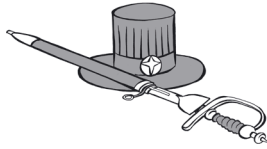


Sami Määttä



Näkökulma motivaatioon: nuorten ajattelu- ja toimintatavat

Sami Määttän väitöskirja ”Achievement strategies in adolescence and young adulthood” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 7. joulukuuta 2007. Vastaväittäjänä toimi professori Inge Seiffge-Krenke Mainzin yliopistosta ja kustoksena professori Jari-Erik Nurmi Jyväskylän yliopistosta.

Nuoruusikä on yksi elämän keskeisistä siirtymäjakoista: siirtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Perinteisesti psykologinen kirjallisuus on kuvannut nuoruutta kriisien ajaksi, mutta uudempi tutkimus kuvaa nuoruutta enemmänkin jatkuvan, kenties ennustettavan muutoksen ajaksi. Nuoruudessa kehitystä ohjaavat tietyt fysiologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset reunaehdot. Oman tutkimukseni kannalta keskeisin muutos on abstraktin ajattelun ja tulevaisuuden suunnittelun kehittyminen. Uusia ajattelutaitoja tarvitaan, kun rakennetaan omaa, aikuista identiteettiä kulttuuristen ja sosiaalisten normien ja mahdollisuuksien muodostamassa ympäristössä. Yksi tapa hahmottaa tätä kehitystä on tarkastella, kuinka nuorten tyypilliset ajattelu- ja toimintatavat auttavat heitä kohtaamaan siirtymäjakson haasteita.

Ajattelu- ja toimintastrategioita on

tutkittu persoonallisuuspsykologian piirissä 1980-luvulta alkaen. Tällöin tutkijoi- ta alkoi kiinnostaa, millä tavalla voitaisiin hahmottaa ajattelun ja toiminnan muodostamia kokonaisuuksia. Tällaisia lähestymistapoja persoonallisuuteen kutsutaan keskitason yksiköiksi. Niihin luetaan mm. henkilökohtaiset projektit, tavoitteet, mahdolliset itset – myös hallintakeinot (coping) voidaan nähdä tällaisina yksiköinä. Toinen hyvä tapa kuvata ajattelu- ja toimintastrategioiden suhdetta muihin persoonallisuuspsykologian käsitteisiin määriteltiin 1990-luvulla, kun McAdams kehitti vertauksen persoonallisuudesta talona. Talon alakerros on temperamentti tai perimä ja yläkerros elämänkaari. Keski-kerroksesta löytyvät motivaatio, tavoitteet ja strategiat. Itseäni ajattelu- ja toimintastrategialähestymistavassa on viehättänyt se, että ihmisen ajattelua ja toimintaa tarkastellaan yhtä aikaa, kokonaisuutena, joka käsittää aiemmin erillisinä tutkittuja ilmiöitä (kuvio 1).

AJATTELU- JA TOIMINTASTRATEGIAT

Ajattelu- ja toimintastrategiat voidaan hahmottaa ajatusten ja tekojen prosessik-

si, joka alkaa siitä, kun ihminen kohtaa haastavan tilanteen. Prosessin voi nähdä alkavan minäkuvasta, joka muodostaa tehtävään liittyvien odotusten pohjan. Odotukset puolestaan saavat aikaan tietynlaista toimintaa, joka yleensä määrittellään joko tehtävään liittyväksi tai tehtävään liittymättömäksi. Prosessi päättyy siihen, että henkilö miettii, mistä tehtävässä onnistuminen tai epäonnistuminen johtui. Näitä syypäätelmiä kutsutaan kausaaliattribuutioiksi.

Syypäätelmissä näyttäisi monesti toteutuvan ns. itseä tukeva ajattelutapa: onnistuminen johtuu itsestä ja epäonnistuminen jostain muusta. Lopuksi syypäätelmät vaikuttavat edelleen minäkuvaan, joko vahvistaen sitä entisestään tai päinvastoin. Näin syntyy itseään ylläpitävä ajattelu- ja toimintatavan kokonaisuus, toimintastrategia.

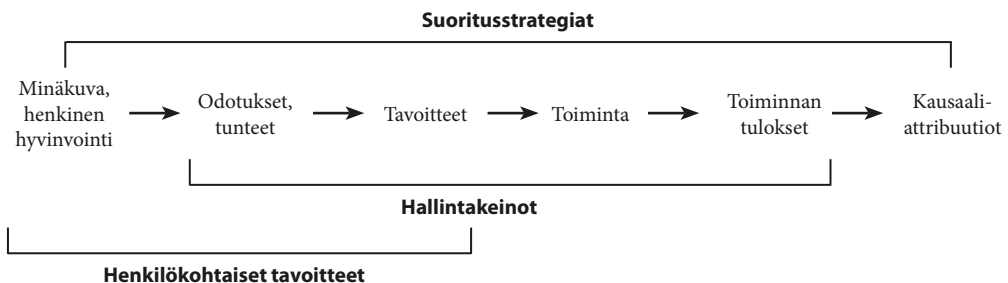
Ajattelu- ja toimintastrategiat jaetaan yleisesti kahteen alaluokkaan: niihin, jotka johtavat onnistumiseen haastavassa tilanteessa, ja niihin, jotka johtavat ongelmiin. Esimerkiksi henkilö, joka pelkää epäonnistuvansa vaativassa tilanteessa, yrittää välttää koko tilannetta. Välttely johtaa yleensä siihen, että henkilö toimii tavoilla, jotka eivät auta onnistumaan. Ja epäonnistuminen saa välttelemään haastavia tilanteita

yhä tarkemmin. Toisaalta jos henkilö on optimistinen ja yrittää aktiivisesti kohdata haastavan tilanteen, hän yleensä onnistuu-kin tehtävissään.

TUTKIMUSKYSYMYKSET

Väitöskirjatyössäni tutkin nuoruutta ja nuorta aikuisuutta ajattelu- ja suoritusstrategioiden näkökulmasta. Tavoitteenani oli tutkia seuraavia kysymyksiä: (1) Minkälaisia erilaisia strategioita käyttäviä ryhmiä tavallisten nuorten joukosta löytyy? (2) Kuinka pysyvää ajattelu- ja toimintastrategian käyttö on 8. ja 9. luokalla? (3) Minkälaiset tekijät ennustavat erilaisien strategioiden käyttöä? (4) Minkälaisia seurauksia strategioiden käytöllä on nuorten hyvinvoinnille? Ja vaikuttavatko nämä kaveripiiriin strategiat myös nuoren ulkoiseen ongelmakäyttäytymiseen ja koulume- nestykseen? (5) Ovatko nuorten kaveripiiriin käyttämät strategiat yhteydessä nuoren omiin strategiaihin? (6) Mikä on strategioiden merkitys siirryttäessä koulusta työelämään?

Väitöskirjatutkimus koostui neljästä osatutkimuksesta, joissa käytettiin kahta eri aineistoa. Ensimmäinen aineisto koostui ruotsalaisista kahdeksas- ja yhdeksäs-



Kuvio 1. Ajattelu- ja toimintastrategioiden suhde muihin vastaaviin käsitteisiin

luokkalaisista nuorista ja toinen aineisto pääkaupunkiseutulaisista nuorista aikuisista, jotka valmistuivat ammattikorkeakoulusta ja olivat keskimäärin 25-vuotiaita. Ruotsalaista Örebron yliopiston aineistoa tutkittiin muuttujien tutkimisen lisäksi henkilökeskeisillä menetelmillä – eli yritettiin löytää erilaisia strategioita käyttäviä ryhmiä – sekä poikkileikkaus- että pitkäaikaisstudiotutkimusasetelmilla. Helsingin yliopiston aineistoa tutkittiin pitkittäistutkimuksen menetelmin.

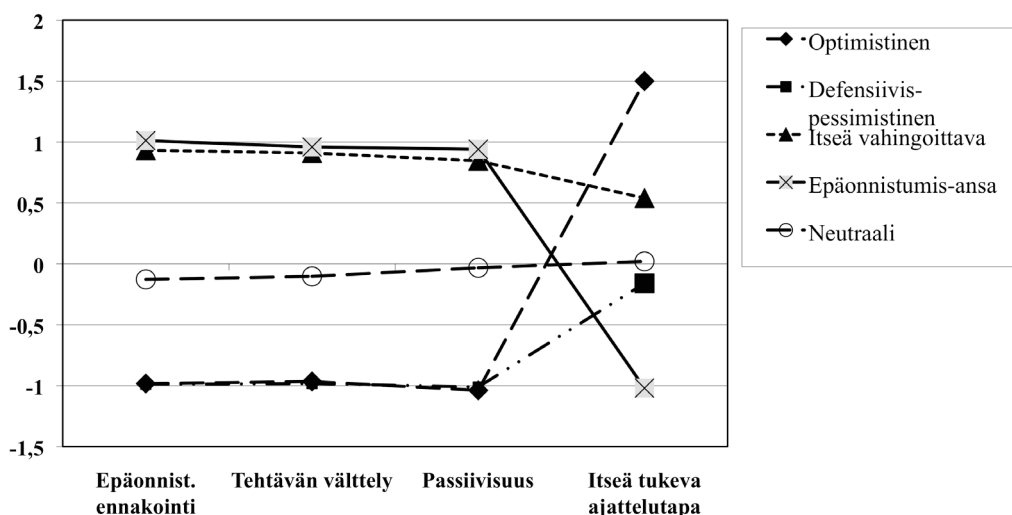
AJATTELU- JA TOIMINTASTRATEGIAT YLÄKOULUIKÄISILLÄ

Tutkimuksessa yläasteikäisistä nuorista löytyi viisi erilaista ajattelu- ja toimintastrategiatyyppiä (kuvio 2). Näistä neljä muistutti aikaisemmissa tutkimuksissa löydettyjä: optimistit ja defensiiviset pessimistit (tai huolestuneet realistit) pärjäsivät hyvin koulussa; itseä vahingoittavaa

ja epäonnistumisansa-strategiaa käyttävät taas selvisivät heikommin. Optimistit (12 %) odottivat pärjäävänsä hyvin, toimivat tehokkaasti haasteen kohdatessaan ja ajattelivat lopuksi, että omista kyvyistään se johtui. Defensiiviset pessimistit (18 %) ajattelivat myös pärjäävänsä ja toimivat tehtäviin keskittyen, mutta selittivät menestyksensä syitä optimisteja tasapuolisemmin – myös ympäristöllä oli merkitystä.

Itseä vahingoittavaa strategiaa (12 %) käyttävät nuoret sen sijaan odottivat vaikeuksia vaikeissa tehtävissä ja välttelivät tehtäviä, mutta osasivat selittää epäonnistumista ulkoisilla syillä – epäonnistumisen syy ei siis ollut omissa kyvyissä vaan seikoissa, jotka eivät liittyneet itseen. Epäonnistumisansa-strategian käyttäjiä (22 %) taas kuvasi kaikkia muita ryhmiä vahvempien epäonnistumisodotusten ja tehtävän välttelyn lisäksi itseä syyttävä ajattelu. Lisäksi löytyi neutraali ryhmä (37 %).

Kaikki strategiatyypit pysyivät suh-



Kuvio 2. Nuorten käyttämät strategiat

teellisen ennallaan 8. luokan syksystä 9. luokan kevääseen; noin 50 prosenttia tietyn strategiatyyppin käyttäjistä käytti koko tutkimusjakson samaa strategiaa. Jos nuori vaihtoi strategiaryhmästä toiseen, se tapahtui yleensä adaptiivisten, onnistumiseen johtavien strategioiden kesken (optimisteista defensiivisiin pessimisteihin ja päinvastoin) tai sitten ei-adaptiivisten, epäonnistumiseen johtavien ryhmien kesken (itseä vahingoittavista epäonnistujiin ja päinvastoin).

Toiseksi tulokset osoittivat, että masennusoireet, kouluun sopeutuminen ja ulkoinen ongelmakäyttäytyminen – viimeinen tosin vähemmässä määrin – ennustivat muutoksia strategioiden käytössä. Masennusoireiden lisääntyminen ennusti siirtymistä ei-adaptiivisiin strategioihin (itseä vahingoittavaan ja epäonnistumisansa) ja niiden väheneminen siirtymistä adaptiivisiin strategioihin (optimismiin ja defensiiviseen pessimismiin). Samoin kouluun sopeutuminen ennusti siirtymistä adaptiivisen strategian käyttöön, kun taas sen väheneminen ja ulkoisen ongelmakäyttäytymisen lisääntyminen ennustivat siirtymistä epäonnistumisansa-strategiaan.

Vastaavasti ajattelu- ja toimintastrategiat vaikuttivat nuorten hyvinvointiin: adaptiivisten strategioiden käyttö lisäsi kouluun sopeutumista ja vähensi masennusoireita, kun taas ei-adaptiivisten strategioiden käyttö lisäsi masennusoireita ja vähensi kouluun sopeutumista. Lisäksi pojilla epäonnistumisansa-strategian käyttö lisäsi ulkoista ongelmakäyttäytymistä.

Tutkin myös ajattelu- ja toimintatapoja kaveriryhmissä, koehenkilöinä samat ruotsalaiset yläkoululaiset. Tulokset osoittivat, että kavereiden ajattelu- ja toimintastrategiat olivat yhteydessä nuorten ongelmakäyttäytymiseen ja vaikeuksiin koulussa. Tytöillä tämä mekanismi näyttäisi olevan poikia voimakkaampi. Kaveri-

en epäonnistumisennakointi lisäsi nuorten omaa aktiivista tehtävän välttelyä, mikä puolestaan vaikutti nuoren omaan ulkoiseen ongelmakäyttäytymiseen ja sitä kautta epäsuorasti kouluun sopeutumiseen ja kouluarvosanoihin. Lisäksi nuorten omat strategiat vaikuttivat kavereiden ongelmakäyttäytymiseen.

TYÖELÄMÄÄN SIIRTYMINEN

Tutkin ajattelu- ja toimintastrategioita myös toisessa kontekstissa: toisen asteen koulutuksen jälkeisessä työelämään siirtymisessä. Tulosten mukaan ei-adaptiiviset strategiapiirteet, kuten epäonnistumisen ennakointi ja itsen syyttäminen epäonnistumisesta, tekivät todennäköisemmäksi, että nuori aikuinen ei löydä töitä valmistuttuaan toisen asteen koulutuksesta. Sen sijaan adaptiiviset strategiapiirteet, kuten suunnittelu ja onnistumisen katsominen itsestä johtuvaksi, lisäsivät työn löytymisen todennäköisyyttä. Sen lisäksi tämän siirtymän epäonnistuminen eli vaikeudet työpaikan löytymisessä vähensivät nuorten aikuisten itseä tukevien sysselytysten käyttöä (eli sitä, että onnistumisen katsovaan johtuvan itsestä ja epäonnistumisen ulkoisista syistä), ja sen taas havaittiin lisäävän joissain tapauksissa masennusoireita.

KUMULOITUVA KEHÄ

Yleisesti ottaen väitöskirjan tulokset kertovat siitä, että ajattelu- ja toimintastrategiat muodostavat kumuloituvia kehiä. Kehissä on mukana myös psykologisia tekijöitä, kuten masennus, ja muita tärkeitä kehitysvaiheeseen liittyviä asioita, kuten koulumenestys. Adaptiiviset strategiat, kuten optimismi, pitävät itseään yllä ja tekevät yhä todennäköisemmäksi sen, että nuori

pärjää koulussa ja elämässä yleensä, mikä taas vähentää esimerkiksi masennuksen todennäköisyyttä. Tämä taas johtaa siihen, että optimistisen strategian käyttö tulevaisuudessa on entistakin todennäköisempää. Sen sijaan ei-adaptiivisten strategioiden käyttö, esimerkiksi itseä vahingoittava strategia, johtaa epäonnistumisiin ja sitä kautta epävakaaseen itsetuntoon ja mahdollisesti masennukseen, mikä entisestään vahvistaa ei-adaptiivisia ajattelu- ja toimintatapoja.

Toisaalta tulokset kertoivat myös siitä, että strategiat voivat muuttua. Tulosten mukaan jo pelkästään koulussa viihtyminen – yksinkertaisimmillaan koulun toimintaan osallistuminen – ohjaa nuorta valitsemaan parempia strategioita. Jos huomiota kohdistetaan strategioiden osaprosesseihin, eniten niistä muuttuivat syyselitykset, kausaaliattribuutiot. Ne voivat muuttua, jos nuoria autetaan selittämään onnistumistaan ja epäonnistumistaankin myönteisesti ja heitä itseään tukevalla tavalla, ja se taas luultavasti vaikuttaa myönteisesti nuorten tulevaisuuteen.