

# Terveyskäyttäytymistä selittäviä teorioita ja malleja

LIITO Terveystiedon Lops 2021 -koulutus 10.09.2020

Anu Linnansaari

väitöskirjatutkija, lehtori, tietokirjailija

# Sisällys

1. Miksi terveystietämistä on tärkeä ymmärtää?
2. Teoriat selittävät käyttäytymiseen ja käyttäytymisen muutokseen vaikuttavia tekijöitä
  - A) Terveystietämismalli
  - B) Suunnitellun käyttäytymisen teoria
  - C) Sosiaaliskognitiivinen teoria
  - D) Muutosvaihemalli
  - E) Koontimalli (kyvykkyys, motivaatio, mahdollisuudet)

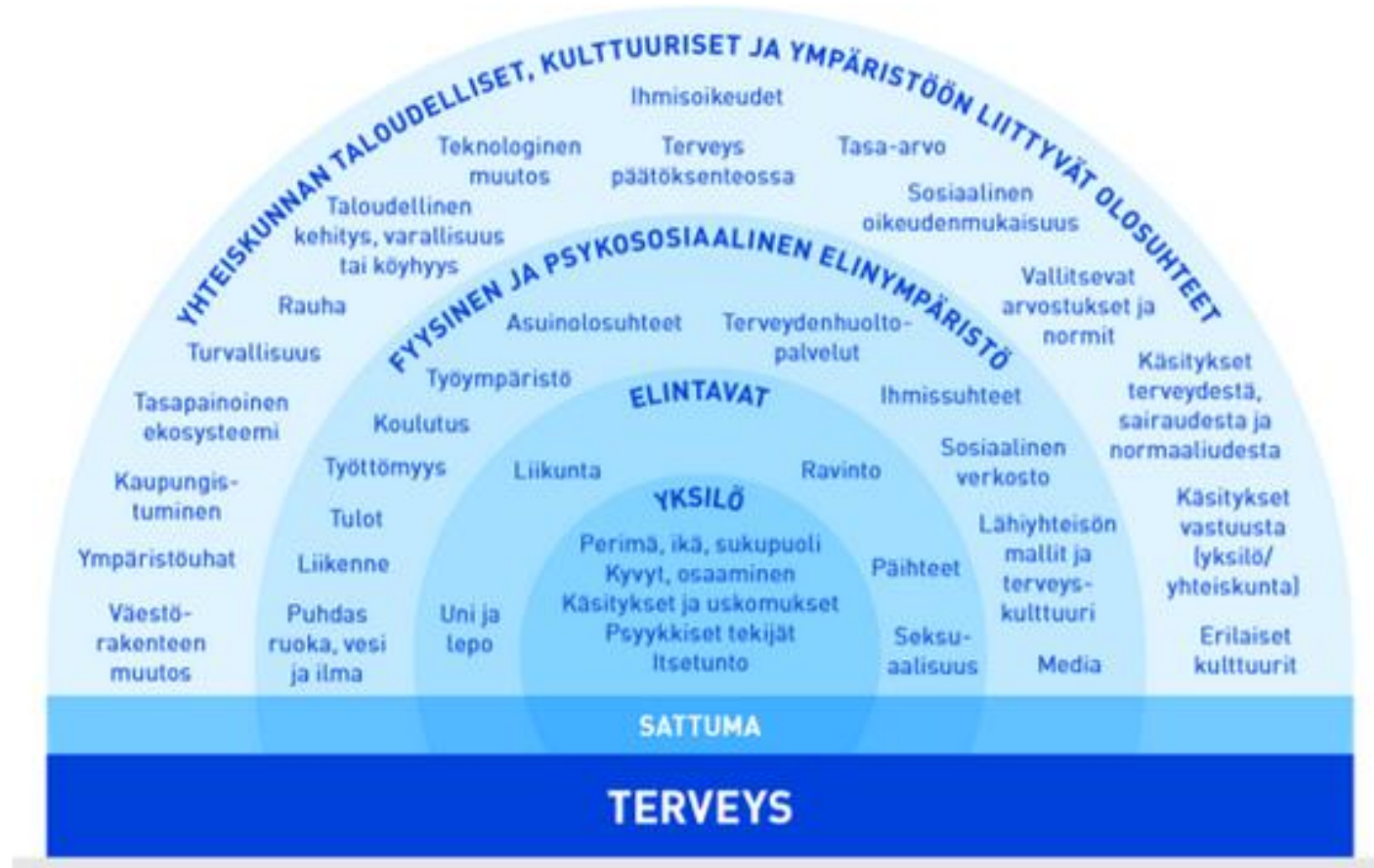
# Mitä terveyskäyttäytyminen tarkoittaa?

- Terveyskäyttäytymisellä tarkoitetaan usein **elintapoja**, joita ovat erityisesti ruoka- ja liikuntatottumukset sekä päihteidenkäyttö.
- Terveyskäyttäytymistä on kuitenkin laajemminkin **kaikki käyttäytyminen, jolla on seurauksia terveydelle**, kuten seksuaalikäyttäytyminen, uni ja lepo sekä rokottautuminen

# Miksi terveyskäyttäytymiseen halutaan vaikuttaa?

- Keskeiset yhteiskuntaa ja yksilöitä kuormittavat kansansairaudet kytkeytyvät elintapoihin
- Ihminen pystyy vaikuttamaan omaan terveyskäyttäytymiseensä, toisin kuin moneen muuhun terveyttä määrittävään tekijään (vrt. Lops tukimateriaali)

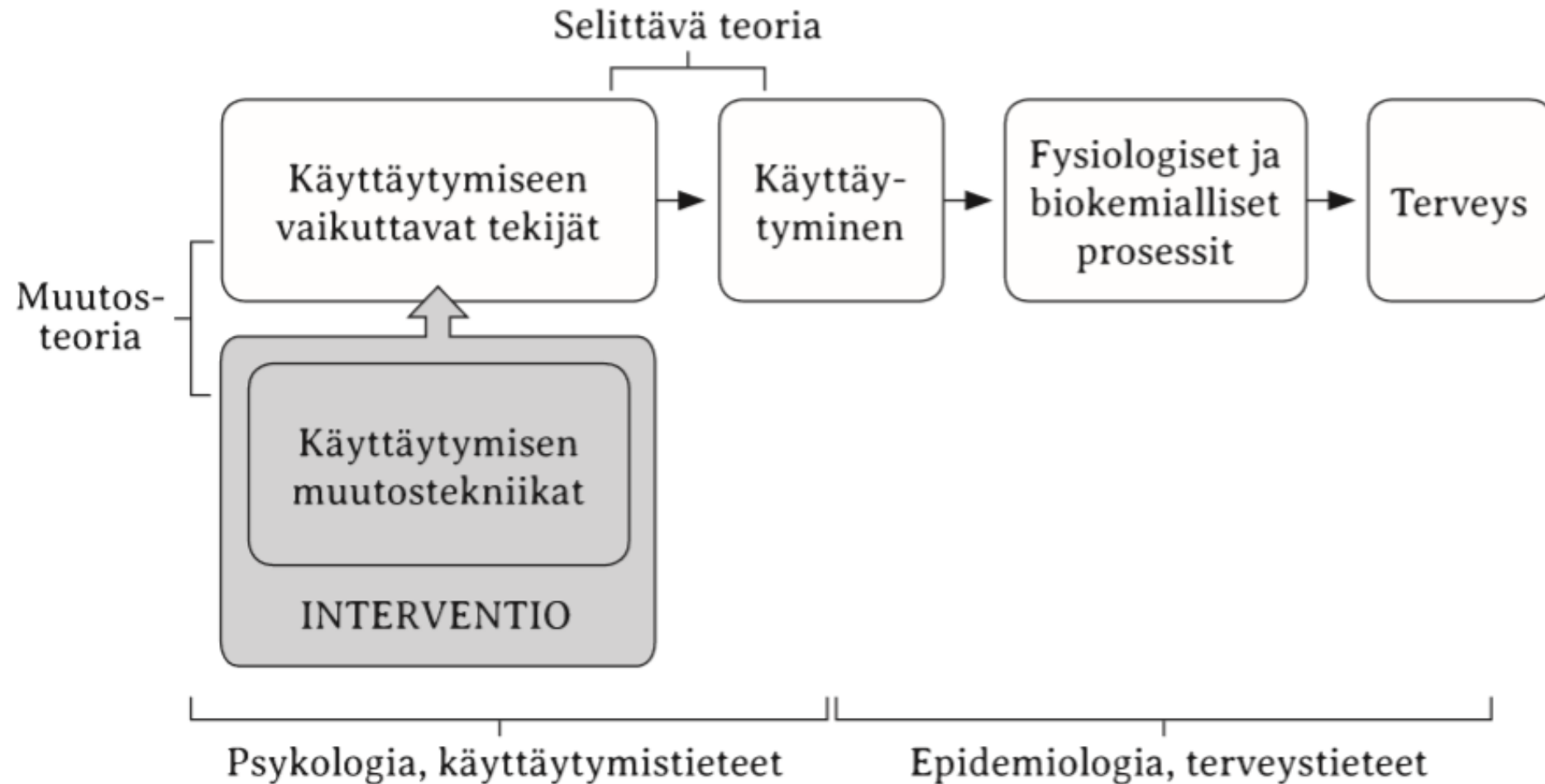
# ”Terveyden edellytykset” (Lops tukimateriaali)



# Mihin terveyskäyttäytymisen teorioita ja malleja tarvitaan?

- Terveyskäyttäytymisen muutos onnistuu todennäköisemmin silloin, kun se pohjautuu teoriaan
- Käyttäytymistieteellinen tieto tukee terveystieteellistä tietoa terveyden edistämisessä havainnollistamalla
  - a) terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ja
  - b) keinoja niihin vaikuttamiseksi eli käyttäytymisen muuttamiseksi

# Käyttäytymistieteellinen ja terveystieteellinen tieto tukevat toisiaan terveyden edistämisessä



# Terveyskäyttäytymisen teorioita ja malleja

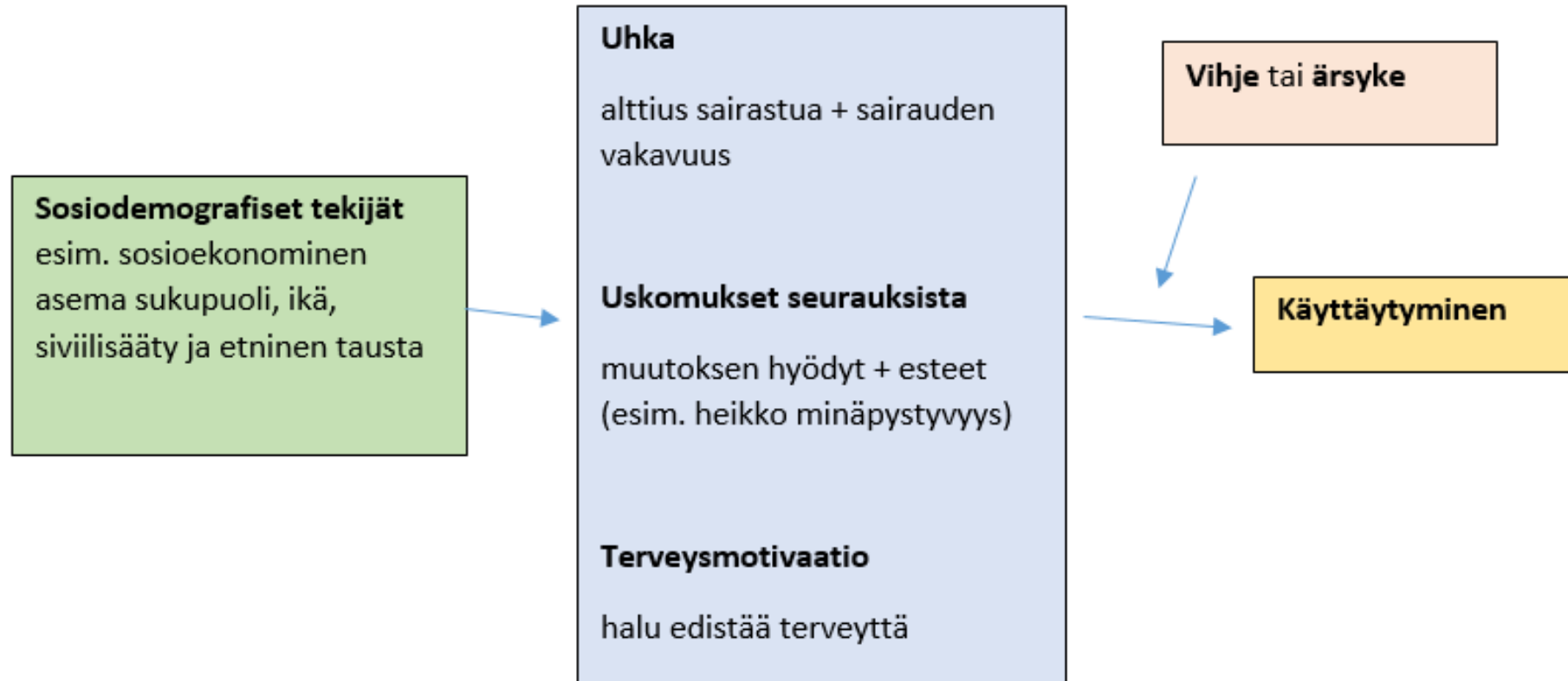
Mitkä tekijät käyttäytymiseen ja sen muutokseen vaikuttavat?



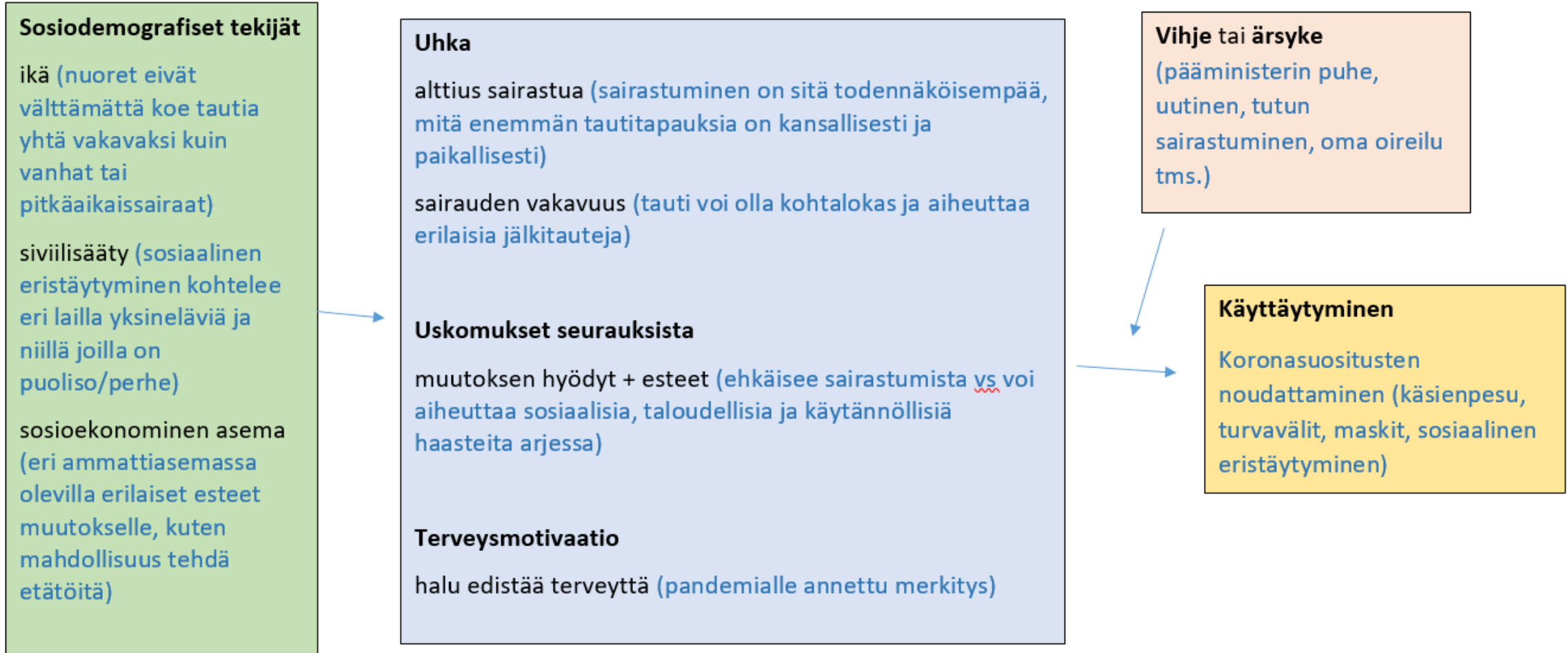
# Terveysuskomusmalli

*The health belief model, Becker & Maiman, 1975*

# Terveysuskomusmalli



# Koronasuositusten noudattaminen



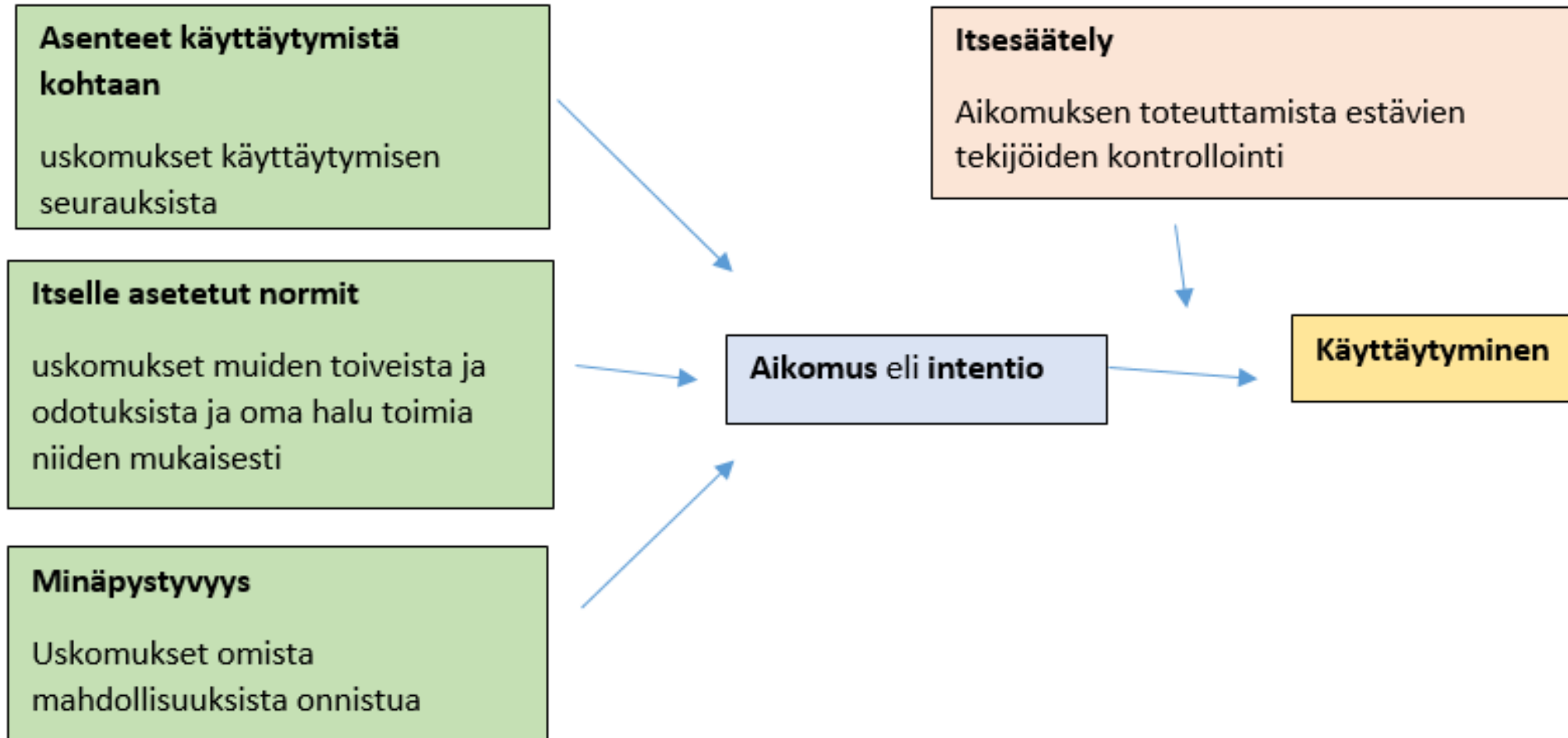
# Huomioita käyttäytymisen muutoksen tukemisesta

- Keskitytään muuttamaan mallissa ilmeneviä terveysuskomuksia: korostetaan sairauden vakavuutta, alttiutta sairastua ja muutokset hyötyjä, poistetaan muutoksen esteitä, lisätään terveystmotivaatiota
  - Muutoksen aikaansaamiseksi pitää pystyä vaikuttamaan kaikkiin.
- Tarjotaan toimintatapaa, joka suojaa terveysuhalta ja joka on helppo toteuttaa

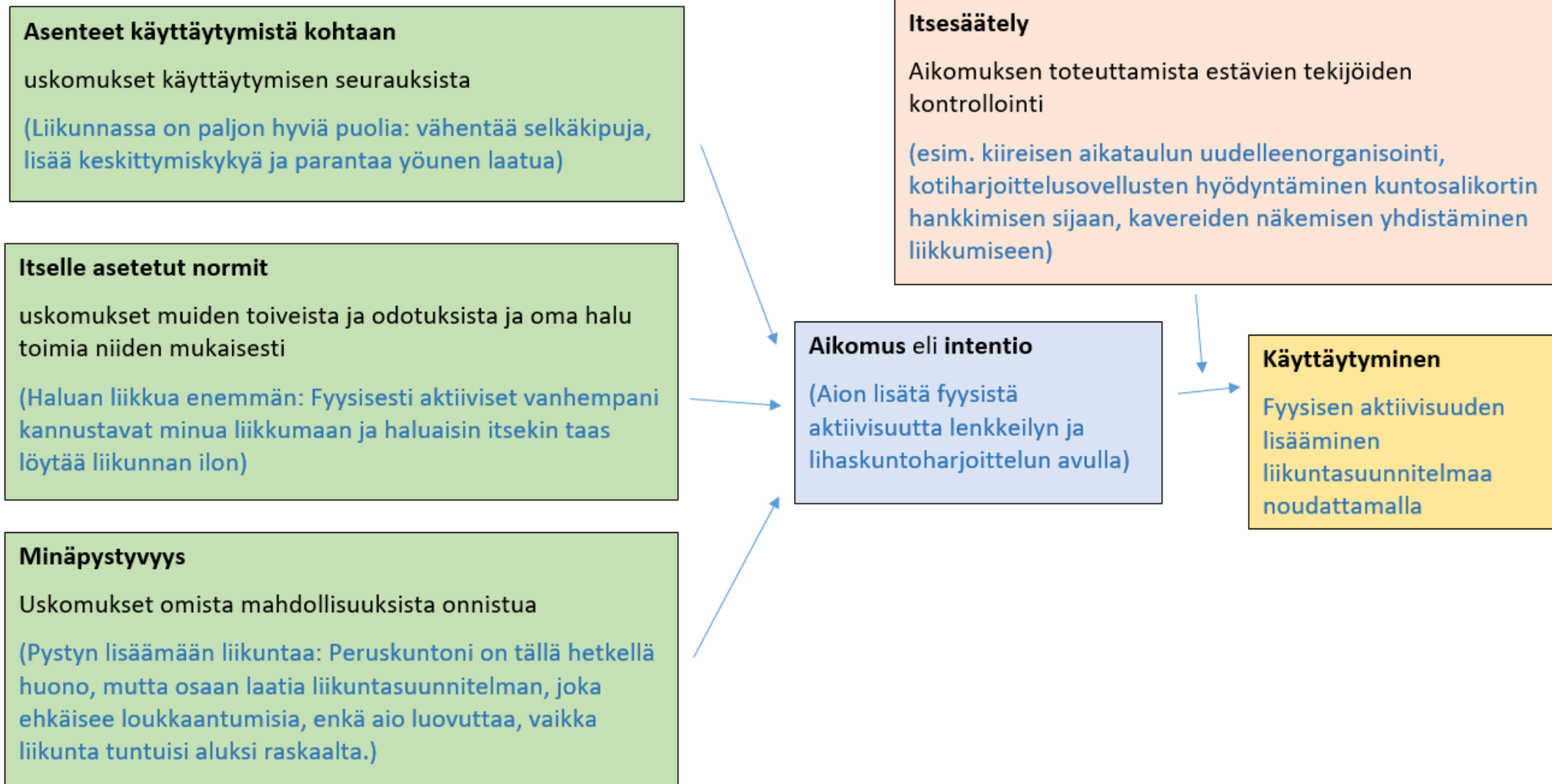
# Suunnitellun käyttäytymisen teoria

Theory of planned behaviour, Ajzen & Fishbein 1985

# Suunnitellun käyttäytymisen teoria



# Fyysisen aktiivisuuden lisääminen



# Huomioita käyttäytymisen muutoksen tukemisesta

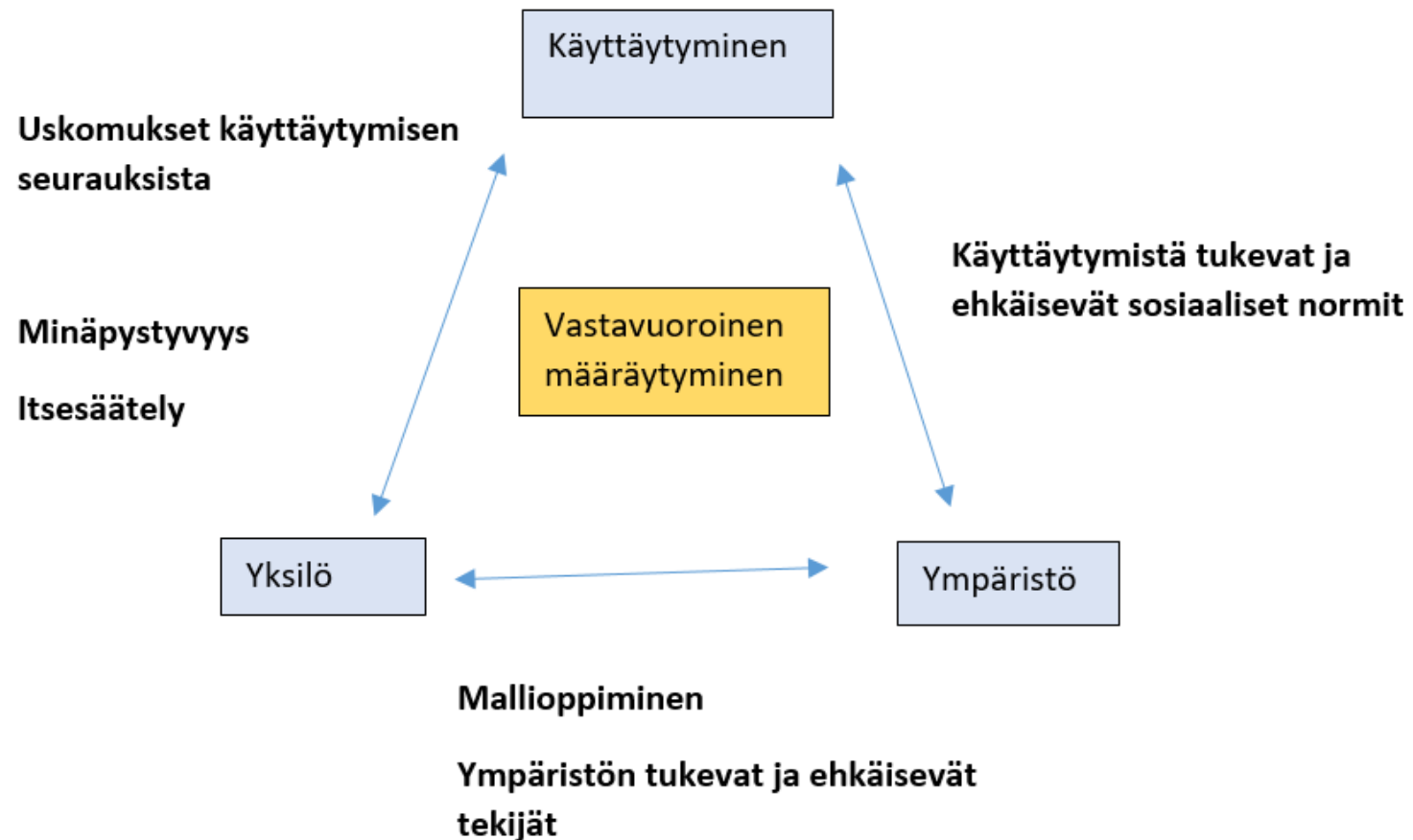
- Mikäli aikomusta (ts.motivaatiota) käyttäytymisenmuutokselle ei ole, pyritään vaikuttamaan aikomusta määrittäviin uskomuksiin: vahvistetaan myönteistä asennetta käyttäytymistä kohtaan ja minäpystyvyyttä, vaikutetaan itselle asetettuihin normeihin,.
  - Muutoksen aikaansaamiseksi, pitää pystyä vaikuttamaan kaikkiin.
- Mikäli aikomus on olemassa, pyritään poistamaan aikomuksen toteutumista estävät tekijät esim. tukemalla itsesäätelyä.



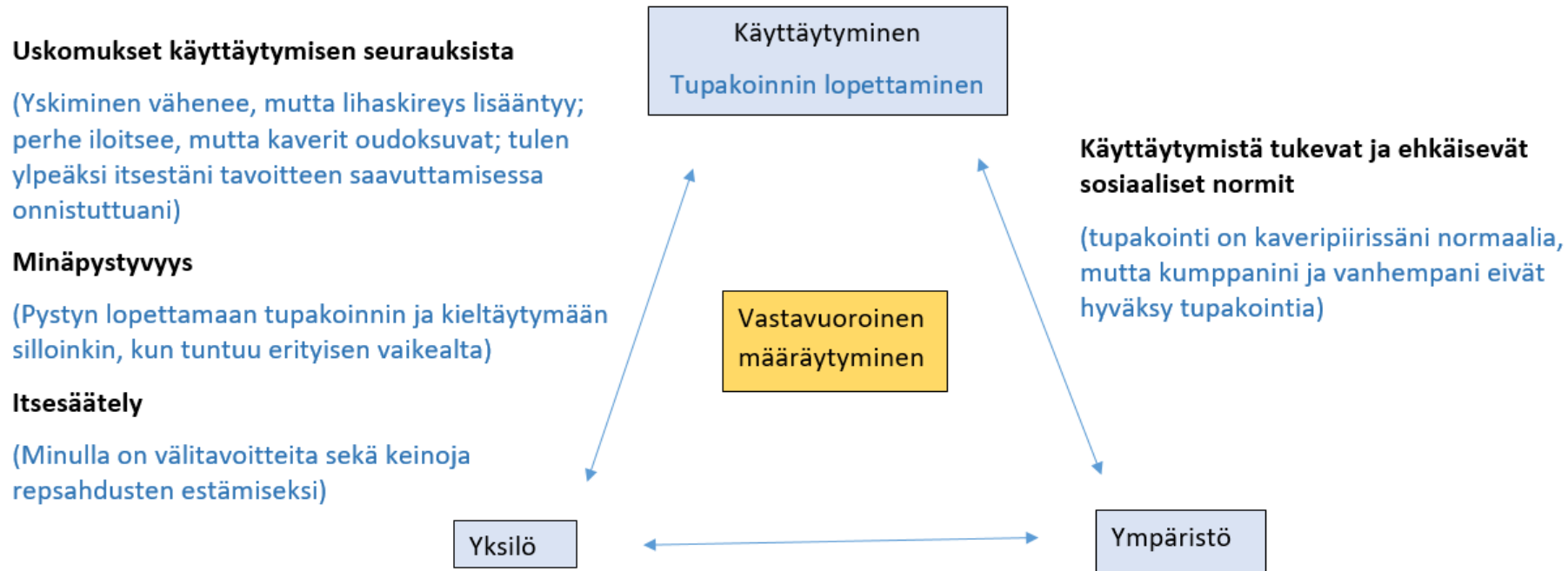
# Sosiaaliskognitiivinen teoria

*The social cognitive theory, Bandura 1986*

# Sosiaaliskognitiivinen teoria



# Tupakoinnin lopettaminen



**Mallioppiminen** (Olen omaksunut tupakoinnin lähipiiristäni: vanhempani lopettivat tupakoinnin muutama vuosi sitten, paras kaverini ja hänen perheensä ovat tupakoineet jo pitkään)

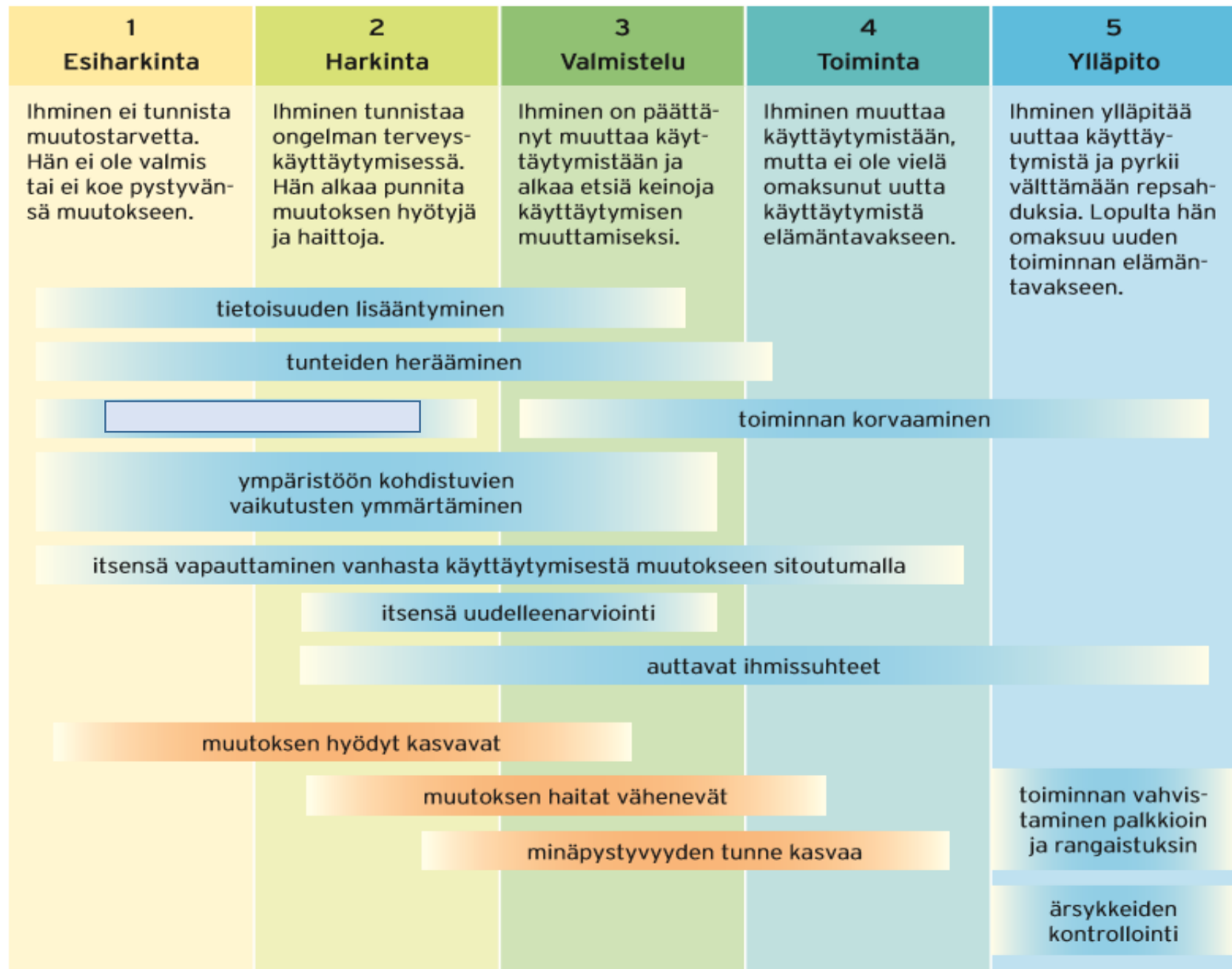
**Ympäristön tukevat ja ehkäisevät tekijät** (Paras kaverini lopettaa tupakoinnin samaan aikaan kanssani, mikä tukee onnistumistani eli vahvistaa minäpystyvyyttä)

# Huomioita käyttäytymisen muutoksen tukemisesta

- Tavoitteen muodostumista voidaan tukea vahvistamalla minäpystyvyyttä ja odotuksia myönteisistä seurauksista
- Pysyvän muutoksen aikaansaamista voidaan tukea vahvistamalla itsesäätelytaitoja ja ympäristön tukevia tekijöitä

# Muutosvaihemalli

*The transtheoretical (stage of change) model, Prochaska & DiClemente 1984*



# Sosiaalisen median käytön vähentäminen – vaiheet ja keinot

1. ESIHARKINTA	2. HARKINTA
Nuori ei tunnista tarvetta sosiaalisen median käytön vähentämiselle. Hän ei ole valmis tai ei koe pystyvänsä muutokseen.	Nuori tunnistaa liiallisen sosiaalisen median käytön kielteiset terveysvaikutukset. Hän alkaa punnita sosiaalisen median käytön vähentämisen hyötyjä ja haittoja.

- **Tietoisuuden lisääntyminen:** esim. nuori tunnistaa itsessään sosiaalisen median riippuvuusoireita
- **Tunteiden herääminen:** esim. nuori tunnistaa, miten sosiaalisen median runsas käyttö heikentää itsetuntoa ja tyytyväisyyttä omaan elämään
- **Ympäristöön kohdistuvien vaikutusten ymmärtäminen:** esim. nuori ymmärtää, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa kielteisesti perheen sisäiseen kommunikaatioon ja jaettuihin hetkiin
- **Itsensä uudelleenarviointi:** esim. nuoren halu tehdä tietoisia valintoja terveyteen vaikuttavan käyttäytymisen suhteen vahvistuu

3. VALMISTELU	4. TOIMINTA
Nuori on päättänyt vähentää sosiaalisen median käyttöä ja alkaa etsiä keinoja käyttäytymisen muuttamiseksi.	Nuori on vähentänyt sosiaalisen median käyttöä, mutta käytön vähentämiseen pitää edelleen koko ajan tietoisesti keskittyä.

- **Itsensä vapauttaminen vanhasta muutokseen sitoutumalla:** esim. nuori rajoittaa sosiaalisen median käyttöään jatkuvasta puhelimella roikkumisesta enintään kahteen tuntiin päivässä.
- **Ärsykkeiden kontrollointi:** esim. nuori ei pidä oppitunneilla puhelinta käden ulottuvilla, vaan ottaa sen repusta vain ruokavälitunnilla.
- **Vanhan toiminnan korvaaminen:** esim. nuori pitää laukussaan aikakauslehteä tai kirjaa tyhjien hetkien täytteeksi
- **Sosiaalisen ympäristön muokkaaminen:** esim. ystäväporukka pyrkii yhdessä vähentämään sosiaalisen median käyttöä lopettamalla keskinäisen viestinnän iltaisin klo 20.



## 5. YLLÄPITO

Nuori toteuttaa ja ylläpitää uusia sosiaalisen median käytön rutiineja ja pyrkii välttämään repsahduksia. Lopulta käytön rajoittamiseen ei enää tarvitse keskittyä, vaan uudet käytännöt ovat asettuneet elämäntavaksi.

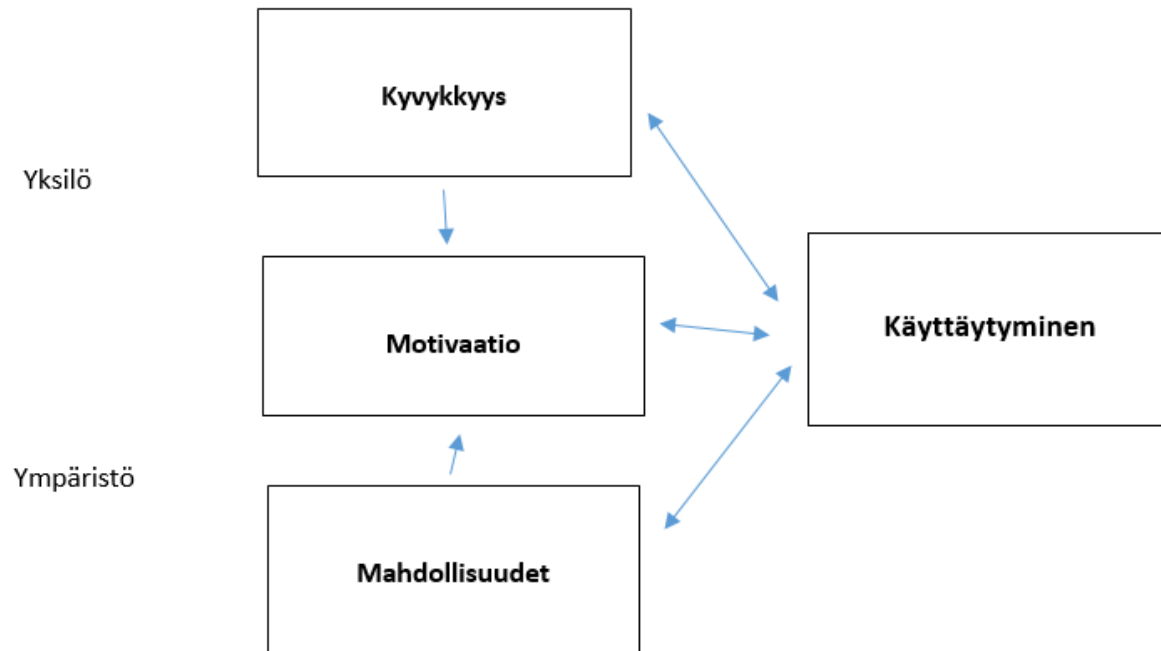
- **Toiminnan vahvistaminen palkkioin ja rangaistuksin:** esim. nuori palkitsee itseään aina sellaisen viikon päätteeksi, jolloin onnistunut tavoitteensa saavuttamisessa.
- Muutoksen edetessä esiharkinnasta ylläpitovaiheeseen käyttäytymisen muutoksen **hyödyt lisääntyvät ja haitat vähenevät:** esim. nuori huomaa, ettei sosiaalisen median käytön vähentäminen johtanut ulkopuolisuuteen, mutta on sen sijaan lisännyt hyvinvointia vapauttamalla aikaa muuhun ja vähentämällä itsensä vertaamista muihin.
- Muutoksen edetessä **minäpystyvyys** vahvistuu: esim. nuori kokee, ettei sosiaalisessa mediassa vietetyn ajan vähentäminen olekaan niin hankalaa ja muutamia repsahduksia lukuun ottamatta tavoitteen saavuttaminen on onnistunut hyvin.

# Koontimalli – motivaatio, kyvykkyys, mahdollisuudet

*COM-B, Michie, Stralen & West, 2011*

# Koontimalli

- Koontimalli yhtenäistää käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä sekä niissä esitettyä käsitteistöä ja määrittelee kolme keskeistä käyttäytymiseen vaikuttavaa tekijää: Käyttäytyminen vaatii ihmiseltä **motivaatiota**, **kyvykkyyttä** ja **mahdollisuuksia** toiminnan toteuttamiseen.



# OPS:n mallien keskeisten käsitteiden suhde koontimalliin

- Kyvykkyys
  - Minäpystyvyys
  - Itsesäätely
- Motivaatio
  - Uskomukset käyttäytymisen seurauksista ja muut uskomukset
  - Aikomus/intentio, motivaatio, tavoitteen asettaminen
- Mahdollisuudet
  - Estävät/mahdollistavat ympäristötekijät
  - Sosiaaliset normit

# Käyttäytymismuutostekniikat muutoksen työkaluja

- Kun tiedetään, mitkä tekijät käyttäytymiseen vaikuttavat (esim. kyvykkyys, motivaatio ja mahdollisuudet), voidaan hyödyntää erilaisia käyttäytymismuutostekniikoita kyseisiin tekijöihin vaikuttamiseksi ja käyttäytymisenmuutoksen aikaansaamiseksi
- Kaikkineen tekniikoita on lähemmäs sata, joista muutamia esimerkkejä kyvykkyyden, motivaation ja mahdollisuuksien lisäämiseen seuraavissa dioissa

# Kyvykkyyden lisääminen

- Tarvittavien taitojen, kuten **itsesäätelytaitojen** harjoittelu
  - **Toiminnan suunnittelu:** toimintasuunnitelman tulee olla konkreettinen (miten, missä, milloin ja kenen kanssa toteutan aikomukseni) ja sisältää myös varmistussuunnitelman repsahdusten ennaltaehkäisemiseksi
  - **Omaseuranta** auttaa hahmottamaan kuinka kaukana ihminen on tavoitteestaan, ja siten helpottaa korjausliikkeen tekoa.

# Motivaatioon vahvistaminen

- **Käyttäytymisen seurausten tarkastelu**
  - Toiminnan seurausten esittäminen myönteisesti näyttäisi tukevan motivaation syntymistä enemmän kuin kielteiset argumentit
- **Käytännön kokeilut ja harjoittelu**
  - Toiminta voi herättää motivaation, motivaation ei tarvitse aina edeltää toimintaa

# Mahdollisuuksien luominen

- **Sosiaalisten mahdollisuuksien lisääminen**
  - Esim. puolison ja perheen tuki käyttäytymisen muutoksen toteuttamiseen
- **Fyysisten mahdollisuuksien lisääminen**
  - Esim. kohtuuhintaiset harrastusmahdollisuudet, hyvin hoidetut ulkoliikuntapaikat ja terveelliset ruokavaihtoehdot



# Tuhansia työntekijöitä "tuupattiin" vuoden ajan kohti terveellisempiä elintapoja – kasvisten syönti ja taukojumppa lisääntyivät työpäivän aikana

Suomessa ainutlaatuisen tutkimuksen mukaan työnantaja pystyy vaikuttamaan yksinkertaisilla toimilla työntekijöidensä ruokavalintoihin ja fyysiseen aktiivisuuteen.

Yle Terveys 22.8.2019

”Esimerkiksi lattiaan ilmestyi portaisiin vievien jalanjälkien kuvia, työpaikan seinille erilaisia taukojumppakuvia, kokoustarjoiluja ja henkilöstöravintolan valikoimia muutettiin ja ruokia sijoiteltiin eri tavalla. -

Tuuppauskokeilun taustalla on tieto siitä, että iso osa ihmisen tekemistä arjen valinnoista tapahtuu automaattisesti ja usein tiedostamatta”

# Ihminen aktiivisena toimijana

- Tuore tutkimus havainnollisti keinoja, joita ihmiset voisivat käyttää oman motivaationsa lisäämiseksi ja käyttäytymisensä ohjaamiseksi, esim. tavoitteen asettaminen, mielikuvaharjoittelu, itsemyötätunto sekä sosiaalisen painostuksen tunnistaminen ja sen hallinta.

## **Mitä jos homma ei suju? Tutkijat listasivat 123 tekniikkaa motivaation ja käyttäytymisen itesesätelyyn**

Kirjoita kirja, aloita kuntoilu, vie läpi suuri projekti tai vähennä sokeria – kaikki vaativat itsekuria. Tutkijoiden keinot auttavat onnistumaan.

# Joitain ideoita tunneille

- Sovelletaan teorioita ja malleja moduuleissa käsiteltäviin terveyskäyttäytymisen muotoihin
  - 1.moduulissa ravitsemus, liikunta, lepo ja uni, painonhallinta, seksuaalikäyttäytyminen, mielen hyvinvointi
  - 2.moduulissa riippuvuus
  - 3.moduulissa tarttuvat ja tarttumattomat taudit
- Sovelletaan malleja ja käyttäytymismuutostekniikoita myös omaan käyttäytymiseen  
→ opiskeluhuvinvointi, hyvinvointiosaaminen

# Joitain ideoita tunneille

- Etsitään teorioissa ja malleissa esiintyviä käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä lähteistä, esim.
  - Nuuskan käyttö
    - [Näin nuoret kokevat miljoonabisneksiksi nousseen nuuskan: https://yle.fi/uutiset/3-10208584](https://yle.fi/uutiset/3-10208584)
    - [Nuuska ja nuoret \(EHYT\) https://ehyt.fi/tuote/nuuska-ja-nuoret-selvitys/](https://ehyt.fi/tuote/nuuska-ja-nuoret-selvitys/)
  - Liikunnan harrastaminen
    - Eduskunnassa keskusteltiin siitä, miten suomalaiset saadaan liikkumaan – näillä viidellä keinolla hallitus patistelisi kansalaisia ylös sohvalta: <https://yle.fi/uutiset/3-10516121>
    - #liikunkoska -kampanja (Twitter)
  - Ruokavalion muutos
    - Mmiisasin uudistunut ruokavalio: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_RMdHJjrZIA](https://www.youtube.com/watch?v=_RMdHJjrZIA)

Kiitos!