

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Polet, Juho

**Title:** Motivaatio : yleinen näkökulma

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Polet, J. (2023). Motivaatio : yleinen näkökulma. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 27(3), 8-10.

# Motivaatio - yleinen näkökulma

Teksti: Juho Polet

Kuva: Unsplash

**Arkikielessä motivaatiolla viitataan usein kiinnostukseen tai haluun tehdä jotain. Tieteellisen näkökulma motivaatioon on laaja-alaisempi keskittyen yleisemmällä tasolla toimintaamme ohjaaviin tekijöihin. Motivaatiolla viitataan yksilön sisäisiin prosesseihin, jotka ohjaavat ja ylläpitävät toimintaamme - useimmiten kohti jotain tavoitetta tai päämäärää. Kirjoitus käsittelee motivaation teoretisointeja sekä niihin pohjautuvia sovellutuksia erityisesti liikunta- ja terveystieteiden kontekstissa.**

## Motivaation teoretisointeja

Motivaation käsitteellä on tapana viitata yksilöpsykologisiin mentaalisiin prosesseihin ja ominaisuuksiin, jotka ohjaavat aikomuksiamme ja roimintaamme. Laajemmin tarkasteltuna motivaatioissa on kyse biologisten, psykologisten ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksista käyttäytymistämme ohjaavina vuorovaikutuksellisin tekijöinä. Biologisena organismina myös ihmisen toiminnan "vaistonvaraisena" perustana ovat ravinnonsaantiin ja henkiin jäämiseen liittyvät elämää ylläpitävät tarpeet. Tällaiset biologiset perustarpeet ovat universaaleja eikä niiden perim-

mäisinä vaikuttamina ole kulttuurisidonnaisen oppimisen tai ulkoisten ärsykkeiden aikaan saamat yllykkeet.

Myös motivaation yhteydessä on keskusteltu tarpeista. Esimerkiksi itsemääräämisteoriassa yksilön autonomian, kykenevyyden ja yhteenkuuluvuuden on katsottu olevan ihmisen psykologisia perustarpeita, joiden toteutuminen on yhteydessä suotuisaan motivaatioon sekä hyvinvointiin ja joiden toteutumatta jääminen on yhteydessä epäsuotuisaan motivaatioon sekä pahoinvointiin (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017). Maslowin (1943) teoriaan pohjautuen inhimillisten tarpeiden hierarkia on usein visualisoitu pyramidirakennelmana, jonka pohjalla ovat biologiset perustarpeet ja huipulla, humanistisen psykologian hengessä, itsensä toteuttamisen tarpeet (esim., McDermid, 1960). Pyramidin väliportaille näissä visualisoinneissa on sijoitettu hieman vaihtelevasti esimerkiksi turvallisuuden-, rakkauten-, arvostuksen tarpeet sekä älyllisyyden/ esteettisyyden tarpeet (esim. Cherry, 2022; McLeod, 2018).

Behavioristinen psykologia (Britannica, 2023) näkee yksilön motivaation toimintaan kumpuavaan sisäisistä tai ulkoisista ärsykkeistä, joihin motivoitu toiminta on reaktiota. Esimerkiksi palkintoja tai rangaistuksia hyväksi käyttäen yksilön toimintaa voidaan behavioristisessa katsannossa ohjata haluttuun suuntaan. Palkinnot voidaan käsittää aineellisiksi (kuten raha ja palkinnot), mutta myös aineettomiksi (kuten arvostus ja huomioiminen). Behavioristinen katsantokanta ei ole kiinnostunut motivaatiosta subjektiivisesti koettuna ilmiönä, johon liittyy ajatuksia, tunteita ja tai inhimillisiä tahtotiloja.

Sen sijaan kognitiivisesta painottuneissa motivaatioteorioissa (Tollefson, 2000) annetaan painoarvo yksilön ajatuksille, uskomuksille ja odotuksille käyttäytymistä ohjaavina mielen tiloina. Esimerkkinä kognitiivisesta näkökulmasta motivaatioon toimii näkemys minäpystyvyy-

destä (missä määrin yksilö uskoo omiin kykyihinsä saavuttaa päämäärä) yksilön menestyksellistä toimintaa selittävänä mielen konstruktiona (Feltz ym., 2008). Myös suunnitellun käyttäytymisen teoria (Ajzen, 1991) on vahvasti kognitiivinen: yksilön asenteiden, normien ja koetun käyttäytymisen kontrollin katsotaan määrittävän yksilön käyttäytymisaikomuksia, sekä käyttäytymistä.

## Motivaatio monitahoisena sosiaalisena ilmiönä

Tieteellisen tutkimuksen kohteena motivaatio on monitahoinen kudelma toisiinsa vaikuttavia yksilöpsykologisia, biologisia ja ympäristöön liittyviä prosesseja. Teoreettiset tarkastelukulmat lähestyvät motivaatiota erilaisista käytännöllisistä ja tieteellisistä lähtökohdista. On yleisesti hyväksyttyä, että biologiset perustarpeet sekä niiden tyydyttyminen muodostavat inhimillisen toiminnan perustavanlaatuisen ytimen. Näiden perustarpeiden toteuttua yksilön tulkinnat ja uskomukset (omassa sosiaalisessa ympäristössään) ohjaavat kognitiivisesti painottuneissa katsantokannoissa enenevästi sitä, mistä yksilön motivaatio kumpuaa ja mihin se suuntautuu. Koska yksilön motivaatio on pitkälti sosiaalisen ympäristön vaikutteiden tulosta, on esimerkiksi valmennuksessa ja opetuksessa kiinnitetty huomiota sellaisen motivaatioilmapiiriin rakentamiseen, joka parhaalla tavalla tukee yksilön pyrkimyksiä kohti sosiaalisesti suotavia päämääriä. Esimerkiksi itsemääräämisteorian kontekstissa on pyritty kehittämään opettajien ja oppilaiden välille vuorovaikutusilmapiiriä, joka parhaalla tavalla tukisi oppilaiden kokemuksia autonomiasta, kykenevyydestä sekä yhteenkuuluvuudesta (Reeve ym., 2004). Tällaisilla motivoivilla vuorovaikutusta painottavilla interventioilla on saavutettu positiivisia pitkäaikaisia tuloksia (Cheon & Ree-

ve, 2013), mutta tällaisten ohjelmien tulokinnasta seuraa usein myös väärinkäsityksiä (Määttä ym., 2023). Oppivelvollisuuden piirissä oleva oppilas ei ole pohjimmiltaan vapaa valitsemaan osallistuuko hän liikuntatunnille vai ei, joten loppujen lopuksi myös esimerkiksi autonomiaa tukevassa opetustyyliässä on kysymys siitä, että opettaja pyrkii saamaan pedagogisia tavoitteitaan läpi parhaalla mahdollisella tavalla. Oppilaiden ohjauksen kannalta voi myös olla ongelmallista, jos opettaja käyttää epämääräisiä ilmaisuja kuten "voisitko" tai "haluaisitko" suurempaa ohjaavuutta osoittavien ilmaisujen sijaan, jotka toisaalta ovat selkeämpiä ja toimintaa strukturoivia. Pyrkimys tukea oppilaiden autonomiaa saatetaan myös samais-taa "vapaaseen kasvatukseen" tai "itseohjautuvaan oppimiseen", joilla on annettu monia pejoratiivisia merkityksiä. Oppilaiden autonomian tukemiseksi toiminnalla on oltava selkeä strukturi, jotta oppilas osaa selkeästi hahmottaa hänen toimintaansa kohdistuvat odotukset ja toimia niiden mukaan. Autonomian tukemisen on aina tapahduttava selkeiden käyttäytymisodotusten ja opetukselle tai valmennukselle asetettujen toimintaa strukturoivien raamien sisällä.

### Motivaation merkitys liikunta- ja urheilupsykologiassa sekä valmennuksessa

Liikunta- ja urheilupsykologiassa sekä valmennuksessa on sovellettu laajasti tieteellistä ja käytännöllistä ymmärrystä ihmisen motivaatiosta keskittyen erityisesti kognitioihin, uskomuksiin ja tunteisiin. Tutkimuksen ja sovelluksen kohteena liikuntapsykologiassa on ollut esimerkiksi fyysisistä aktiivisuutta määrittävien motivationaalisten vaikuttimien selvittäminen (Hagger, 2014; Polet, 2022) sekä erilaiset interventiot fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi (Gormley, 2022; Schneider ym., 2020). Urheilupsykologiassa huomio on keskittynyt esimerkiksi "motivaatiotekniikoihin" urheilusuoritusten parantamiseksi sekä urheilijan tavoitteiden saavuttamiseksi. Mekaaninen käsitys urheilijasta erilaisten "motivaatiokikkojen" kohteena on kuitenkin hiljalleen väistynyt urheilijan kokonaisvaltaisen huomioon ottamisen tieltä - urheilijan motivaatio ja sitä säätelevät tekijät ovat sidoksissa hänen

elämänsä kokonaistilanteeseen ja kohdaksi tulemisen kokemukseen esimerkiksi valmentajan taholta. Urheilijan arvo ei ole palautettavissa esimerkiksi hänen kauden parhaaseen suoritukseensa.

Itsemääräämisteoriaan pohjautuvissa sovelluksissa urheilijan autonomista ja sisäistä motivaatiota voidaan kohentaa esimerkiksi ottamalla hänet mukaan oleellisiin päätöksentekoprosesseihin ja tarjoamalla hänelle valinnanvapauksia tiettyjen raamien sisällä. Kykeneväisyyden perustarvetta voidaan tukea tarjoamalla urheilijalle haasteita, jotka eivät ole liian helppoja eivätkä liian vaikeita. Yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan kohentaa esimerkiksi positiivista ryhmähenkeä kannustavan ja osallistavan motivoivan ilmapiirin luomisen avulla. Itsemääräämisteoriaan pohjautuu myös kriittinen suhtautuminen aineellisiin tai aineettomiin palkintoihin motivaation lähteenä - pahimmillaan tällaiset palkinnot voivat heikentää alun perin innostuksesta ja itsensä kehittämisen halusta juontuvaa motivaatiota tekemistä kohtaan (Rummel & Feinberg, 1988).

Optimaalista suoriutumista ja "virtauskokemusta" on lähestytty myös Flow-tilaa koskevan teoretisoinnin kautta (Csikszentmihalyi, 1991). Tällaiselle tilalle on luonteenomaista täydellinen omistautuminen tai immersoituminen toiminnalle - eräänlainen vahva sisäinen motivaatio itse toimintaa kohtaan ja tehtävän kannalta epäoleellisten ärsykyiden suodatuminen pois tarkkaavuuden keskiöstä. Flow-teoriasta ammentavissa teoretisoinneissa ja sovelluksissa on pyritty rakentamaan tällaiselle kokemukselle optimaalisia olosuhteita esimerkiksi sopivan vaikeiden haasteiden ja urheilijan taitojen ihanteellisen yhteensovittamisen avulla, keskittymiskyvyn parantamisella, sekä hallinnan tunnetta sekä tekemisen iloa tukevilla interventioilla (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Tavoiteorientaatioteoriasta (Ames, 1992; Dweck, 1986) ammentavissa sovelluksissa ja interventioissa on keskitytty yksilön suoritusta koskeviin tavoitteisiin: tehtäväsuuntautuneessa orientaatioissa urheilija tai arkiliikkuja keskittyy taitojensa ja suorituksensa hallinnan kehittämiseen ja parantamiseen, kun taas minä-suuntautuneessa orientaatioissa yksi-



löä motivoi erityisesti oma suoriutuminen suhteessa muihin urheilijoihin tai harrastajiin. Tehtäväsuuntautunut orientaatio on sikäli hedelmällisempi, että siinä kehitystavoitteet kohdistuvat omaan itseensä, kun taas minä-suuntautuneella yksilöllä vertailu muihin saattaa viedä huomion omiin taitoihin keskittymiseltä. Urheilijalla on tärkeää olla myös minä-suuntautunutta orientaatiota ja tahtoa olla muita parempi - tehtäväsuuntautuneen orientaation on kuitenkin hedelmällisempää olla vahvempi, sillä omiin taitoihin on helppompi vaikuttaa kuin kilpailijoiden taitoihin.

Myös tavoitteiden asettelulla voidaan pyrkiä tekemistä kohtaan asetettujen ihanteellisten päämäärien saavuttamiseen sekä toimintaa koskevien aikomusten konkreettiseen jalostamiseen toiminnaksi (Locke & Latham, 2002). Tavoitteiden asettamisen avulla urheilija tai arkiliikkuja voi pyrkiä tavoitteiden selkeään rajaamiseen, konkreettisten tavoitetta koskevien toimintasuunnitelmien tekemiseen, välitavoitteiden asettamiseen sekä tavoitteissa etenemisen seurantaan. Konkreettiset toimintasuunnitelmat selkeyttävät ja vaiheistavat tavoitteen pureskeltavaksi kokonaisuudeksi, jonka toteutuminen tapahtuu vaiheittain.

Urheilijan ja arkiliikkujan motivaatiota voidaan tarkastella myös odotusarveteorian näkökulmasta (esim. Wigfield & Eccles, 2002). Teoria painottaa yksilön uskomuksia omiin kykyihinsä, mutta toisaalta myös tavoitteen henkilökohtaista painoarvoa yksilölle. Liikunta- ja urheilu-

psykologiassa odotusarvoteoriaa on sovellettu auttamalla yksilöitä luomaan realistista minäkuvausta, korostamalla fyysisen aktiivisuuden tai harjoittelun hyötyjä, sekä tarjoamalla mahdollisuuksia menestykseen ja positiivisiin kokemuksiin.

Suunnitellun käyttäytymisen teoria (Fishbein & Ajzen, 2011) voidaan puolestaan soveltaa esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden edistämiseen pyrkimällä vaikuttamaan yksilöiden aktiivisuutta koskeviin asenteisiin, normeihin sekä koettuun kontrollintunteeseen. Myös erilaiset tekniikat esimerkiksi liikunta-aktiivisuutta koskevien aikomusten ja varsinaisen liikunta-aktiivisuuden välillä olevan kuilun umpeen kuromiseksi ammentavat osataan suunnitellun käyttäytymisen teorian esille nostamista haasteista. Aikomuksien valjastamista toiminnaksi voidaan helpottaa niin sanottujen käyttäytymissuunnitelmien (implemental intentions) avulla (Gollwitzer & Sheeran, 2006). Käyttäytymissuunnitelmien avulla yksilö pyrkii muuttamaan aikomuksensa konkreettiseksi toiminnaksi. Yksinkertaisesta käyttäytymissuunnitelmasta käy esimerkiksi seuraava: "Jos on tiistai-ilta ja kello on 19:00, lähdän lenkille". Käyttäytymissuunnitelma voi koskea myös vaihtoehtoista toimintaa ensisijaisen toiminnan epäonnistuttua syystä tai toisesta: "Jos en ehdi ulos lenkille ennen kello 20:00 niin poljen tunnin kuntopyörää".

## Motivaation merkitys terveystieteissä

Terveystieteissä on sovellettu pitkälti samoja motivaatioteorioita kuin liikunta- ja urheilupsykologiassa. Esimerkiksi suunnitellun käyttäytymisen teoria ja itsemääräämisteoriat ovat viime vuosikymmeninä olleet suosittuja terveystieteissä ja sovelluksissa. Tietyt teoreettiset lähtökohdat ovat olleet kuitenkin käytettyjä nimenomaan terveystieteiden motivaatioteoriaa edellyttäviä selitettäessä. Terveystieteiden mallissa (Rosenstock ym., 1998) terveystieteiden käyttäytymistä koskevan toiminnan tai muutoksen keskiössä on halu tai motivaatio muuttaa tai ylläpitää terveystieteiden käyttäytymistä. Demografisten ja psykologisten tekijöiden ohella terveystieteiden käyttäytymismotivaatiota selittää teoriassa erilaisten käyttäytymistä koskevien

uhkien ja hyötyjen arvioiminen. Yksilö pyrkii toisaalta arvioimaan oman riskinsä esimerkiksi sairastumiselle, mutta samalla vaakakupissa painaa arvio sairauden vakavuudesta. Toisaalta yksilö arvioi kohdallaan myös terveenä pysymisen potentiaalisia hyötyjä. Erilaisilla oireilla, lääkärin ohjeilla, suosituksilla sekä median luomalla kuvalla on vaikutuksensa yksilön terveystieteiden käyttäytymiseen. Terveystieteiden käyttäytymismalli tarjoaa hyvin tarttumapintaa erilaisille terveyttä edistämään pyrkiville interventioille.

Sosiaaliskognitiivinen teoria (Bandura, 1986) korostaa terveystieteiden käyttäytymisen määrittäjinä vastavuoroisia suhteita yksilön, ympäristön ja terveystieteiden käyttäytymiskokemusten välillä. Yksilötekijöiksi teoriassa määritellään esimerkiksi terveystieteiden käyttäytymistä koskevat arvot, tavoitteet, minäpystyvyys, motivaatio ja tunteet. Teorian mukaan yksilöt oppivat ja omaksuvat terveystieteiden käyttäytymisen ennen kaikkea elinympäristössä tapahtuvien toimintamallien omaksumisen tuloksena (mallioppiminen). Fyysinen ympäristö (kuten urheilukenttä) ja psykososiaalinen ympäristö (kuten sosiaalinen paine) luovat odotusarvon sille, millaista toimintaa käsillä olevassa ympäristössä pidetään soveliaana ja millaisia odotuksia toiminnalle asetetaan. Sosiaaliskognitiiviseen teoriaan pohjautuvissa sovelluksissa terveystieteiden käyttäytymistä on pyritty edistämään lisäämällä sosiaalista tukea, positiivista käyttäytymisen vahvistamista ja roolimalleja halutunlaiselle käyttäytymiselle. Tukemalla näitä minäpystyvyyden lähteitä terveystieteiden ammattilaiset voivat tukea yksilön pystyvyyden kokemuksia ja sitä kautta haluttua terveystieteiden käyttäytymistä.

Muutosvaihemallin mukaan terveystieteiden käyttäytymisen muutos on harkittua toimintaa, joka etenee vaiheittaisesti (Prochaska & Marcus, 1994). Esiharkintavaiheessa yksilö ei ole kiinnostunut terveystieteiden käyttäytymismuutosten tekemisestä eikä tunnista niille tarvetta. Harkintavaiheessa yksilö tiedostaa muutoksen tarpeen ja hän pohtii käyttäytymismuutoksen haittoja ja hyötyjä. Valmisteluvaiheessa yksilö suunnittelee ja valmistelee muutosta terveystieteiden käyttäytymiseensä arvioiden samalla mahdollisuuksiaan onnistua muutoksen tekemisessä. Toimintavaiheessa yksilö viimein omaksuu uusia käyttäytymistapoja ja käyttäytymismuutoksen ylläpitovaiheessa kes-

keistä on terveyteen liittyvästä käyttäytymismuutoksesta kiinni pitäminen. Muutosvaihemalliin oletuksena ei ole suoraviivainen eteneminen vaiheesta toiseen, vaan välillä tapahtuvat repsahdukset ovat yleisiä ja odotettujakin. Muutosvaihemalli on käytetty teoreettisena viitekehyksenä esimerkiksi päihteiden väärinkäyttöön, painonhallintaan ja tupakoinnin lopettamiseen tähtäävissä interventioissa.

## Motivaatioteorioiden moninaisuus

Motivaatiopsykologian kentällä ei ole pulaa erilaisista teorioista yksilön liikunta- ja terveystieteiden käyttäytymisen selittäjinä. Useat teoriat myös käyttävät samoista ilmiöistä varsin yhteneväistä käsitteistöä - esimerkiksi minäpystyvyys ja koettu kontrollintunne ovat eri teorioiden käsitteistöä, mutta niiden merkityssisältö on hyvin samankaltainen. Toisaalta teoriat myös täydentävät toistensa puutteita ja niiden integroiminen esimerkiksi interventiotutkimuksen tarpeisiin luo mahdollisuuksia motivaatioon liittyvien ilmiöiden kattavammalle huomioinnille (esim. Hagger & Chatzisarantis, 2014). Yksittäisten motivaatioteorioiden kannalta empiirinen näyttö niiden soveltavuudesta on tärkeää, mutta käytännön sovellutusten kannalta eri teorioista ammentava integraatiivinen ote saattaa tuottaa hedelmällisempiä tuloksia esimerkiksi valmennuksessa.

*Juho Polet (FT) on liikuntapsykologiaan, motivaatiopsykologiaan sekä oppimisvaikeuksiin erikoistunut tutkijatohtori Jyväskylän yliopiston psykologian laitokselta. Hän työskentelee Suomen Akatemian oppimisen dynamiikan ja interventiotutkimuksen huippuutkimusyksikössä (Interlearn) (2022-2029) (346119).*

*Kiitokset Dosentti Arto Laukkaselle käsikirjoituksen kommentoinnista.*

## Lähteet jäsensivuilla

