

”ONKS PAKKO, JOS EI HUVITA?”

Pari sanaa sisäisestä motivaatiosta ja sen hyödyistä liikunnan edistämisessä



8.2. Elisa Kaaja, HY



Imatra 8.2.2018

Elisa Kaaja, YTM, Projektikoordinaattori
&

Nelli Hankonen, VTT, Apulaisprofessori
Helsingin yliopisto

RAHOITUS: *Suomen Akatemia*, kärkihanke “Tutkimuksella eteenpäin”, 2016-18 (304114)

*Liikettä toiselle asteelle: Näyttöön perustuvan liikunnan edistämiseen ja istumisen vähentämiseen
tähtäävän interventio-ohjelman kansallisen levittämisen pilotointi ja toteutus*

FAIJA LIKK KUN SUA TE

KAIKKI LIIKKUMINEN TEKEE

LET'S MOVE IT

8.2. Elisa Kaaja, HY

PÖNTTÖ ON SUUNNITeltu
ISTUMISTA VARTEN,
IHMINEN
LIIKKUMISTA.

KAIKKI LIIKKUMINEN TEKEE HYVÄÄ.

LET'S MOVE IT

IN, ETTÄ ELÄMÄ
TÄYDELLISTÄ
NNES NOUSI
SOMAAN
OMO-ERECTU

LIIKKUMINEN TEKEE VAIKUTUK

MUISTIJÄLKI SEURAAVISTA KYSYMYKSISTÄ

- Miten vapaa tahto liittyy motivaatioomme liikkua?
- Millaisin keinoin voidaan tukea omaehtoista liikuntamotivaatiota?

PÖNTTÖ ON SUUNNITeltu
ISTUMISTA VARTEN,
IHMINEN
LIKKUMISTA.

KAIKKI LIIKKUMINEN TEKEE HYVÄÄ.

LET'S MOVE IT

■ Miksi harrastat liikuntaa?

Liikunnan harrastamisen syyt: Yritän harrastaa liikuntaa säännöllisesti...

- ▶ koska muut ihmiset pahastuisivat minulle, jos en liikkuisi
- ▶ koska koen, että en voi valita - muut pakottavat minut siihen
- ▶ koska tuntisin itseni huonoksi, jos en liikkuisi säännöllisesti
- ▶ koska tuntisin itseni epäonnistujaksi, jos en liikkuisi
- ▶ koska tunnen syyllisyyttä, jollen liiku säännöllisesti
- ▶ koska uskon, että liikunta saa minut tuntemaan oloni paremmaksi
- ▶ koska minulle on tärkeä arvo, että tunnen itseni terveemmäksi
- ▶ koska nautin liikunnasta
- ▶ koska se on hauskaa
- ▶ koska on kiinnostavaa nähdä oma edistymiseni

KYSYMYS: Mikä on motivaatiomme lähde
- vapaa tahto vai pakko?



SDT: Toiminta, jossa 3 psykologista perustarvetta täyttyvät, on sisäisesti motivoitunutta

Minä
päättän

Autonomia – tarve kokea toiminta omaehtoisena ja itse valittuna

Minä
osaan

Pätevyyden ja hallinnan tarve → Halu käyttää omia kykyjä, etsiä sopivia haasteita ja laajentaa taitoja

Minä
kelpaan

Yhteenkuuluvuus – läheisten ja turvallisten kiintymysten tarve
→ Kokemus emotionaalisesta yhteydestä lämpimissä, välittävissä suhteissa

→ **Tarpeiden täyttymistä tukevat ympäristöt** edistävät omaehtoista toimintaa, tehokasta suoritusta ja hyvinvointia

Millaisia motivaation muotoja on?



Liikunnan harrastamisen syyt:

Harrastan/harrastaisin säännöllisesti liikuntaa, koska...



ja

- *muut ihmiset pahastuisivat minulle, jos en liikkuisi. Joudun ulos porukasta, jollen liiku.*
- *koska ihmiset pitäisivät minua heikkona*
- *koska tunnen syyllisyyttä.*
- *en voi valita – muut pakottavat minut siihen*

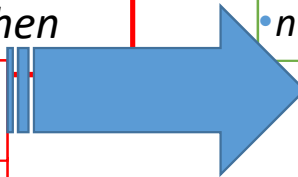
HOUKUTTELU

SYYLLISYYS

PAKKO

8.2. Elisa Kaaja, HY

HYVÄKSYNTÄ



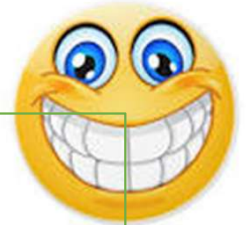
- *on haaste saavuttaa tavoitteeni ja nähdä edistymiseni*
- *Minulle on tärkeä arvo, että tunnen itseni terveemmäksi.*
- *liikunta on keskeinen osa sitä, kuka minä olen.*
- *nautin liikunnasta ja se on hauskaa!*

TÄRKEÄT TAVOITTEET

ARVOT

NAUTINTO

SOSIAALISUUS



Motivaation LAATU merkitsee



MOTIVAATIOON
VAIKUTTAA OLEELLISESTI
SE, MITEN ASIOISTA
PUHUTAAN.

Millainen ympäristö edesauttaa
motivaation sisäistymistä?



MITÄ TEKISITTE NÄISSÄ TILANTEISSA VÄHÄN LIIKKUVAN ASEMASSA?

”Minä sanon teille, että....”



8.2. Elisa Kaaja, HY



Esimerkki 1.

- Anna **3 tarkkaa hyötyä**, jotka seuraavat liikunnan lisäyksestä
- Selitä, miksi kaverin **pitää** lisätä liikuntaa
- Kerro, kuinka paljon liikuntaa **täytyy** suositusten mukaan harrastaa.
- Korosta, että hänen **on pakko** toteuttaa muutos.
- Älä hyväksy kieltävää vastausta!

Esimerkki 2.

- *"**Mitä** haluaisit muuttaa liikkumisessasi?"*
- *"**Miksi** haluaisit tehdä tämän muutoksen?"*
- *"**Mitkä** ovat kolme **tärkeintä syytä** muutoksen tekemiseen?"*
- Lopuksi tee lyhyt yhteenveto kuulemastasi ja kysy:
 - *"**Mitä** uskot, että aiot seuraavaksi tehdä?"*

Kuuntele
tarkasti,
kiinnostuneesti
ja reagoi!

Anna kannustavia
kommentteja
(keskity
onnistumisiin)

Seuraus: Kontrollloiva vuorovaikutustyyli

- Vastakkain asettelu
- Puolustautuva
- Ei omakohtainen
- Halu jättää tekemättä
- Ei kuultu
- Pelokas
- Halu jättäytyä pois

Seuraus: Motivoiva vuorovaikutustyyli

- Yhteistyöhalu
- "Olen kiinnostava"
- Ymmärretty
- Halu puhua lisää
- Hyväksytty
- Mahdollisuus lisätä liikuntaa
- Halu tulla takaisin

Konrolloiva vuorovaikutus



Motivoiva vuorovaikutus



KÄYTÄNNÖN TEKNIIKAT VUOROVAIKUTUKSEN TUKENA

1. Rakenteen ja perustelun antaminen
2. Vastarintaa ymmärtävä tyyli ja ei-kontrolloiva puhetapa
3. Tyrkyttämätön neuvonnan tyyli
4. Eläytyvä ja refleктоiva kuuntelu
5. Avoimet kysymykset ja kiinnostus
6. Positiivinen palaute ja arvostus
7. Valinnanvaran tarjoaminen

=> Tekniikoiden tavoitteena on saada nuoret ja kollegat puhumaan positiivisesti muutoksen puolesta (muutospuhe), ei pakottaa heitä muutokseen.



Motivoivan vuorovaikutustyylin kiteytys

Yhteistyö – yhteistyö ja luottamus

Herättely – edellytykset muutokseen ovat olemassa. Kysymällä pääsee pitkälle

Vastuu muutoksesta aina yksilöllä!

Millaisia *tavoitteita* korostaa liikunnan edistämisessä?

Ulkoiset tavoitteet

SOSIAALINEN HYVÄKSYNTÄ

IMAGO

Sisäiset tavoitteet

TERVEYDELLISET HYÖDYT

TAITOJEN KEHITTÄMINEN

SOSIAALINEN VUOROVAIKUTUS

- Ulkoiset tavoitteet viittaavat epävarmuuteen, voivat johtaa entistä stressaavampaan käytökseen
- Yhteys psykologisiin perustarpeisiin!! Autonomia, pätevyys, yhteenkuuluvuus)
- Kehitettäessä sisäisiä tavoitteita saavutetaan onnellisuutta ja hyvinvointia lisääviä kokemuksia

Liikuntatavoitteet – sisäisiä vai ulkoisia?

- Laihtuminen
- Nautinto
- Toisiin vaikutuksen tekeminen
- Hyvä terveys
- Stressin vähentäminen
- Palkintojen voittaminen
- Työkyvyn ylläpitäminen
- Lihasten kasvu ulkonäön vuoksi
- Lihasten kasvu, jotta jaksaisi paremmin

MIKSI MINÄ LIIKUN?

Virkeämpi fiilis

Helpottaa
nukahtamista

Matkaliikunta on
luontoystävällistä

Pitää painon
kurissa

Itsevarma fiilis

Lisää luovuutta

Ajatus kulkee
paremmin

Purkaa
stressiä

Parempi
keskittymiskyky

Vähentää
päänsärkyä

Voimaa!

Säästän bensa- ja
bussirahaa
pyöräilemällä ja
kävelemällä

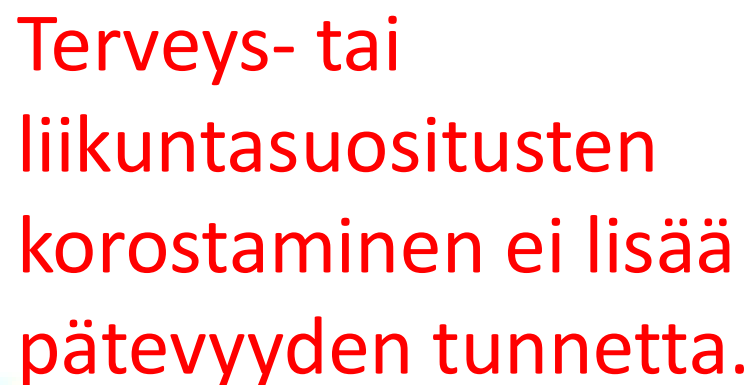
Muu plussa,
mikä?

Voittajaolo!

ONKO ULKONÄKÖMOTIIVI TÄYSIN EPÄSOPIVA?



Ei, mutta motivaatiopohjan laajentaminen hyödyllistä



Miten tarjota neuvoja autonomiaa tukevalla tavalla?

- **Kysy, mitä tietävät jo valmiiksi – täydennä – kysy ymmärrys**
- **Tarjoa info neutraalisti**
- **Kysy lupaa** (*"Jos teille sopii, niin voisin antaa muutaman vinkin"*)
- **Käytä muita esimerkkinä** (*esim. "Nuoret ovat joskus koittaneet xx-keinoja..."*)
- **Anna mahdollisuus olla eri mieltä.** (*"Saatat olla kanssani myös eri mieltä, ja..."*)
- **Älä painosta** – *anna tilaa tehdä oma päätös*
- **Vaihtoehtojen tarjoaminen** (*esim. "Istumista voi vähentää monella tavalla. Mitä seuraavista, X, Y tai Z, voisit kokeilla?"*)



Kerro asia niin, että vastapuoli tuntee olevansa vallassa ja että hänellä on mahdollisuus valita!

ARVOSTUKSEN ANTAMINEN JA POSITIIVINEN PALAUTE

- Arvostuksen antaminen ei tarkoita ainoastaan positiivisia kommentteja.
- **Tarkoitus on vahvistaa ja nostaa esiin onnistumisia heikkouksien sijaan**



Voi olla myös
sanatonta!

MILLOIN/MISTÄ ASIOISTA?

- Vaivannäkö
- Yritys
- Onnistuminen
- Luonteenpiirre
- Vahvuudet

Erityisen tärkeää tilanteissa, joissa koetaan epäonnistumista

- **Uudelleen muotoilu; *lasi on puoliksi täysi* –tyyli:**
 - Mitä ohjattava tekee jo hyvin? Minkä onnistumisten päälle voi rakentaa? (Vs. huomio puutteisiin)
- **Voit pyytää ohjattavaa kertomaan ääneen esim.**
 - Vahvuuksiaan, aikaisempia onnistumisia, ansiokkaita yrityksiä
- **Kannattaa keskittyä osoittamaan arvostusta suorituksia kohtaan**
 - *”Teitte hyvää työtä puolustuksen kanssa”, ”Olette selkeästi kehittyneet tiimipelissä”*
 - Ei huomiota lopputulokseen

Lisää käytännön esimerkkejä:

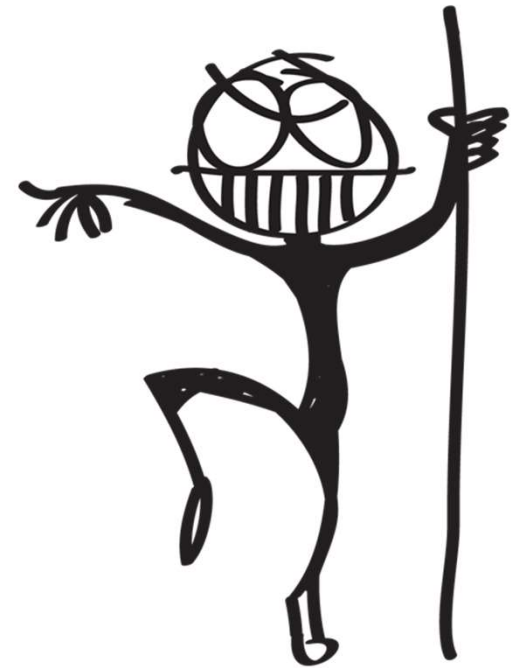
- ▶ The ineffective pharmacist:

<https://www.youtube.com/watch?v=dmmvAR6K1TQ>

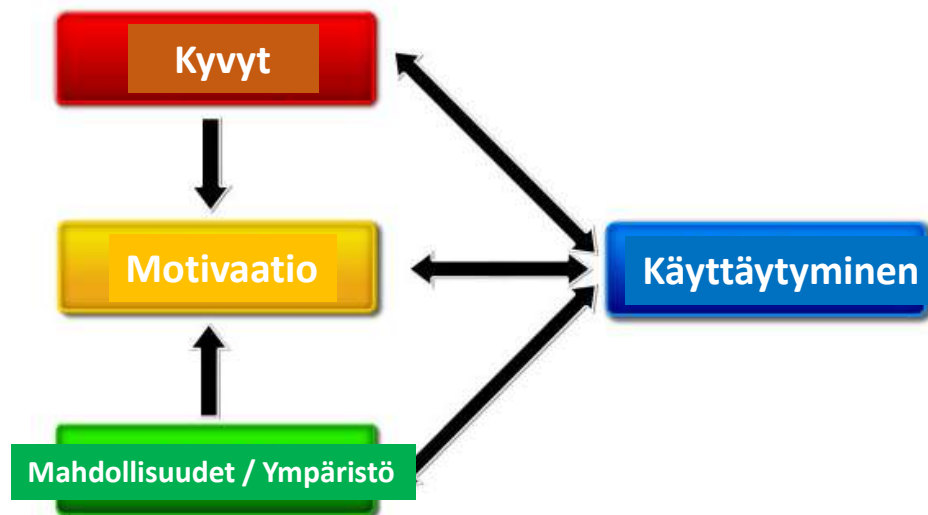
- ▶ The effective pharmacist:

<https://www.youtube.com/watch?v=5UU63mfNnD4>

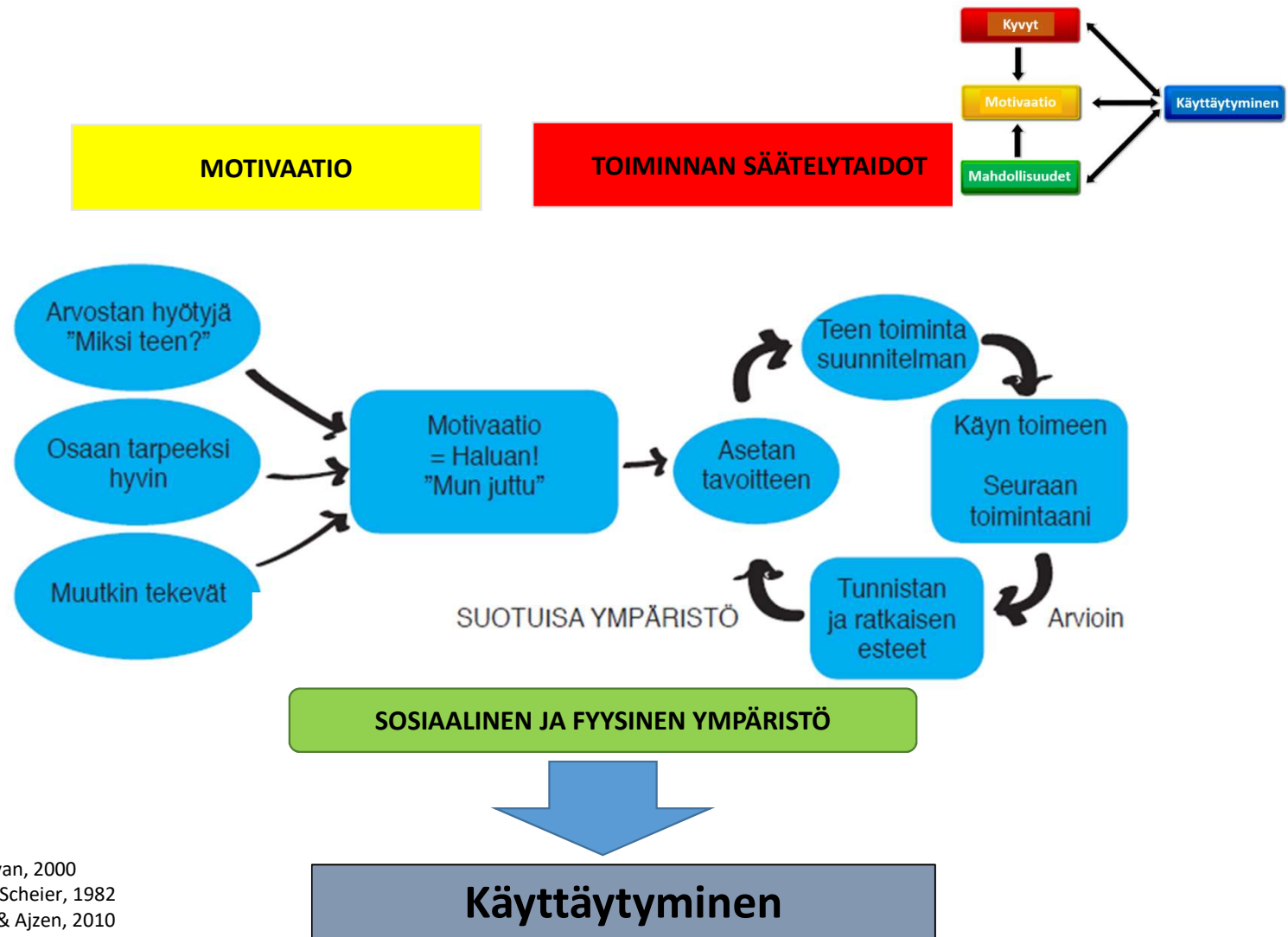
Riittävätkö motivaatio ja vapaa tahto ?
liikkumiseen?



MOTIVAATIO EI OLE AINOAA ASIA, JOKA VAIKUTTAA KÄYTTÄYTYMISEEN



Michie, S., van Stralen, M., & West, R. (2011) The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1), 42.



Deci & Ryan, 2000
 Carver & Scheier, 1982
 Fishbein & Ajzen, 2010

Omaehtoinen motivaatio edistää liikuntapäiväkirjojen ja suunnitelmien käyttöä

Relations Between Autonomous Motivation and Leisure-Time Physical Activity Participation: The Mediating Role of Self-Regulation Techniques

Johanna Nurmi,^{1,2} Martin S. Hagger,^{3,4,5} Ari Haukkala,¹ Vera Araujo-Soares,⁶ and Nelli Hankonen^{1,7}

¹University of Helsinki; ²Helsinki Institute for Information Technology (HIIT); ³Curtin University; ⁴University of Jyväskylä; ⁵Griffith University; ⁶Newcastle University; ⁷University of Tampere

This study tested the predictive validity of a multitheory process model in which the effect of autonomous motivation, from

Omaehtoinen motivaatio →

physical activity
adolescents ($N = 1,000$)
activity, at baseline

Itsesäätelytekniikoiden käyttö → Liikunta

objectively measure physical activity and further validate the physical activity self-report assessment tool ($n = 44$). Autonomous motivation statistically significantly predicted action planning, coping planning, and self-monitoring. Coping planning and self-monitoring mediated the effect of autonomous motivation on physical activity, although self-monitoring was the most prominent. Controlled motivation had no effect on self-regulation techniques or physical activity. Developing interventions that support autonomous motivation for physical activity may foster increased engagement in self-regulation techniques and positively affect physical activity behavior.

Keywords: intrinsic regulation, action planning, coping planning, self-monitoring, self-regulation strategies

Young people engage in insufficient physical activity for good health (Hallal et al., 2012). In addition, levels of

behaviors like physical activity (e.g., Bélanger-Gravel, Godin, & Amireault, 2013; Chatzisarantis, Hagger, Biddle,

Urheilulajeja saa vihata ja parempi ulkonäkö on huono tavoite treenille – Näin löydät liikuntamotivaation ja saat sen kestämään

Tappoiko koululiikunta kiinnostuksen urheiluun? Näin sytytät liikuntakipinän uudelleen.



HELSINGIN SANOMAT

Luetuimmat - Elämä & H

TERVEYSEROT

Professoria ärsyttää, kun hyväosaiset neuvovat köyhiä keittämään kaurapuuroa: "Ylhä on helppo neuvoa, jos on itse s kaiken"

TERVEYS

Suora ryhti ei kerro mitään selä

Kasvatus 5/2015

473

Katsauksia



Katsauksia

SINI-TUULI HYNYNEN – NELLI HANKONEN

Autonomiaa tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä

Hyvinvointi

Sosiaalipsykologi: Sosiaalisen mediai kuvat ovat huono motivaattori liikunnalle – lannistavat ja lisäävät tyytymättömyyttä omaan vartaloon

Internetissä leviävät fitness-kuvat ovat liian kaukana todellisuudesta, jotta niitä kannattaisi käyttää kuntoilun motivaattorina, sanoo sosiaalipsykologi Nelli Hankonen HS:n Minä väitän -juttupalstalla.

Hynynen, Sini-Tuuli – Hankonen, Nelli. 2015. AUTONOMIAA TUKIEN AKTIIVISEMMAKSI? ITSEMÄÄRÄÄMISEN TEORIA LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN EDISTÄMISESSÄ. Kasvatus 46 (5), 473–487.

Lasten ja nuorten vähäisellä liikunnalla ja vähäliikenteisellä paikallaan istuulla aialla on

MUISTIJÄLKI SEURAAVISTA KYSYMYKSISTÄ

- Miten vapaa tahto liittyy motivaatioomme liikkua?
- Millaisin keinoin voidaan tukea omaehtoista liikuntamotivaatiota?

FAIJAS
LIIKKU
KUN SUA TEKI

KAIKKI LIIKKUMINEN TEKEE HYVÄÄ.



KIITOS ja aurinkoista kevättalvea!



Twitter: @LetsMoveIt_FI
Facebook: Let's Move It -ohjelma
Kotisivu: Blogs.Helsinki.fi/Letsmoveit

Lisätiedot:

Elisa Kaaja,
projektikoordinaattori
elisa.kaaja@helsinki.fi
050 4160701

Nelli Hankonen,
Apulaisprofessori
Nelli.hankonen@helsinki.fi

Blogissa tekstejä
hyvinvoinnin
edistämisestä:

[Blogs.helsinki.fi/nhankone](https://blogs.helsinki.fi/nhankone)