



Motivaation säätely osana opiskeluhuvinvointia

Kati Mäenpää, KT

Oulun ammattikorkeakoulu
Ammatillinen opettajakorkeakoulu
opettaja- ja opinto-ohjaajakoulutus

OAMK
OULU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

12/2021

ACTA

UNIVERSITATIS OULUENSIS

Kati Mäenpää

MOTIVATION REGULATION
AND STUDY WELL-BEING
DURING NURSE EDUCATION
STUDIES

UNIVERSITY OF OULU GRADUATE SCHOOL,
UNIVERSITY OF OULU,
FACULTY OF EDUCATION



<http://urn.fi/urn:isbn:9789526231532>

OTTU ry 

**Tunnustuspalkinto
ammattikasvatusta, ammatillista
koulutusta tai ammatillista
korkeakoulutusta koskevasta
tutkimuksesta**

Ammatillisen koulutuksen tutkimusseura OTTU ry
myöntää vuosittain tunnustuspalkinnon ammattikasvatusta, ammatillista koulutusta tai ammatillista korkeakoulutusta koskevasta väitöstutkimuksesta. Tunnustuksen tavoitteena on kannustaa ja tukea näitä alueita tarkastelevaa korkeatasoista ja uutta luovaa tutkimusta sekä lisätä tutkimustulosten näkyvyyttä ja tunnettavuutta.

**OTTU ry:n järjestyksessään viides tunnustuspalkinto
myönnettiin vuonna 2022**

KT Kati Mäenpäälle

**hänen ammattikasvatuksen alaan kuuluvalla väitöstutkimuksella,
"Motivation regulation and study well-being during nurse education studies".**

Tutkimus kohdistuu ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutukseen ja tuottaa uutta tietoa vähän tutkitusta alueesta, eli motivaation säätelyn merkityksestä ammattikorkeakouluopinnoissa ja sen yhteydestä opiskelijoiden hyvinvointiin ja opintomenestykseen. Mäenpää väitteli 10.12.2021 Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnassa.

Tunnustuspalkinnon arvioijina toimivat:



Kirsti Lempiäinen
professori, kasvatustieteet
Lapin yliopisto



Hanna Vuojärvi
yliopistonlehtori, aikuiskoulutuksen pedagogiikka
Lapin yliopisto

Tunnustuspalkinto myönnettiin
Ammatillisen koulutuksen tutkimusseura OTTU ry:n hallituksen kokouksessa 30.3.2022

Copyright © 2022 Ammatillisen koulutuksen tutkimusseura OTTU ry www.ottu.fi



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Tarve aiheen tutkimukselle ja yhteiskunnalliset haasteet

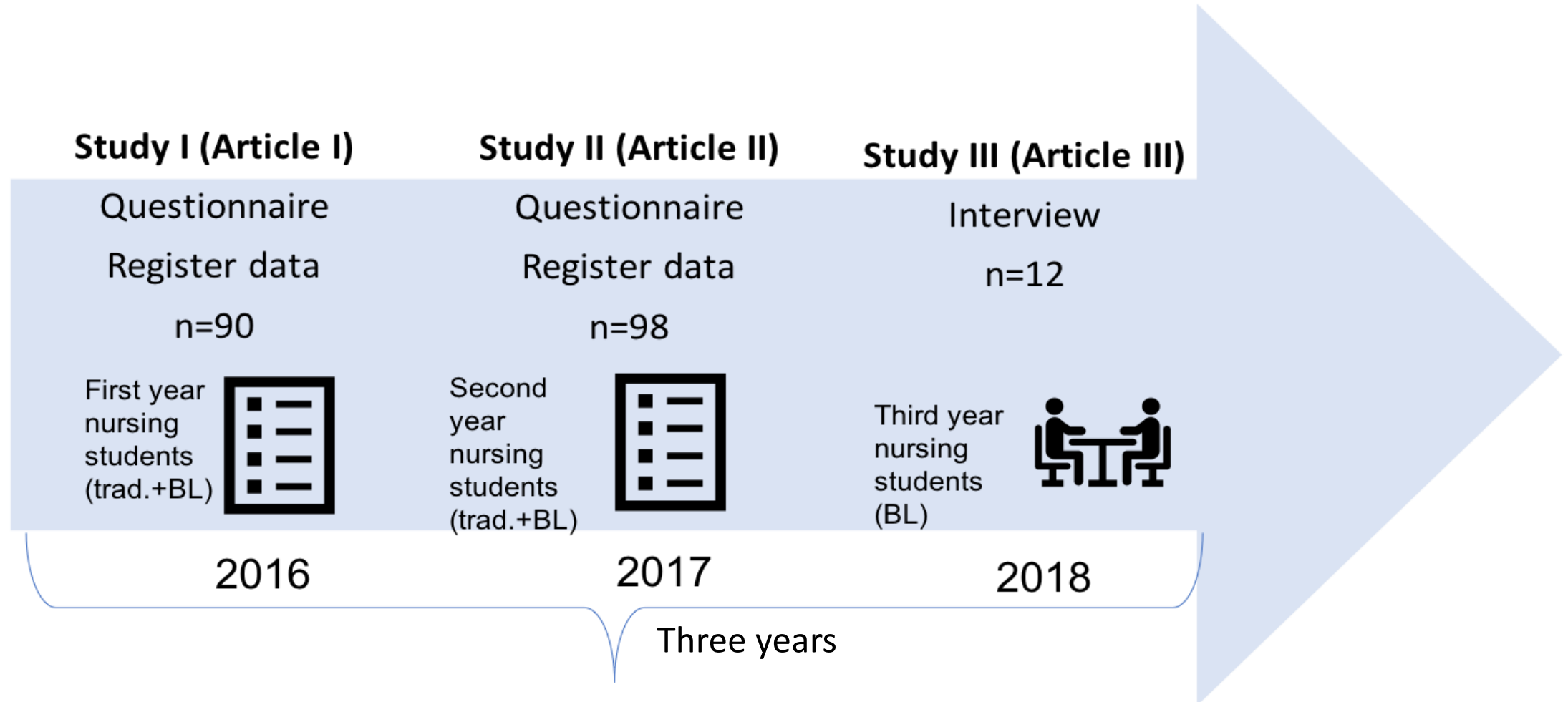
- Etä- ja monimuoto-opinnot lisääntyneet – vaikutus oppimiseen ja hyvinvointiin?
- Opiskelijoiden opiskeluhyvinvointi laskenut, yli puolet suomalaisista korkeakouluopiskelijoista kokee haasteita opiskeluhyvinvoinnissaan (*koronapandemia lisännyt haasteita)
- uupumus ja motivaation puute keskeisiä syitä
- Opinnoissa ja töissä veto- ja pitovoima, työntekijäpula
 - *Eryteisesti hoitoala, myös muut alat kärsivät samoista ongelmista (varhaiskasvatus, ravintola- ja rakennusala)

Motivonaaliset tekijät ongelmissa keskeisiä

- ❖ Oppimisen ja motivaation itsesäätelyä ja sen yhteyttä hyvinvointiin on tutkittu niukasti ammattikorkeakoulutuksessa

Salmela-Aro, K., Upadhyaya, K., Ronkainen, I. et al. Study Burnout and Engagement During COVID-19 Among University Students: The Role of Demands, Resources, and Psychological Needs. *J Happiness Stud* 23, 2685–2702 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00518-1>

Monimenetelmällinen pitkittäistutkimus



I Mäenpää, K., Pyhältö, K., Järvenoja, H., & Peltonen, J. (2018). Nursing students' motivation regulation and its relationship with engagement and burnout. *Nordic Journal of Nursing Research*, 38(3), 143-150. [doi:10.1177/2057158517731719](https://doi.org/10.1177/2057158517731719)

II Mäenpää, K., Järvenoja, H., Peltonen, J., Pyhältö, K. (2019). Progress of Nursing Students' Motivation Regulation Profiles and Affiliations with Engagement, Burnout and Academic Performance. *International Journal of Teaching and Learning in Higher education* 31(3), 461-475. <http://www.isetl.org/ijtlhe/pdf/IJTLHE3553.pdf>

III Mäenpää, K., Järvenoja, H., Peltonen, J., Pyhältö, K. (2020). Nursing students' motivation regulation strategies in blended learning: a qualitative study. *Nursing and Health Sciences*. <https://doi.org/10.1111/nhs.12702>

Tiedonkeruu- menetelmät

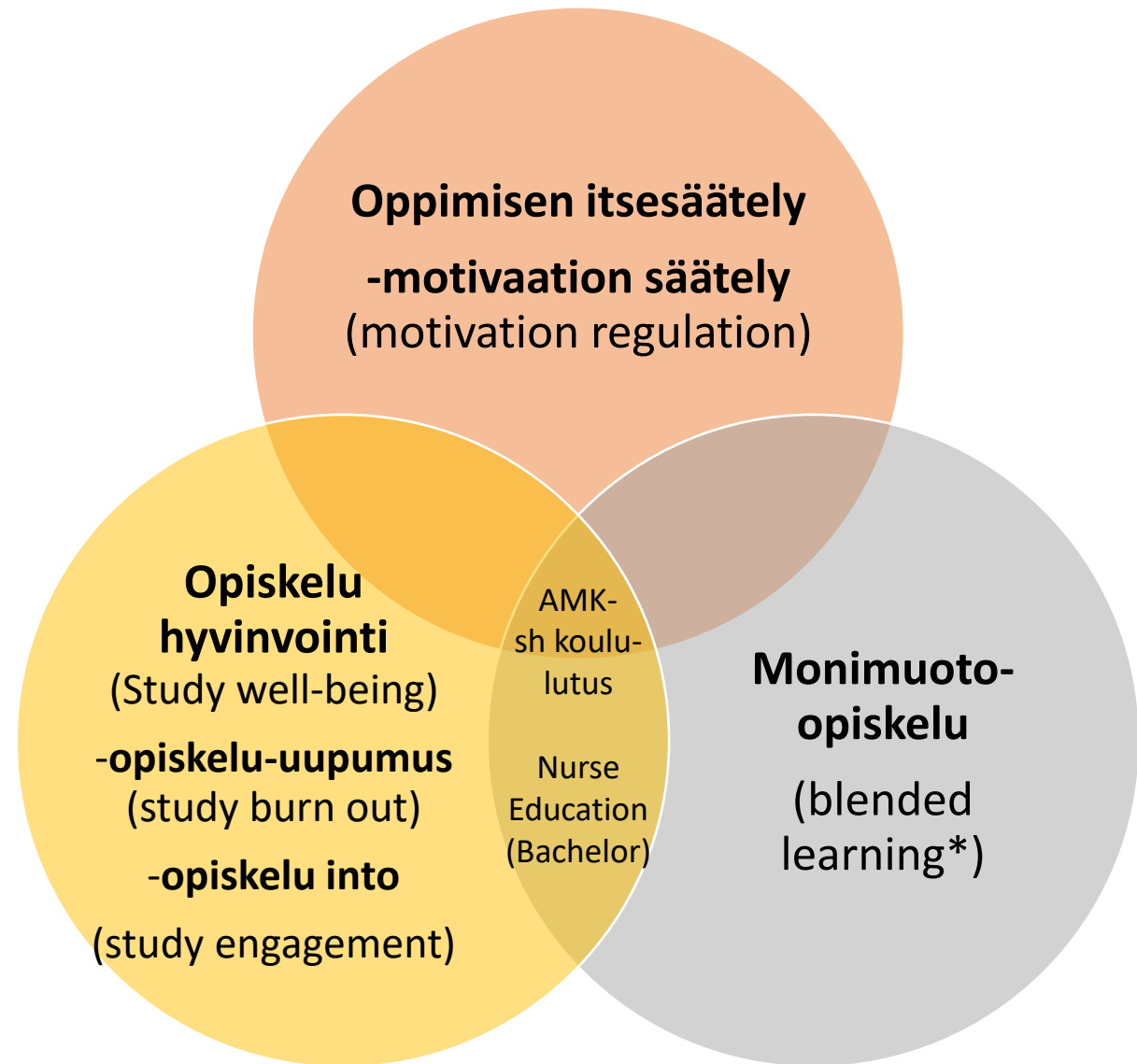
Osatutkimus I-II, mittarit kyselyssä (Likert-asteikko 1-7)

- **Motivaation säätely** (*The motivation regulation scale*; Wolters and Benzoni, 2013)
- **Opiskeluinto** (*The study engagement scale*; Schaufeli, Bakker, & Salanova, 2006; Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002),
- **Opiskelu-uupumus** (*The study burnout scale*; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; Salmela-Aro, et al., 2009; Salmela-Aro & Näätänen, 2005)
- **Rekisteritieto** ammattikorkeakoulun opiskelijarekisteritietokannasta (pääsykoepisteet, opintopistekertymä, opintosuoritusten keskiarvo)

Osatutkimus III

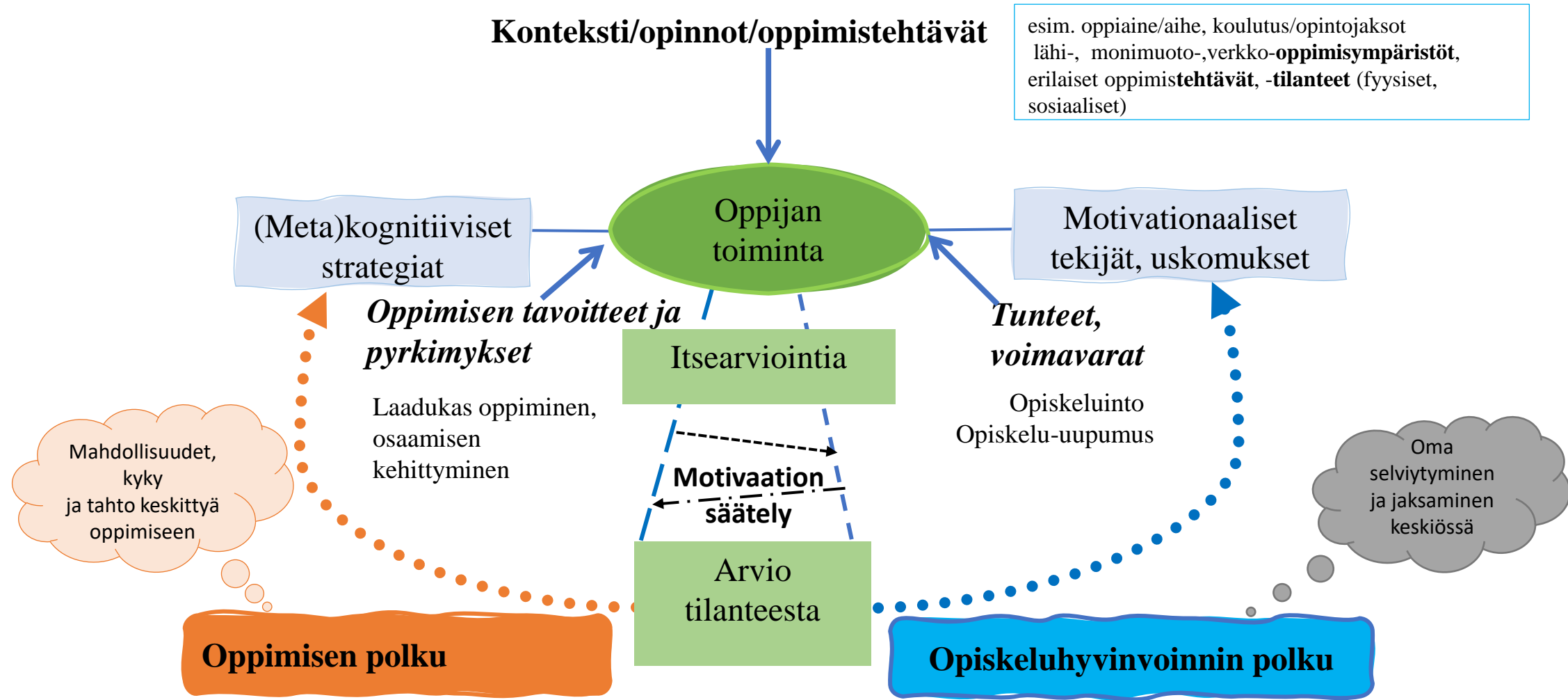
- Retrospektiivinen (visualisoitu) **teemahaastattelu**

Keskeiset
teoriat,
käsitteet
ja
konteksti



Oppimisen itsesäätelyn – duaali-prosessimalli

(käännetty ja muokattu Mäenpää, 2021- 2023, alkuperäinen Duaali prosesimalli: Boekaerts, 2011 ; Motivaation säätely: Wolters and Benzon, 2013)



Oppiminen



Hyvinvointi

Opiskeluhyvinvointi

(Salmela-Aro & Upadaya, 2014; Salmela-Aro & Read, 2017; Schaufeli et al., 2002; Widlund et al., 2018)

OPISKELU INTO (Study Engagement)

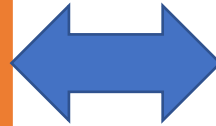
ENERGISYYS

Opiskelua kohtaan koettu **tarmokkuus**,
voima, korkea **energisyys**, virkeys, henkinen
resilienssi, **periksiantamattomuus**,
sinnikkyys, halu nähdä vaivaa ja yrittää

OMISTAUTUMINEN

opiskeluun, **sitoutuminen** asian/taidon
oppimiseen

UPPOUTUMINEN opiskeluun,
keskittyminen, syventyminen,
tempautuminen mukaan, vaikea
irrottautua opiskelusta, "aikaa lentää kuin
siivillä"



OPISKELU-UUPUMUS (Study burn out)

EKSHAUSTIO

Opiskeluun liittyen koettu
emotionaalinen **uupumus**,
stressaantuneisuus, **krooninen**
jaksamattomuus/väsytys,
ylikuormittuneisuus

KYYNISYYS

opiskelua/opintoja kohtaan koettu
merkityksettömyys,
aliarvostaminen,
välinpitämättömyys, irrallisuus

RIITTÄMÄTTÖMYYDEN tunne

Motivaatio oppimisessa

- käyttövoima, saa toimimaan tiettyä **tavoitetta kohti**
- auttaa **kiinnostumaan ja sitoutumaan oppimiseen**
- **Oleellinen osa oppimisen itsesäätelytaitoja**

- **Ei staattinen**

-Vaikka motivaatio opiskeluun olisi lähtökohtaisesti hyvä, voi se erilaisten haasteiden vuoksi helposti myös laskea
→kyky säädellä ja ylläpitää motivaatiota nousee avainasemaan

- **Ympäristöllä huomattava merkitys**

- Sisäinen motivaatio (luontainen, merkityksellisyys, syvälinen oppiminen)
- ulkoinen motivaatio (palkkiot/rangaistukset, suoritusorientoitunut oppiminen)

Deci & Ryan itsemääräämisteoria
(self-determination theory) (alkup.1985)

Ihmisen motivaation ja hyvinvoinnin perustarpeet

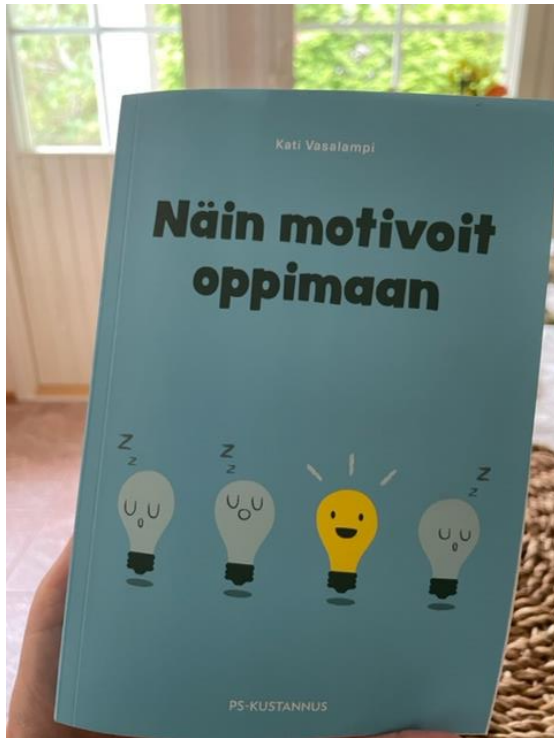
Autonomia (omaehtoisuus)

Kompetenssi (kyvykkyys, pystyvyys)

Yhteenkuuluvuus



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY



Kuva Kati Mäenpää



MOTIVAATION SÄÄTELY

Motivonaalista voimaa, tahtoa ja tekoja

kaikki toiminnat, joilla pyritään

tietoisesti synnyttämään, ylläpitämään ja vahvistamaan motivaatiota

Oppija voi ylläpitää ja hallita esimerkiksi tunteita tai omia uskomuksia, jotka tukevat opiskelijan tahtoa ja kykyä saattaa opiskelutehtävät tai opinnot valmiiksi

MOTIVAATION SÄÄTELYSTRATEGIAT

(Wolters, 2003; Wolters & Benzon, 2013, Pintrich, 2004; Zimmerman 2008)

KATI MÄENPÄÄ 2023

PÄÄTULOKSET

- ❖ Mitä taitavammin opiskelijat pyrkivät tietoisesti vaikuttamaan omaan motivaatioonsa, sitä vähemmän he kokevat haasteita opiskeluhyvinvoinnissa ja sitä parempia ovat oppimistulokset.
- ❖ Kyky säädellä motivaatiota vaihtelee yksilöllisesti ja eri oppimistilanteissa
- ❖ Useat henkilökohtaiset ja tilannesidonnaiset tekijät vahvistavat korkeatasoista motivaation säätelyä.

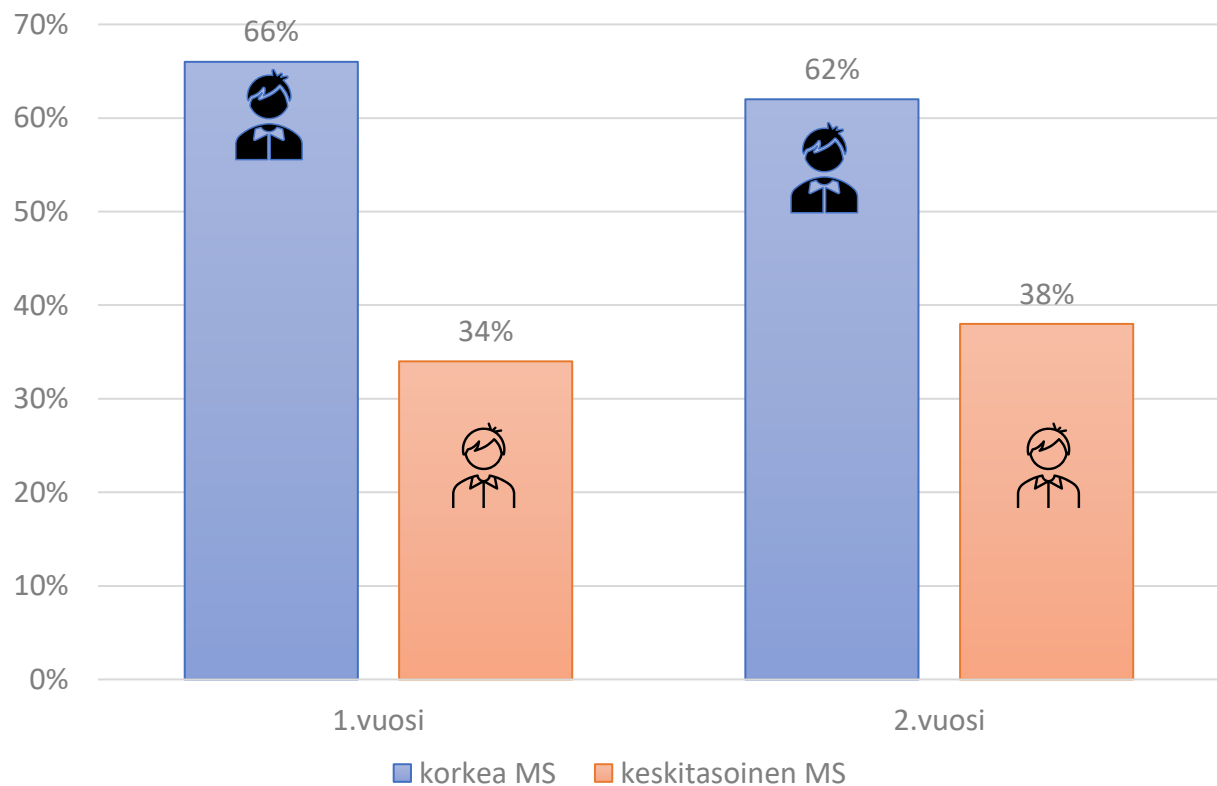
1) AMK (sh)
opiskelijoiden
motivaation
sääntely on
yksilöllistä ja
vaihtelevaa
-profiilit



Korkeatasoinen motivaationsäätely (n.2/3)



Heikompi - keskitasoinen motivaationsäätely (n.1/3)



Motivaation
sätelyn
profiili voi
muuttua
opintojen
aikana

- 1) **pysyvästi korkea MS**
- 2) **pysyvästi heikompi/keskitasoinen MS**
- 3) **siirtyminen korkeasta MS heikompaan (24%)**
- 4) **siirtyminen heikompi/keskitaso MS korkeaan (35%)**

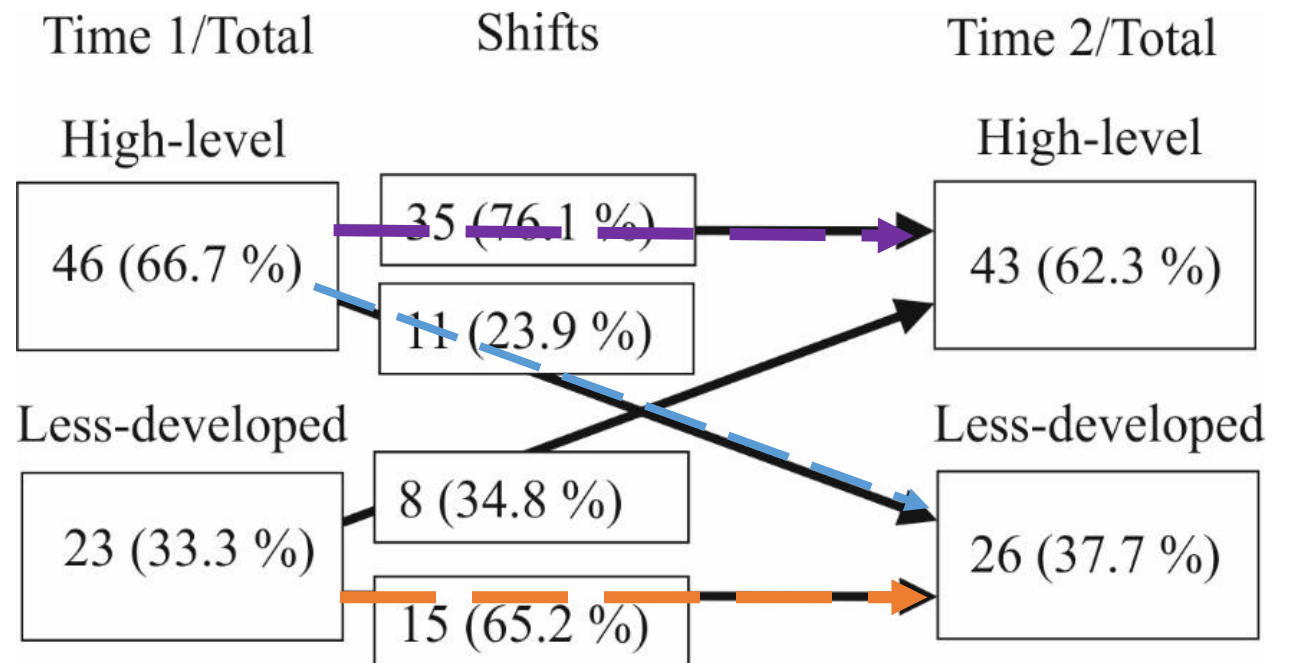
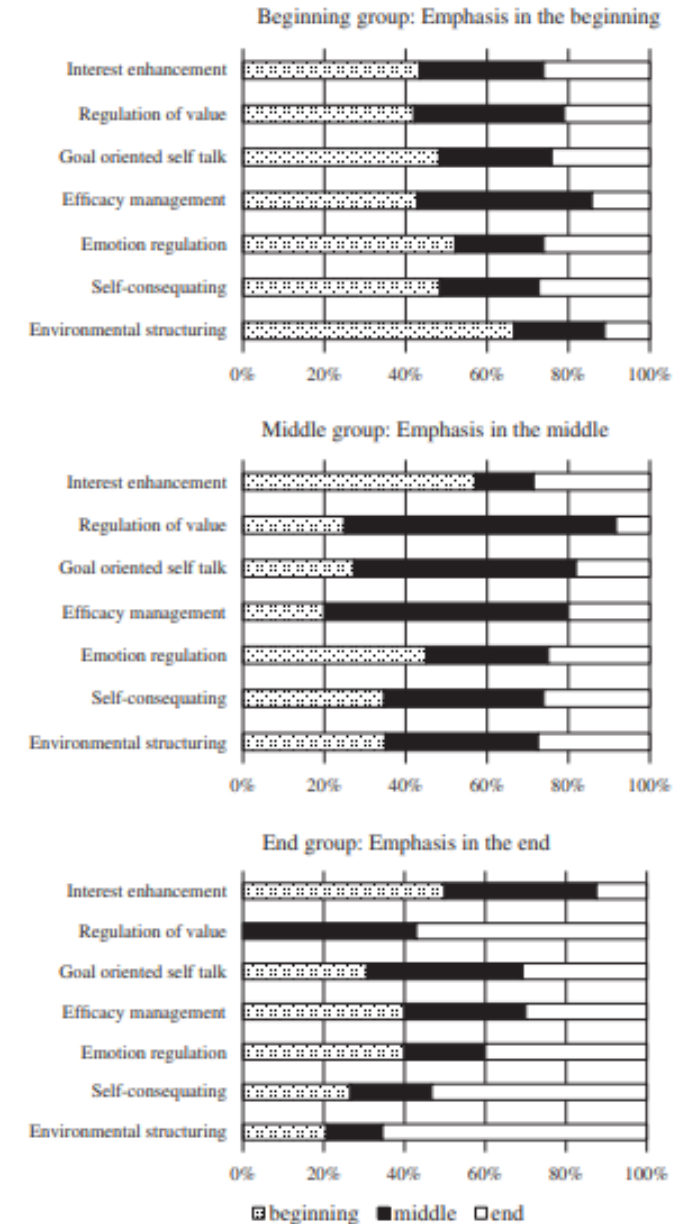


Figure 3. Shifts in motivation regulation profiles

Motivaation
sääteley-
strategiat
painottuvat
yksilöittäin
eri lailla
opintojen
aikana

- **Useita (7) motivaationsäätelystrategioita käytetään monipuolisesti pitkin opintojen kulkua**
- **eri MS strategiat painottuvat opiskelijoilla yksilöllisesti eri tavoin opintojen eri vaiheissa (alku, keskivaihe ja loppu)**



2) Motivaation säätelyllä on yhteys opiskeluhyvinvointiin ja opintomenestykseen

Korkea motivaationsäätely yhteydessä

➤ Korkeampaan opiskeluhyvinvointiin

➤ korkeampi opiskeluinto
($p=.001$)

➤ vähempään opiskelu-uupumukseen/kyynisyys
($p=.008$)

➤ Korkeampi opintomenestys
($p=.026$)

Heikompi/keskitasoinen motivaation säätely yhteydessä

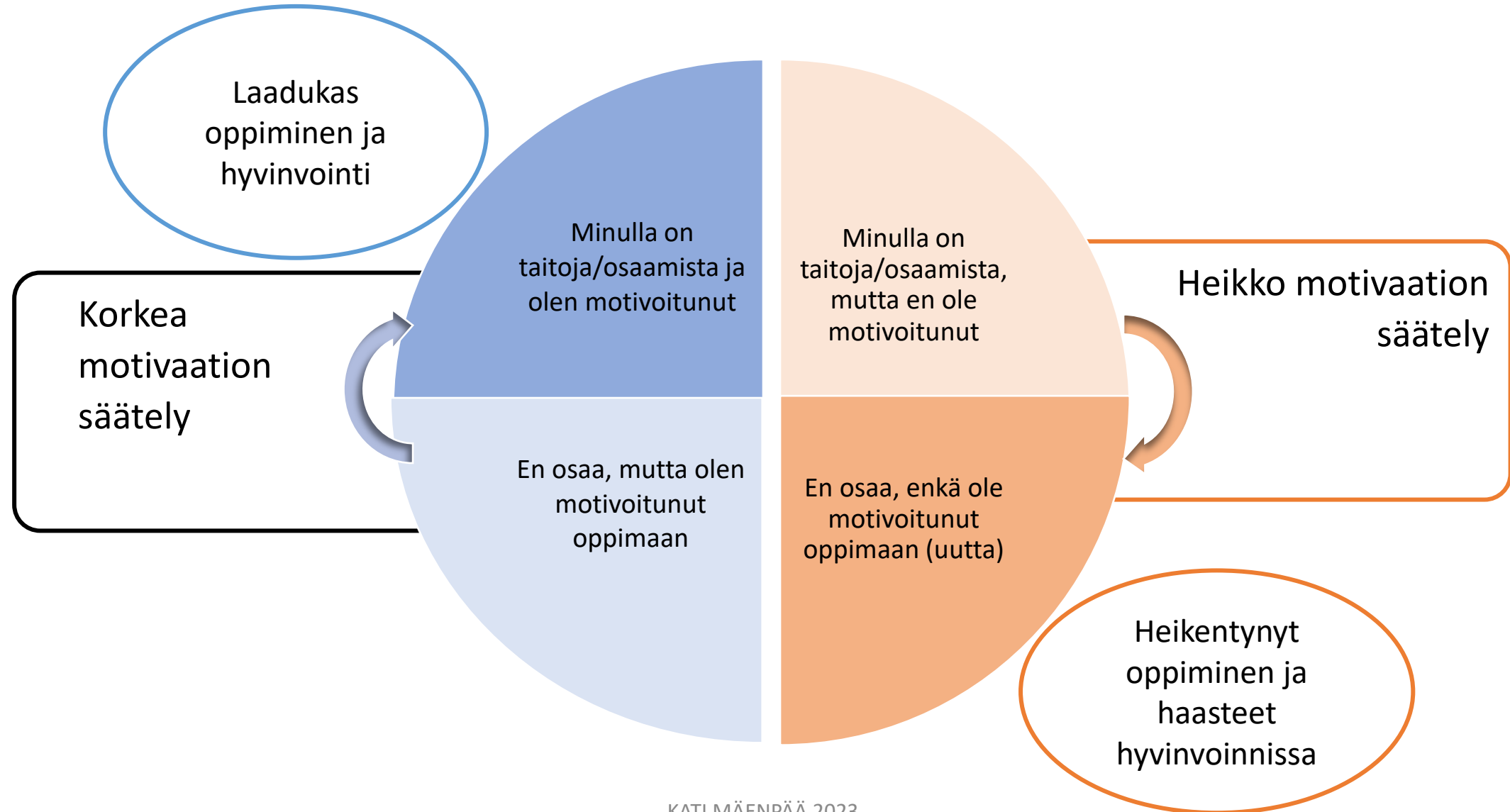
➤ Heikompaan opiskeluhyvinvointiin

➤ Opiskeluinto alempi

➤ opiskelu-uupumus korkeampi

➤ Opintomenestys heikompi

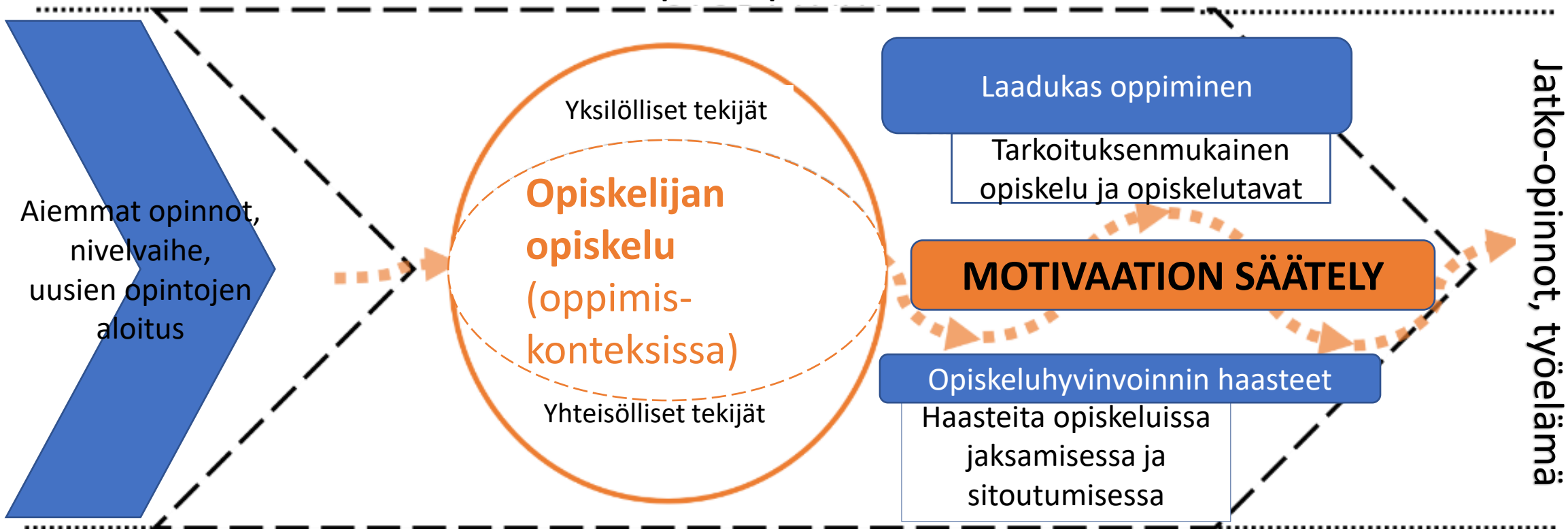
Motivaation säätelyn vaikutus oppimiseen ja hyvinvointiin



3) Motivaation säätelyä voidaan vahvistaa erilaisissa ympäristöissä, erilaisia strategioita tukemalla

- **Tuloksissa ei eroa oppimisympäristöjen välillä**
(monimuoto/perinteinen)
- **Tyypillisimmät opiskelua tukevat motivaationsäätelystrategiat:**
 1. Oppimisympäristön säätely (environmental structuring)
 2. Itse vakuuttelu, itseä vahvistava ajattelu/puhe (self-consequating)
 3. Emootioiden säätely (emotion regulation)
 4. Tehokkuuden hallinta (efficacy management)
 5. Tavoitesuuntautunut sisäinen puhe (goal-oriented self-talk)
 6. Arvottaminen (value)
 7. Mielenkiinnon vahvistaminen (interest enhancement)
- **Motivaation säätelystrategioiden käyttöä edistävät**
- **henkilökohtaiseen** ajatteluun ja toimintaan liittyvät yksilölliset tekijät ($f=252$)
- **ulkoiset oppimisympäristöön ja opetukseen** liittyvät tekijät ($f= 186$)

Opiskelijan opintopolku



A dark silhouette of a person's head in profile, facing right, holding a smartphone. The background is a gradient of dark blue to black. The text 'Jatkopohdintoja' is written in white, sans-serif font across the middle of the head. A thin white horizontal line is positioned below the text, extending across the width of the head.

Jatkopohdintoja



Motivaation sääteilytaidot

- ✓ ovat **keskeisiä oppimisen taitoja** (generisiä taitoja)
- ✓ **merkittävä yhteys laadukkaaseen oppimiseen ja opiskeluhuivointiin**
- ✓ Motivaation säätelyn **tukeminen on pitkin opintoja on tärkeää**

→ Motivaation säätelyn tiedostaminen, tunnistaminen ja tukeminen **oppimistilanteissa ja pedagogisessa suunnittelussa**

(opetusmenetelmät, oppimisympäristöt, oppimateriaalit, vuorovaikutus, tehtävät, aikataulut, ilmapiiri, yhteisöllisyys)

Motivaation säätelystä ja opiskeluhyvin vointia voi tukea pitkin opintoja

<https://oamk.fi/oamkjournal/2022/monipuoliset-motivaation-saatelystراتيجiat-tukevat-oppimista-ja-opiskeluhyvinvointia/>

Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

INFORMAATIO TEKNOLOGIA KULTTUURI LIIKETOIMINTA LUONNONVAIKKAUS PEDAGOGIIKKA SOSIAALI JA TERVEYS TEKNIikka

Monipuoliset motivaation säätelystراتيجiat tukevat oppimista ja opiskeluhyvinvointia

7.3.2022 - Mäenpää Kati

Tämä artikkeli pohjautuu Kati Mäenpään Lectio Praecursoriaan kasvatustieteiden väitöskirjasta "Motivation regulation and study well-being during nurse education studies", joka tarkastettiin Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnassa 10.12.2021. Vastaväittäjänä toimi motivaatiopsykologian tohtori, dosentti Kati Vasalampi Jyväskylän yliopistosta ja kustoksena kasvatustieteen professori Kirsi Pyhälä Helsingin yliopistosta.



Väitöstilaisuus Oulun yliopiston Martti Ahtisaari -salissa (kuva: Kai Tirriäinen)

7 keskeistä MOTIVAATION SÄATELYSTRATEGIAA

1. OPPIMISYMPÄRISTÖN SÄÄTELY



- oppimisympäristön optimaalisuus, häiriötekijät minimoitu, omaa oppimista tukevat elementit oppimisympäristössä (esim. erityistarpeet, taustamusikki), pedagogiikan vuorovaikutteisuus ja opiskelijalähtöisyys (esim. tutkiva oppiminen, vertaisryhmät, simulointi, yhteisöllisyys), toimiva tekniikka ja verkko-oppimislustat, aikaa oppimiselle, hyvät harjoittelujärjestelyt, kohtuullinen työ määrä, oikea-aikainen opetus/ohjaus saatavilla, oppimisympäristön kannustava ilmapiiri, opintojen alkua/loppu

2. ITSEVAKUUTTELU



MINAPYSTYVYYTTÄ, SINNIKKYYTTÄ JA ONNISTUMISTA VAHVISTAVAT ajatukset, uskomukset ja teot, sanoittaminen
-palkitseminen ja palkkioiden ajattelu, epäsuotuisien seurausten välttämisen ajattelu, sinnikkyyttä/ai luovuttamista seuraavien tilanteiden ennakointi, omaan kyvykkyyteen uskomisen ja luottaminen, aiemat esimerkit
"Olen ennenkin selvinnyt vastaavista tilanteista."

3. EMOOTIOIDEN SÄÄTELY



- Vertaisuusi, turvallinen (tuttu, pysyvä, luotettava) vertaisryhmä, kannustava puhe, positiivinen asennoituminen, innostunut asenne, myötätunto (myös itseä kohtaan), avun pyytäminen, kannustava palaute ja tuki opettajalta/ohjaajalta, opiskelu/työyhteisöltä, erilaisuuden hyväksyntä, opetuksen ja ohjauksen vuorovaikutteisuus, mahdollisuus jakaa yhdessä kokemuksia ja tunteita, opiskelua tukeva muu elämä ja vapaa-aika (sosiaaliset suhteet, harrastukset, elämäntavat)

4. TEHOKKUUDEN HALLINTA



- oppimisen itsesäätelyn ymmärtäminen, opiskelutaitojen reflektointi ja kehittäminen, itselle tehokkaat opiskelustrategiat, ongelmanratkaisutaidot, itsensä johtaminen, ajanhallintataidot, osatavoitteiden asettaminen, tehtävän pilkkominen, kompakti opinto- ja työsuunnitelma (selkeä ohjeistus, sitouttava aikataulu, työpajat, asetettuja tavoitepäivämääriä)

5. TAVOITESUUNTAUTUMINEN



OPPISTAVOITTEISIIN ORIENTOITUNUT
-henkilökohtaisia tavoitteita, itselle merkittävissä tavoitteita, osaamisen kehittäminen/kehittyminen
SUORITUSTAVOITTEISIIN ORIENTOITUNUT
-ulkoisia palkkioita tai näkyviä suorituksia korostavia tavoitteita (opintopisteet, hyvät arvosanat, ulkoiset palkkiot, työllistyminen, palkka tittelit, dokumentit, "päriäminen" ulospäin)

6. ARVOTTAMINEN



-Pohdintaa miksi aiheen/taidon opiskelu itselle tärkeää, miksi hyödyllistä (työssä/omassa elämässä), oman pätevyyden, valmistumisen, käytännön hyötyarvon tai sisäisen merkitysarvon korostamista ja arvostamista, omien arvojen mukaista toimintaa

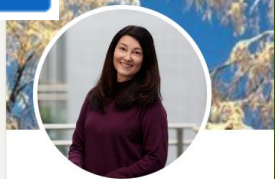
7. MIELENKIINNON VAHVISTAMINEN



-Oppimistilanteiden henkilökohtaisen mielenkiinnon lisääminen, valinnan mahdollisuudet (esim. erikoistuminen, uuden taidon/ammatin oppiminen, uudet/vaihtelevat opetusmenetelmät, osallistaminen, peilillisuus, henkilökohtaista mielenkiintoa lisäävä sisältö, haasteiden asettaminen sopiviksi (ei liian helppo eikä vaikea), sovellettavuus

Kiitos mielenkiinnosta!

Hyvää ystävänpäivää!



Kati Mäenpää

Yhteystiedot:

kati.maenpaa@oamk.fi

<https://www.linkedin.com/in/kati-maenpaa-seniorlecturer/>