

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

Author(s): Hintsala, Eleonoora

Title: Kuinka saada itsensä liikkeelle, kun ei huvita?

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © 2023 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Hintsala, E. (2023). Kuinka saada itsensä liikkeelle, kun ei huvita?. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 27(3), 11-13.

Kuinka saada itsensä liikkeelle, kun ei huvita?

Teksti: Eleonoora Hintsa

Kuvat: Pixhill

Säännöllisellä liikunnan harjoittamisella on vakuuttava lista myönteisiä vaikutuksia terveyteen, hyvinvointiin, elämänlaatuun, tunnesäätelyyn ja suorituskykyyn. Vaikka toivoo liikkuvansa enemmän, ei liikunnan toteuttaminen aina ole helppoa. Arjen kiireet verottavat meistä kaikkia ja liikkeelle lähteminen saattaa tuntua joskus haastavalta myös säännöllisesti liikkuvilla. Kuinka siis saada itsensä liikkeelle silloinkin, kun ei huvita?

Aikomusten ja käyttäytymisen välissä on kuilu

Sinulla on pitkä työpäivä takana ja tulet nuutuneena kotiin. Olit suunnitellut lähteväsi kuntosalille, mutta pehmeä kotisohva ja televisio houkuttelevat. "Jospa sitä vain hetkeksi istahtaisi?", ajattelet. Tunteja myöhemmin istut edelleen juuttuneena ruudun eteen. Ilta on venynyt pitkälle ja toteat, ettei enää kannata lähteä salille. Ehkä huomenna.

Edellä kuvattu tilanne on klassinen esimerkki ilmiöstä, jonka tutkijat ovat nimitäneet aikomusten ja käyttäytymisen väliseksi kuiluksi. Miksi niin moni hyvä aikomus, kuten liikunnan säännöllinen harjoittaminen, jää lopulta toteutumatta? Kysymys koskettaa jokaista, jolla on toistuvaa käyttäytymistä vaativia pitkin täh-

täimen tavoitteita, kuten hyvinvointi, terveet ihmissuhteet, ammatillinen kehitys tai taloudellinen turvallisuus.

Kattavat meta-analyysit osoittavat, että aikomukset selittävät 20-40% toteutuneesta liikuntakäyttäytymisestä (Rhodes & de Bruijn 2013; McEachan ym. 2011) Ei siis tarvitse harmistua, jos omat aikomukset eivät aina toteudu suunnitelmien mukaan, vaan pyrkiä ymmärtämään mikä muu omaa käyttäytymistä ohjaa.

Automaattinen ja harkittu käyttäytymisenohjaus ja liikunta tapana

Yksi keino syventää ymmärrystä omasta käyttäytymisestä on perehtyä käyttäytymistä selittäviin teorioihin, kuten kaksiosprosessimalleihin (Stanovich & West 2000). Näiden mallien mukaan meidän toimintaamme ohjaavat kaksi erilaista systeemiä: nopea, impulsiivinen ja automaattinen ykkössysteemi, sekä hidas, harkittu ja ponnistelua vaativa kakkossysteemi. Ykkössysteemi tuottaa jatkuvasti ehdotuksia kakkossysteemille: vaikutelmia, intuitioita, aikomuksia ja tunteita. Kakkossysteemi puolestaan arvioi ja suodattaa näitä ehdotuksia useimmiten hyväksyen ne.

Suurimman osan ajasta nämä systeemit toimivat saumattomasti yhdessä helpottaen elämäämme. Ajoittain ne voivat kuitenkin joutua ristiriitaan keskenään, kuten ykkössysteemin ehdottaessa sohvala istuskelua, vaikka tavoitteena olisi lähteä liikkumaan. Liikkeelle lähtöä on tyyppillisesti pyritty tukemaan vahvistamalla kakkossysteemin hallintaa (Hagger 2019). Olet saattanutkin kuulla kakkossysteemin rationaaliset, toisinaan toimivat, vetoamukset lähteä liikkeelle: "muista tavoitteesi" ja "tämä on terveellistä". Ponnistelu vaativalla kakkossysteemillä on kuitenkin omat heikkoutensa: se esimerkiksi antaa helposti periksi, kun olemme stres-

saantuneita tai unenpuutteessa (Park ym. 2016). Tämän vuoksi on ryhdytty etsimään keinoja hyödyntää ykkössysteemin automaattista hallintaa kakkossysteemin tukena (Hagger 2019).

Tavat ja tottumukset (engl. habit) ovat ykkössysteemin luomia muistinvaraisia päätöksenteon oikopolkuja. Ne toimivat eräänlaisina oletus toimintoina tilanteissa, joissa motivaatio tai itsesäätelyressurssit ovat alhaisia. Psykologisenä terminä ne tarkoittavat toiston kautta automatisoituneita ja kontekstisidonnaisia viihe-käyttäytymismalleja (Wood, Labrecque & Riinger 2014). Muodostuttuaan ne ovat sitkeitä muutokselle ja näin niiden nähdään toimivan tärkeänä tukena pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamisessa (Wood & Riinger 2016).

Liikunnan harjoittaminen tulee todennäköisesti aina vaatimaan jonkinasteista harkintaa, mutta liikunnan aloittamisen ja siihen liittyvät esivalmistelut, kuten vaatteiden pukeminen ja liikuntapaikalle siirtyminen, voivat automatisoitua (Gardner, Rebar & Lally 2020). Käytännössä liikuntatavat voivat näkyä esimerkiksi aloittamisen todennäköisyytenä, helppoutena ja sujuvuutena. Yksi keino helpottaa liikkeelle lähtöä, on siis luoda liikuntatapa.

Kuinka liikuntatavat muodostuvat?

Tavan muodostuminen vaatii toisto- ja vakiintuneessa kontekstissa (Wood & Riinger 2016). Vaadittavien taistojen määrä on yksilöllistä, mutta tutkijat arvioivat, että tavan muodostumiseen menee noin kaksi kuukautta kontekstin ja sitä seuraavan käyttäytymisen ollessa lähes päivittäistä (Lally ym. 2010). Monimutkaiseman ja usein epäsäännöllisemmän liikuntatavan muodostaminen saattaa kuitenkin vaatia enemmän aikaa (Kaushal ym. 2017; Fournieir ym. 2016). Yksinkertaiset

liikuntatavat, kuten kävely työpaikalla, saattavat muodostua nopeammin (esim. Hamilton, Fraser & Hannan 2019). Yksittäiset lipsahdukset eivät kaada tavanmuodostustavoitetta, mutta säännöllisyys on tärkeää etenkin ensimmäisen viiden viikon aikana (Armitage 2005).

Käytännössä tavan muodostusta hyödyttävät kaikki strategiat, jotka helpottavat kontekstisidonnaisten roistojen kartuttamista (Gardner, Rebar & Lally 2021). Kestävä motivaatio ja itsesäätelykyky ovat tärkeitä etenkin tavanmuodostuksen alkuvaiheessa. Mitä vahvemmaksi tapa muodostuu, sitä pienempi merkitys motivaatiolla ja itsesäätelykyvyllä on (Wood &

Ri.inger 2016).

Kestävä motivaatio on autonomista eli itsevalittua (Deci & Ryan 2002). Liikunta voi motivoida esimerkiksi sen vuoksi, että se on hauskaa, tai koska sen kautta voi toteuttaa itselle tärkeitä arvoja. Hyvä testi oman liikuntamotivaation tarkasteluun on pohtia käyttäkö paljon sanaa "pitäisi". "Pitäisi" sanana indikoi ulkoapäin ohjautuvaa motivaatiota ja painetta. On myös tärkeää miettiä tavoitteita pitkällä ja lyhyellä aikavälillä (Kwasnicka ym. 2016).

Itsesäätely sisältää muun muassa suunnittelun, tunteidensäätelyn, huomionohjauksen ja psyykkisten resurssien varjellun (Kwasnicka ym. 2016). Itsesäätelyyn

kuuluu myös itsehillintä, eli kyky vastustaa impulsseja, jotka ovat tavoitteen tiellä. Toisin kuin voisi ajatella, itsehillinnässä vahvat ponnistelevat tutkimusten mukaan muita vähemmän tavoitteisiinsa päästäkseen. He ovat luoneet arkeensa tapoja, jotka tekevät toivotun käytöksen aloittamisen vaivattomaksi (Pfeffer & Strobach 2018).

Lisäksi on tärkeä luoda otolliset olosuhteet toimintamallin automatisoitumiselle (Lally & Gardner 2013).

Automatisoitumista helpottaa vihjeen ja kontekstin vakinaistaminen ja selkeys (Lally & Gardner 2013). Vihje voi olla päivän aikaan tai kulkuun liittyvä toistu-

TOP 5 vinkkiä itsensä liikkeelle saamiseen

Liikkeelle lähteminen on tyyppisesti sekä vaikein että kriittisin vaihe liikuntatavan muodostamisessa. Liikkeelle lähdön kitkaa voi helpottaa muun muassa hyvillä esivalmisteluilla ja opettelemalla uusia ajatusmalleja. Seuraavassa TOP 5 käytännön vinkkiä itsensä liikkeelle saamiseksi.

1. Aseta tavoitteeksi lähteminen

Jos tavoitteesi on säännöllinen liikunta, kannattaa tavoitteeksi asettaa aloittaminen (Gardner, Rebar & Lally 2020). Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että mitä alhaisempi motivaatio ja itsesäätelyresurssit, sitä matalammaksi kannattaa aloittamisen kynnyksen asettaa. Jos suunniteltu

tunnin salicreeni tuntuu liian vaivalloiselta, mene paikan päälle ja liikuskele. Jos et jaksakaan lähteä juoksulenkillä, käy kävelyllä. Pääasia, että saat kerrytettyä liikkeelle lähtemisen roistoja. Lisäksi saatat yllättää itsesi positiivisesti ja tehdä enemmän kuin ajattelit. Kannattaa myös opetella antamaan itselleen lähtemisestä kiitosta (Swann ym. 2020). Palkitsevat ja tyydyttävät kokemukset voivat nopeuttaa tavanmuodostumisprosessia (Wood & Ri.inger 2016).

Kun seuraavan kerran kamppaillet liikkeelle lähdön kanssa, kysy itseltäsi, miten voit laskea riman niin matalalle aloittamisen suhteen, ettet voi kieltäytyä? Kun pääset liikkeelle, anna itsellesi iso taputus olalle.

2. Tee aloittamisesta mahdollisimman helppoa ja vaivatonta

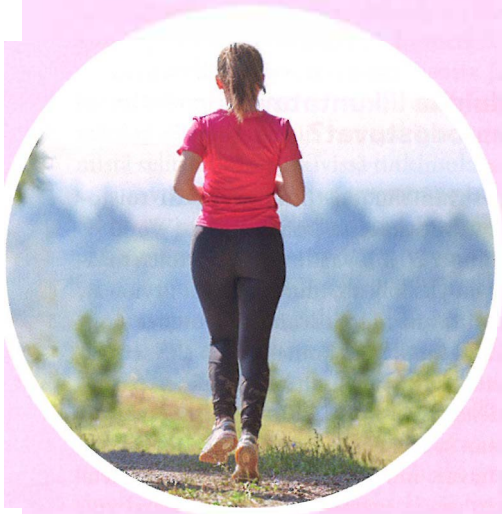
Hyvin valmisteltu on puoliksi tehty. Tämä pätee etenkin silloin, kun aika, motivaatio tai energia ovat kortilla. Monen liikuntasuoritus on saattanut kaatua siihen, ettei liikuntavarusteet löydy helposti. Tee lähtemis-

tä mahdollisimman helppoa ja vaivatonta ennakoimalla. Tämä saattaa tarkoittaa pieniä asioita, kuten urheiluliivien laittamista työvaatteiden alle jo aamusta (henkilökohtainen suosikkini), tai elämän suurempia valintoja, kuten asuinpaikan valintaa siten, että itselle toimivat liikuntamuodot ovat helposti saavutettavissa. Liikuntatarvikkeilla on hyvä olla oma paikkansa, josta ne ovat helposti saatavilla ja aina valmiina käytettäväksi. Jos suunnittelet liikuntasi työpäivän aikana tai heti sen jälkeen, ota liikuntavarusteet jo aamulla mukaan. Monille on hyödyksi huomioida myös ruokailu: milloin syöt, jotta on riittävästi energiaa, muttei liikaa, jolloin liikunta tuntuisi epämukavalta. Esivalmistelujenkin toteuttaminen helpottuu ja automatisoituu roistojen myötä.

Mitä esivalmisteluja liikuncamuotosi vaatii ja kuinka voisit niihin panostamalla tehdä liikkeelle lähdöstä mahdollisimman helppoa ja vaivatonta?

3. Yhdistä liikunta olemassa oleviin rutiineihin

Ajanpuute on edelleen suurin koettu este liikunnalle (Biddle 2022). Jos ajanpuute on ongelmaksi, liikunnan yhdistäminen arjen olemassa oleviin rutiineihin voi olla erittäin toimiva strategia. Voitko esimerkiksi yhdistää liikunnan lasten puistoileikkeihin



va tapahtuma tai käyttäytyminen, kuten työpäivän päätyminen tai lapsen harrastukseen vieni. Toimintaan tai tapahtumaan liittyvät vihjeet toimivat tyypillisesti aikavihjeitä paremmin (Lally & Gardner 2013). Liikuntaa seuraavista välittömistä palkinnoista, kuten hyvästä olosta, nauttiminen voi myös nopeuttaa automatisoitumista (Wood & Ringer 2016).

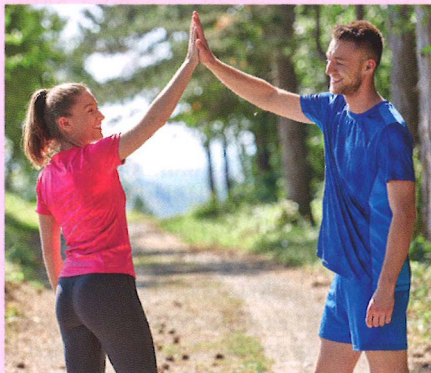
lopuksi

Liikuntatavan muodostaminen vaatii aikaa, mutta se on investointi, joka maksaa itsensä moninkertaisena takai-

sin. Kuten ystäväni viisas mummo sanoi, "pidä huoli tavasta, niin tapa pitää huolen sinusta."

Kirjoittaja Eleoora Hintsu LitM, Liikuntapsykologian tohtoriopiskelija, joka tutkii strategioita liikuntatapojen muodostamiseksi. Toiminut suorituskykyvalmentaja yrityksessä Hintsu Performance 5 vuotta, kehittänyt käyttäytymisen muuttamista tukevaa sovellusta.

Lähteet jäsensivuilla



tai nähdä ystäviä treenin yhteydessä? Jos työsi vaatii luovuutta, voisitko valita liikuntamuotoja, jotka mahdollistavat ajatustenjuoksun? Tai ehkä voit laittaa auton seisomaan ja näin hellästi pakottaa itseä hoitamaan siirtymät aktiivisesti? Myös aktiivisuuskäsirreen laajentaminen voi auttaa. Voisitko esimerkiksi siivota raion tehokkaammin ja näin saada hien pintaan? Kehosi tunnistaa sykkeennousun, ei sitä, oletko lenkipolulla vai luuttuamassa lattiaa.

Mihin arkesi olemassa oleviin rutiineihin voisit yhdistää liikuntaa?

4. Jos mahdollista, ajoita treeni aamupäivälle

Jos tilanteesi sallii, liikunta kannattaa ajoittaa aamupäivälle. Aamu-



päiväsi itesäätelyyn tarvittavat resurssit ovat tyypillisesti suuremmat (Millar 2017), joten liikkeelle lähtö on helpompaa. Perheelliselle liikunnan ajoittaminen aamupäivälle voi mahdollistaa arjen muista kiireistä huolehtimisen illalla. Bonukseksi liikunta voi parantaa vireystilaa (Wender, Manninen & O'Connor 2022) ja kognitiivista suorituskykyä lopuksi päivää (Chang ym. 2012).

Tämä vinkki saattaa olla joillekin sopivampi kuin toisille riippuen arjen sisällöstä ja yksilöllisestä vaihtelusta aamu- ja iltanuudessa. Monelle eräryön tuoma jousto on mahdollistanut liikunnan ajoittamisen aamupäivälle. Jos tilanteesi sallii, kannattaa aamupäivän rreeniä kokeilla, tai ainakin keskustella sen toteuttamisen mahdollisuudesta esihenkilön kanssa.

5. Päätöstilanteessa, älä neuvottele itsesi kanssa

Tämä toiminnanohjaukseen liittyvä vinkki saattaa kuulostaa jopa liian yksinkertaiselta, mutta se on tehokas. Saatat tunnistaa päätöstilanteessa käyväsi itsesi kanssa keskustelua siitä pitäisikö lähteä vai ei. Kun liikkeelle lähdön hetki koitti, siirrä voimavarat päänsisäisen neuvottelun sijasta toimimaan. Vaatteet päälle - check! Välineet mukaan - check! Kengät jalkaan - check! Ovesta ulos - check!

Jos tunnistat itsesi neuvottelijaksi, voit myös avittaa liikuntamyönteistä päätöstä lähtöhetkellä esimerkiksi sopimalla yhteistreenin ystävän/kumppanin kans-



sa, ilmoittautumalla liikuntatapahtumaan ja sopimalla itsesi kanssa ennakkoon syyt olla lähtemättä liikkumaan (kuten sairastuminen).

Millaisia arvojesi ja mielenkiinrosi mukaisia "pakotteita" voisit keksiä lisäräksesi liikunramyönteisen päätöksen todennäköisyyttä? Ja seuraavan kerran, kun pohdit pitäisikö lähteä, tee kuten Nike suosittelee - Jus do it!

