

Teksti: NELLI HANKONEN

# Miten tukea motivaatiota ja käyttäytymisen muutosta?

Urho Kekkosen kuuluisan toteamuksen mukaan ”kaikki syyt, jotka estävät meitä liikkumista, ovat tekosyitä”. Näin yksinkertainen asia ei kuitenkaan ole. Käyttäytymisen muutos koostuu lukuisista osatekijöistä. Lisäksi jokaisen ihmisen tilanne on erilainen, ja samankin ihmisen kohdalla motivaation määrä ja laatu vaihtelee.

**T**iedon jakaminen on usein käyttäytymisen muutoksen välttämätön, muttei riittävä ehto. Jotta käyttäytyminen voi toteutua, ihmisellä pitää olla siihen kyvyt, motivaatio ja ympäristössä tilaisuus: Esimerkiksi pyöräilemiseen ihminen

tarvitsee pyöräilytaidon, halun ajaa (motivaation) ja itse pyörän (tilaisuus). Nämä käyttäytymisen ehdot sisältävät useita eri osatekijöitä. Jotta käyttäytymismuutosta pystytään optimaalisesti tukemaan, on hyvä yrittää ”diagnosoida” ongelma ja ymmärtää, mistä käyttäytyminen on kiinni (Hankonen, 2017).

Joskus ihmistä aletaan motivoida, vaikka hän on jo motivoitunut ja käyttäytymisen toteutuminen onkin kiinni taitojen ja tietojen puutteesta. Toisinaan avainongelma on ympäristön piirteissä: arjen elinympäristössä on vain harvoja, hankalasti saavutettavia tilaisuuksia toimintaan. Joskus kuitenkin avainasemassa on motivaatio, johon tässä tekstissä keskitytään.

Motivaatiota voidaan käsitteellistää *määrän* kautta: joku on erittäin paljon motivoitunut liikuntaan, toisel-



Kuva: ANTERO AALTONEN

## Liikunnan edistäjien ja urheiluvalmentajien kannattaisikin tukea motivaation omaehtoisten muotojen painotusta.

la taas on vain vähän tai "ei ollenkaan motia". Motivaatiota voi tarkastella myös sen *laadun* kautta. Yhtä vahvasti motivoituneiden ihmisten välillä voi olla eroja. Määrällisesti yhtä voimakas motivaatio voi nimittäin kummuta pakosta ja painostuksen kokemuksesta tai puhtaasti sisäisesti. Sisäinen motivaatio – ilo, nautinto ja kiinnostus – mainitaan usein keskeisenä tavoitteena liikunnan edistämisessä. Liikkumaan aloittavaa on hyvä tukea löytämään laji, josta voi nauttia.

### Mitä motivaation laatuja sisäisen ja ulkoisen motivaation välillä on?

"Puhtaiden" sisäinen-ulkoinen-ääripäiden välillä on jatkumo paljon tutkitun motivaatioteorian, itseään-äärimisteorian (Ryan & Deci, 2017; Hagger ym., 2020) mukaan. Lähelle sisäistä sijoittuu toinen omaehtoisen motivaation muoto, samastunut liikuntamotivaatio. Tässä motivaatiolajissa ihminen mieltää liikkuvansa, koska sen aiheuttamat hyödyt palvelevat hänelle itselleen tärkeitä arvoja, vaikkei hän erityisesti liikunnasta nauttisikaan: "Liikunta ylläpitää toimintakykyäni, jonka ansiosta jaksan leikkiä ja puuhata lapsenlapseni kanssa, ja arvostan tätä yhdessäoloa." Toisaalta ulkoisen motivaation kyljestä voidaan erottaa sisäisen pakon ajama motivaatio, jossa ihminen on sisäistänyt ulkoiset odotukset. Tällöin liikkumisen pääasiallisena motivaationa on häpeän tai syyllisyyden välttäminen tai toisten arvostuksen hakeminen.

### Mikä on paras motivaatio-mix?

Useimmilla meillä on osasia eri motivaation laaduita, ja motivaation painopiste heilahtelee ajassa. Esimerkiksi välillä korostuneempina mielessä väikky liikunnan tuottama ilo ja nautinto, kun taas toisinaan syyllisyys suunniteltujen salikertojen välinjäämisestä tai vatsamakkaroiden häiritseminen kolkuttaa mielessä päällimmäisenä motivaatioperustana. Pääasiallinen painopiste on kuitenkin jossain kohtaa jatkumoa.

Tutkimusnäyttö viittaisi siihen, että käyttäytymisen ylläpidon ja psykologisen hyvinvoinnin kannalta kaikista edullisin "motivaatio-mix" sijoittuu omaehtoisten laatuojen puolelle. Näin ollen liikunnan edistäjien ja

urheiluvalmentajien kannattaisikin tukea motivaation omaehtoisten muotojen painotusta ihmisen mielessä. Tämä teoria selittää, miksi syyllistäminen ja häpäisy ei useimmiten toimi pitkäkestoisen liikunnallisen elämäntavan muodostamiseksi. Liikunnan edistämisen tehtävänä olisikin monipuolisesti tukea motivaation sisäistymistä (Kuva 1.).

### Miten liikunnan tavoitteet yhdistyvät motivaatioon?

Monella liikkumaan lähtevällä on mielessään tiettyjä tavoitteita, joita hän hakee liikunnalla: Parempaa unta, säpäkämpää ulkonäköä, terveydellisten riskitekijöiden hallintaa. Liikunnan edistäjän olisi hyvä varmistaa, että myös ihmisten omien tavoitteiden näkökulmasta motivaatiopohja on riittävän laaja ja omaehtoiisiin motiivilajeihin kytkeytyvä. Tämä lisää kestävämmän elintapa muutoksen todennäköisyyttä.

Liikunnan tavoitteita voi jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäiset tavoitteet ovat yhteydessä omaehtoisempaan motivaatioon ja siten kestävään muutokseen. Ulkoiset tavoitteet kiinnittyvät sisäisen pakon motivaatiolajiin, niillä voi olla yhteyksiä häpeän, syyllisyyden tai ahdistuksen kokemuksiin.

Esimerkkejä liikuntaan liittyvistä sisäisistä tavoitteista ovat mm. "parannan taitojani", "kohennan kuntoani", "pidän hauskaa liikkuessani", "nautin yhdessäolosta" ja "hallitsen stressiä". Esimerkkejä liikuntaan liittyvistä ulkoisista tavoitteista ovat mm. "tulen paremman näköiseksi" ja "teen vaikutuksen muihin ihmisiin".

Omaan hyvinvointiin ja arvoihin kytkeytyvät tavoitteet ja niiden mielessä pitäminen ruokkivat omaehtoisen motivaation lajeja, joten niiden tukeminen on oiva liikunnan edistämisen keino. Ulkonäköhyötyjen korostamisen sijaan liikkujia voi muistuttaa myös niistä laajoista hyvinvointihyödyistä, jotka ovat omiaan tukemaan omaehtoista motivaatiota (Hankonen, 2016). Tätä voivat ryhmäjumppaohjaajat tehdä treenin keskellä muistuttamalla, että meistä tulee *jaksavampia, vahvempia, energisempiä ja hyväntuulisempia! Selkävaivat vähenevät ja niska-hartiakivut hellittävät – nukumme ensi yönä paremmin – stressitaso laskee – lihakset voimistuvat – vastustuskyky syysflunssaa vastaan kasvaa – röökinhimo hellittää...*



KUVA 1. Motivaatiojatkumo

Nykyään ilmastomuutoksen aikana moni ammentaa työmatkaliikunnan motivaatiota paitsi terveys-työhyödyistä, myös itselleen tärkeistä luonnonsuojeluyödyistä. Liikuntaa on helppo yhdistää muihinkin ihmiselle tärkeisiin arvoihin, mutta se vaatii hieman ajatustyötä. Let's Move It -ohjelmassa opiskelijat pitivät liikunnan monipuolisiin hyötyihin ja niiden omakoh- taiseen pohdintaan herättelevästä ryhmäharjoituksesta on kuvattu verkkosivuilla [www.letsmoveit.fi/harjoitukset](http://www.letsmoveit.fi/harjoitukset)).

Kuten moni liikunnanedistäjä on varmasti huomannut käytännössä, tarkoituksenmukaista on korostaa paitsi pitkäkestoisia hyötyjä kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyssä, myös välittömiä hyvinvointivaikutuksia. Unen laadun paranemisen tai kauppakassien kantamisen keventymisen liikkuja huomaa jo päivien tai viikkojen viiveellä.

### **Psykologiset perustarpeet motivaation laadun taustalla**

Tutkimuksissa on havaittu, että omaehtoisempaa motivaation laatua syntyy helpommin sellaisissa toiminnoissa ja ympäristöissä, joissa ihmisen psykologiset perustarpeet tyydyttyvät. Psykologisia perustarpeita ovat tarve 1) *autonomiaan* (kokemus siitä, että päätän), 2) *pätevyyteen* (kokemus siitä, että osaan) ja 3) *yhteenkuuluvuuteen* (kokemus siitä, että kelpaan). Psykologi **Susanna Anglén** luomat kiteytykset ”minä päätän, minä osaan, minä kelpaan” kuvaavat hyvin yksilön psykologista kokemusta perustarpeista.

Autonomian tarve ymmärretään usein väärin: se ei ole sama asia kuin oma täysi päätösvalta, itsenäisyys tai riippumattomuus muista. Autonomia viittaa kokemukseen, että ymmärtää toiminnan tarkoituksen ja ”omistaa” toiminnan. Esimerkiksi autonomian tarve voi täytyä erinomaisesti, kun ihminen pyytää personal traineriaan määräämään treenitilanteessa, mitä hän tekee. Tämä on hänen omaehtoinen toiveensa.

Toisaalta jollekulle on erittäin tärkeää pitää päätäntävalta myös liikuntatilanteissa. PT:n kommentelu treenitilanteissa nimenomaan vähentää tällaisen henkilön autonomian kokemusta. Osa autonomian kokemusta on se, että ymmärtää toiminnan perustelut ja kokee omistajuutta toiminnasta. Seuraavassa avataan enemmän, miten vuorovaikutustyyli joko tukee tai uhkaa psykologisia tarpeita, ja miten tämä puolestaan vaikuttaa motivaatioon.

### **Miten ja miksi vuorovaikutustyyli vaikuttaa motivaation laatuun?**

Ammattilaisten vuorovaikutustyyli niin liikuntaneuvonnassa, liikunnan opetuksessa kuin valmennuksessa vaikuttaa ohjattavien motivaatioon ja liikuntaan: ei vain mitä sanotaan ja tehdään, vaan miten. Myös urheilualmennuksen vuorovaikutustyyllillä on kansainvälisissä tutkimuksissa todettu vaikutuksia urheilijoiden lopetusaikeisiin ja suoriutukseen.

Usein pinnallisesti ystävälliseltä ja tukevalta vaikuttava tyyli voi tosiasiaa olla lannistava ja kontrolloiva (ks. näytevideot Let's Move It, 2018). Vuorovaikutus-

tyylin psykologisia vaikutuksia arvioidessa tyyliä kannattaa arvioida pintaa syvemältä.

Motivoitityylin avainluttuvuudet ovat linjassa kolmen perustarpeen kanssa 1) autonomian tuki (vastakohtana kontrollointi), 2) rakennetta antava (vastakohtana kaoottinen) ja 3) yhteenkuuluvuuden tuki (Aelterman ym. 2019).

*Autonomiaa tukevaa tyyliä* käyttävä ohjaaja tai valmentaja on empaattinen, kuulee ja tunnustaa valmennettavan näkökulmat (esim. hyväksyy sen, että toisen mielestä liikunta on tylsää), rohkaisee oma-aloitteisuuteen, mahdollistaa valinnanvaraa (toki joissakin puitteissa), osoittaa kärsivällisyyttä, ja perustelee pyyntönsä. Autonomian tuen vastakohtassa, kontrolloivassa tyyliä taas käytetään painostuskeinoja toisten ohjaamiseen tietyllä tavalla ajattelemiseen, tuntemiseen tai toimimiseen, ohitetaan toisen näkökulmat ja puhutaan kontrolloivia sanavalintoja käyttäen (esim. ”sinun on pakko”, ”nyt meidän täytyy”).

*Rakenteen tarjoaminen* on omiaan tukemaan pätevyyden – osaamisen ja hallinnan – tarvetta. Rakennetta tarjotessaan ammattilainen ilmaisee selvästi odotukset ja ohjeet, ilmaisee uskovansa toisen kykyihin, tarjoaa toisen tasoon sopivaa apua ja opastusta sekä tarjoaa informatiivista, kehittymisen kannalta hyödyllistä palautetta. Vastakohtassa eli kaoottisessa tyyliä puolestaan puuttuu selkeys ja hallittavuus.

*Yhteenkuuluvuuden tarpeen* tuki merkitsee sen kokemuksen tukemista, että ihmisestä aidosti välitetään, hän on arvostettu ryhmän jäsen ja hän kelpaa sellaisena kuin on. Tarpeita tukeva, motivoiva vuorovaikutus koostuu monista vuorovaikutuskeinoista, ja monet keinot vaikuttavat useamman kuin yhden tarpeen täyttymiseen kerrallaan. Esimerkiksi toisen aktiivinen kuuntelu ruokkii paitsi autonomian tarvetta, myös yhteenkuuluvuuden tarvetta.

### **Motivaation tukeminen: Tärkeä osatekijä kokonaisvaltaisessa liikunnan edistämisessä**

Motivaatio ja omaehtoisien motivaation tukeminen vuorovaikutuksella ei ole taikapilleri. Kuten alussa todetaan, muutos ei riipu pelkästään yksilöllisestä motivaatiosta. Käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä on useita (ks. esim. Linnansaari & Hankonen, 2019), ja motivoivalla vuorovaikutuksella ei tietenkään ratkaista kaikkia konkreettisia rakennetun tai sosiaalisen ympäristön esteitä ihmisten liikuntakäyttäytymisessä. Monen työ-, koulu- ja hoitopäivät on rakenteistettu passiiviseksi, matkaliikunnan infrastruktuuria puuttuu sekä arjen ja lähiympäristön turvallisia, valaistuja liikkumismahdollisuuksia on niukalti.

Motivoivalla vuorovaikutuksella on kuitenkin tärkeä rooli ihmisten voimaannuttamisessa tekemään muutoksia omassa elämässään ja arjessaan. Liikunnan arvon sisäistäneet ihmiset myös todennäköisemmin havahtuvat vaatimaan päätöksentekijöiltä kunnianhimoisempia liikunnan edistämistoimia, joilla saataisiin tehokkaasti edistettyä konkreettisia tilaisuuksia liikkumiseen kiireisen ja motorisoidun nykyarjen keskelle.

Omaehtoisesti motivoituneet ihmiset saadaan lisäksi helpommin liikkeelle työpaikan jumppahetkiin ja liikkuvan opiskelun puuhiin. Eri liikunnanedistä-

## Vuorovaikutustyyliä käytännössä

Tyylejä voi havainnollistaa tutkimuksessa käytettyjen mittarien avulla. Mitä vastaisit seuraavaan urheiluvalmentajille tarkoitetun Situations in Sport -kyselyn (Delrue ym. 2019) valmennustyyliä kartoittavaan kysymykseen? Arvioi kaikkien a–d -vaihtoehtojen osalta, kuinka todennäköisesti valitsisit kyseisen toimintatavan.

### Treeneissä tulee haastava kohta, ja urheilija alkaa valittaa. Sinä...

- ...vakuutat hänelle, että olet avoin palautteelle ja ehdotuksille.
- ...tarjoat hänelle hyödyllisen strategian, miten hoitaa ongelman askel kerrallaan.
- ...jätät huomiotta valittamisen ja jatkat kuin mitään ei olisi tapahtunut.
- ...vaadit, että hän keskittyy. Hänen täytyy hoitaa harjoitus loppuun omaksi parhaakseen.

Toimintatavoista a tukee autonomiaa, b antaa rakennetta, c edustaa kaoottisuutta ja d puolestaan kontrollointia. Esimerkistä on ilmeistä, että pelkkä autonomian tuki ei riitä: pelkkä avoimuus palautteelle (a) ei auta ihmistä

kokemaan pätevyyden tunnetta. Tilanteeseen sopivan avun tarjoaminen (b) auttaa osaltaan hallinnan tunnetta, pieniä onnistumisia ja siten motivaation ylläpidossa ja tukemisessa.

Motivoiva vuorovaikutus on todetusti tehokkaampi liikunnanedistämiskeino kuin tarpeiden täyttymistä uhkaavat tyylit (Hynynen & Hankonen, 2015). Kuten arvata saattaa, kontrolloiva ja kaoottinen tyyli ennustaa motivaation sammumista.

Iloinen uutinen on, että motivointityyli ei ole pysyvä persoonallisuuspiirre, vaan taito, jota voi kehittää. Motivoivaa vuorovaikutusta on mahdollista oppia. Terveystensä kannalta liian vähän liikkuvien kanssa keskustellessaan ammattilaiset tarvitsevat liikunnan puheeksi ottamisen ja elintapamuutoksen tukemisen taitoja, jotta vähän liikkuvat tarttuvat liikuntamahdollisuuksiin. Meta-analyseissa on kuitenkin havaittu, että motivointikoulutuksen käyneistä vain pieni osa käyttää optimaalista motivointityyliä. Jatkokutkimusta tarvittaisiin siitä, miten vuorovaikutuskoulutuksia voitaisiin kehittää lopputulosten paremmaksi saamiseksi.

mistilanteissa olisi vastuullista ja strategista käyttää kommunikaatiota, joka ruokkisi ihmisissä omaehtoista motivaatiota, ei ulkoista tai sisäistä pakkoa. Omaehtoisesti motivoituneet todennäköisemmin tarttuvat ympäristön tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin. Motivoiva vuorovaikutus ja viisas, optimaalisen motivaation tukeminen on hyödyllinen osa kokonaisvaltaista liikunnan edistämistä.

**NELLI HANKONEN, VTT**  
**apulaisprofessori**  
**Helsingin yliopisto**  
**Sähköposti: nelli.hankonen@helsinki**

LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTOA:

**Aelterman N et al.** Toward an integrative and fine-grained insight in motivating and demotivating teaching styles: The merits of a circumplex approach. *J Educ Psychol.* 2019;11(3):497–521.

**Ryan, R. M., & Deci, E. L.** (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York, NY: Guilford Press.

**Delrue J et al.** Adopting a helicopter-perspective towards motivating and demotivating coaching: A circumplex approach. *Psychol Sport Exerc.* 2019;40:110–26.

**Hagger, M., Hankonen, N., Chatzisarantis, N., Ryan, R.** (2020). Changing behavior with self-determination theory. Teoksessa Hagger ym. (toim.) *Handbook of Behavior Change*. Cambridge University Press.

**Hankonen, N.** (2016). Ulkonäöstä ja muista liikunnan motiiveista. Blogi: <https://blogs.helsinki.fi/nhankone/2016/10/03/ulkonaosta-jamuista-liikunnan-motiveista/>

**Hankonen, N.** (2017). Miten motivoita kohti hyvinvointia? Käytännönmuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (Eds), *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet* (pp. 202–221). Juva: PS-kustannus. ISBN 978-952-451-769-0.

**Hynynen, S. & Hankonen, N.** (2015). Autonomiaa tukien aktiivisemmaksi? Autonomiaa tukeva vuorovaikutus lapsiin ja nuoriin kohdistuvien liikuntainterventioiden perustana: Kirjallisuuskatsaus. *Kasvatus*, 46(5), 473–89.

**Let's Move It** (2018). Motivoinnin ABC. Esimerkkivideot Ei-motivoiva ohjaustyyli; Motivoiva ohjaustyyli. [www.letsmoveit.fi/motivointi](http://www.letsmoveit.fi/motivointi)

**Linnansaari, A., & Hankonen, N.** (2019). Terveyskäyttäytymiseen vaikuttaminen: Interventioiden suunnittelun ja arvioinnin pääpiirteitä. Teoksessa Sinikallio, S. (toim.), *Terveyden psykologia*. PS-kustannus.

**Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kanssa keskustellessaan ammattilaiset tarvitsevat liikunnan puheeksi ottamisen ja elintapamuutoksen tukemisen taitoja, jotta vähän liikkuvat tarttuvat liikuntamahdollisuuksiin.**