

Haastattelija 1 [00:00:01]: Aalto yliopiston podcast.

Puhuja 1 [00:00:06]: Tervetuloa opintopsykologien podcastiin. Tänään me jutellaan motivaatiosta. Opiskelumotivaatiosta ja siitä, mikä meitä motivoi ja miten motivoitua. Tänään meitä on tässä kaksi opintopsykologia, mä oon Paula.

Hannu Pesonen: [00:00:21]: Mä oon Hannu.

Paula Sjöblom: [00:00:23]: Moi Hannu, me ei ollakkaan aikasemmin tehty yhdessä podcastiä niin on tosi kiva päästä sun kans juttelemaan tästä teemasta. Ja mä tiedän, et tää on semmonen teema, et tää erityisesti kiinnostaa sua.

Hannu Pesonen: [00:00:34]: Joo, näin on että mä tykkään pohtia muutenkin asioita ja psykologiassa tykkään miettiä miten eri asiat on yhteydessä toisiinsa. Ja motivaatio on kyllä niin laaja aihe että siinä kyl löytyy paljon näitä pohdittavia asioita.

Paula Sjöblom: [00:00:47]: Joo. Niitä päästään tänään yhdessä miettimään. Kertoisit sä Hannu ihan ensiks, että mikä sua motivoi?

Hannu Pesonen: [00:00:55]: Mä luulen, että mua motivoi ihminen ja ihmisen moninaisuus ja se dynamiikka mikä meissä kaikissa on. Ja ihan oikeestaan vauvasta vaariin. Näitä mä pohdin mun asiakkaittenikin kanssa ja omassa elämässäni joskus. Mutta en kuitenkaan ystäviäni koko ajan analysoi. Mites sulla?

Paula Sjöblom: [00:01:14]: No ihan jos ajattelee sitä motivaatioita ilmiönä tai terminä niin jotenkin mä aattelen et se motivaatio on ihmisen polttovoima. Ja se ehkä, että vaikka siitä tiedetään paljon niin toisaalta siinä on kuitenkin sellasta puolta, mikä musta on vähän jotenkin epämäärästä ja välillä vaikeesti hahmotettavaa.

Hannu Pesonen: [00:01:31]: Sitä voi verrata vähän niin kun menis isoon metsään syksyllä ja se on niin kiinnostavaa, että ei huomaa ajan tajuakaan ja sitte lopulta ei oikeen pääse uloskaan sieltä. On laaja teema kyllä.

Paula Sjöblom: [00:01:48]: Mut sit jos mä ihan mietin mikä mua itseäni motivoi niin mua motivoi se, että mun tehtävät, mitä mä teen, on vaihtelevia. Jos mä ajattelen, että ihan mikä tahansa asia joka onkin mun todellinen kiinnostuksen kohde. Niin jos mä tekisin liian paljon sitä samaa, niin mulla ei motivaatio riittäis. Se ei sovi mun omaan persoonaan missä on aika paljon kärsimättömyyttä ja sellasta, mikä kaipaa sitä vaihtelua ja dynaamisuutta. Ja sitä, että saa paneutua erilaisiin asioihin.

Hannu Pesonen: [00:02:20]: Mä luulen et kärsimättömyys on ihan luonnollinen piirre meissä ihmisissä. Ja tää varmaan osuu aika hyvin tähän meidän aiheeseen myös, et kyllähän me motivoitutaan monista asioista ihan yhen päivänkin sisällä. Se voi olla hämmentävää välillä. Mutta mä luulen, et me saadaan vähän irti tästä kerimään auki.

Haastattelija 1 [00:02:43]: Paras hetki päivässä. Aalto yliopiston psykologi podcast. Paula Sjöblom ja Hannu Pesonen.

Paula Sjöblom: [00:02:52]: Yks tapa lähestyä aihetta motivaatio on puhua sisäisestä ja ulkosesta motivaatiosta. Ulkonen motivaatio, se on mun mielestä aika helppo käsittää jos ajatellaan, että ihminen tekee vaikka kesätöitä. Niin usein kesätöissä motivoitumista auttaa se, että siitä saa palkkaa. Ja se on selkee palkinto siitä, että on joka aamu heränny ja lähteny töihin. Myös tietysti se et saa työkokemusta jotain tulevaisuuden työtehtäviä varten.

Hannu Pesonen: [00:03:24]: Jotain on ikäänkuin tehtävä kesällä, eli siinä on se, se olosuhde ohjaa, motivoitumaan siitä, että on saatava myös tuloja sukan varteen.

Paula Sjöblom: [00:03:34]: Mut toi sisäinen motivaatio. Niin miten sä Hannu sitä selittäisit?

Hannu Pesonen: [00:03:40]: Mä joskus kerron opiskelijoillekin sieltä lapsuuden kautta lähden sitä kerimään. Jos aatellaan et ollaan koulussa, me kaikki voidaan muistaa varmaan ihan nyt puhun peruskoulukokemuksista. Niin varmaan ensimmäiset kokemukset on sitä että opetellaan ihan istumaan siellä pulpetissa ja olemaan hiljaa kun opettaja puhuu. Ja kun opettaja käskee tehdä jotain niin me tehdään se. Ja suurin osa lapsistahan oppii tähän ja se on

eräänlaista varhaista motivoitumista. Mitä opettaja tai vanhemmat käskää niin me tehdään.

Paula Sjöblom: [00:04:16]: Kyllä, eikä sitä oikeestaan hirveesti kyseenalaista sillon kun on tarpeeks pieni. Voi vähän kiukutella vastaan, mutta lopulta kuitenkin aikuinen päättää mitä tehään.

Hannu Pesonen: [00:04:24]: Kyllähän oppilas voi ihan tykätäkin mennä kouluun, se ei tarkoita sitä et se on tervanjuontia. Mut ei voida ehkä puhuu kauheen sisäisestä motivaatiost vielä. Kyl sinne oikeestaan mennään koska pitää mennä. Mut jos sä aattelet vaikka yläkouluikäsiä nuoria jo, niin saattaa olla, että on joku tunti, missä on kylläkin se olo, et tänne nyt piti tulla. Mut kuitenkin oikeestaan tykkäskin olla. Se voi olla vähän sellanen pieni suuri havainto sitte, et hei, täähän oli oikeestaan kiinnostavaa. Mää aattelin vaikka historian tuntei, mist ainakin moni kundikin innostuu yläkoulussa. Mut sehän voi olla ihan mikä vaan aine. Ja sit alkaa tulla tämmösii lempiaineita vähän vaivihkaa. Niin se on vähän orastavaa sisäistä, tai sisäsyntystä motivoitumista. Se ei tunnukkaan enää pakotetulta tai ei tarvi itseäänkään pakottaa.

Paula Sjöblom: [00:05:15]: Ja siitä kun mennään eteenpäin, kun ihminen sitte kasvaa ja kehittyy. Niin ehkä yhä enemmän joutuu ite tekemään valintoja ja miettimään mikä mua kiinnostaa, millasia on mun tavoitteet ja ehkä myös kyseenalastaa enemmän asioita kun aikasemmilla koululuokilla ja kouluasteilla.

Hannu Pesonen: [00:05:35]: Lukiohan on hirveen mielenkiintonen siinä semmonen vähän murrosvaihe tai hyvinkin. Edelleen on kaikki aineet siellä, mitä suurinta osaa luetaan, mut siinä alkaa ne omat valinnat kuitenkin näkymään. Ja nykysin varsinkin lukiolaisethan joutuu miettimään niitä aika varhain jo. Mutta toivon mukaan siinä kuitenkin on se innostus sillon, mikä ohjaa. Et mä valitsen sen oman sisäisen innostukseni mukaan sillon, enkä koska kaveritkin tekee.

Paula Sjöblom: [00:06:05]: Voiko ajatella niin, että innostus on merkki siitä sisäisestä motivaatiosta?

Hannu Pesonen: [00:06:09]: Ehdottomasti näin näkisin, innostuminen, kiinnostuminen, puhutaan myös imusta. Työn imu. Siitä on ollu paljon

tutkimuksi. Mut voi puhuu myös opiskelemisen imusta. Ja jos sitä kokee, niin silloin kyllä on hyvällä tiellä.

Paula Sjöblom: [00:06:22]: Niissä hetkissä kun miettii et mikä mua kiinnostaa tai mikä ois semmonen asia, mistä mä saisin motivaatioo tai saan pidettyä motivaation yllä. Niin voi myös palata niihin kokemuksiin, mistä aikasemmin on innostunu ja mitkä on herättäny itsessään sellasta fiilistä et tähän mä haluun paneutua.

Hannu Pesonen: [00:06:42]: Joskushan ne voi olla vähän uinuvana, että onhan voinu olla vaikka vuosia, ettei oo tehny jotain. Harrastusten kauttahan sitä ehkä helpommin tavoittaa sen, jos on vaikka lintuharrastaja tai kalastaja. Niin voi olla että vaikka koko vuosi on mennyt ettei oo päässyt tekemään tai kenties useampikin. Mut sen tietää kyllä kun pääsee sen äärelle, että tää lähti musta itsestä, tuntuu omalta ja näin. Sillonhan se on ehkä omien arvojenkin mukasta. Mehän puhutaan aina välillä arvoista ihmisillä ja me ei tarkoteta nyt hienoja, vaikka YK:n ihmisoikeusjulistuksen arvoja tai näin. Vaan me tarkotetaan usein että ne asiat, mitkä tuntuu meille tärkeiltä. Niin ne voi olla hyvin luonnollisiikin asioita, vaikka luonnossa liikkuminen.

Paula Sjöblom: [00:07:26]: Kyllä ja sit jos palataan siihen, mitä sanoit, että opiskelussa niin lukiossa alkaa tekemään enemmän ja enemmän niitä valintoja. Niin voi ajatella just, että meidän valintojenkin taustalla monesti on jollain tapaa meidän arvot ja meidän arvomaailma. Jos vaikka ajattelee että hakeutuu vaikka psykologiksi, niin kun me ollaan molemmat hakeuduttu. Niin meitä varmaan jollain tavoin kiinnostaa ihminen ja ehkä psykologit jakaa monesti usein samanlaisia arvoja siitä että ihmiset on tasa-arvosia ja kiinnostavia sellaisena kun he ovat.

Hannu Pesonen: [00:08:01]: Joo, ja mielenkiintosta just miettii, että onko vaik lukioikäsellä sitten jo arvoja, mutta todennäköisesti alkaa jo olla. Mut ne ei ehkä oo kovin tietosia. Ja näin. Mutta se on kuitenkin semmosta mitä me voidaan harjotella. Ja harjaantua siinä löytämään niitä itselle tärkeitä asioita.

Paula Sjöblom: [00:08:33]: Jos sä kysyt meidän opiskelijoilta, Aallon opiskelijoilta heiän arvoistaan. Niin onks se semmonen, onks se opiskelijoille helppo kysymys vastata?

Hannu Pesonen: [00:08:43]: Ei se aina oo. Kyllä usein ainakin ihan kiltisti ne lähtevät keskustelemaan jos ehdotan sitä. Mut mä aattelin et siihen ei ehkä oo suoraa kontaktia meiän arjessa ja ei välttämättä aina tarviikkaan olla, että sehän voi olla hyvä hetki pysähtyy psykologin tai miksei vaikka papin kanssa pohtimaan niitä. Mut näkisin kuitenkin, et se kuitenkin kulkee siellä sivussa mukana. Ja varsinkin sen huomaa jos ei ollenkaan oo kosketuksissa omiin arvoihin tai tärkeisiin asioihinsa. Niin kyl se jotenkin sitte tökkii se tekeminenkin.

Paula Sjöblom: [00:09:16]: Se että pystyy itsessään tunnistamaan sen oman arvopohjansa ja arvomaailmansa ja sitä taustaa vasten tekemään valintoja opiskelualan suhteen tai ihan senkin suhteen, vaikka millasia sivuaineita valitsen. Se auttaa niitten valintojen tekemisessä.

Hannu Pesonen: [00:09:32]: Kyllä, yhdessä motivaatioteoriassahan puhutaan autonomiasta. Senhän vois suomentaa että vapaaehtoisuus tai omaehtoisuus. Niin sillonhan periaattees jos me tehdään omien valintojemme mukaan ja arvojemme mukaan niin sehän on silloin autonomista. Sitä sanotaan tässä itsemääräämisteoriassa että se on ihan yks meiän kolmesta psykologisesta perustarpeesta saada vapaaehtoisesti tehdä niit elämämme asioita. Ja siihenhän liittyy kans se, et me ollaan jotenkin kärryillä siitä, miks me tehdään. Siinä on joku kosketus siihen vaikka nyt joka viikkokin, että miks mä vaikka avasin tän kirjan.

Paula Sjöblom: [00:10:10]: Yks mun mielestä aika tavallinen teema myös opintopsykologi ohjauksessa, mistä opiskelijoiden kanssa juttelen, niin on se, että jossain kohtaa saattaa opiskelujen aikana tulla hetki, et miettii, oonko mä tehny tän valinnan tän opiskeluala valinnan siitä mun omasta autonomiasta käsin, omasta tahdosta ja omasta innostuksesta. Vai onko esimerkiks ollu jotain suvun asettamia odotuksia, ehkä jopa paineita mitä tulee vanhemmilta ja niitä ei oo aina niin helppo tunnistaa mikä on omaa ja mikä tulee jostain annettuna.

Hannu Pesonen: [00:10:48]: Erittäin hyvä pointti. Ja tää oiskin tärkeetä, että tätä sais ihminen rauhassa miettiä. Vaik me puhutaankin et autonomia on tärkeetä ja tutkimuksetkin osottaa, mutta eihän se taidakkaan olla niin yksinkertainen juttu, et mehän ollaan kumminkin sosiaalisia ja me luodataan sitä mitä meidän ympäristössä ajatellaan asioista. Mehän tiedetään Suomessakin on vanhastaan on lääkärisukuja ja juristisukuja, insinöörisukuja. Ei siinä oon mun mielestä mitään pahaa, mut siinä on se ajatus, et mä oon

kuitenkin tietonen sillon siitä. Ois ehkä tärkeätä, että tää on kiinnostanu näit ihmisiä mut sattumoisin se kiinnostaa muakin. On jotenkin kartalla siitä, se on kyllä moni opiskelija sitä pohtii just, mikä on tuonu tänne opiskeleen.

Paula Sjöblom: [00:11:34]: Ja vaikka tuliskin insinöörisuvusta ja päättää itsekin hakeutua opiskelemaan Aaltoon diplomi-insinööriksi, niin toisaalta sekin on tärkeä miettiä, että insinöörejäkin on hyvin monella eri alalla. Mikä tämän alan sisällä on semmonen, mikä mua vetää puoleensa. Niitä valintoja voi vielä tehdä tässä opiskeluaikanaikin. Ja työelämässäkin vielä.

Hannu Pesonen: [00:11:58]: Täähän on pitkä aika tää, sanotaan nyt vähintään viis vuotta opiskella. Ja kun mietitään mimmonen elämänvaihe se on, miten moni seikkoja siihen liittyy ja muutoksia. Niin mä aattelen, et se voi olla kans olennainen siinä miettiä sitä motivoitumistakin.

Paula Sjöblom: [00:12:12]: Ja aika luonnollistakin on se, että jos opiskelee viis vuotta niin siinä on erilaisia vaiheita. Ja joskus on semmosia hetkiä varmaan, että löytyy enemmän intoa ja motivaatiota ja ihan luonnollista on, että voi olla myös niitä hetkiä, että ei niin innosta. Ja kaikki kurssit ei missään tapauksessa voi innostaa. Ja mun mielestä se on hyvä opiskelijoiden tietää. Sinne aina mahtuu joukkoon pakkopullaa. Mut on tärkeätä, et löytää myös niitä kursseja, mitkä kiinnostaa ja joskus mietin ihan motivoitumisen kanssa kun opiskelijoita ohjaan. Ihan sitä, että on välillä hyvin käytännönläheisesti hyvä miettiä, et jos pystyy itse vaikuttamaan siihen, mitä kursseja ottaa vaikka tietystä periodista. Niin ottais siihen sellasia kursseja jotka myös kiinnostaa.

Hannu Pesonen: [00:12:56]: Sillon siitä tulee niitä onnistumisen kokemuksia todennäkösemmin. Mikä se kans ruokkii motivaatiota. Et meil syntyy uskomus tai mitä me kutsutaan minä pystyvyyden kokemukseksi. Niin se tulee kuitenkin helpommin tämmösissä aineissa tai aiheissa mitkä kiinnostaa meitä, jotka tuntuu omalta. Se nostaa todennäköisyyttä, et me innostutaan ja saadaan niitä onnistumisen kokemuksia.

Puhuja 1 [00:13:20]: Paras hetki päivässä.

Paula Sjöblom: [00:13:23]: Mitä sitte jos sun ohjaukseen tulee opiskelija, et se on ihan hukassa. Tuntuu et motivaatio on hukassa ja sen takii on opiskelutki ihan hukassa?

Hannu Pesonen: [00:13:33]: Niin tavallaan toi onnistumisen teema siihen varmasti liittyy. Koitetaan niitä kehiä vahvistaa, mitkä luo sitä onnistumisen tunnetta. Ja et se tuntuu oman näköselä, et saa tehdä oman näköstä opiskelua ja opiskeluelämää. Paljonhan tietysti tää pandemia pohdituttaa siinä, miten se tulee siihen väliin. Kun ei pääse luonnollisella tavalla toteuttamaan itseään ja niit omia arvojaankaan. Mut ne ois niin tärkeitä silti just se onnistuminenhan liittyy myös siihen kyvykkyyden tai kompetenssin teemaan. Sillon se tarkoittaa sitä, että meillä on sopivasti haastetta siin tekemisessä. Ei liikaa eikä liian vähän, niin sehän ruokkii kans sitä, hyvä oli siitä että on taas oppinu. Se ei välttämättä liity, et joku tentin täytyisi mennä nappiin tai näin. Voi olla muunkin laisia onnistumisen kokemuksia.

Paula Sjöblom: [00:14:31]: Toi on ihan totta ja opiskelijat kyl kuvaa sitä, et jos heillä on semmonen olo, ettei oo mitään oikein oppinu. On mennä jo vuosi koulussa, yliopisto-opiskelujen merkeissä ja miettii mitä mulle on jääny päähän. Niin se ei oo mikään kiva kokemus. Et niitä haasteita kyllä yliopisto-opiskelijat myös kaipaavat.

Hannu Pesonen: [00:14:49]: Sehän ei oo ihan tavatonkaan se kokemus, et ihmiset pohtii, mitä heillä on jääny mieleen. Ja se varmaan se nyt on kuitenkin väistämätöntä että kurssit tulee ja menee aiheet tulee ja menee. Mut täytyy muistaa et siinä on se metatason tavoite, et me opitaan etsimään, löytämään tietoa, analysoimaan. Eli me opitaan oppimaan, niin sehän on siinä se mikä varmasti kyl karttuu.

Paula Sjöblom: [00:15:22]: Sitten jos miettii ihan sitä, et miten motivaatiota saa pidettyä yllä. Ja miten motivoitua päivä toisensa jälkeen, niin kyllä mä ajattelen, et siihen liittyy elämä kokonaisuudessaan. Mitä ei ehkä heti tuu ajateltua. Esimerkiks ihan se, et on terveet elämäntavat. Säännöllinen päivärytmi. Jos esimerkiks päivärytmi on keikahtanu jotenkin vähän kenolleen ja aamulla kun pitäis lähteä hommiin niin aina väsyttää. Niin kyllä kivoihinkin juttuihin on aika vaikee motivoitua. Jotenkin se et pysyy verensokerit sopivalla tasolla, syö säännöllisesti, nukkuu, tekee välillä jotain palauttavaa, jotain muutakin kun pelkästään opiskelua. Niin kyllä tääkin auttaa pitämään motivaatiota mun käsityksen mukaan yllä.

Hannu Pesonen: [00:16:09]: Mä oon kans huomannu ihan kun oon tätä opintopsykologin työtä tehny jo verrattain monta vuotta. Et aika tärkeä se on kyllä miettii sitä arjen hyvinvointia. Kyl se rakentuu jotenkin pidemmälläkin

kaarella sieltä arjesta se hyvinvointi ja motivoituminen. Ja tosiaan se, että tehdään niitä hyviä rutiineja sinne joka päivään. Syö säännöllisesti, syö joka päivä. Kaikki ei välttämättä syö, joskus on tullu vastaan ihmisiä, että ei välttämättä syökkään ihan joka päivä ja näin. Syö, nukkuu ja tosiaan luo sitä rutiinia siihen näiden hyvien asioiden ympärille. Eikä toisinpäin, että eka tekee kaiken muun ja sitten yrittää huoltaa vielä itseään.

Puhuja 1 [00:16:55]: Paras hetki päivässä. Aalto yliopiston psykologi podcast Paula Sjöblom ja Hannu Pesonen.

Paula Sjöblom: [00:17:03]: Yks asia mitä mietin opiskelijoitten kanssa kun motivaatiosta puhutaan ja jos motivaatio on hukassa. Niin mä kysyn usein opiskelijalta, et mikä oli silloin se syy, miksi hakeuduit Aaltoon opiskelemaan. Mikä sua veti tänne puoleensa, mitkä asiat sua silloin kiinnostivat. Yrittää hakeutua niitä alkujuuria kohti, mitkä on saanut alunperin tulemaan tänne.

Hannu Pesonen: [00:17:29]: Tää on mun mielestä avainkysymyksiä. Mis mä aattelin et just me psykologit tai papit ja vastaavat voimme auttaa. Joskus se voi olla et se vastaus onkin yllättävä sitten kun me kysytään sitä opiskelijalta. Mitä asiat on tuonut. Ne ei välttämättä oo pysynyt samana, mut onks se kriisin paikka, ei välttämättä.

Paula Sjöblom: [00:17:54]: Oisko sulla joku esimerkki sellasesta tapauksesta, että se motivaatio on muuttunut?

Hannu Pesonen: [00:17:59]: Mä aattelin että voi olla moderneja aloja, kun esimerkiks uudet energiatekniikat. On vaikka halunnut tulla opiskelemaan ajatellen, että kehittää vaikka uuden, uusiutuvan energialähteen ja näin. Ja ku opintoja kuluu niin voihan ajatella, että sitä vähän hioutuu se tavoite, ei ehkä tarvitse ehkä ihan uutta keksyä tai ainakaan maailman parasta, ensimmäinen olla. Tietyl lailla hioutuu, kulmat hioutuu ehkä siinä tekemisessä. Ja mä ehkä aattelin kuitenkin aika tärkeää ihan että on tasanen ammatti tai työ jotka kohti opiskelee. Niin kaipa sekin on aika tärkeä motivaattori. Mut sitä ei välttämättä silloin abiturienttina ajattele vielä niin. Silloin on se tunteen palo enemmän siinä. Ei siinä mitään väärää, mut ehkä se on pitkäs juoksu täytyy miettii kuitenkin sitä arjen hyvinvointia ja tasasuutta. Kuulostaaks tää vähän keski-ikästyvältä, mutta näin mä kuitenkin itse koen sen.



Paula Sjöblom: [00:19:00]: Kyllä mä ajattelen, et sitte jos motivaatio vaikka opiskeltavaa alaa kohti muuttuu, niin siinä kohtaa on hyvä pysähtyä miettimään hetkeks, että mikä nyt on muuttunu. Mikä muu on muuttunu, olenko minä muuttunut, vai minun ajatukseni. Onko maailma ympärilläni muuttunut, esimerkiksi viime vuoden aikana. Tai onko ehkä tullu lähemmäks se ala, mitä opiskelee, ja huomannu että tää ei ollukkaan ihan semmosta, mikä vastaa mun ennakko-odotuksia, tai on tullu jotain realistisuutta ehkä vähän mitä Hannu puhuit. Niin just se semmonen tietty ehkä realismi tai se miten suhtautuu siihen omaan tekemiseensä. Ei sen tekemisen just tarvii olla aina sellasta super intohimosta. Vaan et se on ihan ok, että välillä tekee vaan sen vuoks, et se on ihan ok. Mut se on ehkä nykymaailmassa taas se mitä kohti ihmiset ei keskimäärin, nuoret ihmiset halua. Ja siinä on se vertailuelementti taas, et löydä sun juttus ja tee sitä tosi intohimosesti ja täydellä palolla.

Hannu Pesonen: [00:20:02]: Tärkeit kysymyksii kyllä, kyl se intohimo varmaan, se on vähän narratiivi. En osaa sanoo, mistä se on tullu, mut jotenkin tuntuu, et se aika monessa kulttuuris nykysin on. Mut niin kun nostit tos esiin, et eihän tää oo helppoa näille nykyopiskelijoille. Kun maailma muuttuu. Ja mekin siinä mukana. Mut niinhän se on kai se sanonta, et jos sä meet virran mukana meloen, mut jos sä melot vähän kovempaa kun se virta niin sillon sä pystyt vielä ohjaamaan sitä. Et sillon siinä on se omien arvojen efekti siinä. Emme ole ajopuita kuitenkaan. Se muutos on varmaan, sehän on psykologian yks kiinnostavia kysymyksiä. Yks tapahan on kuvata sitä, et se on sitä dynamiikkaa. Mut se muutos on ehkä mitä me ymmärretään arjessakin. Et asiat muuttuu, kiinnostukset elää, nehän voi elää periaatteessa viikon sisälläkin. Mut ehkä ne tärkeimmät asiat nyt ei elä kuitenkaan niin lyhyessä ajassa. Vuodessa voi jo elää ja vuodessa voi jo tulla eri fiilis vaikka omasta alasta.

Paula Sjöblom: [00:21:06]: Sit kun miettii sitä opiskelumotivaatiota vielä, niin mun mielestä siinä tärkeä kohta on myös, et miettii myös mitä tällä opiskelulla tavoittelee. Opiskelu on kuitenkin sellanen vaihe elämässä, tärkeä vaihe, mutta se johtaa johonkin työelämään. Ja niitten tavoitteiden pitäminen mielessä, mitä mä tällä tutkinnolla tavoittelen.

Hannu Pesonen: [00:21:30]: Joo, tavoitteiden miettiminenhän on tärkeitä ihan monissakin motivaatio teorioissa. Ja useinhan siihen kytkeytyy se että mikä mulle on tärkeet, mitä mä tavoittelen, mut myös miten mä uskon saavuttavani sen. Joskus voi olla semmonenkin käsitys, et on hyvä tavote ja tavoiteltava. Mut jos ei aattele, että itse pystyy siihen, niin sillon se tärkeekin asia jää, tai pyrkimättä. Se on, sitähan voi sitte koettaa keskustellen ja toisen kaa pohtien vähän purkaa. Ja haastaa sitä ajatusta. Kyl me varmaan semmosta arjen

haastamista tarvitaan aina itse kukin. Mistä tää mun ajatus tulee, ja jos se on epäilevä ajatus, et minusta ei oo tähän, niin haastaa et mikä se evidenssi on että minusta ei olisi siihen.

Paula Sjöblom: [00:22:25]: Tää on ehkä sitä termiä minä pystyvyys. Eikö vaan?

Hannu Pesonen: [00:22:28]: Joo, tähän se liittyy. Sehän on vähän semmonen sumuinen tai hämmäinen ehkä verrattuna vaikka nyt siihen vapaaehtoisuuden ajatukseen tai arvoihin. Mut se minäpystyvyys varmaan on mitä ruokkii hyvät sopivat haasteet. Ja että saa pientä siimaa kohti niitä itselle tärkeitä asioita. Jos heti tavoittelee vaikka vitosta jostain insinöörikurssista tai teknisestä fysiikasta. Niin ehkä mieltäisin että miten sä palastelisit sen, että sä saisit sitä onnistumisen kokemusta varmemmin. Mut varmaan kans on totta tää, et ihmiset mieltii sitä valmistumista ja sen jälkeistä aikaa. Ja sehän voi olla joskus semmonen mitä meidän kaa haluavat kans keskustella. Ja silloin mää aattelin kans, et miten kaukaselt se tuntu ja vieraalt. Niin varmaan kans vaikuttaa siihen, et koenko mä et se on saavutettavissa.

Puhuja 1 [00:23:28]: Para hetki päivässä. Aalto yliopiston psykologi podcast.

Paula Sjöblom: [00:23:33]: Ja jos opiskeltavalla alalla työmarkkinoilla on paljon epävarmuutta niin se tuntuu mun mielestä heijastuvan myös joskus opiskeluihin. Tai silloin ainakin täytyy sen oman sisäsen motivaation olla todella vahva ja täytyy tosi vahvasti seisoa sen oman kiinnostuksensa takana et jaksaa motivoitua päivästä toiseen vaikka tulevaisuus näyttäis kovin epävarmalta. Saanko töitä ja miten työllistyn. Ja kuitenkin me tarvitaan niitä laaja-alaisesti suuntautuneita ihmisiä, me tarvitaan eri alojen osaajia ja tarvitaan myös niitä osaajia jotka välttämättä ei oo se helpoiten työllistyvä porukka.

Hannu Pesonen: [00:24:10]: Mä aattelin niin, että se motivaatio on semmonen asia, mihin voidaan laittaa ja kannattaa laittaa sit painoa, mut ei niin paljon että se kaatuu. Jos kurotetaan tosi korkeella niin silloin siinä voi olla se riski et siinä uupuu. Et se ois hyvä backbone tai semmonen mihin tukeutua, ne omat arvot. Ja itselle tärkeet asiat. Ja työelämässä tapahtuu asioita, tapahtuu muutoksia. Ne ei kaikki oo myönteisiä muutoksia. Tässä on sitä haastetta, mis mä aattelin et opiskelijat tarttis sitä apua. Semmosta second opinion [?? 00:24:50] [?? 00:24:51] [?? 00:24:51] [?? 00:24:51] [?? 00:24:54] .

Paula Sjöblom: [00:24:56]: Yks asia mikä auttaa opiskelijoita yleensä motivoitumaan on se, että saa tehdä asioita yhdessä. Ja mun mielestä se on tosi tärkeä, mitä nyt ei oo mitenkään liikaa viime vuoden opiskeluissa monella ollut. Se et saa paneutua johonkin asiaan, tutkia sitä yhdessä, miettii yhdessä ja opiskella yhdessä. Kyllä se on ihmisen motivoitumisessa mun mielestä yks ihan keskeinen juttu.

Hannu Pesonen: [00:25:21]: Tämä on kolmas itsemääräämisteorian mukaisista psykologisista perustarpeista. Jos ensimmäinen on vapaaehtoisuus, sit on se kyvykkyyden kokemus mut tää yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne. Niin erittäin tärkeä ja tämä on just se mikä, mihin pandemia on suuremmin iskeny. Se muuttuu asbraktiks kun se on siellä verkossa. Sekin varmasti jo auttaa, mut se, että se, siinä on paljon nyansseja ja paljon spontaanisuuksia, mitkä kyl katoaa siellä etäoloissa. Mut se on asia, mistä voi sanoa, et teoria osoittaa oikean ilmiön. Eli sen, että se on tarve mikä meillä on ja kun se ei täyty, niin me oireilemme.

Paula Sjöblom: [00:26:10]: Jos miettii ihan meidän tätä työpäivää Hannu kun tultiin kampukselle pitkästä aikaa. Mää en oo kahteen viikkoon käyny tääl ollenkaan ja näkiki tiimin jäseniä ihan face to face kahvihuoneessa. Niin se oli kyllä tosi energiaa antavaa ja sai ihan nopeesti kysyä jotain asiaa kollegalta. Ja meillä olikin ex tempore suunnittelupalaverikin me saatiin ihan hetkes tehtyy asioita eteenpäin paljo reippaammalla tahdilla kun mitä jos me oltais varattu neljän ihmisen kalenterista teams palaveri aikaa.

Hannu Pesonen: [00:26:41]: Joo. Ja se et on muutakin kun se pääjuttu. Vaikka se onkin tärkeä niin se, on se opiskelu tai työ siinä päivän rytmityksessä. Mut on muitakin tärkeitä asioita, toiveita, meitä kiinnostavia asioita. Ne voi olla ihan kuin tangenttisia, ne ei liity mitenkään siihen pääjuttuumme. Ja spontaanisuus ruokkii sitä, kun me jutellaan eri ihmisten kans spontaanisti niin me päästään suuremmin kiinni kivoihin asioihin. Mekin taittiin puhuu huonekasveista tossa ja viljelykaveista, just sitä varmaan moni janoaa, et sais vaan jutella spontaanisti ja silläkin tavalla ruokkii sitä motivoitumistaan.

Paula Sjöblom: [00:27:21]: Yks semmonen vinkkiosaston kikka mun mielestä motivoitumiseen on se, että ettii itelleen niitä keinoja saada itsensä motivoitua johonkin sellaseen, mikä ei oikeesti sisäisesti sillä hetkellä niin paljon motivoi. Esimerkiks mä tein tänä vuonna valmiiks mun pedagogiset opinnot, mitkä mua motivoi sinänsä tosi paljon ja must se oli mielenkiintosta opiskella, mut sitten mun lopputyö kärsi aika paljon tästä pandemiasta. Ja sen loppuun

saattaminen oli kyllä osin tuskallista. Niin siinä vaiheessa kun mä aattelin, et nyt tää pitää laittaa kasaan ja oli kuitenkin jo aika loppuhiomista. Niin mä ihan mietin sitä, et miten mä nyt tän teen. Ja mua auttaa se, et mä käyn vaikka ensin pienellä lenkillä. En liian raskaalla, et mä väsyn, mut niin et mä käyn ulkona ja vähän mun kroppa herää. Ja sitä mä oikein mietin, et sit mä keitän mulle kahvit. Ja se läppäri odottaa mua jo valmiiks siinä lenkin jälkeen. Mä yritän tehdä ne mun työolosuhteet sellaseks et se on mahdollisimman hyvä just mulle. Vaikka se itse tekeminen ei välttämättä motivois. Niin mä aattelin et toi on ehkä sellanen vinkki ja itsetutkiskelun paikka, et mikä just sulle opiskelijana tai mikä Hannu sulle on se, et jos sulla on joku epämiellyttävä tehtävä, mikä ei niin motivoi. Niin miten sä rakennat sulle sellasen ympäristön, mikä tukee sitä sun tekemistä kun se sisäinen palo ei siellä roihua?

Hannu Pesonen: [00:28:43]: Mun mielestä kuulostaa et tietynlainen rutiini siinä ainakin yks tekijä on. Tuntien itsemme pystymme luomaan ja tietosesti muokkaamaan niistä olosuhteista hyviä vaikka johonkin tylsäänkin tekemiseen. Ja tossahan monta asiaa varmasti yhdistyy, et tietty ennustettavuus ja ihan se liikunta mistä tos äsken puhuttiinkin. Ihan jo se, että saa mentyä luontoon, saa raitista ilmaa, niin eiköhän siitä oo tutkimuksiinkin nykyisin, miten se tukee ihmisen ajatuksia, ajatuksen virtaa. Siinä on ainakin hyvin selkeä vinkki meille joka iikalle, et ihan vaan mennä ulos ja sil tavalla ruokkia myös sitä opiskelua tai työtänsä.

Paula Sjöblom: [00:29:23]: Sen lisäksi että sitä motivaatiota tai ehkä kadoksissa tai hukassa ollutta motivaatiota voi lähestyä niitten arvojen pohtimisen kautta, mikä saattaa olla vähän enemmän filosofistakin työskentelyä. Jotenkin ylätason työskentelyä. Niin toinen lähestymistapa etsiä hukassa olevaa motivaatiota on hyvin tän käytännön kautta. Mene ulos, mieti itsellesi jotain palkintoja, jotenkin tee työympäristöstä itsellesi mahdollisimman mukava. Sitä voi lähestyä kahesta eri suunnasta.

Hannu Pesonen: [00:29:52]: Kyllä ylhäältä ja alhaalta päin yhtäaikaan. Tälleen me ihmiset ollaan eri tasoissahan me koko ajan liikutaan joka päivä. On jotain ylätasoja ja ehkä älyllisempiä tai miten sen nyt haluu kuvata, rationaalisempia. Mut sit on tietysti kaikki nää muuta tasot ihan tämä, olemme sosiaalisia, biologisia, psykologisia kaikki ja tietenkin tunnetaso myös.

Paula Sjöblom: [00:30:20]: Sit vielä ehkä viimesenä asiana mä haluaisin sun kans hetken pureutua tohon kun sä sanoit sen itsetuntemuksen. Ja mä ajattelen että se itsetuntemus on hyvä pohja monelle asialle, mikä vahvistaa

meidän mielen hyvinvointia tai meidän toimintatapoja. Ja jos mä miettsin itsetuntemusta suhteessa motivaatioon niin mun mielestä siinä tärkeitä kysymyksiä esimerkiksi on, että miksi mä teen mitä mä teen. Ja mikä on mulle merkityksellistä. Ja se usko siihen, että mä voin tehdä näitä asioita ja luotto siihen, et kyllä mä osaan. Mä oon tullu jo näin pitkälle, näitä asioita mä kyllä osaan ja pystyyn vaikka se tuntuiskin hetkellisesti haastavalta. Mitä sun mielestä Hannu ois vielä semmosii tärkeit kysymyksiä, jos aattelee miten itseensä voisi tutustua joidenkin kysymysten avulla?

Hannu Pesonen: [00:31:16]: Se autonomiahan on tärkeä seikka tosiaan. Ja sehän on että on kosketuksissa niihin itselle tärkeisiin asioihin mut myös omiin tunteisiin muutenkin. Sillonhan ei tarvitse sitä vahvistusta muualta, ei ainakaan koko ajan. Sitä kautta se ruokkii myös sitä, et luottaa siihen omaan tekemiseen. Vanhastaan sitä sanotaankin, et oppii luottamaan omaan arvostelukykyynsä, onhan se sitäkin se autonomisuus. Ja se, et on valmis kysymään, mimmonen olen, mistä tykkään, niitä mi-alkusia kysymyksiä, niin ei nyt silleen ku joku yleinen syyttäjä tarvii kysellä itseltään, mutta silleen, et se kulkis siin mukana.

Paula Sjöblom: [00:32:06]: Onko jotain vielä semmosta motivaatiosta tärkeätä, mitä meillä on jääny sanomatta.

Hannu Pesonen: [00:32:10]: Niin mistäs se motivaatio sana tulee, taitaaks se tulla siitä latinan kielestä jotenkin liikuttava, jokin asia mikä liikuttaa meitä. Semmonen kirja tais takavuosina ainakin pyöriä tuolla omassa opinahjossani Turussa, et mikä meitä liikuttaa. Tämmönen kirja. Jos joku nyt sieltä googlettaa sen niin mä luulen että siinä voi päästä lisätiedon äärelle. Suomenkielistäkin kirjallisuutta löytyy aiheesta.

Paula Sjöblom: [00:32:37]: Kyllä, mikä minua motivoi, mikä minua liikuttaa. Nyt kun täs jutellaan niin on kevät, tuolla on hiirenkorvat ihanan vaaleenvihreys koivuissa ja aletaan pikku hiljaa suuntaamaan jo kohta kesälomille ja viimestä periodia opiskelijat tässä vie eteepäin. Ehkä se kesäkin on hyvä paussi, aikaa vähän miettii, että mitäs ens syksynä ja mitä kursseja ja mitä sivuaineita ja millasta opiskelua itselleen toivoisi.

Hannu Pesonen: [00:33:04]: Kesä on hyvä hetki myös sitä omaa ajattelua vähän laittaa paussille ehkä niistä arjen hyörinöistä ja saada tuoreita ajatuksia omaan tekemiseen. Kyllähän opiskelijakin lomansa on ansainnut, tätä sanon aina ihmisille.

Paula Sjöblom: [00:33:18]: Kyllä, miltä Hannu tuntu ekaa kertaa jutella mikrofoniiin podcastissa?

Hannu Pesonen: [00:33:23]: Jännittävää ja mukavaa on ollut, kiva kun voitiin tehdä sun kanssa tää ja toivottavasti voidaan joku toinen kerta jatkaa tästä tai muista aiheista.

Paula Sjöblom: [00:33:33]: Ihan varmasti. Ja nyt on tullu se hetki, että me sanotaan kuuntelijoille moikka tältä kertaa.

Hannu Pesonen: [00:33:41]: Moi, moi.

Paula Sjöblom: [00:33:42]: Moi.

Puhuja 1 [00:33:48]: Aalto yliopiston podcast.

[äänite päättyy]