



PL 303
40101 Jyväskylä



Liisa Ahonen

Mikä meitä liikuttaa

Motivaatiopsykologian perusteet

PS-kustannus, sid. 250 s. Hinta 45,-
3., täysin uud. painos,
ISBN 978-952-451-769-0

Ihmiset motivoituvat, kun voivat itse vaikuttaa tekemisiinsä

Motivaation liikuttava voima on suuri – oli sitten kyse työelämästä, uuden oppimisesta tai hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Kesälomien jälkeen monet miettivät suhdettaan työhön, harrastuksiin ja arkeen ylipäänsä. Onko työni innostavaa? Saanko iloa harrastuksistani? Voinko hyvin? Kaikkien näiden kysymysten taustalla motivaatio on isossa roolissa.

Myönteisen motivaation ja hyvinvoinnin kehitystä voi tukea monin tavoin, mutta erityisesti muutamat seikat nousevat alan tutkimuksissa esiin. ”Tällä hetkellä suosittu motivaatioteorian, itsemääräämisteorian, mukaan keskeinen tekijä on autonomia ja yksilön itsenäisyys. Ihmisen toiminta on tuloksellista ja hyvinvointia edistävää, kun se pohjautuu yksilöstä itsestään kumpuavaan motivaatioon. Ulkoa päin tulevat ja vahvasti kontrolloidut vaatimukset eivät motivoi.” Näin esittävät psykologian professorit Katariina Salmela-Aro ja Jari-Erik Nurmi.

Salmela-Aron ja Nurmen toimittamassa motivaatiotieteen teoksessa *Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet* alan johtavat tutkijat ja asiantuntijat esittelevät, mikä rooli motivaatiolla on työelämän muutoksissa, uuden oppimisessa, liikuntaa harrastettaessa tai omia arvoja pohdittaessa. Kirja ilmestyy 21.8.2017.

Autonomian lisäksi myös usko omaan pystyvyyteen ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat keskeisiä motivaation kehittymisessä. ”Itsemääräämisteorian lähtökohtana on oletus, että ihminen on luonnostaan aktiivinen, motivoitunut ja itseään ohjaava. Sosiaalisella ympäristöllä on kuitenkin merkittävä vaikutus siihen, miten yksilö lopulta motivoituu. Jokaisella ihmisellä on tarve kokea yhteenkuuluvuutta eli kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi osana sitä ”, sanoo psykologian tohtori Kati Vasalampi – yksi kirjan kirjoittajista.

Perheen, opettajien, työyhteisön tai ystävien merkitys motivaatioon on siis huomattava. Samoin ympäröivän yhteiskunnan. Esimerkiksi työympäristössä, jossa tuetaan ihmisen itsenäisyyttä tiukan kontrollin sijaan, työntekijöiden on osoitettu saavuttavan parempia työtuloksia.

Kirjan toimittajien yhteystiedot:

Jari-Erik Nurmi

jari-erik.nurmi@jyu.fi

puh. 050 428 5308

Katariina Salmela-Aro

katariina.salmela-aro@jyu.fi, katariina.salmela-aro@helsinki.fi

puh. 050 415 5283

Lisätiedot ja arvostelukappaleet:

PS-kustannus

Sari Malinen

sari.malinen@ps-kustannus.fi

puh. 040 747 2078

