



Kun mieli jumittaa – Miten motivoida asiakasta liikkumaan ja tukea käyttäytymisen muutosta?

Anu Kangasniemi
johtava asiantuntija
PsT, terveystieteiden
erikoispsykologi, LitM

Puheenvuoron sisältö

- Asiakkaan oma lähtökohta ja konteksti
- Motivaation ja käyttäytymisen muutoksen tukeminen arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan avulla
- Arvojen merkitys muutokseen motivoinnissa
 - Arvonanalyysi -harjoitus

**Kun oma mieli on kuormittunut,
masentunut tai ahdistunut?
Miten toimit?**

Lähtökohtana asiakkaan kokonaistilanteen ja kontekstin ymmärtäminen

- Asiakkaan tilanteeseen vaikuttavat tekijät
 - Haasteet, ongelmat/-käyttäytyminen ja muut tekijät, jotka vaikuttavat asiakkaan tilanteeseen
 - Voimavarat
 - Iloa ja mielihyvää tuottavat/aiemmin tuottaneet asiat ja teot
 - vahvuudet
- > Muutos
- Motivaatio
 - Käyttäytymisen muutos-aidot

Avioero

*"Ei ole aikaa.
Jätän lenkin
väliin ja jään
kotiin."*

Vähäinen
liikkuminen

*"Ei jaksa
eikä
huvita".*

*"En kehtaa
lähteä
uimaan."*

SISÄISEN
PUUTTOMINEN

Kiireinen
lapsiperhe

VÄITÄMISKÄYTTÄYTYMINEN

Huoli
toimeentulosta

Ylipaino

"Hävettää"

Uupumusta

LIIKA
SAMAISTUMINEN
Omat
ajatukset/tunteet,
Itseä koskevat
käsitykset

*"En ole
koskaan ollut
liikunnallinen".*

II tyypin
diabetes

"Ahdistaa"

"Stressaa"

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 2000)

HARALD HIRMUINEN

LOPETA YLENSYÖNTI, LOPETA RYYPISKELY,
LOPETA MYÖHÄÄN VALVOMINEN, LOPETA
TAPPELEMINEN, LOPETA UHKAPELI,
LOPETA MAKEISTEN MUTUSTELU...



©1969 by King Features Syndicate, Inc. World rights reserved.





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 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

- Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) on suhdekehysteoriasta kehitetty käytännön menetelmä/malli. Taustalla myös käyttäytymisen oppimisen perusteoria (operantti ehdollistuminen ja operantti käyttäytyminen).
- Mallia on pitkään tutkittu ja kehitetty tieteellisen tutkimusnäytön pohjalta, huomioiden käytännön työstä saadut kokemukset.
- Tavoitteena psykologisen joustavuuden lisääminen.

Mitä psykologisella joustavuudella tarkoitetaan?

- Kykyä mukauttaa omaa toimintaa muuttuvassa arjessa, toimia ja tehdä valintoja itselle merkityksellisten asioiden ja arvojen pohjalta.
- Kykyä hyväksyä ja antaa tilaa ikäville tai estäville tunteille ja ajatuksille, vastakohtana pyrkimyksille poistaa tai kontrolloida niitä.
- Kykyä elää tässä ja nyt, tehdä tietoisia, arvojen mukaisia valintoja.

Tässä hetkessä eläminen

Hyväksyntä

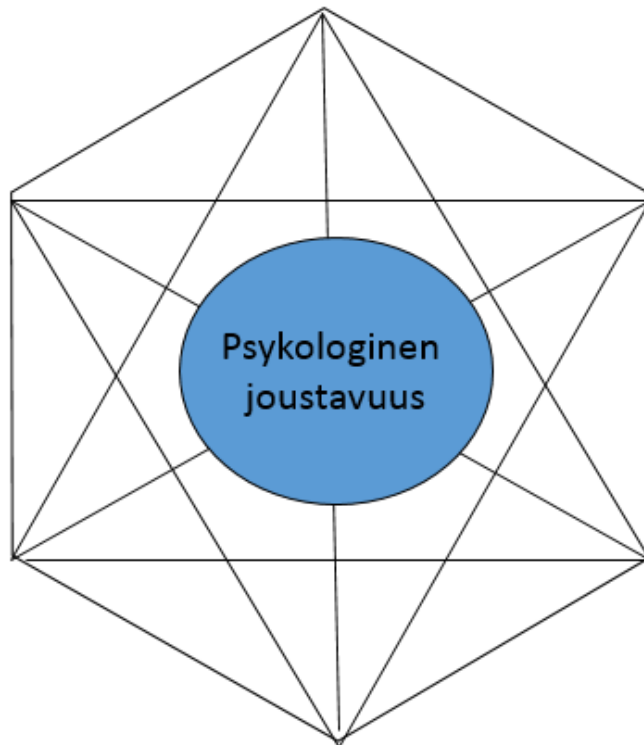
Arvot

Psykologinen
joustavuus

Mielen kontrollin
heikentäminen

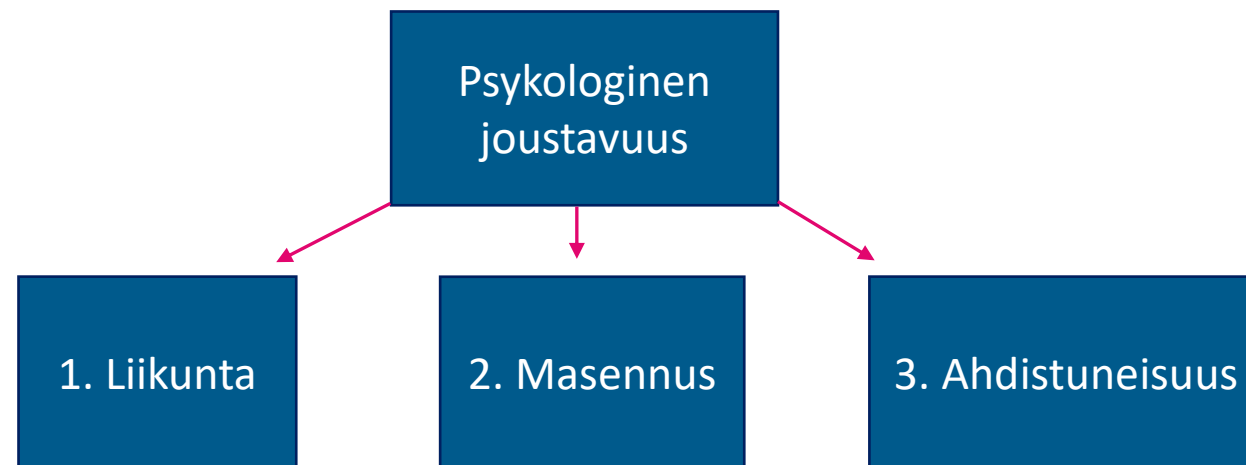
Sitoutuminen arvojen
mukaiseen toimintaan

Havainnoiva minä



Psykologinen joustavuuden taito tukee käyttäytymisen muutosta

- HOT-pohjaiset interventiot/-menetelmä on vaikuttava menetelmä useiden sairauksien hoidon ja prevention kannalta.
- Voidaan hyödyntää laaja-alaisesti psykologisten ja fyysisten ongelmien hoidossa sekä hyvinvoinnin, suorituskyvyn edistämisessä ja valmennuksessa (Gloster et al. 2020).



Terveystieteiden tutkimusnäyttö

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

-> Tukee terveystieteiden käyttäytymistä ja muutoksen pysyvyyttä (Yildiz, E. 2019)

HOT-interventioiden hyödyt tutkimuksissa

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.
- Lisää myönteistä ajattelutapaa liikkumista kohtaan
- Lisää fyysisen aktiivisuuden ylläpitämistä ja muutosten pysyvyyttä.

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 tunkea 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

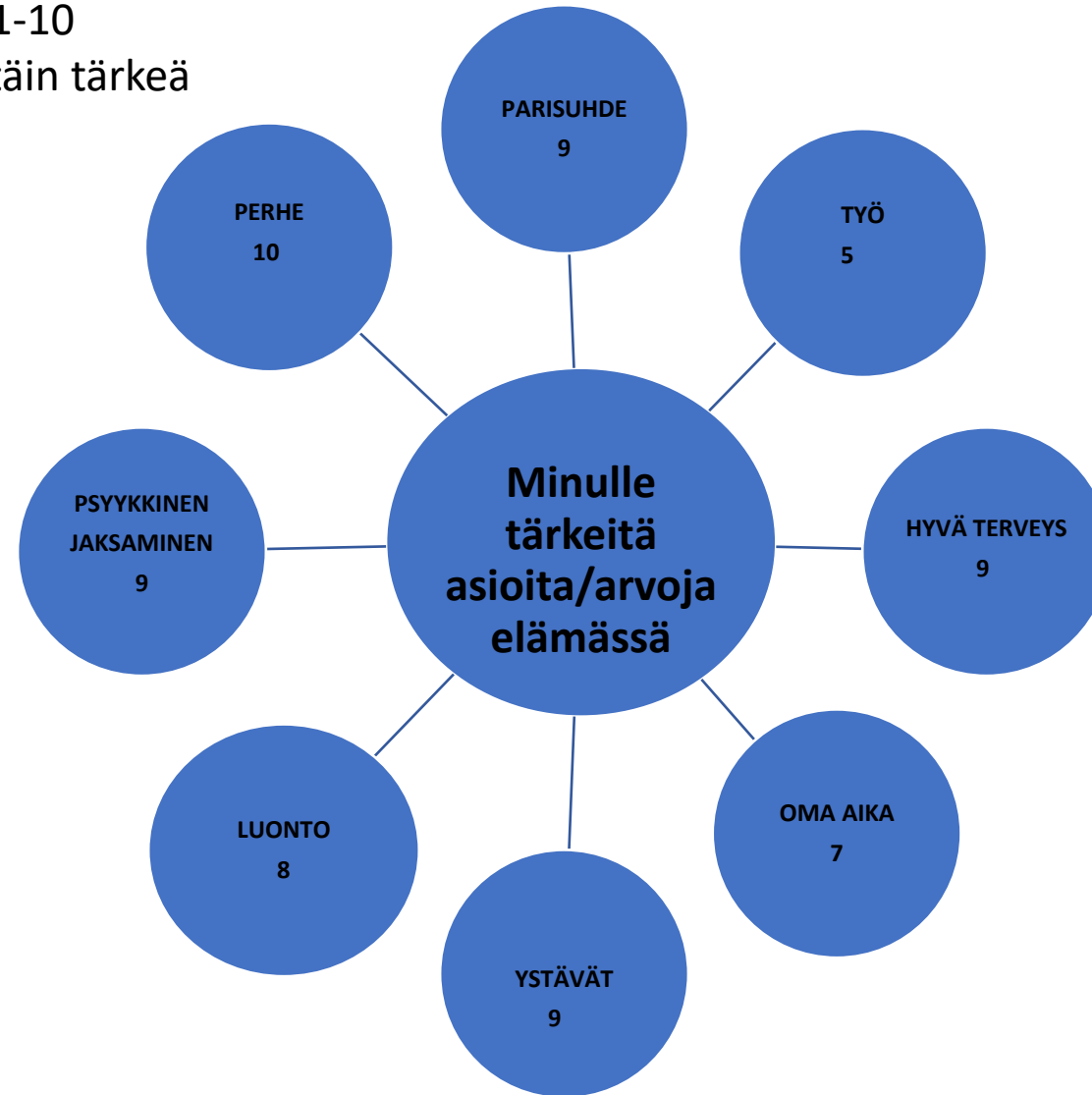
- Auttaa selventämään sitä, mikä/mitkä asiat ovat elämässä tärkeitä ja kirkastaa elämää ohjaavia arvoja.
- Selkiyttää ja priorisoi arvojen järjestystä ja omaa toimintaa suhteessa niihin.
- Tukee sisäistä motivaatiota -> omia syitä, toiveita ja tarpeita.
- Tasapainottaa elämäntilannetta, joka saattaa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

Arvoanalyysi (harjoitus 3, s. 46)



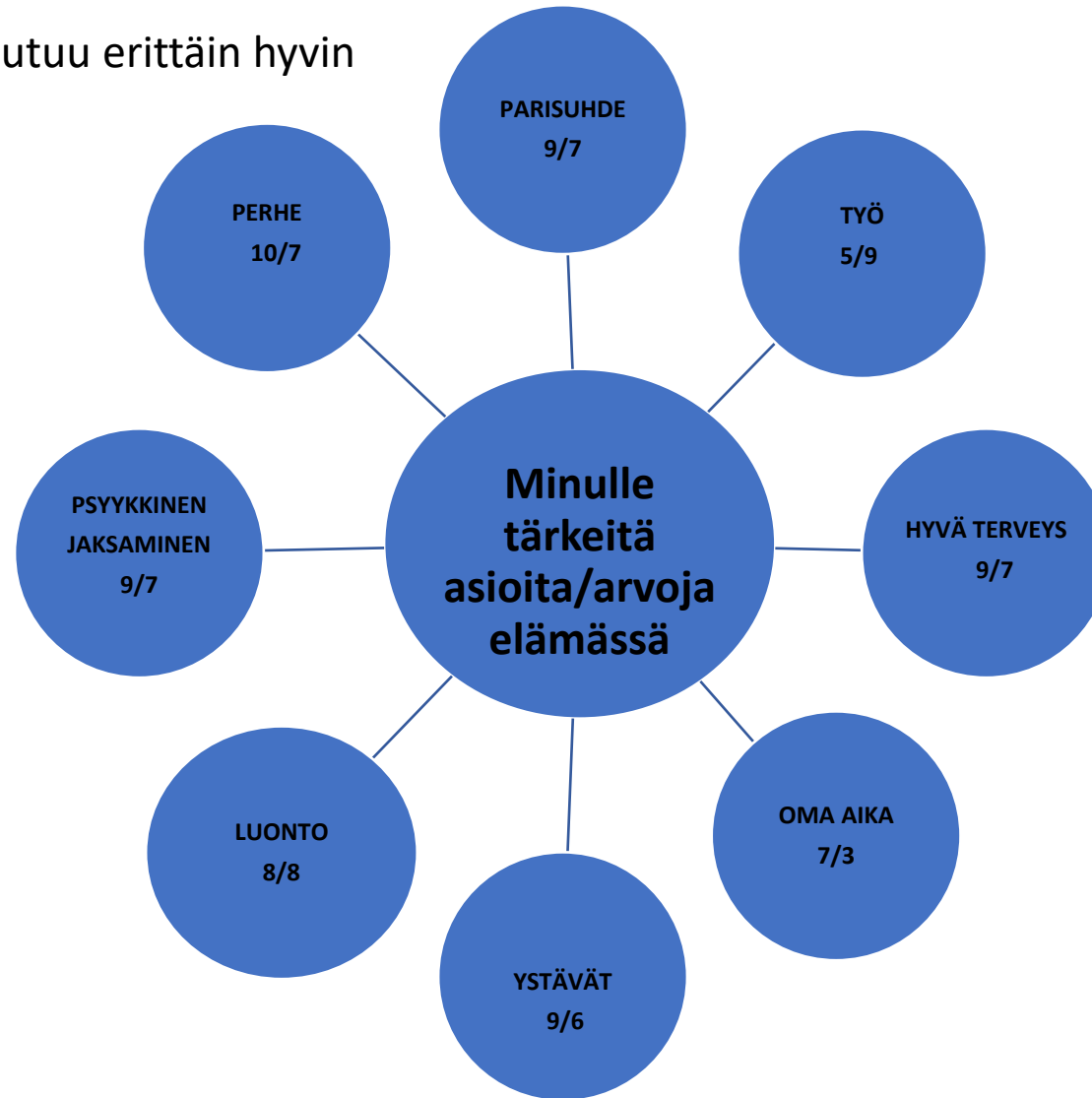
ARVIOI TÄRKEYS ASTEKOLLA 1-10

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?



Valinnan hetki: be *POWERFUL*

P - Press pause

Pysähdy ja hengitä

O - Observe

Havainnoi ja huomaa mitä itsessä herää? Missä olet ja mitä olet tekemässä?

W - What's important?

Mikä on itselle tärkeää ja merkityksellistä?

E - Ease up on yourself

Hyväksy hankalat ajatukset ja tunteet. Ole myötätuntoinen ja kysy, mikä olisi pieni teko tänään, joka vie kohti omaa tavoitetta.

R - Respond

Toimi ja valitse omien arvojen mukaan. Kulje eteenpäin esteiden kanssa.

Tavoitteena joustava liikuntakäyttäytyminen

- Psykologisen joustavuuden taito tukee liikuntakäyttämistä ja siihen liittyvää muutosta.
 - Joustava liikuntakäyttäytyminen on kehon tarpeita huomioivaa ja teot arkeen mahtuvia.
 - Arvot antavat merkityksen muutokselle ja ylläpitävät pysyvyyttä. Itselle tärkeiden asioiden ja arvojen mukaan eläminen vaatii usein myös ponnisteluja, epämukavuuden sietokykyä/hyväksyntätaitoja ja omalta mukavuusalueelta poistumista.
 - Psykologisen joustavuuden taito tärkeää psyykkisen terveyden/hyvinvoinnin kannalta.
- ➔ Kun käyttäytymisen muutosta osataan tukea ja saadaan lisättyä liikkumista säännöllisesti elämään/arkeen sopivalla tavalla, voidaan tukea ja hoitaa myös mielenterveyttä.



MieliLiike – mielenterveyttä liikkumalla

- Hankkeen tavoitteena on kehittää malli ja interventio, jossa hyödynnetään **liikkumista ja luontoliikuntaa** mielenterveyden hoidon ja edistämisen tueksi. Interventiossa läpileikkaavasti **punaisena lankana motivaation ja käyttäytymisen muutoksen tukeminen (HOT)**.
- Malli rakennetaan asiantuntijoiden ja käytännön ammattilaisten kanssa osallistavan toimintatutkimuksen keinoin (syksy 2024).
- Mallin pohjalta rakennetaan interventio ja pilotoidaan opiskelijoilla keväällä 2025.

Kiitos!

anu.kangasniemi@jamk.fi

MieliLiike –mielenterveyttä
liikkumalla

[https://www.jamk.fi/fi/projekti/
mieliliike-mielenterveytta-
liikkumalla](https://www.jamk.fi/fi/projekti/mieliliike-mielenterveytta-liikkumalla)

Esityksessä käytetyt lähteet

- Gloster, A.T., Walder, N., Levin, M.E., Twohig, 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.
- 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.
- 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.
- 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.