

Hyvinvointia
Osallisuutta
Intoa



OPIKSELUMOTIVAATIO

MITÄ MOTIVAATIOILLA TARKOITETAAN ?

MIKÄ VAIKUTTAA OPIKSELUMOTIVAATIOON ?

Materiaalissa käytetty lähteenä Katariina Salmela-Aron toimittamaa kirjaa Motivaatio ja oppiminen (2018)

MOTIIVI JA MOTIVAATIO

- Motiivi tarkoittaa toiminnan psyykkistä syytä.
 - Motivaatio on eri motiivien summa, motiivien muodostama kokonaisuus.
 - Motiivien voimakkuus vaihtelee; kyse siitä, paljonko ihminen on valmis kestävään saavuttaakseen tavoitteensa ja miten innokkaasti asiaan paneutuu
 - Nuoruus motivaation oppimisen kehityksen herkkyykskausi; oppimismotivaatio on opittavissa
- aivojen alueet, jotka liittyvät itsesäätelyyn kehittyvät pitkälle toiseen vuosikymmeneen

NIVELVAIHEESSA UUSIA HAASTEITA MOTIVOITUMISEEN

- Ammatilliseen koulutukseen siirtyminen peruskoulun jälkeen on kriittinen vaihe nuorelle, koulu-uupumus voi kasvaa ja yleinen kiinnostus vähentyä, ellei nuoren tarpeisiin vastata
- Yhteisöllisyyden merkitys korostuu
- Nuoren olisi tärkeää saada kokea, että saa tehdä valintoja ja edetä kohti tavoitteita → autonomian tarve
- Huoli omasta selviytymisestä ja uuteen kouluyhteisöön sopeutumisesta vaikuttavat motivaatioon
- Keinoja tukea nuorta: yksilöllinen ohjaus, riittävät oppilashuollon toimenpiteet, itsetunnon tukeminen, yhteisöllisyyden tukeminen

KENEN TAVOITE?

- **Ulkoinen motivaatio:** ympäristön paineet, palkkiot ja rangaistukset toiminnan taustalla
 - ” Opiskelen, koska vanhemmat vaativat.”
 - ” Suoritan opintoja mahdollisimman hyvin, jotta en saa moitteita”
- **Sisäinen motivaatio:** yksilöstä itsestään nouseva halu tehdä jotain
- Motivaation puute voi kertoa siitä, että ihminen on liiaksi ulkoisten motiivien varassa
- Raja liukuva; ulkoiset motiivit voivat sisäistyä, kun asiaan paneutuu ja alkaa kiinnostua aiheesta ja saa iloa oppimisesta
- **Pitkäjänteinen työskentely vaatii yleensä sisäistä motivaatiota**

ONKO SISÄINEN MOTIVAATIO ULKOISTA PAREMPI ?

- Mitä vahvemmin opiskelija paneutuu ja keskittyy tehtävään, sitä suuremman hyödyn hän saa
- Ulkoa motivoituneen opiskelijan paneutuminen tehtävään riippuu kannustimen (palkkio, hyväksyntä) vahvuudesta → ongelma voi olla riippuvaisuuden kehittyminen palkitsemiseen

→ opiskelijan tulisi oppia päättämään itse, mitä onnistumiseen vaaditaan kehittämällä omia voimavarojaan onnistumiskokemusten avulla

- Sisäiseenkin motivaatioonkin kytkeytyy ajatus siitä, miltä oma toiminta muiden silmissä näyttää → onnistumisen ilo suurempi, kun joku on näkemässä ja antamassa tunnustusta
- TÄRKEÄÄ, ETTÄ SAA PALAUTETTA OPPIMISESTA!

OPISKELUMOTIVAATIO VOIDAAN JAKAA VIITEEN LUOKKAAN:

- **Estynyt motivaatio**, jolloin erilaiset alitajuiset tai tietoiset esteet ja ongelmat estävät tehokkaan opiskelun. Vaikeus keskittyä opiskeluun. Itseluottamus heikko.
- **Hajaantunut motivaatio**, jolloin oppijan arjessa muut toiminnot vievät aikaa niin paljon, ettei opiskeluun jää riittävästi aikaa.
- **Selviytymismotivaatio**, jolloin tarkoituksena on ”mennä sieltä, mistä aita on matalin”.
- **Saavutusmotivaatio**, jolloin oppiminen on haaste ja kilpailua itsensä sekä muiden kanssa.
- **Sisäinen motivaatio**, jolloin oppija on aidosti kiinnostunut opittavasta aiheesta ja haluaa kehittää itseään.

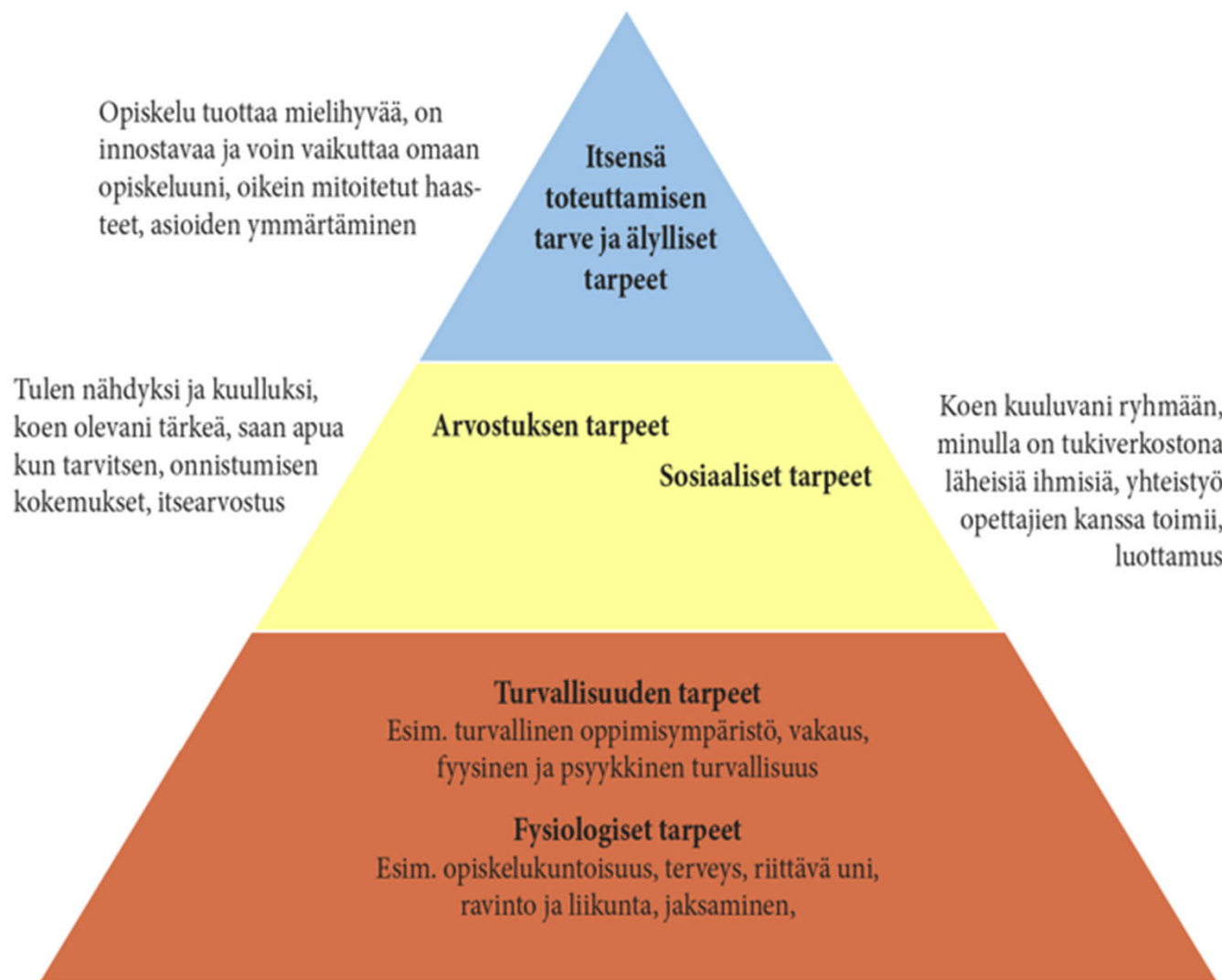
POHDITTAVAKSI YHDESSÄ OPISKELIJAN KANSSA

- Tunnistatko omassa opiskeluhistoriassasi edellä mainittuja motivaatioon liittyviä osa-alueita? Miltä ne ovat tuntuneet? Mikä on oma opiskelumotivaatiosi tällä hetkellä?

MOTIIVIHIERARKIA – TARPEET OHJAAVAT TOIMINTAA

- Abraham Maslow (1908-1970)
- Motivaatio selittyy sillä, miten hyvin tarpeet ovat tyydyttyneet
- **TÄRKEIMMÄT MOTIIVIT**; fysiologiset perustarpeet ja turvallisuuden tarve
 - tulevat pakottaviksi, jos niissä puutteita, tyydytettynä antavat vain helpotuksen tunteen
- Kehittyneemmät motiivit ovat kasvumotiiveja
- Tyydyttyminen tuo onnen tunteen, voimakkuus ei vähene, vaan motivaatio kasvaa
- Huipulla itsensä toteuttamisen tarve; syntyy kun muut tarpeet ovat riittävästi tyydytettyjä

Opiskelijoiden tarpeiden kolmio



Laadittu Maslow'n tarvehierarkian pohjalta

TEHTÄVÄ OPISKELIJOILLE

- Pohtikaa pienryhmissä, miten voitte opiskelijaryhmässä vahvistaa toistenne opiskelumotivaatiota. Kirjoittakaa ylös konkreettisia keinoja.
- Purku koko ryhmän kesken.

KYVYTTÖMYYS ASETTAA TAVOITTEITA

- Opiskelijalla voi olla kyvyttömyyttä asettaa tavoitteita ja suunnitella omaa oppimista. Opiskelija ajattelee oppimisen olevan jotain sellaista, johon hän itse ei voi kovinkaan paljoa vaikuttaa. Taustalla on myös oletuksia omista kyvyistä ja lahjakkuudesta
- Opettajan on hyvä kiinnittää huomiota siihen millaisia tavoitteita opiskelija asettaa itselleen ja minkälaisia lopputuloksia hän haluaa.

KOGNITIIVINEN MOTIVAATIOTEORIA: AJATTELU MOTIVAATION SELITTÄJÄNÄ

Motivaatio koostuu kolmesta tekijästä:

1. **Tavoite;** ihminen on motivoitunut, jos hän kokee tavoitteet itselleen tärkeiksi ja tavoittelemisen arvoisiksi
2. **Selviytymisennuste;** ihminen on motivoitunut, jos hän uskoo voivansa saavuttaa tavoitteen
3. **Tunteet;** liittyykö tehtävän suorittamiseen onnistuneesti riittävän myönteisiä tunteita

Vahvaan motivaatioon tarvitaan kaikkien kolmen tekijän yhteisvaikutus.

VAATIMUKSET JA VOIMAVARAT TASAPAINOSSA ?

- **Motivaatiopolku:** jos opiskelijan henkilökohtaiset voimavarat ja kouluun liittyvät resurssit kunnossa, opiskelija jaksaa innostua opiskelusta
- Kouluun liittyviä voimavaroja: sosiaalinen tuki, opettajien oikeudenmukaisuus ja opettajien antama rohkaisu
- Henkilökohtaiset voimavarat: sisukkuus ja hyvä itsearvostus, luottamus omiin kykyihin
- ”Jaksan yrittää, vaikka välillä epäonnistun ja on vaikeaa”
- **Vaatimuspolku;** opiskeluun liittyvät liian suuret vaatimukset johtavat uupumukseen ja lisäävät psyykkistä pahoinvointia

MOTIVAATIO RAKENNETAAN YHDESSÄ

- Motivoituminen tapahtuu usein yhdessä muiden kanssa.
- Oppiminen on sosiaalinen ja tilannesidonnainen vuorovaikutustapahtuma, jossa opitaan yhdessä
- **Yhteissäätelyn merkitys**; opiskelijat, opettajat, kaverit ja vanhemmat säätelevät toistensa motivaatiota, oppimista ja hyvinvointia
 - Kaveripiirin opiskeluun liittyvät arvot ja normit ja odotukset vaikuttavat; opiskeluun sitoutunut kaveripiiri voi vahvistaa oppimismotivaatiota ja parantaa tuloksia ja päinvastoin.

OPETTAJAN MERKITYS

- Onnistunut opetus riippuu opettajan kyvystä sopeuttaa opettaminen opiskelijoiden mukaan
- Millaisia tunteita opiskelija opettajassa herättää ja miten hän toimii kunkin opiskelijan kanssa?
- Positiivinen huomio niille opiskelijoille, joiden odottaa suoriutuvan hyvin?
- Opettajan toiminnalla, opetus- ja ohjauskäytännöillä sekä vuorovaikutuksella ratkaiseva merkitys ilmapiirille ja opiskelijoiden motivaation syntymiselle, kehittymiselle ja ylläpitämiselle.

- Oppilaiden toiminta, ominaisuudet ja aloitteet vaikuttavat opettajan toimintatapoihin
- Kun opettaja tunnistaa oppilaan tunnetiloja, antaa oikea-aikaista ohjausta ja palautetta sekä huolehtii opiskelijan mahdollisuuksista osallistua toimintaan, hän tukee kaikkien oppilaiden motivaatiota.
- Ryhmän ja toiminnan organisoinnin laadukkuus, motivoivat ohjaustavat, selkeät säännöt ja odotukset sekä työskentelyn rytmitys tukevat opiskelijan sitoutumista, parempia itsesäätelytaitoja ja tehtäväsuuntautunutta käyttäytymistä.

MITEN LISÄTÄ ONNISTUMISEN KOKEMUKSIA?

- Autetaan tehtävissä alkuun
- Opetetaan toiminnanohjausta ja strategioita
- Annetaan tehdä valintoja ja rohkaistaan ottamaan vastuuta valinnoistaan
- Autetaan tulkitsemaan tilanteita positiivisesti
 - Positiivinen palaute
 - Vahvuuksien osoittaminen ja vahvuuksien löytämisen harjoittelu
 - Autetaan uusien ajattelumallien kehittämisessä; poistetaan yhdessä itselle haitallisia, epäonnistumiseen johtavia ajattelu- ja toimintamalleja, jotka tutkimusten mukaan usein syynä opintojen keskeyttämiseen

KASVUAJATUSTEN VAHVISTAMINEN

- Ponnistelu ja ahkerointi kannattaa ja se on edellytys, jotta voi saavuttaa omat potentiaalinsa
- Epäonnistumiset kuuluvat oppimiseen, eivät ole merkkejä kyvyttömyydestä
- Tavoitteena on oppia, onnistuminen oppimisen takia, ei siksi, että se näyttää hyvältä muiden silmissä
- Vain aito ja rehellinen palaute edistää aitoa oppimista
- Opettaja voi palautteensa avulla tukea kasvun ajattelutavan kehittymistä → palaute annetaan prosessista, toiminnasta, ponnistelusta ja strategioiden valinnasta ja vältetään henkilöön kohdistuvaa palautetta