

5. Sitoutuminen, esteet ja tsempit

1. Sessio

Mitä sitoutuminen on?

Wikipediassa sitoutuminen määritellään seuraavasti. "Vakaumuksellinen paneutuminen johonkin asiaan. Usein myös suullisen tai kirjallisen sitoumuksen tekeminen. Vaikeiden asioiden loppuun vieminen edellyttää sitoutumista." (Wikisanakirja, 2024.)

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää sitoutua elämään arvojensa mukaista elämää.

Sitoutuminen on luonteeltaan pysyvämpää ja vaikeammin muutettavaa kuin motivaatio. Motivaatiolla tarkoitetaan: erilaisia tarpeita, haluja, viettejä, sisäisiä yllykkeitä ja päämääriä. Motivaatiosta edetään asenteisiin, arvoihin ja elämänkatsomukseen, jotka edustavat pysyvää tilaa - sitoutumista. ([Mäkelä, 2018, s. 3.](#))

Miksi sitoutumista halutaan?

- Luonteeltaan tunteenomaisesti (ei ulkoisten palkkioiden vuoksi) sitoutunut ja motivoitunut henkilö aikaansaa pidemmän aikaa, enemmän ja laadukkaampaa tekemistä kuin ei sitoutunut.
- Jos henkilö voi sitoutua työhönsä (myös vapaaehtoistyö), voi hän myös itse paremmin Meillä kaikilla on luontainen tarve kuulua johonkin suurempaan joukkoon, tehdä jotakin merkityksellistä sen hyväksi ja tulla itse hyväksytyksi. ([Mäkelä, 2018, s.4](#))

Sitoutumisen mahdollistaminen ja siihen kannustaminen

Ei ole olemassa yleispätevää "sitouttamiskeinoa". Meistä jokainen sitoutuu omalla tavallaan kohteisiin ja luonteeltaan eri tavoin omista lähtökohdistaan käsin - ei ylhäältä alas johdettuna. Voimme kannustaa innostuneita ihmisiä toimimaan omista lähtökohdistaan käsin. Voimme yrittää ymmärtää sitoutumisen muotoja ja luonnetta, niihin vaikuttavia tekijöitä, poistaa esteitä sitoutumiselle niin toiminnassamme, rakenteissamme kuin kaikista tärkeimpänä kulttuurissamme ja ihmiskäsityksessämme. Kyky jakaa vastuuta, luottaa ja olla luotettava ratkaisevat. ([Mäkelä, 2018, s. 5](#))

Sitoutumisen luonne

Sitoutumisemme voi olla luonteeltaan kolmenlaista:

1. Tunteenomaista, joka viittaa tunteenomaiseen kiintymykseen organisaatiota kohtaa, organisaatioon samaistumiseen ja osallistumiseen. Mukana pysytään oman halun vuoksi innostuneena. Tämän on todettu yhdessä motivaation kanssa tuottavan parasta tulosta ja hyvinvointia niin organisaatiolle kuin yksilölle itselleenkin.
2. Jatkuvuuteen perustuvaa sitoutumista (laskelmoivaa). Perustuu vaihtosuhteeseen: työntekijä saa panostaan vastaavan palkkion.
3. Normatiivista sitoutumista, joka heijastaa tunnetta, että yksilön velvollisuus on jatkaa organisaatiossa. "Oikean tai moraalisesti oikean" asian tekeminen. Työntekijä

keskittyy velvollisuudentunteeseensa ja / tai moraaliseen kiintymykseensä organisaatiota
kohtaan.

([Mäkelä, 2018, s. 7-8](#))

Motivaatio ja sitoutuminen ovat eri asioita

Jos työmotivaatio on kunnossa, se on kuin "autonkuljettaja ottaisi jalan pois jarrupolkimelta". Tämä ei yksin vie autoa eteenpäin. Tarvitaan sitoutumista tuottavuuteen.

Tuohon "autonkuljettajaan" verrattuna toiminta olisi seuraavanlaista:

1. Tuottava: "Kytkin pohjaan, ykkönen silmään, kaasua ja kytkin ylös". Tämä vie organisaatiota tehokkaasti kohti tavoitettaan.
2. Hidastava: "Istuu mukavasti mieluudessa autossa, nauttii mukavasta sisustuksesta, lisälaitteista, ominaisuuksista ja kaikesta, mitä tuo auto mahdollistaa. Hän osaisi kyllä ajaa ja ajaakin joskus". Tämä hidastaa organisaatiota.
3. Luopunut: "Ihan sama minkälainen auto, ei sinne kuitenkaan pääse, ei tässä mikään muutu, teen vaikutuksen, otan saikkua, etsin organisaation". Varmuudella ei päästä tavoitteisiin. Organisaatio on hajoamassa.
4. Tuhoava: "Kytkin pohjaan, viitonen silmään, kaasua ja kytkin ylös - auto sammuu. Johan minä sanoin pomolle, että tällä autolla ei kannata ajaa. Minä sentään ottaisin toisenlaisen auton ja ajelisin parempia teitä." Sisäinen valtataistelu väsyttää ja vie energiaa epäolennaiseen.

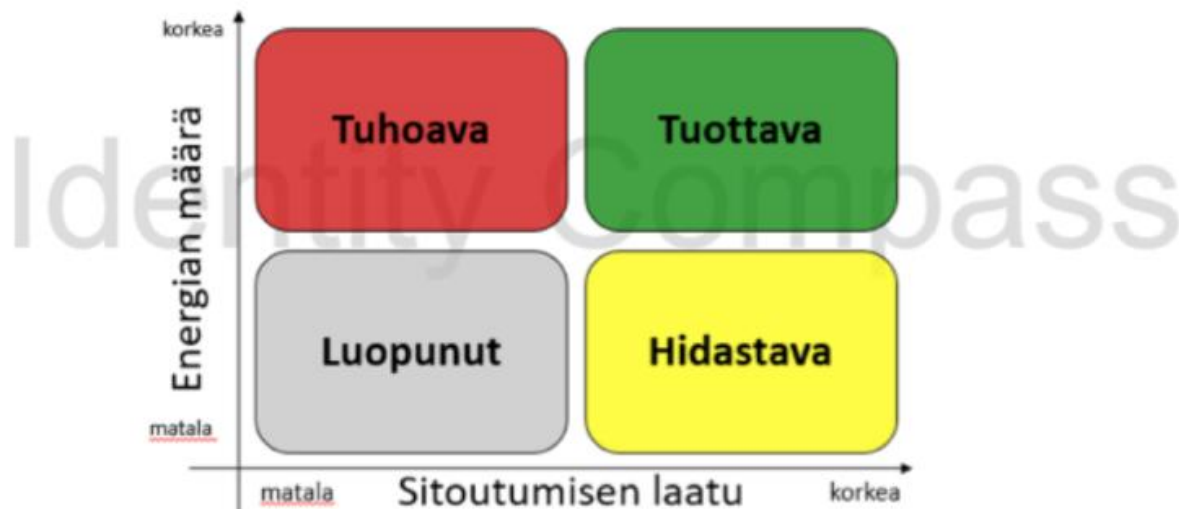
On parempi tietää luulevansa, kuin luulla tietävänsä. ([Katajamaa, 2017](#))

Harjoitus - Sitoutumisen kentät

Mieti, missä kohtaa olet sitoutumisen kentällä alla näkyvässä kuvassa elämäsi eri osa-alueilla. Esimerkiksi:

- Suhde itseen
- Perhe
- Ihmissuhteet
- Työ
- Vapaaehtoistyö
- Harrastukset
- Ihmisen perustarpeet (ravinto, liikunta, uni yms.)
- Talouden hoitaminen
- Joku muu

Sitoutumisen kentät



116

© 1995-2014 Identity Compass International



(Kuva: [Katajamaa, 2017](#))

Lähteet:

Katajamaa, T. (3.1.2017) Motivaatio ja sitoutuminen ovat eri asioita. Blogiteksti. Solidea Oy. <https://www.solidea.fi/2017/motivaatio-sitoutuminen-eri-asioita/>
Mäkelä, H. (2018). [Puhetta sitoutumisesta](#). Valikkoverkoston tapahtumat ja materiaalit. 2018. 16.11.2018 Espoo - Vapaaehtoistoiminta on muuttunut, mitä nyt tehdään?. Työpajat: Heli Mäkelä, Erätaukodialogi vapaaehtoistoiminnan muutoksesta. <https://kansalaisareena.fi/ammattilaiselle/valikkoverkosto/valikkoverkoston-seminaarit/>
Wikisanakirja. (16.10.2024). Sitoutuminen. Viitattu 6.2.2026. <https://fi.wiktionary.org/wiki/sitoutuminen>