

## Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio ei ole joko tai -asia, vaan ihmisen sisäisten sekä tilanteeseen liittyvien tekijöiden vuorovaikutuksen perusteella määrittyvä, vaihteleva tila. **Motivaatioprosessi** voidaan nähdä myös jatkumona, jossa toimintaan osallistumisen syyt määrittävät, missä kohtaa jatkumoa yksilö on. Tämä motivaation tilaa kuvaava jatkumo on esitetty kuvassa 9.1. Jatkumon toisessa päässä ihmisellä ei ole syytä osallistua. Motivaatiota ei siis ole, jolloin toiminta on hyvin altis loppumaan. Jatkumon vastakkaisessa päässä motivaatio on **sisäistä**. Tällöin toiminta on itse valittua siksi, että se tuottaa iloa ja on itsessään palkitsevaa tai mielenkiintoista <sup>(11)</sup>. Robert Vallerand (2007) on määritellyt sisäisen motivaation kolme kategoriala seuraavasti:

- 1) **Motivaatio tietää (to know)**: ihminen nauttii saadessaan kehittää taitojaan, oppia lisää tai yrittäessään ymmärtää jotakin uutta. Esimerkiksi lääketieteen opiskelija nauttii yrittäessään ymmärtää uutta asiakokonaisuutta, sillä asia on mielenkiintoinen ja auttaa ymmärtämään ihmisen elintoimintoja yhä paremmin.
- 2) **Motivaatio saavuttaa (to accomplish)**: ihminen nauttii **yrittäessään** saavuttaa tai luoda jotakin tai ylittää itsensä. Teatteriohjaaja nauttii uuden teatteriteoksen luomisprosessista, sillä luomiskokemus on itsessään palkitseva ja kehittävä.
- 3) **Motivaatio kokee (to experience)**: ihminen nauttii siitä kehollisesta kokemuksesta, jonka saa tehdessään jotakin. Esimerkiksi: "Runner's high": juoksija nauttii, kun juoksu kulkee, ja adrenaliini virtaa.

### MM-tason rytmisen voimistelija Jouki Tikkanen:

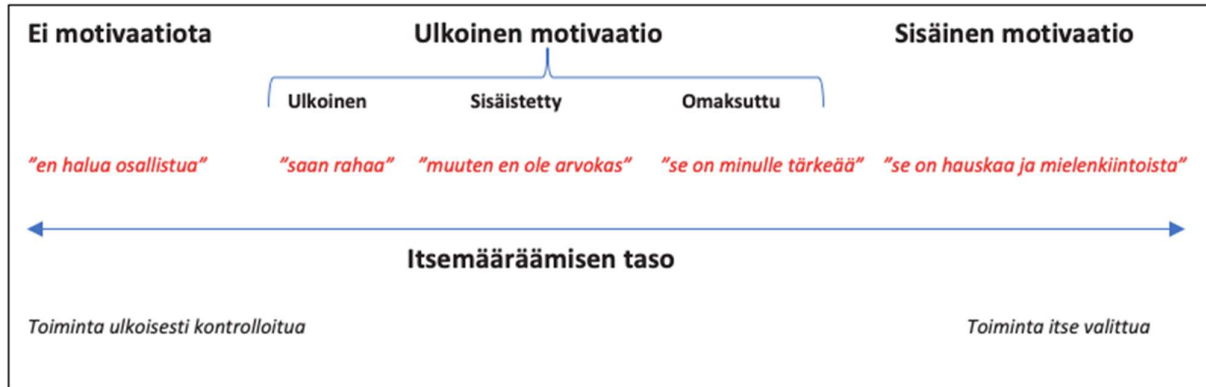


Jouki Tikkanen World Challenge Cupissa, 2019, Minsk, Valko-Venäjä  
Kuvaaja: Indrek Kask

*"Vaikka treenasin todella kovaa, en koskaan kokenut jääväni mistään paitsi. Minä tein omalla tavallani, kuunnellen omaa kehoani. Minua ei koskaan jännittänyt aivan liikaa; tein aidosti itseäni varten, sitä on vaikea selittää, yksinkertaisesti halusin, rakastin sitä, mitä tein, eikä tuntunut, että yhtään mikään voisi sitä rikkoa, eikä rikkonutkaan. Toki myös rakastin kilpailemista. Ehkä siitä syntyi myös tasaisuuteni kohti sitä kaikkea, mitä ympärillä saattoi tapahtua, en halunnut enkä edes osannut välittää, jos oli jotain hälinää tai säätämistä – halusin ja rakastin voimistelulla. Hauska huomio oli, kun sitten olin lopettanut ja edessä oli viimeinen esiintyminen seuran joulunäytöksessä – minua jännitti – ensimmäistä kertaa koskaan olin oikeasti ahdistunut jännityksestä, kävelin vain edestakaisin ennen vuoroani. Hyvin se meni, mutta oli mielenkiintoista kokea tuollainenkin jännittäminen."*

Motivaatioprosessia kuvaavan jatkumon ääripäiden välissä on moninainen joukko ulkoisia syytä osallistua toimintaan. Motivaatio on **ulkoista**, jos ihminen toimii jostain muusta syystä kuin puhtaasti toiminnasta saatavan ilon, nautinnon ja kehittymisen vuoksi. Ulkoinen motivaatio jaetaan kolmeen kategoriaan sen perusteella, kuinka **itsemääräytyntä** eli vapaasti valittua toiminta on <sup>(11)</sup>. Kaikkein ulkoisesti säädellyn (ulkoinen, engl. extrinsic) motivaatio kumpuaa sellaisista tekijöistä kuten raha, arvostus, mitali, tai jonkin rangaistuksen välttäminen. Ajan myötä voimakkaasti kontrolloidun motivaation on mahdollista osittain sisäistyä niin, että palkintoa tai rangaistusta ei enää tarvita <sup>(12)</sup>. Tällöin osallistuminen kumpuaa sisäisestä "pakosta" osallistua, jotta välttää syyllisyyden kokemuksen tai kokee olevansa arvokas (sisäistetty, engl.

introjected). Motivaatio voi edelleen sisäistyä niin, että toiminnasta tulee enenevässä määrin sisäisesti säädelyä eli itsemääräytyntä (omaksuttu, engl. identified). Sisäistymisen edellytys on, että yksilö kokee riittävää kyvykkyyttä suhteessa toimintaan sekä kuuluu yhteisöön. Motivaation sisäistyminen tapahtuu, kun yksilö omaksuu yhteisöön tai toimintaan liittyviä arvoja, asenteita, tapoja ja uskomuksia osaksi itseään ja omaa arvomaailmaansa (12). Osallistumisesta tulee tällöin itse valittua ja itselle tärkeää, mutta se palvelee kuitenkin edelleen ulkoista päämäärää. Näin on vaikkapa silloin, kun itselleen tärkeän tavoitteen saavuttaakseen ihminen altistaa itsensä kovalle ja epämiellyttävällekin työskentelylle tai harjoittelulle. Esimerkiksi kirjailijan tavoite saada uusi kirjansa valmiiksi on ulkoisesti määräytyntä, sillä hänen elantonsa riippuu siitä. Vaikka luomistyö aiheuttaa hänelle ajoittain vaikeita tunteita, kirjailija jaksaa sinnikkäästi jatkaa työtään, sillä ala on hänen itse valitsemansa ja työ merkityksellistä.



**Kuva 9.1: Motivaatio-jatkumo** (Deci & Ryan, 2000). Kuvan esimerkit jatkavat lausetta: "Osallistun, koska...".

Motivaatiotutkimuksen perustavanlaatuisen oletus on, että **itsemääräytyntä (sisäinen ja omaksuttu) motivaatio on laadukasta** (10). Lukuisissa eri toimintaympäristöissä toteutetuissa tutkimuksissa itsemääräytyntä motivaatio on yhdistetty moniin positiivisiin ilmiöihin, kuten ponnisteluun ja yrittämiseen, sitoutumiseen sekä hyvinvointiin. Lisäksi se korreloi negatiivisesti stressin, ahdistuneisuuden, itsekriittisyyden ja uupumisen kanssa (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17). On esitetty, että lahjakkuus ei kehity kohti huippua ilman iloa itse tekemisestä, joka toimii kasvualustana sille kovan työn tekemiselle, jota huipulle pääseminen vaatii (18, 19).

Kuten edellä opimme, motivaatio voi sisäistyä tai ulkoistua tai vähitellen loppua kokonaan. Lisäksi Rottensteiner ym. (2015) ehdottavat, että kun yksilön motivaatiota tarkastellaan, tulisi keskittyä enemmän erilaisiin yksilöllisiin motivaatioprofiileihin kuin mustavalkoiseen määrittelyyn, jossa ulkoisesti kontrolloitu ja itsemääräytyntä motivaatio olisivat vastakkaisia tai toisensa poissulkevia. Tutkiessaan suomalaisia joukkueurheilijoita tutkijat saivat selville, että urheilijat, joiden motivaatio oli sekä voimakkaan kontrolloitua (mm. "minun on pakko urheilla, jotta pysyn kunnossa"), että voimakkaan itsemääräytyntä (mm. "nautin siitä, että saan kehittyä urheilijana"), kokivat eniten fyysistä kyvykkyyttä, harjoittelivat eniten ja kokivat eniten iloa tekemisestään. **Ulkoisesti kontrolloitu motivaatio ei siis välttämättä ole haitallista, jos osallistuminen on itse valittua, itselle tärkeää ja myös ilon tunteita tuottavaa.** Tutkijat ehdottavatkin, että koska tavoitteellinen toiminta ei ole aina hauskaa tai nautinnollista, myös kontrolloitu motivaatio on ajoittain tärkeää, jotta jaksaa harjoitella intensiivisesti (20).

**NOSTO: Laadukkaan motivaation kannalta keskeistä on toimijan kokemus siitä, että osallistuminen on itse valittua.**

Koska motivaatio on monitekijäinen ja muuttuva, voidaan siihen suhtautua myös psyykkisenä taitona. Motivoitumiseen voidaan vaikuttaa. Se tapahtuu sekä omia arvoja, tavoitteita ja tulkintoja tunnistamalla, että ympäristön toimintaa tarkastelemalla ja tarvittaessa kehittämällä ja muuttamalla. Palaamme luvun

lopussa käsittelemään sitä, miten ympäristö voi tukea motivaation sisäistymistä ja laadukkaan motivaation säilymistä.

#### HARJOITE: MOTIVOITUMISEN TAITO

Sisäisen ja ulkoisen motivaation hieman yksinkertaistettu, mutta keskeinen ja helposti mielletävä ero on seuraava: sisäinen motivaatio on sitä, että **"haluaa"** tehdä jotakin, kun taas ulkoinen motivaatio on sitä, että **"pitää"** tehdä jotakin.

Mieti ja valitse jokin asia, esim. kotityö, jonka tekeminen kiinnostaa sinua mahdollisimman vähän. Jotain sellaista, jonka tekemiseen et haluaisi laittaa yhtään aikaa. Esimerkkejä voisivat olla vaikkapa ikkunan- tai uunin pesu, lakanoiden mankelointi tai imurointi. Ota kellosta aikaa **yksi minuutti**, jonka aikana tehtävänäsi on perustella joko itsellesi tai jollekin toiselle mahdollisimman monipuolisesti, miksi sinun kannattaisi ryhtyä tekemään tätä epäkiinnostavaa asiaa. Mieti, **miksi todella haluaisit** ryhtyä toimeen. Miksi se on tärkeää tai mukavaa tai mitä hyötyä sinulle on siitä, että saat homman tehtyä? Jos haluat tehtävästä vieläkin tehokkaamman, kirjaa mainitsemiäsi asioita paperille.

Kun minuutti on kulunut, pysähdy hetkeksi tarkastelemaan, miltä toimeen ryhtyminen nyt tuntuisi – vaikuttaako asia yhtään houkuttelevammalta? Tai oletko edes hieman vakuuttuneempi siitä, että sinun kannattaisi tai että suorastaan haluaisit ryhtyä toimeen?

---

Seuraavaksi voit miettiä jonkin työhösi, lajisi harjoitteluun tai muuhun elämäsi osa-alueeseen liittyvän tehtävän, jonka tekeminen on tärkeää, mutta kuitenkin jostain syystä mielestäsi epämieluisaa, tylsää, rankkaa tai epäkiinnostavaa. Sinulla on nyt minuutti aikaa saada itsesi vakuuttuneeksi siitä, että **haluat** ryhtyä toimeen! Mikä tekemisessä on kiinnostavaa, tärkeää, mieluisaa ja suorastaan houkuttelevaa?

HUOMIOI! Kun teet tämän tehtävän, älä yhtään mieti sitä, miksi et haluaisi ryhtyä tekemään valitsemaasi asiaa.

*Jos luet kirjaa ohjaavassa roolissa, muista, että motivaation kannalta useimmille meistä on tärkeää ymmärtää, miksi asioita tehdään. On siis tärkeää varmistaa, että ohjattavilla on aina tieto tehtävien tai harjoitteiden hyödyistä itselleen.*

#### Manipulatiivinen fysioterapeutti Antti Koli:



*"Kerron aina asiakkaalle miksi jotakin tehdään. Esimerkiksi en vain kehota hoidon jälkeen juomaan paljon vettä, vaan kerron, että se on tärkeää, koska sitten käyt vessassa ja kuona-aineet poistuvat sitä kautta. Tai kerron miksi pitää aloittaa pienistä asioista. Yleensä asiakkaalla on aina kiire kuntoutua, ja haluaisi tehdä enemmän. Jaan tietoa, miten kuntoutuminen tapahtuu, yksi asia kerrallaan ja progressiivisesti."*