



# Motivaation ja muutoksen tukeminen HOT-mallin avulla

Anu Kangasniemi  
johtava asiantuntija  
PsT, terveystieteiden erikoispsykologi, LitM

Valtakunnallinen liikuntaneuvonnan seminaari 19.3.2024 Copyright Anu Kangasniemi

**Likes**  
by jamk

# Työpajan sisältö

- Mitä on arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja HOT-malli
- Arvojen merkitys muutokseen motivoinnissa
- Kolikon kaksi puolta -harjoitus
- Valinnan hetki/Choice point -harjoitus



# Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja HOT-malli

- Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa viittaa työskentelyotteeseen, jossa korostuvat asiakkaan omat arvot, arvopohjaiset valinnat sekä taidot käsitellä muutosta estäviä ajatuksia ja tunteita.
- Työskentelyssä hyödynnetään myös asiakkaan omia voimavaroja ja vahvuuksia.
- Liittyy kontekstuaalisen psykologian tieteenalaan, nk. kolmannen aallon käyttäytymisterapioihin mm. HOT-malli (hyväksymis- ja omistautumisterapia).

-> HOT-mallin tavoitteena on lisätä joustavaa, toimivaa ja merkityksellistä elämää.




# Psykologinen joustavuus tukee käyttäytymisen muutosta ja hyvinvointia

- 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.

# Arvot, itselle tärkeät asiat ja motivaatio

- Antaa muutokselle merkityksen ja suunnan. Tukee asiakkaan itsensä määrittelemää hyvää ja merkityksellistä elämää.
- Tuo pysyvyyttä ja johdonmukaisuutta käyttäytymiseen ja valintoihin, vastakohtana tunteiden ohjaamalle elämälle, jotka ovat usein automaattisia, nopeita ja vaihtuvia.
- Itselle tärkeät asiat sisältävät AINA monenlaisia tunteita ja ajatuksia tarjoten koko inhimillisen tunteiden skaalan -> Arvot vaativat hyväksynnän taitoa.
- Auttaa priorisoimaan asioita ja mahdollistaa realististen tavoitteiden asettamisen.
- Arvot tuovat **”matkaan”** eli työskentely prosessiin (Values-focused) merkityksellisyyttä, uteliaisuutta, mielenkiintoa, kiitollisuutta. **”Tavoite”** –fokusoitunut (Goal-focused) työskentelyprosessi voi olla altis turhautumiselle, pettymyksille ja lyhytkestoisuudelle.





## Harjoitus: Kolikon kaksi puolta Hegarty & Huelsmann, 2020, Two sides of a coin exercise

- Tarvitset tätä harjoitusta varten paperia.
- Pohdi hetki, mikä on sinulle tärkeää ohjaajana/liikuntaneuvojana/ammattilaisena/asiakkaana. Kirjoita, mitä arvostat eniten tällä elämäsi osa-alueella. (Esim. ymmärtäminen, tukeminen, yhteistyön tekeminen, jatkuva oppiminen, liikkumisen edistäminen jne...)
- Kirjoita jokin tai joitain konkreettisia tekoja jotka vievät sinua kohti arvostamaasi suuntaan.
- Käännä paperi ja kirjoita tyhjälle puolelle, mitä epämiellyttäviä kokemuksia mahdollisesti kohtaat toimiessasi arvojesi mukaisilla tavoilla (esim. epävarmuus, pettymys, häpeä, kipu, ärsytys, väsymys, ”ei tästä mitään tule”, turhautuminen jne.)
- Kanna paperia mukasi ja palaa lukemaan se useaan otteeseen.
- Kysy itseltäsi: Onko tämä sitä, mitä todella haluan? Olenko valmis hyväksymään ja sallimaan nämä kokemukset toimiakseni itselleni merkityksellisillä tavoilla?

# Choice Point

(Ciarrochi, Bailey & Harris, 2013)

[Choice point by Russ Harris, 2017](#)

Kuva: Free resources by Russ Harris <http://thehappinesstrap.com/free-resources/>



# CHOICE POINT –valinnan hetki

- Funktionaalisen käyttäytymisanalyysin väline
- Kehittää tietoisuutta, havainnointitaitoja ja itsetuntemusta
- Suuntaa huomiota haastaviin tilanteisiin, jotka tärkeitä muutoksen kannalta ja joissa voimme tietoisesti vaikuttaa ja valita käyttäytymisemme
- Auttaa asettamaan konkreettisia käyttäytymistavoitteita ja -tekoja



## OMA TAVOITE

POIS

KOHTI

3. Kun nämä ”koukut” nappaavat mukaansa, mitä teet ja miten toimit? Millaiset teot vievät sinua pois arvojen mukaisesta elämästä?

5. Millaisia tekoja teet, kun toimit omien arvojen mukaan/ toimit kuten haluat toimia omien tavoitteiden ja pyrkimysten mukaan? Millaiset teot ovat omien arvojen mukaisia valintoja

Valinnan hetki

2. Kirjaa ylös ”koukut” -estäviä tai hankalia tunteita ja ajatuksia, jotka nousevat esiin haastavassa tai hankalassa tilanteessa?

4. Kirjaa ylös arvoja ja asioita, joita pidät tärkeinä? Kuvaile vahvuuksia, jotka auttavat sinua toimimaan omien arvojen mukaan ja saavuttamaan tavoitteesi?

1. Kuvaile haastavaa tilannetta pyrkiessäsi lisätä liikuntaa/muuttaa elämäntapaa kohti hyvinvointia ja terveyttä?



# 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.

# OMA TAVOITE

POIS

KOHTI

3. Kun nämä "koukut" nappaavat mukaansa, mitä teet ja miten toimit? Millaiset teot vievät sinua pois arvojen mukaisesta elämästä?

5. Millaisia tekoja teet, kun toimit omien arvojen mukaan/ toimit kuten haluat toimia omien tavoitteiden ja pyrkimysten mukaan? Millaiset teot ovat omien arvojen mukaisia valintoja?

Valinnan hetki

2. Kirjaa ylös "koukut", estäviä tai hankalia tunteita ja ajatuksia, jotka nousevat esiin haastavissa tilanteissa ja hankalassa päätöksenteossa.

4. Kirjaa ylös arvoja ja asioita, joita pidät tärkeinä? Kuvaile vahvuuksia, jotka auttavat sinua toimimaan omien arvojen mukaan ja saavuttamaan tavoitteesi?

POWER

1. Kuvaile haastavaa tilannetta pyrkiessäsi lisätä liikuntaa/muuttaa elämäntapaa kohti hyvinvointia ja terveyttä?



# Lopuksi

- Hyvinvointia ja käyttäytymisen muutosta tukee psykologisen joustavuuden taito.
- Arvot antavat muutokselle henkilökohtaista merkitystä ja motivaatiota sekä tukee muutoksen jatkuvuutta ja pysyvyyttä.
- Itselle tärkeiden asioiden ja arvojen mukaan eläminen vaatii usein myös ponnisteluja, epämukavuuden sietokykyä ja omalta mukavuusalueelta poistumista.
- Myötätuntoinen suhtautuminen auttaa vaikeissa hetkissä löytämään keinot ja teot eteenpäin. Myös huomion kiinnittäminen muutoksessa vahvuuksiin auttaa pääsemään esteiden yli.

# Esityksessä käytetyt lähteet

- Bailey, A., Ciarrochi, J & Harris, R. 2014. The Weight Escape: How to Stop Dieting and Start Living. Shambhala publications.
- Hegarty, J. & Huelsmann, C. 2020. ACT in sport. Improve performance through mindfulness, acceptance and commitment. Darkrive.
- 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.
- 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.