



Käyttäytymisen muutoksen tukeminen elintapaohjauksessa

Ohjeet perustuvat tutkittuun tietoon käyttäytymisen muutoksesta, toiminnan säätelystä, motivaatiosta ja ohjausvuorovaikutuksesta.

Muutoksen osatekijät: kyvyt, mahdollisuudet ja motivaatio

Käyttäytymisen muutosta tavoiteltaessa on tarpeen huomioida kokonaisuus, eli asiakkaan kyvyt, mahdollisuudet ja motivaatio.

Terveystiedon edistämisessä korostuu usein tiedon tarjoaminen ja ympäristön muokkaaminen, mutta motivaation tukeminen jää vähälle. Pelkkä tieto ei riitä muutokseen: harva lopettaa tupakoinnin pelkästään sen tiedon varassa, että tupakointi aiheuttaa sairauksia joskus tulevaisuudessa, tai muuttaa ruokailutottumuksiaan, vaikka tietää, miten terveellinen ruokavalio koostetaan. Ohjauksen keskeinen tavoite onkin synnyttää motivaatio elintapojen muutokseen.

Toiminnan säätely voi perustua ulkoisiin tekijöihin eli rangaistuksiin ja palkkioihin, tai olla sisäsyntyistä eli toiminta itsessään tuottaa nautintoa. Kolmanneksi toiminnan säätely voi perustua sisäistettyyn motivaatioon: toiminta tähtää yksilölle itselleen tärkeiden päämäärien saavuttamiseen.

Mitä sisäistetympää toiminnan säätely on, sitä todennäköisemmin ihmiset kykenevät tekemään elintapamuutoksia ja ylläpitämään niitä. Ihminen on luonnostaan aktiivinen, motivoituva ja kehittyvä.

- *Otetaanko ohjauksessa huomioon asiakkaan tilanne kokonaisuutena?*
- *Miten asiakasta ohjataan säätämään omaa toimintaansa?*

Psykologiset perustarpeet

Motivaation osatekijöitä ovat psykologiset perustarpeet: autonomian, kompetenssin ja liittymisen tarve.

Autonomia tarkoittaa kokemusta siitä, että ihminen saa vapaasti päättää mitä hän tekee. Kompetenssi tarkoittaa kokemusta siitä, että osaa, pystyy ja saa aikaan, selviää haasteista. Liittyminen tarkoittaa yhteyttä toisiin ihmisiin ja ihmisen kokemusta, että hänestä välitetään.

Näin tuet autonomian tarvetta:

- *Osoita toiminnan mielekkyys*
- *Tunnista ja kunnioita asiakkaan omaa näkökulmaa*
- *Tarjota valinnan mahdollisuuksia*
- *Vältä kontrollointia*

Näin tuet kompetenssin tarvetta:

- *Ohjaa asiakasta asettamaan selkeät ja realistiset tavoitteet*
- *Auta asiakasta tekemään toimintasuunnitelma*
- *Anna palautetta*
- *Opasta ja tue harjoittelua*

Näin tuet liittymisen tarvetta:

- *Osoita empatiaa, arvostusta ja kiinnostusta*
- *Virittäydy asiakkaan kohtaamiseen*
- *Panosta aikaa ja resursseja asiakkaan ohjaamiseen*
- *Osoita, että olet tavoitettavissa*

Käyttäytymisen muutostekniikat

Vaikuttaviksi todettuja käyttäytymisen muutostekniikoita ovat: tavoitteenasettelu, itsetarkkailu ja palaute, sosiaalinen vertailu ja tuki, sekä tiedon ja ohjeiden tarjoaminen.

Tavoitteenasettelu:

- *Tavoitteen voi asettaa osallistuja, ohjaaja tai molemmat yhdessä, kunhan vaativuustaso on sopiva ja asiakkaalle itselleen mielekäs*
- *Tavoitteen syy ("miksi") ja sen sisältö ("mitä") on hyvä erottaa toisistaan*
- *Tavoitteenasettelu on tehokkainta, kun toiminnan motivaatio on mahdollisimman autonomista, ja tavoitteet ovat sisällöltään asiakkaalle mielekkäistä ja innostavia*

Itsetarkkailu ja palaute:

- *Mitä tarkkaillaan ja mistä annetaan palautetta?*
- *Ohjeista tarkkailemaan omaa pyrkimystä ja hyvää yritystä, ei tuloksia*
- *Ohjeista miettimään, missä määrin oma toiminta tukee tavoitteita vai ei*
- *Anna kannustavaa ja arvostavaa palautetta hyvästä yrityksestä, ei yksinomaan tuloksista*
- *Varmista, että palaute on selkeää ja informatiivista*

Sosiaalinen vertailu ja tuki:

- *Pidä mielessä, että sosiaalinen tuki ja vertailu voi kannustaa tai lannistaa*
- *Vahvista tukea, joka tuottaa ymmärretyksi ja arvostetuksi tulemisen kokemusta*
- *Ohjaa tunnistamaan, että läheiset tai vertaiset voivat myös jarruttaa muutosta*
- *Selvitä, miten asiakas kokee vertailun muihin toimijoihin ja suhteuta ohjaus tähän*
- *Ohjaa asiakasta etsimään itselleen sopivia hyviä esimerkkejä elintapamuutoksessa onnistuneista*
- *Kannusta asiakasta sosiaalisen tuen etsimiseen ohjauksen ulkopuolelta*

Tiedon ja ohjeiden tarjoaminen:

- *Varmista että asiakas saa tietoa itselleen tärkeistä, tarpeellisista ja mielekkäistä asioista*
- *Tarjota tietoa toiminnan seurauksista*
- *Anna ohjeita käyttäytymisen ja uuden toimintatavan toteutusmahdollisuuksista*
- *Näytä mallia ja auta harjoittelemaan uusia toimintatapoja*

Mitä tekniikoita on syytä käyttää varoen?

- *Käytä varoen tulosten vertailua, palkkioita ja rangaistuksia ja porrastettuja tehtäviä. Näitä tekniikoita käytetään paljon ohjauksessa, mutta niistä voi olla myös haittaa, jos asiakas ei ole saavuttanut omia tavoitteitaan toivomallaan tavalla.*
- *Ohjaa valitsemaan toimintatapoja, jotka ovat jo itsessään palkitsevia ulkoisten palkintojen sijaan.*

Miten ohjauksen vuorovaikutuskeinot tukevat ohjauksen tavoitteita?

Asiakkaan aktiivinen osallistuminen ohjauskeskusteluun on ohjauksen tärkeä tavoite. Kun asiakkaan oma näkökulma pääsee keskusteluissa esille, ohjaus tukee asiakkaan motivaation syntymistä ja käsiteltävät asiat ovat asiakkaalle relevantteja. Ohjaajavetoinen ohjauskeskustelu jättää asiakkaan helposti passiiviseen asemaan, eikä asiakkaan oma näkökulma tule silloin helposti esille.

- *Pyydä asiakasta kertomaan tärkeäksi kokemistaan asioista, kuten omista päämääristään, kiinnostuksenkohteistaan ja arkipäivän tarpeistaan. Pyydä asiakasta kuvailemaan omaa toimintaansa ja sitä koskevia havaintojaan ja ajatuksiaan.*
- *Kerro asiakkaalle hänen kertomansa perusteella tekemistäsi tulkinnoista, ja perustele siten ohjauksessa käsiteltävien asioiden mielekkyys. Sovita antamasi neuvot asiakkaan omaan näkökulmaan.*
- *Kohdista tarjoamasi tieto, neuvot ja ohjeet asioihin, jotka nousevat asiakkaan kertoman perusteella tärkeimmiksi.*

Yksilöohjauksen vuorovaikutuskeinoja ei voi sellaisenaan soveltaa ryhmässä tapahtuvaan ohjaukseen. Ohjaajan on tärkeää antaa tilaa myös ryhmäläisten väliselle keskustelulle.

Ohjaajavetoisesta keskustelusta tulee helposti kahdenkeskistä keskustelua yhden ohjattavan ja ohjaajan kesken muiden kuunnellessa. Jätä tilaa myös ryhmäläisten väliselle keskustelulle, ja puutu keskusteluun vain silloin, kun on tarpeen suunnata sitä uudelleen tai esimerkiksi korjata väärinymmärryksiä.

Ryhmäläisten välinen keskustelu, esimerkiksi kokemuksen kertominen, niiden sitominen ohjauksen aihepiireihin, kokemusten vertaaminen ja kommentointi, on tärkeä vuorovaikutuksessa tapahtuva prosessi, joka mahdollistaa sosiaalista tukea.

Sosiaalinen tuki voi kuitenkin jarruttaa muutostavoitteiden saavuttamista, jos ryhmä juuttuu esimerkiksi päivittelemään ongelmia sen sijaan että keskusteltaisiin rakentavasti ratkaisun mahdollisuuksista. Silloin tarvitaan ohjaajan tukea keskustelun suuntaamiseksi uudelleen.

Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteet, sosiaalipsykologia

Promo@Work työryhmä: Sanni Tiitinen, Sakari Ilomäki, Aija Logren, Annu Salminen ja Johanna Ruusuvuori.

Lisätietoa aiheesta: ohjausvuorovaikutus.fi

Kirjallisuus

Deci, E.L & Ryan, R.M. (2000) The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11:4, 227–268.

Logren, A., Ruusuvuori, J., Laitinen, J. (2017). Self-reflective talk in group counselling. *Discourse Studies* 19 (4), 422-440.

Logren, A., Ruusuvuori, J., Laitinen, J. (2017). Group members' questions shape participation in health counselling and health education. *Patient Education and Counseling* 100 (10), 1828-1841.

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

Olander, E. K., Fletcher, H., Williams, S., Atkinson, L., Turner, A., & French, D. P. (2013). What are the most effective techniques in changing obese individuals' physical activity self-efficacy and behaviour: A systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10:29. Available at: <http://www.ijbnpa.org/content/10/1/29> .

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Silva, M.N., Marques, M.M., & Teixeira, P.J. (2014). Testing theory in practice: The example of self-determination theory-based interventions. *The European Health Psychologist*, 16, 171-180.

Teixeira, P.J., Carraca, E.V., Silva, M.N., & Ryan, R.M. (2012) Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9:78, 1-30.

Tiitinen, S., Weiste, E., Ruusuvuori, J., & Laitinen, J. (2018.) Ryhmäohjauksen vuorovaikutusmekanismit vertaistuen kokemusten taustalla. *Psykologia* 53(05-06), 328-363.

Tiitinen, S., Weiste, E., Vehviläinen, S., Ruusuvuori, J., Lusa, S., Laitinen, J. (2018). Reflektoinnin välttämistä ja vertaistukea. Tarinoiden tehtävät palo- ja pelastusalan lähijohtajien ryhmäohjauksessa. *Aikuiskasvatus* 38(3), 208-222.

Vehviläinen, S. (2018). Ohjaustyön opas. Gaudeamus.