

# Miten motivoida asiakasta eteenpäin ja tukea käyttäytymisen muutosta?

Anu Kangasniemi  
johtava asiantuntija  
PsT, terveystieteiden  
erikoispsykologi, LitM

# Puheenvuoron sisältö

- Johdattelua motivaatioon, muutoksesta ja tavoitteenasettelusta
- Mitä on arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja psykologisen joustavuuden malli
- Arvojen merkitys muutokseen motivoinnissa
- Arvonanalyysi -harjoitus

# Motivaatio ja muutos

- Sisäinen motivaatio; itsestä lähtevät syyt, tarpeet ja arvot, tärkeää muutoksen pysyvyyden kannalta. Autonomian tunne, tarve päättää omasta elämästään, on yksi ihmisen perustarpeista. (Deci & Ryan 2008)
- (Elintapa-) Muutos on vaikeaa. Hyvin harvoin se on ohjeiden tai tiedon puuttumisesta kiinni. Haastetta muutokseen tuo se, miten muutos saadaan rakennettua osaksi omaa arkea ja tilanteeseen toimivaksi.
  - > Tiedoista huomiota enemmän taitoihin, miten ohjata omaa käyttäytymistä.
- Psykologiset tekijät ja syyt vaikuttavat motivaatioon ja muutokseen.

# Tavoitteet ja tavoitteiden asettaminen liikunnassa

- Tavoitteenasettelu on yksi käyttäytymisen muutostekniikka (BCT), jota käytetään myös liikunnassa ja fyysisen aktiivisuuden edistämässä.
- SMART =specific, measurable, achievable, realistic, and time-bound. SMART tavoitteenasettelu käyttäytymisen muutostekniikoista (strategioista) hyvin yleinen ja laajasti käytetty.
  - > Tuoreen katsauksen mukaan (Swann et. al. 2023) asiantuntijat ja tutkijat ovat esittäneet voimakasta kritiikkiä SMART tavoitteenasettelua kohtaan ja koko SMART-akronyymin käytöstä luopumista.

## Kritiikkiä SMART tavoitteenasettelusta:

- tieteellinen tutkimusnäytön ja teoreettisen taustan puuttuminen
- ei tavoita tavoitteiden monipuolisuutta esim. suoritus vs. kehittyminen/oppiminen
- SMART akronyymin vaihteleva käyttö/painotus/merkitys
- SMARTin käytöstä syntyvät haitalliset vaikutukset stressi, ahdistuneisuus, paineen ja uhan kokeminen, oppimisen heikentyminen, epäeettinen käytös ja epäonnistumisen pelko.

## The (over)use of SMART goals for physical activity promotion: A narrative review and critique

Christian Swann <sup>a</sup>, Patricia C. Jackman <sup>b</sup>, Alex Lawrence<sup>a</sup>, Rebecca M. Hawkins <sup>1</sup>, Scott G. Goddard <sup>a</sup>, Ollie Williamson<sup>a,b</sup>, Matthew J. Schweickle <sup>c</sup>, Stewart A. Vella <sup>1</sup>, Simon Rosenbaum <sup>d</sup> and Panteleimon Ekkekakis <sup>e</sup>

<sup>a</sup>Faculty of Health, Southern Cross University, Coffs Harbour, Australia; <sup>b</sup>School of Sport and Exercise Science, University of Lincoln, Lincoln, UK; <sup>c</sup>Global Alliance for Mental Health and Sport, School of Psychology, Faculty of Social Sciences, University of Wollongong, Wollongong, Australia; <sup>d</sup>School of Psychiatry, Faculty of Medicine, University of New South Wales, Sydney, Australia; <sup>e</sup>Department of Kinesiology, Iowa State University, Ames, IA, USA

### ABSTRACT

The SMART acronym (e.g., Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timebound) is a highly prominent strategy for setting physical activity goals. While it is intuitive, and its practical value has been recognised, the scientific underpinnings of the SMART acronym are less clear. Therefore, we aimed to narratively review and critically examine the scientific underpinnings of the SMART acronym and its application in physical activity promotion. Specifically, our review suggests that the SMART acronym: is not based on scientific theory; is not consistent with empirical evidence; does not consider what type of goal is set; is not applied consistently; is lacking detailed guidance; has redundancy in its criteria; is not being used as originally intended; and has a risk of potentially harmful effects. These issues are likely leading to sub-optimal outcomes, confusion, and inconsistency. Recommendations are provided to guide the field towards better practice and, ultimately, more effective goal setting interventions to help individuals become physically active.

### ARTICLE HISTORY

Received 3 May 2021  
Accepted 23 December 2021

### KEYWORDS

exercise; goal-setting; health motivation; psychology

# Kohti parempaa ”evidence-based” tavoitteenasettelua

- SMART tavoitteet johtivat korkeampaan paineeseen, jännitykseen ja alhaisempaa suorituskyykyyn vs. ”Open goals” taas parempaan yrittämiseen ja toistamiseen (Swann et. al. 2020).

**-> ”Pelkästä” SMART akronyymistä luopuminen.**

**-> Fokus tutkimus/teoriapohjaisiin lähestymistapoihin ja siihen pohjautuvaan tutkimusnäyttöön tavoitteenasettelussa, jotka toimivat liikuntakäyttäytymisen muutoksen tukena.**





## **Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja psykologisen joustavuuden malli**

- Lähestymistavassa korostuvat ihmisen omat arvot, arvopohjaiset valinnat sekä taidot käsitellä muutosta estäviä ajatuksia ja tunteita. Työskentelyssä hyödynnetään myös asiakkaan voimavaroja ja vahvuuksia.
- Liittyy kontekstuaalisen psykologian tieteenalaan, nk. kolmannen aallon käyttäytymisterapioihin
- Psykologisen joustavuuden malli/HOT-malli (hyväksymis- ja omistautumisterapia).

# Tutkimuksen pohjalta on kehitetty käytännön menetelmä ja malli

- Taustalla hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT), joka on suhdekehysteoriasta kehitetty käytännön menetelmä.
- Pohjautuu tieteelliseen tutkimusnäyttöön, käyttäytymisen oppimisen perusteorioihin ja niiden pohjalta kehitettyyn kliiniseen malliin sekä käytännön työstä saatuihin kokemuksiin.
- Tavoitteena psykologisen joustavuuden lisääminen.



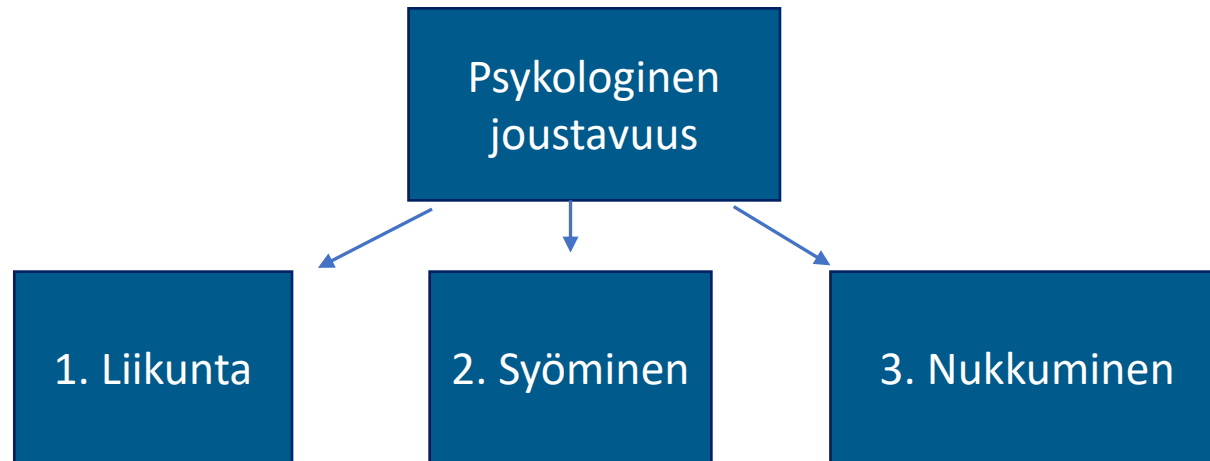
# Kohti hyvää elämää



**Psykologinen  
joustavuus**

# Psykologinen joustavuus tukee käyttäytymisen muutosta ja hyvinvointia

- HOT-pohjaiset interventiot ovat olleet tuloksekkaita useissa laajasti eri aihealueilla. Tehokas menetelmä useiden sairauksien hoidon ja prevention kannalta. Hyödynnetään laaja-alaisesti hyvinvoinnin, terveyden sekä suorituskyvyn edistämisessä ja valmennuksessa (Gloster et al. 2020).



# Terveyspsykologisten aiheiden tutkimusnäyttö

- Masennus
- Krooninen kipu
- Syömiskäyttäytyminen, painonhallinta ja lihavuuden hoito
- Addiktiot mm. tupakoinnin lopettaminen
- Fyysisen aktiivisuuden edistäminen
- Suorituskyvyn ja hyvinvoinnin parantaminen mm. sotilaat, urheilijat

-> Tukee terveyskäyttäytymistä ja tulosten ylläpitämistä pitkällä aikavälillä.

# HOT-interventiot ja painonhallinta

(Yildiz, E. 2019)

- Parantaa painonpudotuksen tulosta ja edistää sen pysyvyyttä
- Vähentää painonnousua 12-24 kk painonpudottamisen jälkeen
- Vähentää makeanhimoa ja makeisten kulutusta
- Vähentää syömishäiriöitä ja kehoon kohdistuvaa tyytymättömyyttä
- Lisää joustavaa syömiskäyttäytymistä, elämänlaatua sekä tunteiden ja ajatusten hyväksyntää liittyen painoon
- Vähentää painosta johtuvaa välttämiskäyttäytymistä

# HOT-interventiot ja fyysinen aktiivisuus

(Yildiz, E. 2019; Pears & Sutton, 2020; Manchon et. 2020)

- Lisää fyysistä aktiivisuutta
- Lisää fyysisen harjoituksen sietokykyä/tehokkuutta ja harjoituksen jälkeistä iloa vähän liikkuvilla.
- Tukee myönteistä ajattelutapaa liikkumista kohtaan
- Parantaa fyysisen aktiivisuuden ylläpitämistä ja muutosten pysyvyyttä



# HOT-interventiot ja urheilijat

(Noetel et. al. 2017; Nikander et. al. 2022)

- Lisää tietoisien läsnäolon taitoa ja flow'n kokemusta
- Parantaa suorituskykyä
- Vähentää suoritukseen liittyvää ahdistuneisuutta
- Tukee psyykkistä hyvinvointia
- Tukee loukkaantumisesta toipumista/kuntoutumista

# Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan lähtökohtia

- Käyttäytymisen muutos on yksilöllinen, dynaaminen ja ihmisen omiin arvoihin rakentuva.
- Motivaatio muutokseen kytkeytyy itselle tärkeisiin asioihin ja arvoihin elämässä.
- Työskentelyssä keskitytään toimivuuteen ja kokemuksellisuuteen.
- On luonnollista ja hyväksyttävää tuntea ikäviä tunteita tai estäviä ajatuksia. Lähtökohtana ei ole tunteiden tai ajatusten muuttaminen. Lähestymistavan avulla pyritään muuttamaan omaa suhdetta estäviin tunteisiin tai ajatuksiin.
- Käyttäytymisessä tavoitellaan joustavuutta vastakohtana sille, että käyttäytyminen nojaa rajoittaviin ja tiukasti määrättyihin sääntöihin, normeihin, toimintatapoihin ja ohjeistuksiin.

# Motivaation ja käyttäytymisen muutoksen tukeminen omien arvojen avulla

# Arvotyöskentelyn tavoitteet

- Auttaa selventämään sitä, mikä/mitkä asiat ovat elämässä tärkeitä ja kirkastaa elämää ohjaavia arvoja.
- Selkiyttää ja priorisoi arvojen järjestystä ja omaa toimintaa suhteessa niihin.
- Tukee sisäistä motivaatiota -> omia syitä, toiveita ja tarpeita.
- Tasapainottaa elämäntilannetta, joka saattaa olla ongelmakeskeinen.
- Edistää merkityksellistä ja hyvää elämää.

# Arvoanalyysi

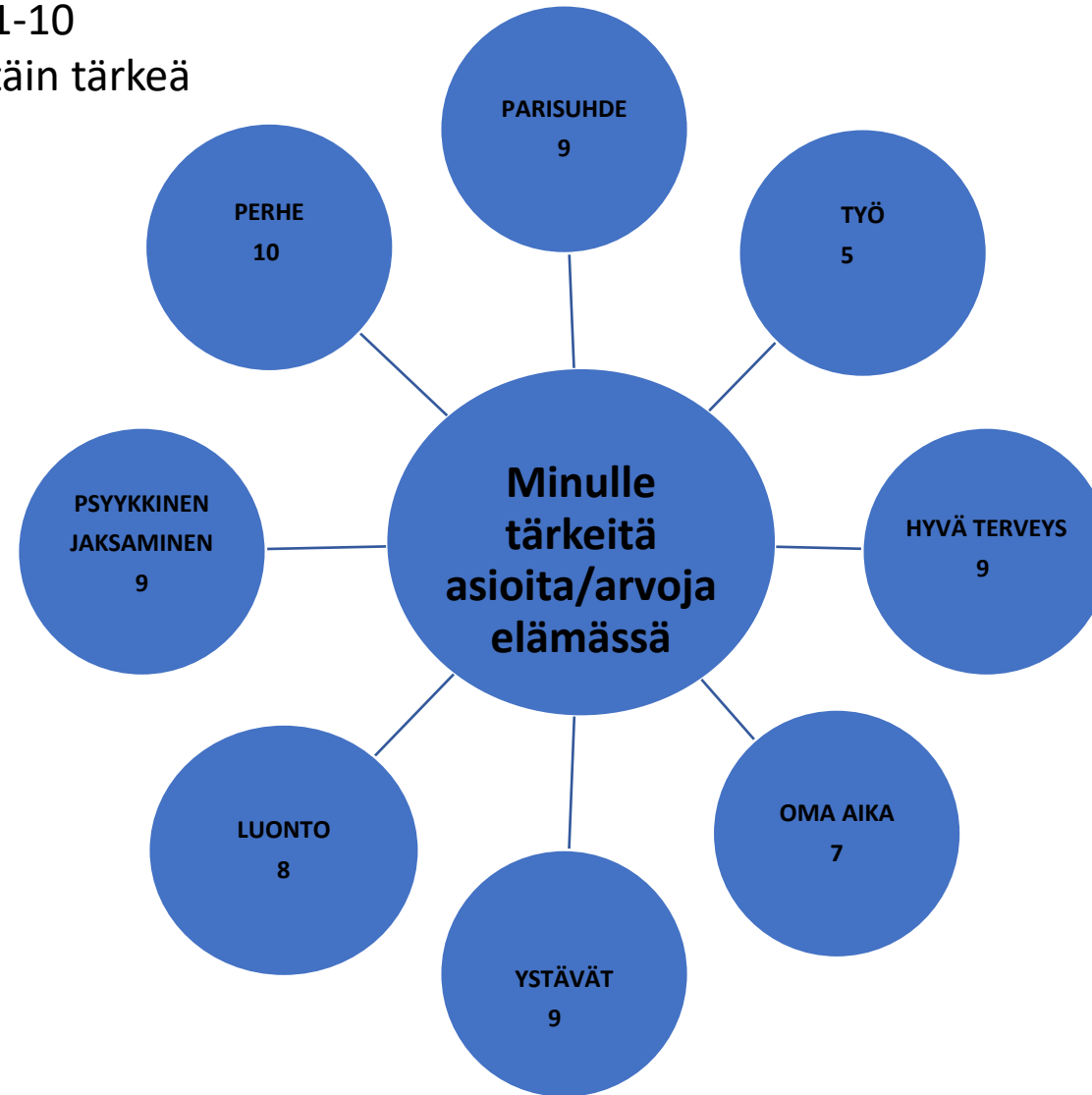
(Lappalainen & Turunen 2006)





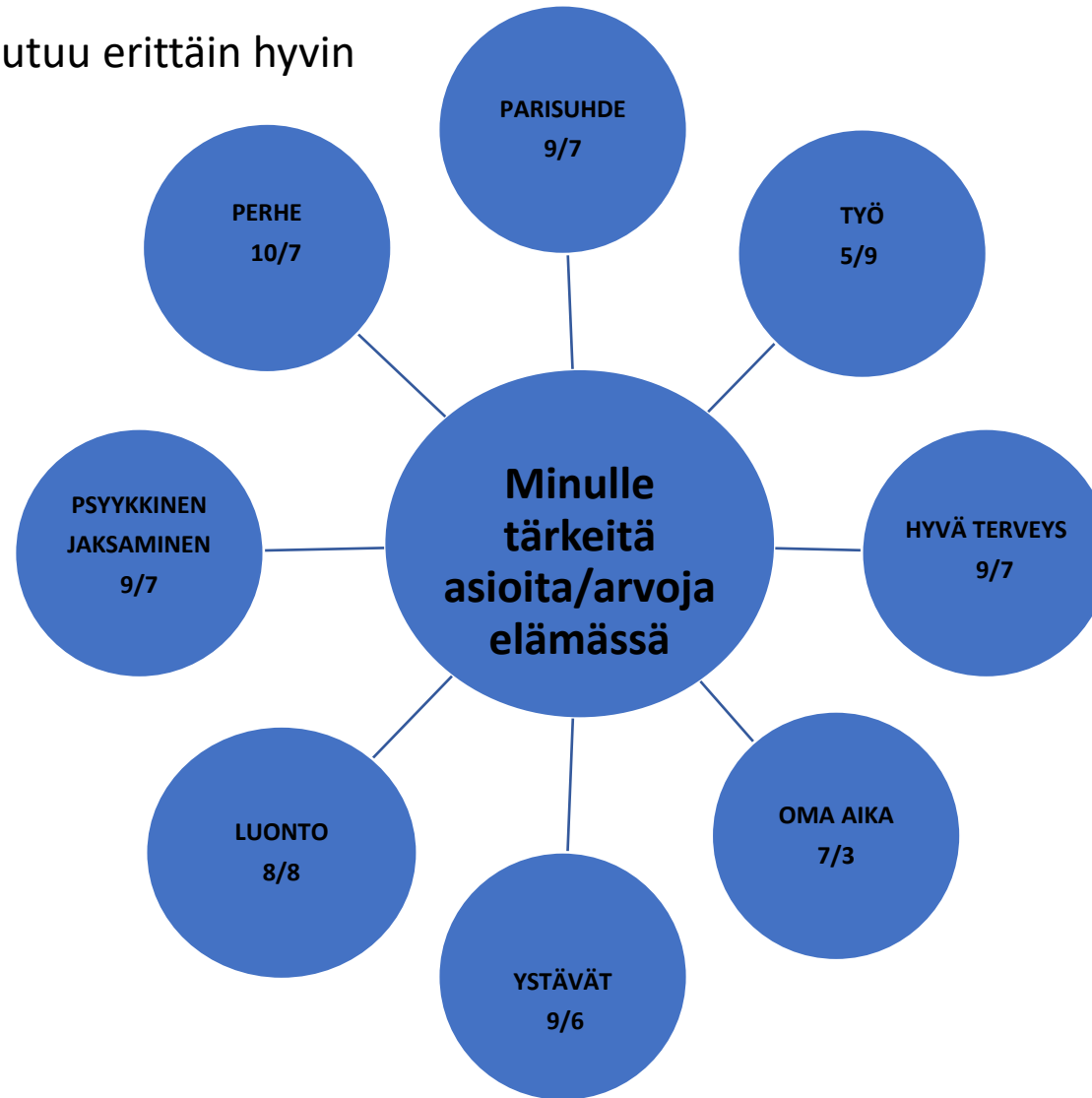
## ARVIOI TÄRKEYS ASTEKOLLA 1-10

1=ei lainkaan tärkeä, 10=erittäin tärkeä



## ARVIOI TOTEUTUMINEN 1-10

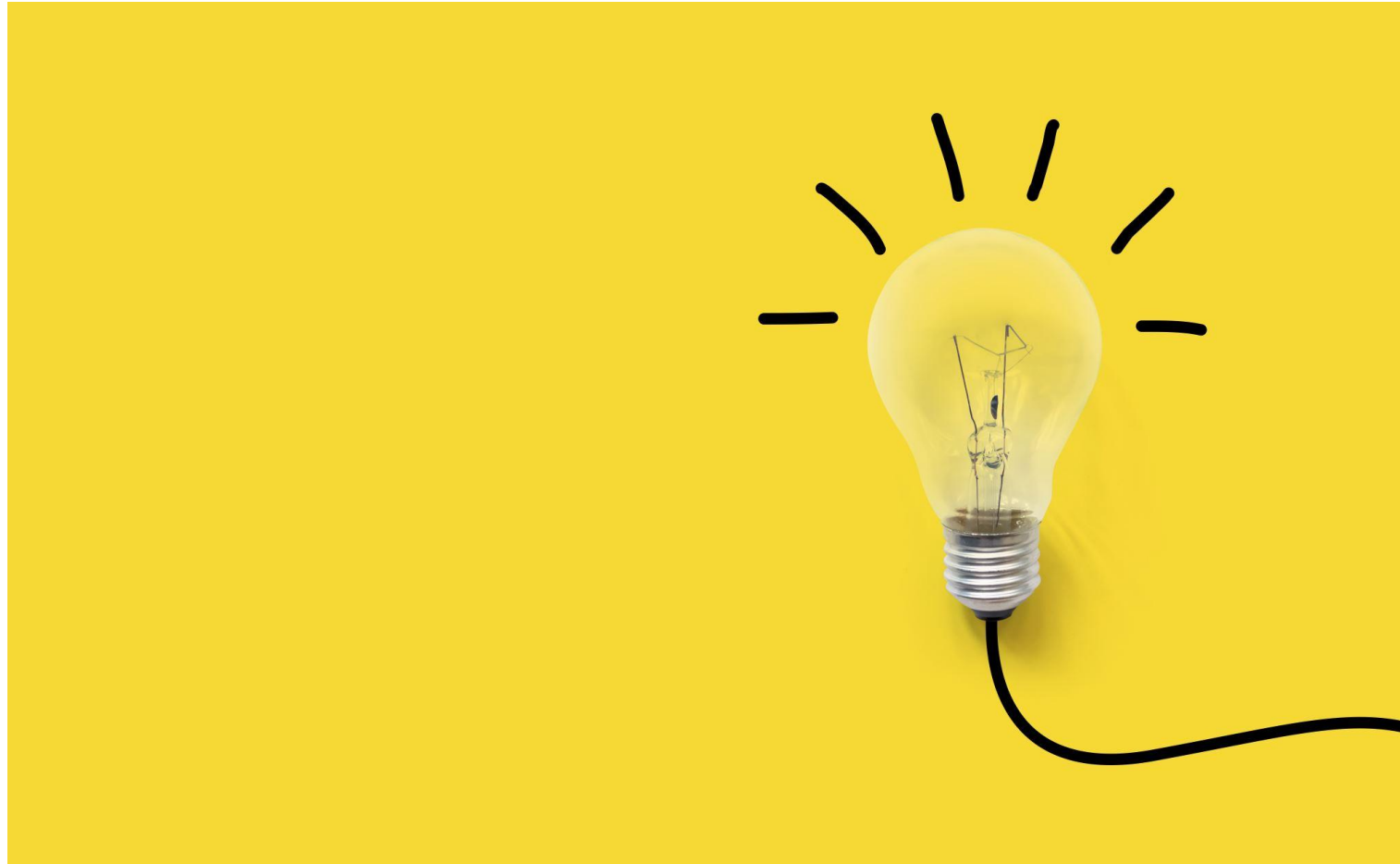
1=ei toteudu lainkaan, 10=toteutuu erittäin hyvin



# Arvopohjaiset tavoitteet ja teot

1. Valitse asia, arvo (tai arvot), joissa koet kaipaavasi muutosta.
2. Määrittele tavoite (tai tavoitteet), joka sinusta on omien arvojen mukainen.
  - Onko tavoite samansuuntainen tärkeimpien arvojesi kanssa?
  - Edistääkö tavoite tasapainoa muiden sinulle tärkeiden asioiden välillä?
  - Onko tavoite mahdollista saavuttaa tämän hetkisessä tilanteessasi?
  - Onko tavoite saavutettavissa tietyn aikarajan puitteissa?
3. Listaa pieniä tekoja, jotka auttavat tavoitteen saavuttamisessa
  - Onko teot arkeen mahtuvia?
  - Riittävän monipuolisia ja joustavia?

# Vaihda ajatuksia vieruskaverin kanssa arvoihin pohjautuvasta tavoitteesta





# Tavoitteena joustava liikuntakäyttäytyminen

- Arvot ja arvoihin sidottu tavoitteenasettelu antavat henkilökohtaista merkitystä (sisäinen motivaatio) muutokselle ja tukee muutoksen pysyvyyttä.
  - Itselle tärkeiden asioiden ja arvojen mukaan eläminen vaatii usein myös ponnisteluja, epämukavuuden sietokykyä/hyväksyntätaitoja ja omalta mukavuusalueelta poistumista.
  - Psykologisen joustavuuden taito tukee liikuntakäyttämistä, hyvinvointia ja siihen liittyvää muutosta.
  - Joustava liikuntakäyttäytyminen on kehon tarpeita huomioivaa ja teot arkeen mahtuvia.
- ➔ *Muutoksen* kannalta olennaista on toimivuus ja taito löytää joustavia vaihtoehtoja, kun mieli juuttuu esteisiin, muutokseen tai suunnitelmiin.

Mitä muuta voisit tehdä, jos et voi lähteä/tehdä...?

Mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka voit tehdä tänään?





# Kiitos!

[anu.kangasniemi@jamk.fi](mailto:anu.kangasniemi@jamk.fi)



# Esityksessä käytetyt lähteet

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2008. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne* 49 (3), 182-185.
- Gloster, A.T., Walder, N., Levin, M.E., Twhog, M.P. & Karekla, M. 2020. The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>.
- Kangasniemi, A. 2017. Tavoitteesta tavaksi -Tietoisesti kohti terveyttä ja hyvinvointia. Kirjapaja.
- Kangasniemi, A. 2015. The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. LIKES – Research Reports on Sport and Health 305. LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences. Jyväskylä.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. <https://www.liikuntajahyvinvointi.fi/kirjat>
- Lappalainen, R. & Turunen, G. 2006. Psykologinen lyhytoito painonhallinnassa. Ohjaajan opas. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisu nro: 4.1. 2. painos. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos. Tampere.
- Manchón, M.J., Leon, E.M. & López-Roig, L. S. 2020. Acceptance and Commitment Therapy on physical activity: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 135-143.
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2017). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 139–175. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1387803>
- Nikander, J., Saarni, J., K. Ihalainen, J., & Valtonen, M. (2022). An Online Guided ACT Intervention for Enhancing the Psychological Well-being of Female Soccer Players in Pre-season. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 41–50. <https://doi.org/10.7146/sjsep.v4i1.130136>
- Pears & Sutton. 2020. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) interventions for promoting physical activity: a systematic review and meta-analysis, *Health Psychology Review* 15, 159-184.
- Strosahl, K. D., Robinson, P. J., & Gustavsson, T. 2012. Brief interventions for radical change: Principles and practice of focused acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
- Swain, J., Hancock, K., Hainsworth, C., & Bowman, J. (2013). Acceptance and commitment therapy in the treatment of anxiety: a systematic review. *Clinical psychology review*, 33(8), 965-978.
- Swann, C., Hooper, A., Schweickle, M. J., Peoples, G., Mullan, J., Hutto, D., Allen, M. S., & Vella, S. A. (2020). Comparing the effects of goal types in a walking session with healthy adults: Preliminary evidence for open goals in physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101475. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.003>
- Swann, C., Jackman, P. C., Lawrence, A., Hawkins, R. M., Goddard, S. G., Williamson, O., Schweickle, M. J., Vella, S. A., Rosenbaum, S., & Ekkekakis, P. (2023). The (over)use of SMART goals for physical activity promotion: A narrative review and critique. *Health Psychology Review*, 17(2), 211–226. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.2023608>
- Yıldız E. 2020. The effects of acceptance and commitment therapy on lifestyle and behavioral changes: A systematic review of randomized controlled trials. *Perspect Psychiatr Care*, 56, 657-690.