

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Kasila, Kirsti; Kaasalainen, Karoliina; Välimaa, Raili

**Title:** Terveyskäyttäytyminen terveystiedon opetuksessa

**Year:** 2021

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2021 Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Kasila, K., Kaasalainen, K., & Välimaa, R. (2021). Terveyskäyttäytyminen terveystiedon opetuksessa. *Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja*, 2021(1), 20-21.

# Terveyskäyttäytyminen terveystiedon opetuksessa

*Teksti: Kirsti Kasila, Karoliina Kaasalainen & Raili Välimaa*

*Terveystiedon opetuksen tavoitteena on kehittää terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää osaamista, jotka mahdollistavat yksilön oman ja muiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen. Artikkelissa tarkastelemme hyvinvointiosaamiseen liittyvää toimijuutta eli yksilön kykyä ohjata itseään joustavasti ja tarkoituksenmukaisesti sekä valmiutta tehdä tarvittaessa muutoksia omassa toiminnassa. Kuvaamme artikkelissa terveyskäyttäytymisen muutostutkimuksen ajankohdaisia aiheita soveltuen terveystiedon opetukseen.*

## Hyvinvointiosaamiseen liittyvä toimijuus

Hyvinvointiosaamiseen liittyvä toimijuus on kykyä toimia itselle tärkeiden asioiden mukaisesti silloinkin, kun tilanteet tai toimintaympäristö muuttuvat. Toimijuuden ydintä ovat psykologisen joustavuuden taidot, joilla tarkoitetaan yksilön kykyä olla tietoisesti läsnä arjen tilanteissa sekä toimia arvojensa mukai-

sesti säätelämällä omaa käyttäytymistään. Joustavuus tarkoittaa, että yksilö kykenee tekemään hyvinvointia tukevia tekoja ilman, että oma mieli tai tunteet ohjaavat liikaa (Hayes ym. 2006; Lappalainen & Lappalainen 2017). Terveyskäyttäytymisen tutkimuskirjallisuudessa käytetään myös käsitettä itsesäätelytaidot. Psykologisen joustavuuden taidot linkittyvät läheisesti itsesäätelytaitoihin; molemmat liittyvät terveyskäyttäytymisen säätelyyn tai henkisiin toimintoihin kuten ajatusten ja tunteiden säätelyyn (Wagner & Heather-ton 2015).

Hyvinvointiosaamiseen sisältyy myös yksilön valmius tunnistaa ja käsitellä käyttäytymisen muutostarpeita ja -esteitä sekä ottaa vastuuta omasta hyvinvoinnista. Hyvinvointiosaaminen luo valmiuksia tarvittavien muutosten tekemiseen nyt ja tulevaisuudessa.

## Terveyskäyttäytymistä välittävien tekijöiden tunnistaminen

Terveyskäyttäytymisen omaksumisessa ja muuttamisessa on kyse monitahoisesta ilmiöstä. Joskus uuden oppiminen vie aikaa ja voi edellyttää yllättävän paljon voimavaroja. Terveyskäyttäytymisen omaksumisen tukemisessa on tärkeää tunnistaa toimintaa edistäviä ja estäviä tekijöitä. Tekijät voivat liittyä yksilön kyvykkyyteen, motivaatioon tai mahdollisuuksiin. Teoriakirjallisuudessa puhutaan käyttäytymisen toiminta- ja muutosmekanismeista, joiden kautta terveyskäyttäytymiseen pyritään vaikuttamaan (Carey ym. 2019). Edellä kuvatut psykologisen joustavuuden taidot ja itsesäätelytaidot ovat keskeisiä terveyskäyttäytymistä ja muu-  
tosta välittäviä tekijöitä.

Tutkimuksista tiedämme, että nuoril-

la riskikäyttäytymiseltä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa varhainen nukkumaan menoaika, aamiaisen syöminen, liikunta, järjestön tai seuran toimintaan osallistuminen, ystävyysuhteet, koulussa viihtyminen ja koulun käyminen. Näihin suojaaviin tekijöihin tulee panostaa, jotta terveydelle suotuista käyttäytymistä voitaisiin tukea ja epäsuotuista käyttäytymistä ennaltaehkäistä (Currie & Bray 2019). Iso-Britanniassa toteutetussa väestöpohjaisessa tutkimuksessa (Bornioli ym. 2019) tuli myös esille, että nuorilla esimerkiksi kehotyöytmättömyys murrosiässä ennustaa useaa riskialtista terveyskäyttäytymistä. Varhaiset toimet kehotyöyväisyyden edistämiseksi voivat vähentää myöhem-  
pää riskialtista terveyskäyttäytymistä.

## Terveyskäyttäytyminen – rationaalista vai irratoriaalista?

Terveyskäyttäytymisen muutosteorioissa ja tutkimuksessa on painottunut käyttäytymisen rationaalinen puoli. Rationaalinen lähestymistapa korostaa tiedon merkitystä käyttäytymisen ohjaajana. Ihmetystä voikin herättää ihmisten ei-rationaalinen toiminta terveysvalintojen tekemisessä; miksi ihmiset toimivat terveytensä kannalta epäedullisesti, vaikka ovat tietoisia terveysriskeistä ja terveydelle koituvista haitoista? Vastaus piilee terveyskäyttäytymistä välittävien tekijöiden ymmärtämisessä. Esimerkiksi haastavissa elämäntilanteissa terveydelle haitallisten ruokavalintojen voidaan kokea tuovan mielihyvää ja lohtua. Terveystieto ei myöskään poista kiireistä elämänrytmistä tai väsymystä, joiden koetaan olevan esteitä liikunnan harastamiselle. Lisäksi liikkuminen voidaan kokea epämiellyttävänä.

Rationaalinen lähestymistapa näkyy

useissa terveyteen liittyvää päätöksentekoa ja muutosta selittävässä teoreettisissa malleissa, kuten terveysuskomusmallissa ja muutosvaihemallissa. Näitä malleja voidaankin kritisoida keskittymisestä rationaalisuuteen. Kuitenkin esimerkiksi nuoruuteen liittyy useita muutoksia, jotka haastavat uskomuksia pystyvyydestä, muokkaavat käsityksiä ympäristön odotuksista sekä vaikuttavat kokemukseen omasta alttiudesta erilaisille riskitekijöille.

Lukion opetussuunnitelman (Opetushallitus 2019) sisältöjen mukaisesti (TE1) opiskelijat tutustuvat keskeisiin terveyttä ja elintapoja selittäviin sosiaalipsykologisiin teorioihin ja malleihin, joita ovat suunnitellun käyttäytymisen teoria, sosiaalis-kognitiivinen teoria, terveysuskomusmalli ja muutosvaihemalli. Tavoitteena on, että opiskelija pystyy kuvailemaan ja jäsentämään keskeisiä ihmisen voimavaroja ja terveyttä määrittäviä tekijöitä sekä analysoimaan niiden yhteyksiä ja vaikutusmekanismeja terveyteen. Näin opiskelijan on mahdollista kriittisemmin pohdita esimerkiksi sitä, missä määrin hyvinvointiin liittyvät valinnat ovat yksilön oman harkinnan tulosta, ovatko ne ehkä vastaus ympäristön luomiin paineisiin ja odotuksiin vai ovatko valinnat ylipääntään tiedostettuja (Hagger 2019; Deutsh & Starck 2020). Terveystiedon opettajille terveyttä ja elintapoja selittävien teorioiden tuntemus on tärkeää, jotta he voivat ohjata opiskelijoita hyvinvointiosaamisen ja kriittisen ajattelun kehittämisessä.

Arkielämässä ihmiset eivät useinkaan tee valintoja pelkästään terveystiedon perusteella. Vahvakaan tiedollinen perusta ei ole riittävä promoottori muutoksen aikaansaamiseksi. Tätä vahvistaa tutkimus terveydenhuollon ammattilaisten terveyskäyttäytymisen riskitekijöistä ja muutosaikomuksista (Kasila ym. 2018). Terveyskäyttäytymisen muutos onnistuu harvemmin vain suosituksia tai ohjeita noudattamalla. Tiukat rajoitukset ja suositukset voivat joissakin tilanteissa toimia enemmänkin muutoksen jarruna kuin kannustimina (Teixeira ym. 2015; Greaves ym. 2017). Lisäksi moni ihminen aikoo tehdä muutoksen, mutta harvempi ryhtyy toimeen. Muutosaikomus ei siis automaattisesti johda tavoitteiden asettamiseen ja toiminnan suunnitteluun.

Terveyskäyttäytymisen muutoksessa on kyse kokemuksellisesta oppimisesta, jossa yksilö rohkaistuu tarkastelemaan omia

ajatuksia, arvoja, tunteita, asenteita, kokemuksia sekä omaa toimintaa ja valintoja. Itselle tärkeiden asioiden ja arvojen pohdinta luo suuntaa mielekkäisiin valintoihin ja toimintaan (Pietikäinen 2014). Viime vuosina käyttäytymisen affektiivinen puoli kuten tunteet, mieliala ja stressi sekä niiden yhteys valintoihin ja käyttäytymiseen, ovat saaneet enemmän huomiota (mm. Williams ym. 2018). Konkreettisten muutosesteiden ohella yksilön omat ajatukset ja tunteet voivat toimia muutoksen esteinä. Ajatukset siitä, että ”en ole liikunnallinen ihminen” tai ”olen aina ollut lihava ja kömpelö” voivat ohjata yksilön valintoja ja suunnata toimintaa.

### Itsesäätelytaitojen harjoittelu ja konkreettiset teot

Ajatuksiin ja tunteisiin liittyviä toiminnan esteitä voi oppia tiedostamaan ja käsittelemään erilaisten tietoisuustaitojen ja hyväksyntäharjoitusten avulla (Kasila ym. 2020). Harjoittelun kautta yksilö voi oppia uudenlaisen tavan käsitellä omia ajatuksia ja tunteita. Erilaiset harjoitukset (Lappalainen 2009) auttavat tunnistamaan omia totuttuja ajattelu- ja toimintamalleja ja näin mahdollistavat jatkossa tietoisemmän valinnan ja toiminnan. Nuorilla itsemätuntoharjoitus tai kehonkuuntelu liikkumisen aikana voivat kehittää mielen ja kehon tuntemusta sekä muuttaa omien ajatusten, tuntemusten ja tunteiden merkitystä.

Omien ajatusten ja tunteiden tiedostaminen ja hyväksyminen sekä niiden erottaminen valinnoista ja toiminnasta ovat ensimmäisiä askeleita terveyskäyttäytymisen omaksumisessa ja pysyvän muutoksen aikaansaamisessa. Lisäksi tarvitaan toiminnan konkreettista suunnittelua ja pohdintaa siitä, mihin olen menossa ja miten pääsen sinne. Terveyskäyttäytymisen omaksumisessa tavoitteen asettaminen, toiminnan suunnittelu, oman toiminnan havainnointi, arviointi ja seuranta sekä palautteen ja sosiaalisen tuen hyödyntäminen ovat tärkeitä itsesäätelytaitoja. Käyttäytymistavoitteen ja toimintasuunnitelman on hyvä olla oman näköinen, riittävän tarkka, saavutettavissa oleva ja omaan arkeen soveltuva. Oman toiminnan seuranta on myös tärkeä muutoksen onnistumista tukeva keino.

### Lopuksi

Elämään kuuluu tasapainottelua spontaaniuden ja suunnitelmallisuuden välillä. Esimerkiksi koulussa menestyminen ja tavoitteellinen liikunnan harrastaminen vaativat järjestelmällisyyttä, suunnittelua ja asioiden priorisointia. Toisaalta kokoon-tuminen kaveriporukalla pelaamaan tai kouluruokailun korvaaminen kioskievillä saattavat tapahtua hetken mielijohteesta. Sekä sosiaalisella ja rakennetulla ympäristöllä että yksilön arvoilla ja niiden pohjalta muodostetuilla tavoitteilla on merkitystä sille, ovatko myös spontaanit valinnat todennäköisemmin hyvinvointia tukevia vai sitä heikentäviä. Itsesäätelytaidot auttavat oppimaan rutiineja, jotka edistävät ja ylläpitävät hyvinvointia myös pitkällä aikavälillä.

Useat terveyskäyttäytymisen yksilötason teoriat korostavat yksilötekijöitä, yksilöiden omaehtoisia valintoja ja hyvinvoinnin tavoittelua. Yksilötason teorioiden rinnalla on hyvä tarkastella myös yhteisö- ja yhteiskunnallisen tason tekijöitä ja huomioida, että monet sosiaaliset, taloudelliset ja kulttuuriset tekijät määrittävät yksilöiden valintoja, rajoittavat valinnan mahdollisuuksia sekä vapautta toimia. Nämä näkökulmat on hyvä huomioida, kun terveyskäyttäytymisen teorioita kriittisesti tarkastellaan. Laaja-alainen ymmärrys terveyskäyttäytymisestä, sitä välittävistä tekijöistä, käyttäytymisen muutosta edistävästä ja estävistä tekijöistä sekä muutosprosessin moniulotteisuudesta ovat osa kehittyntä hyvinvointiosaamista.

*Kirjoittajat: Kirsti Kasila (TiT, dos) työskentelee terveyskasvatuksen lehtorina Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Karoliina Kaasalainen (TiT) toimii yliopistonopettajan sijaisena Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Raili Välimaa (TiT, dos) työskentelee terveystiedon lehtorina Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa.*

Lähteet jäsensivulla:

