenttää. Valta-osassa teorioista esiintyy ainakin jossain muodossa minäkuvaan tai kompetenssiin liittyviä termejä sekä näkemyksiä muista motivaation taustatekijöistä, kuten kiinnostus tiettyjä asioita kohtaan ja muiden ihmisten merkitys motivaation kannalta.

Suosituin motivaatioteoria tällä hetkellä lienee Decin ja Ryanin itsemääräämisteoriat. Vaikka teoria on nykyisellään varsin moniaineksinen, sen keskeinen viesti on selkeä. Ihmiset motivoituvat siitä, että he voivat itse päättää tekemisistään. Toisin sanoen ihmistä motivoivat hänen omasta ajattelustaan kumpuavat sisäiset toiminnan vaikuttimet, kun taas ihmisen itsensä ulkopuolelta tulevat vaikuttimet eivät innosta samassa määrin. Teoriassa on identifioitu ja käsitteellistetty näitä ulkoisia syitä tarkemmin, kuten Kati Vasalammen luvusta (ks. s. 54) selviää. Autonomian lisäksi muina perusmotiiveina teoria sisältää myös kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden käsitteet, joiden molempien ajatellaan olevan keskeisiä motivaation kehittymisessä. Viime aikoina vaikuttaminen on usein lisätty neljänneksi psykologiseksi perustarpeeksi. Itsemääräämisteoriat on käytetty varsien monenlaisilla elämänalueilla motivaation ymmärtämisessä, esimerkiksi koulussa, työelämässä ja urheilussa.

Toinen eritoten oppimisen kuvaamisessa käytetty teoria on Ecclesin odotusarvoteoria. Teorian mukaan ihmisten odotukset, jotka liittyvät heidän mahdollisuuksiinsa pärjätä eri tilanteissa, ja heidän arvostamansa asiat luovat pohjan esimerkiksi oppimiselle. Jos henkilö uskoo pärjäävänsä jossakin tehtävässä ja arvostaa siinä onnistumista, hän myös panostaa tehtävään ja menestyy siinä. Odotukset liittyvät olennaisesti ihmisen minäkäsitykseen. Esimerkiksi myönteinen käsitys omista matematiikan taidoista näkyy siinä, että henkilö uskoo pärjäävänsä matematiikan tehtävissä tulevaisuudessa. Arvostuksen Eccles taas jakaa kiinnostukseen tehtävää kohtaan, tehtävän henkilökohtaiseen tärkeyteen ja tehtävässä menestymisen välineelliseen arvoon. Ecclesin teoriaa on kuvattu tarkemmin Jaana Viljarannan luvussa (ks. s. 66).

Kolmas, erityisesti työympäristössä ja urheiluvalmennuksessa käytetty näkökulma on tavoiteorientaatioteoria. Tämän Nichollsin, Dweckin ja Pintrichin kehittämän teorian

mukaan yksilöt eroavat siinä, motivoiko heidän oppimistaan tehtäväsuuntautuneisuus vai minäsuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautunut oppija on kiinnostunut itse tehtävästä ja sen tekemisestä. Minäsuuntautunutta oppijaa taas kiinnostaa osoittaa, että hän on jossakin tehtävässä muita parempi. Tavoiteorientaatioteoria sisältää ajatuksen myös välttämissuuntautuneesta toimintatavasta, jonka pohjautuu oppijan pelkoon siitä, että hän mahdollisesti epäonnistuu tehtävässä. Heta Tuomisen ym. (ks. s. 80) sekä Jarmo Liukkosen ja Timo Jaakkolan luvussa (ks. s. 190) kuvataan tarkemmin tavoiteorientaatioteoriaa.

Neljäs ja varsinkin koulutus-, työ- ja urasuunnittelun tutkimuksessa sekä perhe-elämän ja eläköitymisen kuvauksissa käytetty teoria on tavoiteteoria. Se eroaa kirjan muista teorioista siten, että siinä motivaatio liitetään keskeisesti ympäristöön, jossa yksilö toimii. Ympäristö muuttuu ikävaiheesta toiseen. Nuorelle keskeiset tavoitteet liittyvät koulutukseen, kaverisuhteisiin ja oman työuran löytämiseen. Aikuisena tavoitteet kohdistuvat työuraan, perheeseen ja lapsiin. Vanhemmiten tavoitteet taas kohdistuvat eläkkeelle siirtymiseen ja omaa terveyteen. Teoriaa avataan tarkemmin Salmela-Aron ja Nurmen luvussa Henkilökohtaiset tavoitteet, hyvinvointi ja elämäntilanne (ks. s. 32)

## Motivaatioteorioista käytännön sovelluksiin

Mikä meitä liikuttaa -kirja esittää uusimman motivaatiotieteen näkökulmia muun muassa henkilökohtaisiin tavoitteisiin, kiinnostuksiin, tavoiteorientaatioon ja psykologisiin perustarpeisiin. Kirjassa kuvataan nykyistä motivaatiotutkimusta monista käsitteellisistä viitekehysistä käsin. Näitä viitekehyksiä on viime aikoina kehitelty erityisesti työelämäkontekstissa sekä hyvinvoinnin edistämiseksi, mikä näkyy selkeästi myös tämän kirjan sisällössä ja rakenteessa.

Kirjan luvut esittelevät erilaisia motivaatioteorioita niissä ympäristöissä, joissa niitä on tyypillisesti käytetty. Kirja on jaettu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa esitellään erilaisia näkökulmia motivaatioon. Nämä keskeiset motivaatioteoriat ovat henkilökohtaisten tavoitteiden teoria, itsemääräämisteoriat, odotusarvoteoria ja tavoiteorientaatioteoria. Toisessa osassa tarkastellaan motivaatiota työelämässä itsemääräämisteorian, sosiaalisen oppimisen teorian, tavoiteorientaatioteorian ja tavoiteteorian näkökulmista. Kolmannessa osassa motivaatio puolestaan ankkuroidaan erityisesti hyvinvointiin ja liikuntaan.