

SISÄLLYS

Johdanto	9
<i>Jari-Erik Nurmi ja Katariina Salmela-Aro</i>	

OSA I Näkökulmia motivaatitieteeseen

Henkilökohtaisten tavoitteiden geneettinen perusta	18
<i>Sanna Read</i>	
Henkilökohtaiset tavoitteet, hyvinvointi ja elämäntilanne	32
<i>Katariina Salmela-Aro ja Jari-Erik Nurmi</i>	
Henkilökohtaisten tavoitteiden menetelmä – motivaation mittaaminen	43
<i>Katariina Salmela-Aro ja Jari-Erik Nurmi</i>	
Itsemääräämisteoria	54
<i>Kati Vasalampi</i>	
Odotusarvoteoria – odotusten ja arvostusten vaikutus oppimismotivaatioon	66
<i>Jaana Viljaranta</i>	
Tavoiteorientaatiot, oppiminen ja hyvinvointi	80
<i>Heta Tuominen, Antti-Tuomas Pulkka, Anna Tapola ja Markku Niemivirta</i>	

OSA II Motivaatio työskennellä

Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä	100
<i>Frank Martela, Iida Mäkikallio ja Villiam Virkkunen</i>	
Työn imu – energiaa ja innostusta työstä	116
<i>Jari Hakanen</i>	
Henkilökohtaiset työtavoitteet ja hyvinvointi	133
<i>Katriina Hyvönen ja Taru Feldt</i>	
Digitalisoituvan työelämän liikevoimat	149
<i>Matti Vartiainen</i>	
Tavoitteellisuuden ja hyvinvoinnin vahvistaminen työuralla – muutokseen valmistautuminen	164
<i>Jukka Vuori</i>	

OSA III Motivaatio liikkua ja voida hyvin

Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä	178
<i>Taru Lintunen</i>	
Suoritusmotivaatio urheilussa	192
<i>Jarmo Liukkonen ja Timo Jaakkola</i>	
Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi	202
<i>Nelli Hankonen</i>	

Intohimo	222
<i>Kirsi Sjöblom</i>	
Arvotyöskentely ja motivaatio muutokseen	234
<i>Päivi Lappalainen ja Raimo Lappalainen</i>	
Yhteenvetoa ja pohdintaa	246
<i>Katariina Salmela-Aro ja Jari-Erik Nurmi</i>	
Kirjoittajat	251