

*This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

**Please cite the original version:** Julin, M. (2022) Näkökulmia tahtotiloihin ja inspiroivia motivaationäkemyksiä. *Fysioterapia* 7, 57.

## Näkökulmia tahtotiloihin ja inspiroivia motivaationäkemyksiä

Teksti Mikko Julin

**JOUNI LUUKKALAN** mainio kirja erilaisista tahtotiloista, motivaatiosta ja motivaationäkemyksen soveltamisesta erityisesti työelämään kuuluu Duodecimin Onni-kirjasarjaan. Kirja on kompaktia pokkarikokoa, joten se kulkee näppärästi mukana. Teos tempaa lukijan mukaansa motivaation kiehtovaan maailmaan heti alkuteksteistä lähtien.

Miksi ihminen tekee mitä tekee tai jättää tekemättä? Kirjan läpileikkaava teema on tahtominen, jota tarkastellaan motivaation, tahtotilojen ja toimeenpanotaitojen näkökulmista. Loppupuolisko kirjasta pohtii motivaationäkemyksen ja -keinojen soveltamista erityisesti työhyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen terveyden edistämisessä.

**TEOKSESSA ON** alkusanojen ja johdannon jälkeen viisi numeroitua kappaletta. Pääkappaleet jakautuvat numeroimattomiin alakappaleisiin. Lopussa, ennen saatesanoja, on vielä kertauskappale, jossa vedetään kirjan keskeisimmät asiat tiivistetysti yhteen. Tekstin lomaan on lisätty viittauksia hyvinkin erilaisiin lähteisiin, joten kattava aakkosjärjestyksellinen kirjallisuusluettelo löytyy viimeisiltä sivuilta.

Jokaisen pääkappaleen lopussa on kappaleen yhteenveto luetelmapalloon summattuna. Ennen yhteenvetoa on laatikko muutamille kysymyksille kappaleen aihepiiristä. Luukkalan mukaan kysymysten tarkoitus on vahvistaa lukijan motivaatiota ja aktivoida voimavaroja. Kirjasta löytyy vain muutama kuva, mutta listaukset, kursivoinnit ja muut te-

hokeinot rytmittävät tekstiä sujuvasti.

Luukkalan tyyli kirjoittaa haastavasta ja monipolvisesta aihepiiristä on miellyttävää luettavaa. Teksti on soljuvaa ja se tuntuu siltä, kuin se olisi kirjoitettu henkilökohtaisesti juuri lukijalle. Hämmäntävän hyvin tutkimustieto, teoriat, sekä kirjoittajan omat kokemukset ja havainnot lomittuvat sujuvaksi luku-kokemukseksi. Tekstin tukena on runsas määrä erilaisia konkreettisia hyvin valaisevia esimerkkejä aihepiiristä. Lukija tunnistaa ne kurssi-voinnista.

**MOTIVAATIO TARKOITTA** kirjan mukaan aikomuksen ja innostuksen tilaa, syitä toimia. Toimimi-

### Mikä osuus kuntouttajan työstä voisi tukea asiakkaan syitä toimia aktiivisesti kuntoutuksessa?

nen taas vaatii taitoja, joiden ytimessä on keskittyminen tavoitteen kannalta olennaisiin tekijöihin. Toimeenpanotaitoja voi kehittää harjoittelemalla. Itseluottamus, kokemus pystyvyydestä ja luottamus vaikutusmahdollisuuksiin edistävät toimeen ryhtymistä.

Kuntoutuksessa ja fysioterapiassa käytännön toiminta asiakkaan kanssa, monestakin syystä, pyörii erilaisten terapioiden, harjoitteiden ja opastusten ympäril-



lä. Asiakkaan motivaatio kuntoutuksen tuloksellisuuden kannalta on kuitenkin ratkaisevan tärkeää. Teos laittaa miettimään, mikä osuus kuntouttajan työstä voisi tukea asiakkaan syitä toimia aktiivisesti kuntoutuksessa, siis hänen motivaatiotaan.

Koska jokainen ihminen on erilainen, niin mitään patenttiratkaisua ei ole saatavilla. Sen sijaan tämän kaltaiset kirjat herättelevät ja antavat taustatukea kuntoutujien innostuksen tilan kehittämiseksi ja syyllä toimia aktiivisesti oman tilanteensa edistämiseksi.

**KUTEN KIRJA SANOO**, niin lujalla tahtotilalla ja tahdonvoimalla onnistutaan torjumaan tavoitteen tiellä olevat pelot ja houkutukset, jotka muutoin veisivät väärään suuntaan, pois päin tavoitteista. Siinäpä kuntouttajille haaste. Miten tuetaan asiakaskeskeistä toimintaa – asiakkaan motivaatiota? Mikä osuus kuntouttajan työstä voisi tukea asiakkaan syitä toimia aktiivisesti kuntoutuksessa? ■

*Jouni Luukkala: Luja tahtotila – Mikä moti-  
voi meitä? Duodecim 2022. 189 sivua. ISBN  
978-952-360-262-5.*