

Sanna Runsala

SISÄISEN MOTIVAATION OHJAAMINEN ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA

Opinnäytetyö
Järjestö- ja nuorisotyö YAMK

2019



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä	Tutkinto	Aika
Sanna Runsala	Yhteisöpedagogi (YAMK)	Toukokuu 2019
Opinnäytetyön nimi		
Sisäisen motivaation ohjaaminen elämäntapamuutoksessa		60 sivua 2 liitesivua
Toimeksiantaja		
Myllyhoitoyhdistys ry		
Ohjaaja		
Pekka Penttinen		
Tiivistelmä		
<p>Tutkielman tavoitteena on tarkastella sisäisen motivaation ohjaamista elämäntapamuutoksessa. Lähtökohtana tutkimukselle ovat Martelan ja Jarenkon sisäisen motivaation johtamiskäsitteeseen määritellyt osa-alueet, joita ovat vapaaehtoisuus, kyvykkyys, yhteisöllisyys ja hyväntekeminen. Tutkimuksessa selvitettiin, kuinka nämä osa-alueet näkyvät onnistuneessa elämäntapamuutoksessa ja sen ohjaamisessa.</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla viittä onnistuneen elämäntapamuutoksen tehnyttä henkilöä sekä kolmea ohjaajaa. Elämäntapamuutoksen tehneillä oli kokemus päihdetai peliriippuvuudesta sekä yhdellä näiden lisäksi onnistunut kokemus isosta painonpudotuksesta. Kaikilla haastatelluilla ohjaajilla oli myös itsellään kokemus päihderiippuvuudesta toipumisesta. Haastattelut toteutettiin teemahaastattelumenetelmällä.</p> <p>Tutkimustuloksia tarkastellaan neljän osa-alueen kautta. Vapaaehtoisuus, kyvykkyys, yhteisöllisyys ja hyväntekeminen nousivat kaikki merkityksellisiksi tekijöiksi sisäisen motivaation ohjaamisessa. Vaikka haastateltavat eivät oma-aloitteisesti nimenneet näitä osa-alueita, ne tunnistettiin ja tunnustettiin muutoksen onnistumisen ja sisäisen motivaation kannalta tärkeiksi elementeiksi. Ohjaajilla oli ohjaustyössään käytössä menetelmiä, joilla eri osa-alueita vahvistettiin. Kyvykkyys ja vapaaehtoisuus nousivat keskeisimmiksi osa-alueiksi onnistuneessa muutosprosessissa: näiden puute nähtiin onnistumista voimakkaasti estävänä tekijänä. Näiden neljän osa-alueen lisäksi tutkimuksessa nousi esiin pohjakokemus. Oman pohjan löytäminen oli edellytys muutokselle ja sisäisen motivaation syttymiselle. Pohjakokemus erottaa sisäisen motivaation ohjaamisen sen johtamisesta: pohjakokemusta tarvitaan oman henkilökohtaisen muutosprosessin käynnistymiseen, ei niinkään organisaation tasolla, vaikkakin myös siellä tarve muutokseen voi toimia uuden toimintatavan käynnistäjänä.</p> <p>Tutkimus tuotti kehittämistietoa, joka on hyödynnettävissä ohjaustyössä Myllyhoitoyhdistyksessä sekä sen yhteistyöklinoilla. Tutkimus tuo uutta näkökulmaa ohjaustyöhön auttamalla ohjaajia tarkastelemaan työtään tutkimuksen lähtökohtana käytetyn neljän elementin avulla.</p>		
Asiasanat		
sisäinen motivaatio, elämäntapamuutos, ohjaajat (kasvatus ja opastus), teemahaastattelu		

Author (authors)	Degree	Time
Sanna Runsala	Master of Humanities	May 2019
Thesis title		
Counseling intrinsic motivation in lifestyle change		60 pages 2 pages of appendices
Commissioned by		
Myllyhoitoyhdistys ry		
Supervisor		
Pekka Penttinen		
Abstract		
<p>The intrinsic motivation is the key issue in every change process. Martela and Jarenko have studied it in organizational environments and they have found four elements: autonomy, capability, communality and benevolence. The object of this study was to examine intrinsic motivation through these four elements and how it could be counselled in the lifestyle change. The aim of the study was to answer the following questions: Is managing intrinsic motivation same as counseling it in lifestyle change? How these four elements show in lifestyle change? How counselors can strengthen and instruct intrinsic motivation using these four elements?</p> <p>The method for collecting the empirical material was a semi-structured interview. Eight people were interviewed for the material: five of them had succeeded in their own lifestyle change and three of them were counselors. Those who had gone through lifestyle change had suffered from alcohol and/or drug addiction or gambling addiction. One had succeeded in major weight loss. In addition, all the counselors had their own addiction history and recovering experience.</p> <p>The findings of the thesis were categorized by four elements of the intrinsic motivation. Autonomy, capability, communality and benevolence were all recognized as important elements in counseling intrinsic motivation in lifestyle change. Counselors were already using methods that strengthened these four elements of the intrinsic motivation. The most critical elements were autonomy and capability, lack of them prevented intrinsic motivation and succeeding in lifestyle change.</p> <p>Counseling intrinsic motivation in lifestyle change, however, difference from organizational environment. The study showed that in addition to the four elements of intrinsic motivation earlier experience was needed in lifestyle change and in finding intrinsic motivation. The thesis and its findings increased the understanding of the intrinsic motivation and will help counselors in their work when counseling intrinsic motivation.</p>		
Keywords		
intrinsic motivation, lifestyle change, counselor, semi-structured interview		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	SISÄISEN MOTIVAATION MERKITYS MUUTOSPROSESSEISSA.....	10
2.1	Sisäisen motivaation erottaminen ulkoisesta motivaatiosta.....	10
2.2	Inhimilliset perustarpeet sisäisen motivaation ohjaajana.....	13
2.3	Myönteinen muutos oppimisen näkökulmasta.....	16
2.4	Motiivit ja motivaatiohierarkiat muutoksen ohjaajana	17
2.5	Motivaation ohjaaminen muutosprosessissa.....	19
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	21
3.1	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset	21
3.2	Sisäisen motivaation ohjaamisen laadullinen tutkiminen.....	22
3.3	Haastattelumenetelmänä teemahaastattelu	23
3.4	Haastateltavien valinta ja tutkimuksen toteutus.....	24
3.5	Haastateltavien taustatiedot.....	26
3.6	Haastattelujen teemat ja niihin liittyvät kysymykset.....	27
3.7	Kerätyn aineiston analyysi.....	29
4	TUTKIMUSTULOKSET	31
4.1	Yhteisiä havaintoja elämäntapamuutoksen tehneillä.....	31
4.2	Sisäisen motivaation osa-alueet.....	32
4.2.1	Pohjakokemus muutoksen käynnistäjänä	32
4.2.2	Vapaaehtoisuus sisäisen motivaation ylläpitäjänä.....	35
4.2.3	Ilman kykyä muutos ei onnistu	38
4.2.4	Yhteenkuuluvuus sisäisen motivaation vahvistajana.....	42
4.2.5	Hyväntekeminen tuo myönteisiä vaikutuksia	44
4.3	Ohjaajan ja yhteisön merkitys sisäiselle motivaatiolle	46
4.4	Muut sisäiseen motivaatioon vaikuttavat tekijät.....	48

5	POHDINTA.....	50
5.1	Voiko sisäistä motivaatiota ohjata?	50
5.2.	Tutkimusprosessin arviointi ja luotettavuus	53
	LÄHTEET	56
	LIITE 1	
	TEEMAHAASTATTELUN RUNKO	

1 JOHDANTO

Elämäntapamuutoksen, esimerkiksi painonhallintaprojektin, alkuvaiheessa motivaatio uuteen on tavallisesti korkealla. Ihminen on motivoitunut aloittamaansa tehtävään ja alku tuntuu sujuvan kuin leikiten. ”Nyt tämä tästä lähtee”, ”ei koskaan enää” ovat tuttuja lausahduksia, oli kysymyksessä sitten tupakoinnin tai päihteidenkäytön lopettaminen tai ruokavalion tai muun elämäntavan muutos. Sisäinen motivaatio on käsin kosketeltava ja näkyy myös ulospäin toimintana.

Vaan eipä aikaakaan, kun iskee arki. Alkuhuuma haihtuu ja vanhat toimintatavat vetävät puoleensa kuin magneetti. Pyhät päätökset uudesta elämästä unohtuvat ja vanhat tavat tuntuvat tutummilta ja turvallisemmilta, tai ainakin helpommilta ja mukavammilta. ”Vain tämän kerran” tai ”pitäähän elämässä jotain iloa olla” alkavat soida päässä voimakkaammin kuin ”ei koskaan enää”. Erialaisten elämäntapamuutosten ohjaajat tunnistavat motivaation notkahduksen ohjaamissaan ihmisissä ja haluavat auttaa heitä jatkamaan valitsemallaan tiellä motivaation hiipumisesta huolimatta. Mikä on ohjaajan rooli motivaation ohjaajana, voiko ohjaaja tukea ja vahvistaa sisäistä motivaatiota? Ja jos voi, niin miten se tapahtuu? Vai onko kaikki yksilöstä itsestään kiinni?

Työskentelen Myllyhoitoyhdistyksessä, joka on riippuvuuksien ja niiden ennaltaehkäisyn asiantuntijajärjestö. Yhdistyksen ydinosasta on perinteisesti ollut päihderiippuvuus sekä sen hoito. Vaikka Myllyhoitoyhdistyksellä ei enää ole omia klinikoita, sovelletaan myllyhoitomallia lukuisissa eri päihdekuntoutuskeskuksissa ympäri Suomea. Myllyhoidollinen päihdehoitomalli on ollut käytössä Suomessa jo liki neljäkymmentä vuotta. Olen myös itse jonkin verran työskennellyt sen parissa. Oma päätyöni on kuitenkin ruokaan ja syömiseen liittyvässä riippuvuudessa. Kohtaan työssäni hallitsemattomaksi muuttuneen syömisen kanssa kamppailevia ihmisiä. Koulutan myös ammattilaisia tunnistamaan, kohtaamaan ja auttamaan ongelmasta kärsiviä. Työni sisältää ryhmien ja yksilöiden ohjausta ja juuri ohjauksen kehittäminen on lähellä sydäntäni. Ohjaustyössäni kohtaan jatkuvasti sisäisen motivaation ylläpitämisen haasteita. Pohdimme säännöllisesti tiimissämme, miten voisimme tukea ja ylläpitää ihmisten sisäistä motivaatiota. Kaipasin aiheeseen uutta näkökulmaa ja siksi valitsin sen aiheeksi opinnäytetyöhöni.

Elämäntapamuutos on sanana huono kuvaamaan riippuvuudesta toipumista, sillä kyseessä on paljon muutakin kuin elämäntapamuutos. Myllyhoidolliseen työotteeseen kuuluu riippuvuuden sairauskäsitys, jolloin puhutaan huomattavasti laajemmasta asiasta kuin vain elämäntavan muutoksesta. Kuitenkin kysymys on myös elämäntapojen perusteellisesta muuttamisesta. Käyttämällä sanaa elämäntapamuutos halusin myös ikään kuin neutralisoida päihdekuntoukseen ohjausta ja siihen liittyviä toimintoja. Neutralisoinnilla tarkoitan sitä, että päihdetoipuminen ja sen ohjaaminen nähdään usein erityisenä alueena, vaikka tosiasiaissa siihen sopivat monet samat periaatteet kuin muihinkin muutosprosesseihin.

Työnantajani Myllyhoitoyhdistyksen toiminta perustuu myllyhoidolliseen työotteeseen. Koska myllyhoidollinen työote on niin keskeinen osa omaa työtäni, se on myös taustalla mukana opinnäytetyössäni. Myllyhoidollisella työotteella tarkoitetaan 12 askeleen ammatillista soveltamista. 12 askelta puolestaan viittaa vertaistukiryhmiin, joiden pohjana ovat 12 askelta ja 12 perinnettä. Näistä tunnetuin ja laajimmalle levinnyt on AA (*Alcoholics Anonymous*, Anonyymit Alkoholistit), joka on saanut alkunsa Yhdysvalloista vuonna 1935 (AA Suomi 2018). Myllyhoidolliseen työotteeseen kuuluu riippuvuuden sairauskäsitys, vertaistuen merkityksen painottaminen ja läheisnäkökulma, jossa riippuvuus nähdään koko perheen sairautena. Myllyhoidolliseen työotteeseen kuuluu ajatus, että sairastunut ei ole vastuussa sairastumisestaan, mutta on vastuussa toipumisestaan. Lisäksi sen ehkä tärkein ja kantavin periaate on, että riippuvuudesta voi toipua.

Sisäisen motivaation johtaminen on yrityksissä kiinnostava ja aina ajankohtainen aihe, sillä motivoituneet työntekijät ovat tutkitusti tuotteliaampia ja jaksavat työssään paremmin. Suomen Akatemian tutkija Frank Martela julkaisi muutama vuosi sitten yhdessä Karoliina Jarenkon (2015) kanssa kirjan *Draivi: voiko sisäistä motivaatiota johtaa?* Kirja keskittyy johtamiseen ja yritystoimintaan, mutta sen oppeja voi soveltaa myös ihmisten sisäisen motivaation ohjaamiseen ja muutosprosessien ohjaamiseen laajemminkin. Tartuin kirjaan esimiehenä, mutta kirjan luettuani minulle heräsi halu tutkia ohjaustyötä sisäisen motivaation näkökulmasta.

Mitä sitten oikeastaan tarkoitetaan sisäisellä motivaatiolla? Sisäisen motivaation käsite on arkikielessä tuttu, mutta käytännössä samassa yhteydessä sillä saatetaan tarkoittaa montaa eri asiaa. Opinnäytetyössäni käytän Jarenkon ja Martelan (2015, 26) määritelmää sisäisestä motivaatiosta. Heidän mukaansa sisäinen motivaatio tarkoittaa motivaatiota, jossa ihminen hakeutuu tekemään asioita, jotka häntä itseään kiinnostavat ja innostavat tai jotka tuntuvat hänestä arvokkailta. Halu tekemiseen syntyy siten sisältäpäin, erotuksena ulkoiseen motivaatioon, jossa ihmistä ohjaa joko pakko tai palkkio. Sisäinen motivaatio tuntuu innostavalta ja saa ihmisen yrittämään enemmän. Ulkoinen motivaatio puolestaan johtaa helpommin stressiin ja keskittyy uhkakuviin (Jarenko & Martela 2015, 27). Opinnäytetyössäni keskeinen teoreettinen lähestymisnäkökulma on Jarenkon ja Martelan sisäisen motivaation neljä elementtiä: vapaaehtoisuus, kyvykkyys, yhteisöllisyys ja hyväntekeminen.

Tutkimusaineiston kerään teemahaastattelumenetelmää käyttäen. Teen yhteensä kahdeksan haastattelua, joista viisi oli elämäntapamuutoksen tehnyttä ja kolme ohjaajaa. Käyn haastatteluissa teemoittain läpi neljä sisäisen motivaation osa-aluetta ja miten ne näkyvät onnistuneessa elämäntapamuutoksessa. Kaikki haastattelemani hoitotyötä tekevät ohjaajat työskentelevät myllyhoidollisella työotteella päihde- ja peliriippuvuuden hoitoon erikoistuneilla klinikoilla. En kuitenkaan ole tätä näkökulmaa erityisesti korostanut, vaan keskityn enemmän sisäisen motivaation näkökulmaan. Osalla haastateltavista on takanaan yksi tai useampi hoitajakso klinikalla, osalla ei ole ollut missään vaiheessa varsinaisessa hoidossa. Kaikkia kuitenkin on omassa muutosprosessissa tavalla tai toisella ohjattu ulkopuolisen toimesta. Elämäntapamuutoksen tehneistä neljällä on toipumiskokemus päihderiippuvuudesta ja yhdellä peliriippuvuudesta. Yhdellä haastattelemallani päihdetoipujalla on myös kokemus onnistuneesta painonpudotuksesta ennen raitistumistaan. Otan tämän elämäntapamuutoksen myös mukaan haastatteluaineistoihin, koska hän itse nostaa sen esiin puhuessamme sisäisestä motivaatiosta. Lisäksi kaikilla ohjaajilla on itsellään kokemus päihderiippuvuudesta toipumisesta.

Opinnäytetyössäni tarkastelen sisäisen motivaation ohjaamista nimenomaan ohjaajan työn kannalta. Lähden olettamuksesta, että onnistuneessa elämäntapamuutoksessa on aina mukana vahva sisäinen motivaatio. Tutkimuskysymykseni sen sijaan keskittyvät siihen, miten sisäisen motivaation osa-alueet

näkyvät onnistuneessa elämäntapamuutoksessa ja mikä on ohjaajan rooli sisäisen motivaation herättäjänä ja ylläpitäjänä. Tutkimustuloksia hyödynnämme tiimimme ohjaustyössä sekä yhdistyksemme muissa ohjaustyötä sisältävissä hankkeissa ja toiminnoissa, esimerkiksi vankilatyössä. Lisäksi tietoa tutkielman keskeisistä löydöksistä levitetään Myllyhoitoyhdistyksen yhteistyöklinikoille. Kirjoitan myös aiheesta blogitekstin, joka julkaistaan sekä yhdistyksemme että hankkeemme nettisivuilla kuluvan kevään aikana.

2 SISÄISEN MOTIVAATION MERKITYS MUUTOSPROSESSEISSA

2.1 Sisäisen motivaation erottaminen ulkoisesta motivaatiosta

Päihdekuntoutuksesta ja sen tuloksista löytyy paljon tutkimusta (esim. Keso & Salaspuro 1990; Kuusisto & Saarnio 2012; National Institute on Drug Abuse 2018; Ouimette ym. 1997), mutta sisäisen motivaation ohjaamisen näkökulmasta tutkimusta alalta on vielä melko vähän (esim. Joutsenlahti 2013; Ryan ym. 1995). Sen sijaan oppimisnäkökulmasta sisäistä motivaatiota on tutkittu jonkin verran ja aiheesta löytyy esimerkiksi useita pro gradu -tutkielmia sekä opinnäytetöitä. Oppimisnäkökulman yhdistäminen päihdekuntoutukseen on näkökulmana hieman kiistanalainen. Riippuvuutta ja oppimista ei perinteisesti ole haluttu yhdistää, sillä riippuvuus nähdään sairautena, ei opittuna toimintamallina. Kuitenkin oppiminen on isossa osassa ei-toivottua käytöstä ja esimerkiksi Szalavitz (2016) on kirjoittanut riippuvuudesta opittuna toimintatapana. Myös muissa elämäntapamuutoksissa oppimisnäkökulma on voimakkaasti läsnä.

Motivaatiota voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Motivoitua voi moniin eri asioihin: tekemiseen, tavoitteeseen, muutokseen jne. Opinnäytetyönsäni tarkastelen motivaatiota ulkoisen ja sisäisen motivaation kautta, painopisteenä sisäinen motivaatio. Ulkoisella ja sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan hieman eri asioita. Ulkoinen motivaatio on reaktiivista. Siinä reagoidaan uhkiin ja kerätään selviytymisen kannalta olennaisia resursseja. Tekemisen kautta pyritään saavuttamaan jokin ulkoinen päämäärä ja tekeminen voi olla jopa pakotettua. Ulkoista motivaatiota ohjaa usein uhka tai palkkio. Ollessaan tavalla tai toisella pakotettu, ihminen joutuu ponnistelemaan työntäessään itseään tavoitettaan kohti. Sisäinen motivaatio puolestaan lähtee ihmisen omasta, sisäisestä halusta toimintaan ja pyrkimyksestä tavoitettaan kohti. (Martela & Järnenko 2014, 17.)

Vaikka useimmilla sisäinen motivaatio on korkealla muutosprosessin alkuvaiheessa, näin ei aina kuitenkaan ole. Joskus ulkoiset motivaatiotekijät saattavat ajaa muutostarpeeseen. Tällaisia syitä elämäntapamuutoksen käynnistämiseen voivat olla esimerkiksi riski sairastumisesta tai vaikkapa läheisen esit-

tämä uhkavaatimus. Siinä missä ulkoinen motivaatio on reaktiivista, on sisäinen motivaatio proaktiivista (Martela & Jarenko 2014, 17). Ihminen itse hakeutuu tekemään asioita, jotka innostavat ja kiinnostavat häntä. Sisäisesti motivoituneet ihmiset haluavat toteuttaa perustarpeitaan vain siksi, että he haluavat tehdä niin (Mayor & Risku 2015, 39). Ulkoisessa motivaatiossa uhka saattaa työntää ihmistä, kun taas sisäisessä motivaatiossa innostus tehtävää tai asiaa kohtaan vetää ihmistä puoleensa. Tällöin ulkoisen palkkion merkitys vähenee ja ihmistä ohjaa sisäinen kiinnostus tekemiseen. Sisäinen motivaatio antaa energiaa ja tekeminen itsessään vetää ihmistä puolesta. Ideaalilanteessa tekemiseen ei liity minkäänlaista pakottamista, eikä tekeminen pääsääntöisesti tunnu liian kuormittavalta. (Martela & Jarenko 2014, 17.) Sisäisiä motivaatiotekijöitä elämäntapamuutosta etsiville voi olla esimerkiksi oma halu parantaa terveyttä ja elämänlaatua.

Martela ja Jarenko (2014) ovat hahmottaneet sisäisen ja ulkoisen motivaation eroja taulukon 1 avulla.

Taulukko 1. Sisäisen ja ulkoisen motivaation ominaisuuksia (Martela & Jarenko 2014, 17)

Ulkoinen motivaatio	Sisäinen motivaatio
Reaktiivista	Proaktiivista
Ulkoiset palkkiot ja rangaistukset	Sisäinen innostus tekemiseen
Kaventaa näkökulmaa	Laajentaa näkökulmaa
Negatiiviselta suojautuminen	Positiiviseen etsiytyminen
Kuluttavaa	Energisoivaa
Ihminen työntää itseään kohti	Tekeminen vetää puoleensa
”Keppi ja porkkana”	”Leikki”

Martela ja Jarenko ovat kirjoissaan (2014; 2015) keskittyneet yritys-elämään, mutta samoja periaatteita voi hyödyntää myös muissa yhteyksissä. Elämäntapamuutoksen näkökulmasta ulkoisia motivaatiotekijöitä voivat olla esimerkiksi uhka terveyden tai läheisten menettämisestä, viranomaisen esittämä uhka tai vaatimus tai esimerkiksi halu näyttää jollekin ulkopuoliselle henkilölle oma kyvykkyys asian toteuttamisessa. Niin sanottu ”tipaton tammikuu” on päihderiip-

puvaisille tuttu ilmiö. Moni saattaa haluta todistaa itselleen tai muille pystyvänsä olemaan yhden kuukauden raittiina ja osoittaa näin, ettei oma alkoholin käyttö ole ongelmallista.

Ulkoiset motivaatio saattaa saada ihmisen muutoksen alulle, mutta pelkällä ulkoisella motivaatiolla ei jakseta pinnistellä kovin kauaa. Esimerkiksi puolisolle toiveesta tai näyttämisen halusta toteutetusta ”tipattomasta tammikuusta” on monissa perheissä surullisia kokemuksia. Kun ensin on sinniteltä kuukausi ilman alkoholia, otetaan menetettyä juomista helmikuussa kaksin verroin takaisin. Koska halu muutoksen ei ole lähtenyt ihmisen sisältä, on tekemisen jatkaminen työlästä ja raskasta. Kun se sitten helpottaa, halutaan helposti ikään kuin korvausta menetetyille ajalle. Päihteetön elämä ei vedä puoleensa, vaan ihminen ponnistelee ja pakottautuu tavoitteeseensa, ja luovuttaa, kun on sen saavuttanut.

Jako sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon ei ole uusi. Amerikkalainen motivaatiotutkija Deci (1971) ryhtyi kritisoimaan ajatusta, että ihmistä voitaisiin motivoida vain ulkoapäin. Ulkosyntyisen motivaation rinnalle Deci toi sisäsyntyisen motivaation käsitteen. Deci määritteli sisäsyntyisen motivaation niin, että henkilö tekee jotain siksi, että se on itsessään palkitsevaa.

Motivaation jakaminen ulkoiseen ja sisäiseen on osin hieman teoreettinen. Vaikka ulkoiset motivaatiotekijät sysäisivät muutoksen liikkeelle, on ihminen kuitenkin tehnyt sisäisen päätöksen muutokselle. Jos esimerkiksi lastensuojelu puuttuu vanhemman päihteidenkäyttöön ja uhkaa huostaanotolla, vanhemman päätös lähteä hoitoon ja aloittaa raittius on kuitenkin sisäinen. Viime kädessä kaikki motivaatio on sisäistä motivaatiota, ero on siinä, miten ihminen hahmottaa oman motivaationsa ja miten sisäisen motivaation tunnetta voi ohjaaja työssään vahvistaa.

Decin ym. (1999) mukaan ulkoiset motivaatio voi muuttua autonomiseksi toiminnaksi. Ihminen ei toimi enää saavuttaakseen ulkoisia palkkioita, vaan esimerkiksi nostaakseen omaa itsearvostustaan. Decin mukaan motivaatio voi edetä kolmanteen vaiheeseen, jossa ihminen arvostaa tekemäänsä toimintaa sekä sen seurauksia. Tästä käytetään nimeä sisäsyntyinen, yhtenäinen säätely, joka yhdistää sisäisen ja ulkoisen motivaation. (Deci 1971.)

2.2 Inhimilliset perustarpeet sisäisen motivaation ohjaajana

Martela ja Jarenko (2015) pohjaavat sisäisen motivaation johtamisen neljän perustarpeen toteutumiselle: vapaaehtoisuuden, kyvykkyyden, yhteisöllisyyden ja hyväntekemisen. Näistä kolme perustarvetta, vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyyden, ovat esittäneet alun perin Deci ja Ryan (2004). Näillä kolmella tekijällä on iso merkitys sekä päivittäin kokemastamme että pitkäaikaisessa hyvinvoinnissamme (Deci & Ryan 2004). Martelan ja Jarenkon (2015) mukaan näitä tekijöitä tukevat kasvuolosuhteet tuottavat hyvinvoivia aikuisia ja koulut, joissa nämä toteutuvat saavat parempia oppimistuloksia. Lisäksi vaikutuksia on löydetty muun muassa urheilijoiden motivaatioon ja päihderiippuvuuden hoitoon (Ryan ym. 1995). Kun näitä on yhdistetty myös työelämässä sisäistä motivaatiota vahvistavaan kokemukseen (Martela & Jarenko 2015), voidaan olettaa, että ne ovat sovellettavissa myös muihin ympäristöihin ja tilanteisiin.

Vapaaehtoisuus

Vapaaehtoisuus eli autonomisuus tarkoittaa kokemusta siitä, että tekeminen lähtee ihmisen omasta halusta ja että hän on vapaa päättämään omasta tekemisestään tai tekemättä jättämisestään. Vapaaehtoisuuden edellytys on Martelan ja Jarenkon (2015, 31–32) mukaan valinnan- ja toiminnanvapaus, pakotettu ja tiukasti kontrolloitu tekeminen on puolestaan sen vastakohta. Kun vapaaehtoisuus toteutuu, motivaatio tekemiseen lähtee ihmisestä itsestään ja hän kokee tekemisen omakseen. Samalla yksilö kokee arvostavansa niitä päämääriä, joita tekeminen edistää. Ihminen hyvin harvoin innostuu jostain, mihin on pakotettu. Tällöin tunne pakosta voi viedä innostuksen ja ilon toiminnasta, vaikka ihminen alussa olisikin ollut motivoitunut tekemiseen. (Martela & Jarenko 2015, 32.)

Tämä voi tarkoittaa elämäntapamuutoksen ohjauksen kannalta sitä, että asettamalla liian tiukat raamit, ehdot tai mallin, innostus tekemiseen voi hiipua. Ihmisellä itsellään tulisi olla tunne valinnasta, vaikka osa asioista olisikin pakotettu tai tiettyjen sääntöjen mukaista. Martela ja Jarenko (2015, 32) muistuttavat, että olennaista ei ole se, mistä tavoitteet tai säännöt toiminnalle ovat alun perin lähtöisin. Olennaisempaa on se, että henkilö kokee ne omikseen ja on

valmis sitoutumaan niihin. Tämä vaatii ohjaajalta kykyä ikään kuin sytyttää henkilö yhteiseen tekemiseen oman innostuksensa kautta.

Kyvykkyys

Pelkkä vapaaehtoisuus ei kuitenkaan riitä, jos ihminen ei tiedä, kuinka tavoitteeseen tulisi päästä. Kyvykkyydellä tarkoitetaan kokemusta siitä, että ihminen pystyy tekemään sen, mitä on tekemässä. Ihmisellä on tunne kyvystä selviytyä tehtävästä, hänellä on riittävästi tietoa ja osaamista asiasta. (Martela & Jarenko 2015, 32.) Tehtävä voi olla hankala, mutta ei liian vaikea. Snyder (2002) ottaa esiin toivon kohdalla keinot, jotka tuovat tiedon siitä, että tehtävä voidaan suorittaa. Ihmisellä pitää siten olla riittävä tietotaso ja ymmärrys muutokseen tarvittavista asioista. Tämän tietotason varmistaminen voi olla ohjaajalle haastava tehtävä.

Oppiminen on tärkeä osa kyvykkyyttä. Oppiminen on tunne siitä, että kyvykkyistemme kasvaa ja pystymme siihen, mitä olemme tekemässä. Kyvykkyyden vastakohtana on tilanne, jossa henkilö on pettynyt suorituksiinsa ja on epävarma kyvyistään suoriutua haasteesta tulevaisuudessa. (Martela 2015, 51.) Monella painonpudottajalla tai raittiutta haluavalla on takanaan useita yrityksiä ja pettymyksiä. Usko itseen ja omaan kykyyn selvitä tulevasta on koetuksella. Halu muutokseen voi olla vahva, mutta usko omaan suoriutumiseen heikko.

Autonomisuus ja kyvykkyys muodostavat kaksi itsensä toteuttamisen perustarvetta. Itsensä toteuttaminen puolestaan on osa arvokasta inhimillistä kasvua tukevaa elämää. Itsensä toteuttaminen tuo ihmiselle tunteen siitä, että hän voi ja saa olla oma itsensä ja toteuttaa niitä päämääriä, jotka kokevat merkityksellisiksi ja arvokkaiksi. (Martela 2015, 50.)

Yhteenkuuluvuus

Kokemus yhteenkuuluvuudesta eli läheisyydestä syntyy, kun ihminen tuntee, että on ihmisiä, jotka välittävät hänestä ja joista hän välittää. Yhteenkuuluvuus tarkoittaa tarvetta olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Yhteyden tunne syntyy, kun olemme tekemisissä itsellemme läheisiksi kokemiemme ihmisten kanssa. Läheisyyden kokemuksen vastakohtana on tunne siitä, että muut ihmiset ovat

kylmiä ja tulemme hyljeksityksi muiden toimesta. Tällä voi olla seurauksia paitsi ihmisen psyykkiselle, myös hänen fyysiselle terveydelleen. (Martela 2015, 52.)

Kanadalainen vaikeasti huumeriippuvaisten hoitoon erikoistunut psykiatri Maté (2012) pitää yhteyttä toisiin ihmiseen ihmisen luontaisena ja ensisijaisena mielihyvän lähteenä. Monet riippuvuuksien kanssa kamppailevat tunnistavat juuri erillisyyden kokemuksen ja tarpeen kokea yhteyttä muiden ihmisten kanssa. Olemme pohjimmiltamme laumaeläimiä ja tarvitsemme kokemusta siitä, että olemme kytköksissä ympärillä oleviin ihmisiin. Martelan ja Jarenkon (2015, 30) mukaan olemme parhaimmillamme, kun koemme olevamme osa kannustavaa, turvallista ja lämminhenkistä yhteisöä.

Hyväntekeminen

Hyväntekeminen tarkoittaa tunnetta mahdollisuuksista vaikuttaa myönteisesti ympäröivien ihmisten elämään. Silloin ihminen itse kokee olevansa positiivinen voima, jonka tekemisellä on myönteisiä vaikutuksia. Myönteiset vaikutukset voivat rajoittua lähiympäristöön tai olla yhteiskunnallisia. Merkityksellisyyden tunne syntyy ajatuksesta, että ihmisen oma toiminta tuottaa jotakin arvokasta maailmaan, ja samalla valaa arvokkuuden tunnetta ihmiseen itseensä. (Martela & Jarenko 2015, 61–62.)

Hyväntekemisen vastakohta on pahantekeminen, jolloin oma toiminta vahingoittaa muita ihmisiä. Tämä tunne liittyy usein päihderiippuvaisen elämään, koska päihteidenkäyttö ja siitä koituvat seuraukset vaikuttavat voimakkaasti myös lähiympäristöön. Monesti häpeä ja syyllisyys omasta tilanteesta lisäävät pahaa oloa, mikä puolestaan ajaa päihteiden äärelle. Vaikka halu tehdä hyvää voidaan nähdä myös ulkoisen motivaation tekijänä, koska siinä ovat muut ihmiset ja heidän reaktionsa läsnä, on se myös vahva ihmisen perustarve.

Yhteenkuuluvuus ja hyväntekeminen muodostavat Martelan ja Jarenkon (2015) mukaan ihmisen neljästä psykologisesta perustarpeesta itsensä ylittämisen perustarpeen. Professori Anne Birgitta Pessi (2014, 181) on sanonut ”Ihminen elää hyvinvoivaa, merkityksellistä elämää vain yhteydessä toisiin.” Haluamme kokea olevamme rakastettuja ja tarvittuja niin työelämässä kuin

vapaa-ajalla. Tämän kokemuksen luominen elämäntapamuutoksessa vaatii ohjaajalta kykyä viestiä välittämistä, ei pelkästään sanoilla, vaan kaikessa tekemisessä. Sitä kautta myös ryhmään voi kasvaa rakastava ja välittävä, hyväntekemisen ilmapiiri. (Riikola 2016)

2.3 Myönteinen muutos oppimisen näkökulmasta

Oppimisen yhteydessä puhutaan usein motivaation tärkeydestä. Opinnäytetyössäni lähdin siitä oletuksesta, että riippumatta siitä, millaisen muutoksen edessä ihminen on, muutosprosessi on miltei aina myös oppimisprosessi. Olemme oppineet toimimaan ”väärin” ja kun haluamme toimia ”oikein”, meidän tulee toistaa uutta sinnikkäästi. Tämä prosessi sisältää sekä poisoppimista, vanhan hylkäämistä että uuden oppimista ja sisäistämistä.

Jotta uuden toimintatavan oppiminen mahdollistuisi, tarvitaan toistoja. Kirjailija Gladwell (2014) on luonut 10 000 tunnin säännön: kun ihminen harjoittelee mitä tahansa asiaa 10 000 tuntia, hän tulee siinä mestariksi. Kirjassaan *Outliers* Gladwell osoittaa tämän pätevän millä tahansa alalla. Kymmenen tuhatta tuntia tuntuu suhteellisen lyhyeltä ajalta mestariksi tulossa, mutta sisältää valtavien määrän toistoja. Juuri toistojen jaksaminen vaatii vahvaa sisäistä motivaatiota. Ilman sitä voimat hiipuvat ja paluu vanhaan tapahtuu kuin huomamatta. (Gladwell 2014.)

Myönteisen muutoksen ja oppimisen tärkeä tekijä on toivo. Toivolla tarkoitan tunnetta siitä, että muutos on ihmiselle mahdollinen. Moni riippuvuussairaudesta tai vaikkapa ylipainosta kärsivä on tehnyt lukuisia ja taas lukuisia päätöksiä paremman elämän aloittamisesta, mutta nämä päätökset ja lupaukset on petetty kerta toisensa jälkeen. Tai kenties muutos on kestänytkin hetken aikaa, esimerkiksi painoa on onnistuttu pudottamaan dieetin avulla, mutta paluu vanhaan on tapahtunut ennemmin tai myöhemmin. Nämä epäonnistumiset laskevat itsetuntoa, joka on saattanut jo muutenkin olla kovalla koetuksella voimattomuuden tunteen edessä. Moni ongelmansa tai sairautensa kanssa painiskeleva saattaa kokea olonsa hyvinkin toivottomaksi. On tavallista, että ammattilaisen apuun turvaudutaan, kun toivon kipinä alkaa jo himmetä. Ammattilaisen apua kaivataan, sillä tarve ja halu muutokseen voi olla edelleen olemassa, vaikka toivottomuus onkin vallannut mielen.

Snyderin (2002) on tuonut näkökulmaa käsitteisiin toivo ja anteeksianto. Hänen mukaansa toivo syntyy, kun

- 1) asetamme realistiset tavoitteet
- 2) tiedämme, kuinka nuo tavoitteet saavutetaan
- 3) meillä on tunne siitä, että tavoitteet on meille mahdollista saavuttaa näillä keinoilla, toisin sanoen uskomme itseemme.

Snyderin mukaan toivo ei ole tunne, vaan pikemminkin ajattelutapa tai kognitiivinen ajatusprosessi. Jos esimerkiksi ihminen on ennen asettanut tavoitteeksi pudottaa painoa 20 kg puolessa vuodessa, voi tavoite tällä kertaa olla vaikkapa tasaisen ruokarytmin löytäminen. Keinot tavoitteiden pääsemiseksi voivat olla esimerkiksi aterioiden kellottaminen (neljä ateriaa, ateriaväli 3–4 tuntia). Snyder korostaa, että keinojen kohdalla tarvitsemme joustavuutta ja kykyä muuttaa keinoja, jos ne eivät osoittaudukaan toimiviksi tai kohtaamme esteitä. Esimerkkitapauksessa se voisi tarkoittaa sitä, että ateriarytmi päivitetään joka päivälle vastaamaan sen päivän tilannetta ja voi olla vaikkapa 3–5 ateriaa riippuen päivän ohjelmasta. Kun sitten sekä tavoite että keinot siihen pääsemiseksi tuntuvat toteutettavissa olevilta, alamme uskoa siihen, että meistä on tähän. Nämä kolme asiaa – tavoitteet, polku ja usko – muodostavat Snyderin mukaan ajatusprosessin, joka synnyttää toivon. (Snyder 2002.)

2.4 Motiivit ja motivaatiohierarkiat muutoksen ohjaajana

Motiivit ovat haluja, pyrkimyksiä ja psykologisia tarpeita. Ne viestivät meille, miksi me ajattelemme ja toimimme niin kuin ajattelemme ja toimimme. Tavoitteemme ihmisenä on niiden toteuttaminen. (Mayor & Risku 2015, 37.) Aleksai Leontjev (1977) on kehittänyt kohteellisen toiminnan teorian 1950–1960-luvuilla Neuvostoliitossa. Hänen mukaansa psyykkisten ilmiöiden ja ulkomaailman välillä on kohteellista toimintaa. Yksilön toiminta rakentuu hierarkkiseksi järjestelmäksi, jota vastaa motivaatiojärjestelmä. Motivaatiohierarkiat ovat yksilöllisiä ja ne muodostavat pohjan persoonan ymmärtämiselle. Eri ihmisten motivaatiohierarkian motiivit voivat olla erilaisia: yhdelle keskeistä voi olla työ, toiselle perhe ja kolmannelle harrastukset. Motiivit voivat olla myös tiedostamattomia silloin, kun ihminen ei erittele sitä, mikä saa hänet tekemään joitakin

tekoja. Tiedostamattomuus voi johtua siitä, että sisäiset motiivit juontuvat Mayorin ja Riskun (2015, 37) mukaan geeniperimästä ja lapsuuden kokemuksesta. Tiedostamattomat motiivitkin heijastuvat emotionaalisen värityksen muodossa. Ihminen voi myös ohjautua useamman eri tasoisen motiivin kautta. Esimerkiksi työ voi olla ihmiselle yhteiskunnallisesti sekä materialistisesti motivoivaa. (Leontjev 1977, 164 – 165.)

Motiiveihin liittyvien tunteiden vahvuus riippuu puolestaan motiivin vahvuudesta: mitä vahvempi motiivi on, sitä automaattisempi ja vahvempi on siihen liittyvä tunne. Kun tilanne tai kokemus synnyttää meissä positiivisen tunteen, haluamme toistaa sitä. Jos taas tilanteen tai kokemuksen aikaansaama tunne on negatiivinen, haluamme välttää tilannetta. Näin tunteemme ja reaktiomme ilmentävät motiivejamme. (Mayor & Risku 2015, 41.)

Siinä missä Deci ja Ryan (2004) määrittelevät perustarpeiksi vapaaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden, motivaatiotutkija Reiss (2004 & 2013) puolestaan puhuu elämän perustarpeista ja perusmotiiveista. Hän tarkoittaa ihmisluontoon kuuluvia motiiveja, jotka ohjaavat ihmisiä ja ovat universaaleja. Monet niistä löytyvät myös eläinkunnasta. Hän määrittelee ihmiselle 16 perustarvetta tai -motiivia. Nämä perustarpeet ovat valta, riippumattomuus, uteliaisuus, hyväksyntä, järjestys, säästäminen/keräily, kunnia, idealismi, sosiaaliset kontaktit, perhe, status, kosto/voittaminen, romanttinen/esteettisyys, syöminen, ruumiillinen aktiivisuus ja rauhallisuus/mielen rauha (suomennos Mayor & Risku 2015). Perustarpeet voidaan tyydyttää vain väliaikaisesti ja ne vaativat tyydyttymistä yhä uudelleen läpi koko elämän. Esimerkiksi syöminen, turva ja voittaminen ovat perustarpeita, jotka vaativat tyydyttymistä säännöllisesti. Sisäiset motiivit taas ovat Reissin (2013) mukaan tarpeen psykologista kokemista. Perustarpeet menevät hyvin lähelle tarvehierarkia-ajattelua, jossa Maslow'n hierarkiamalli on tunnetuin malli ja pohjana motivaatiotutkimuksille.

Reiss (2013) jakaa onnellisuuden kokemuksen tunnepohjaiseen onnellisuuteen ja arvopohjaiseen onnellisuuteen. Tunnepohjaisessa onnellisuudessa ihminen pyrkii kohti hyvänolon tunnetta. Arvopohjaisessa onnellisuudessa ihminen puolestaan kokee henkistä tyydyttyneisyyttä, tunnetta siitä, että elämällä on suurempi merkitys. (Reiss 2013.) Riippuvuusikäyttäytyminen tai esimerkiksi ylensyöminen voidaan nähdä tunnepohjaiseen onnellisuuteen pyrkimyksenä.

Ihminen tavoittelee toiminnallaan hyvinvointitunnetta, mutta ei lopulta enää hallitse käytöstään. Hoitotyön näkökulmasta erilaiset motiivit voivat kuitenkin johtaa samanlaiseen käyttäytymiseen ja toimintaan. Hoitoon hakeutunut ihminen saattaa olla hoidossa, koska hän esimerkiksi tarvitsee hoitojakson työnantajalle säilyttääkseen työpaikkansa. Kuitenkin hoidon aikana hänelle saattaa herätä tarve muuttaa elämäänsä kohti parempaa raitistumisen kautta. Myllyhoidolliseen työotteeseen riippuvuuksien hoidossa kuuluukin oleellisena ajatus, että hoitoon tulohetken motivaatio ei määritä hoidon lopputulosta. Lähtökohtana hoidossa on, että sisäinen motivaatio voidaan muuttaa ja herättää hoitoprosessin aikana. Tyypillisesti kokemus kuitenkin on, että sisäinen motivaatio herää hoitoprosessin kahden ensimmäisen viikon aikana (Riikola 2016). Jos näin ei tapahdu, sisäinen motivaatio jää syntymättä, eikä asiakas motivoitu hoitoon. Tällöin myös hoitotulokset jäävät heikoiksi.

Tutkimukset ovat osoittaneet myös osin ristiriitaisia tuloksia motivaation merkityksestä päihdehoidon hoitotuloksiin. Ryan ym. (1995) totesivat artikkelissaan, että ihmiset, jotka ovat sekä sisäisesti että ulkoisesti motivoituneita, pysyvät todennäköisimmin hoidossa. Huomattavaa kuitenkin oli, että ulkoiset motivaatiotekijät vaikuttivat positiivisesti hoidon onnistumiseen vain, jos myös sisäinen motivaatio oli korkealla.

2.5 Motivaation ohjaaminen muutosprosessissa

Ohjaaja ja muutosta kaipaava ihminen ovat isojen haasteiden edessä. Noin puolet päihdekuntoutuksessa olevista retkahtaa hoidon jälkeen tai hoidon aikana (Riikola 2016). Painonhallintaryhmien kokemukset ovat vielä huonompia: vain noin viisi prosenttia laihduttajista onnistuu säilyttämään alentuneen painonsa pitkäaikaisseurannassa (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Koska epäonnistumiset ovat niin yleisiä, kiinnostus sisäisen motivaation ylläpitämiseen ja ohjaamiseen nousee usein esille ohjaajan työssä.

Elämäntapamuutoksen ohjaajan rooli on monitahoinen. Vaikka ihminen itse on oman elämänsä ohjaaja, hän hakeutuu ammattilaisen luokse yleensä siinä vaiheessa, kun omat voimat tai osaaminen ei enää riitä. Olemme luonnostamme omavoimaisia ja haluamme uskoa selviävämme mistä vain. Kun näin

ei ole, koemme häpeää. (Salmela 2016.) Ohjaaja joutuu työssään kohtaamaan tämän häpeää, auttamaan ihmistä sen yli ja ohjaamaan häntä kohti haluttua muutosta. Ohjaaja ei kuitenkaan ole se, joka muutoksen tekee, eikä hän pysty joka tilanteessa kannattelemaan ihmistä. Ohjaajan tehtävä on auttaa löytämään sisäinen motivaatio ja auttaa sen ylläpitämisessä. Ohjaajan tehtävä on antaa tietoa, tukea ja välineitä muutokseen.

Tärkeä tekijä sisäisen motivaation ohjaamisessa on luottamus. Martela ja Jarenko (2015, 30–31) puhuvat johtajan ja työntekijän välisestä luottamuksesta, joka heijastuu vapautena tehdä itsenäisiä valintoja ja päätöksiä. Myös elämäntapamuutosprosessin ohjauksessa luottamus on tärkeä osatekijä. Ohjaajan on luovutettava päätösvalta ja vastuu ihmiselle itselleen ja vain tuettava tätä prosessia. Tämä saattaa kuulostaa itsestään selvältä, mutta monesti näin ei ole. Usein elämäntapamuutoksen ohjaajat kokevat vastuuta muutoksesta ja turhautuvat, kun haluttua muutosta ei synnykään, tai syntynyt muutos ei ole pysyvää. Vaikka vastuu muutoksesta on aina viime kädessä ihmisellä itsellään, kokevat ohjaajat työssään epäonnistumisen tunteita, mikäli haluttu muutos ei tapahdu. Hoitotyöhön liittyy asiantuntija-potilasasetelma, jossa asiantuntija tai ammattilainen on se, joka ”tietää”, miten asia hoidetaan. Kuitenkin, kun kyseessä on ihmisen omaa elämää koskevat asiat ja päätökset, valta tulee olla ihmisellä itsellään. Ohjaajan on pystyttävä luottamaan ohjattavaansa ja ikään kuin irrotettava itsensä prosessista. Luottamuksen säilyttäminen on tärkeää silloinkin, kun ihminen ei ole luottamuksen arvoinen. (Riikola 2016.)

Siinä missä motivaation ohjaaminen voi olla vaikeaa, ei sen johtaminenkaan mutkatonta aina ole. Ihmiset tarpeineen ovat erilaisia ja se mikä sopii toiselle, ei välttämättä sovi toiselle. Martelan ja Jarenkon (2015, 30) mukaan sisäisen motivaation johtaminen työelämässä on tasapainoilua ohjaamisen ja ohjaamatta jättämisen välillä. Heidän ajatuksensa on, että pysyäkseen yllä, sisäinen motivaatio tarvitsee jatkuvasti tunteen toiminnan omaehtoisuudesta. Mitä enemmän ihminen kokee tekemisensä perustuvan pakkoon, sitä vähemmän tilaa sisäiselle motivaatiolle jää. Kun taas vapautta, vastuuta ja valintojen mahdollisuuksia lisätään, tunne omaehtoisuudesta lisääntyy. Tällöin myös sisäinen motivaatio pysyy korkealla.

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

3.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella sisäistä motivaatiota Martelan ja Jarenkon (2015) johtamisnäkökulmasta nimeämän neljän osa-alueen merkitystä elämäntapamuutoksessa ja selvittää ilmenevätkö ne ohjaustyössä. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa kehittämistietoa, joka olisi hyödynnettävissä tiimmimme ohjaustyössä sekä laajemmin Myllyhoitoyhdistyksen hankkeissa ja ohjelmissa sekä yhdistyksen yhteistyöklinikoilla.

Tavoitteena oli myös kirkastaa sisäisen motivaation merkitys. Kun sisäistä motivaatiota ohjataan, voidaan ihminen paremmin sitouttaa omaan elämäntapamuutokseensa. Ideaalitapauksessa sekä ohjaava ammattilainen että muutosprosessissa olia näkevät oman roolinsa ja tehtävänsä kirkaammin. Tämä edellyttää ohjaajalta vastuun ja vapauden siirtämistä ihmiselle itselleen, eikä tehtävä ole aina helppo. Ymmärtämällä sisäisen motivaation merkityksen ja oman roolin sen ohjaajana, voi ohjaaja saada omaan työhönsä uutta näkökulmaa ja otetta. Sisäisen motivaation neljä ydinaluetta: omaehtoisuus, kyvykyys, yhteenkuuluvuus ja hyväntekeminen ovat keskeisessä osassa (Martela ja Jarenko 2015). Tutkielman tavoitteena oli löytää keinoja niiden vahvistamiseen tai mahdollisten esteiden poistamiseen ohjaustyössä.

Määritellesäni tutkimuskysymyksiä, tiedostin, että omat kokemukseni ja oletamukseni ohjasivat niitä. Oma taustaa ja asennetta voi olla vaikea erottaa, mutta sen pohtiminen kannattaa. Tutkijan omat uskomukset, oletukset ja ennakoasenteet vaikuttavat jo tutkimuskysymysten muotoilussa, jolloin tutkimuskysymysten muotoilu ei ole teoria- tai arvovapaata (Tuomi & Sarajärvi 2013, 68). Omaksi ennako-oletukseksi tiedostin esimerkiksi oletuksen, että samat periaatteet kuin johtamisessa toimisivat ja näkyisivät myös ohjaustyössä. Ennakoavistuksenani oli myös, että todennäköisesti ohjaajat eivät ole työssään miettineet sisäistä motivaatiota näiden elementtien kautta.

Tutkimuksen tavoitteesta käsin määrittelin keskeisimmiksi tutkimuskysymyksiksi seuraavat:

- 1) Voiko sisäisen motivaation johtamisen periaatteita soveltaa elämäntapamuutoksen ohjaamiseen?
- 2) Miten neljä osa-aluetta, vapaaehtoisuus, kyvykkyys, yhteenkuuluvuus ja hyväntekeminen, näkyvät onnistuneen elämäntapamuutoksen ohjaamisessa?
- 3) Miten ohjaaja voi vahvistaa ja ohjata sisäistä motivaatiota ohjaustyössä näiden neljän osa-alueen avulla?

Näihin kysymyksiin opinnäytetyöhön haettiin vastauksia sekä teorian että haastatteluaineiston kautta.

3.2 Sisäisen motivaation ohjaamisen laadullinen tutkiminen

Koska tutkimuskohdettani, sisäistä motivaatiota ja sen ohjaamista, oli hankalaa lähestyä lukujen tai muiden määrällisten keinojen kautta, tuntui laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus luontevalta valinnalta. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistykseen, vaan kuvaamaan, ymmärtämään ja tulkitsemaan ilmiötä. Toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, siinä ei myöskään ole tarkasti rajattua viitekehystä. (Kananen 2008, 24.) Toisaalta myös laadullisessa tutkimuksessa aiheen ja teorian rajaaminen ja määrittäminen on tärkeää. Tutkijan tulee määrittää, mitä hän on tekemässä tai ainakin se, mitä hän ei ole tekemässä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 67).

Koska tarkoitukseni oli keskittyä yksittäisiin haastatteluihin ja niistä saatavaan tietoon, määrällinen tutkimus ei ollut tästäkään näkökulmasta katsottuna sopivin menetelmä. Määrällinen tutkimus keskittyy tapausten joukkoon, kun taas laadullinen tutkimus tutkii yksittäistä tapausta. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita merkityksistä ja siitä, kuinka ihmiset näkevät ja kokevat reaalia maailman. (Kananen 2008, 25.) Tarkoitukseni oli tutkia ja tulkita sisäistä motivaatiota ja sen neljää elementtiä elämäntapamuutoksen tehneiden ja heidän ohjaajiensa näkökulmista. Tämän tyyppinen lähestyminen on laadulliselle tutkimukselle ominaista. Siinä ei niinkään pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan

kuvaamaan ja ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä sekä antamaan sille teoreettisesti mielekäs tulkinta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma elää tutkimuksen eri vaiheiden mukana, joten pyrin pitämään suunnitelmani joustavana. Myös aineistonkeruu, analyysi, tulkinta ja raportointi kietoutuvat yhteen ja niitä on vaikea selkeästi erottaa toisistaan. (Eskola & Suoranta 2014, 15–16).

3.3 Haastattelumenetelmänä teemahaastattelu

Teemahaastattelu etenee nimensä mukaisesti yksityiskohtaisten kysymysten sijaan tiettyjen etukäteen valittujen teemojen mukaan. Menetelmä tuo haastateltavan äänen esille ja mahdollistaa merkitysten syntymisen haastateltavan ja haastattelijan välisessä vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa haastattelujen teemat ovat kaikille samat, mutta kysymysten järjestys tai sanamuoto saattaa vaihdella haastateltavan mukaan. Haastattelu muistuttaa siten enemmän keskustelua kuin tiukasti kysymys kerrallaan etenevää tilannetta. Haastattelun tavoitteena on selvittää, mitä haastateltavalla on mielessään tutkimusaiheeseen liittyen (Eskola & Suoranta 2014, 86).

Tavoitteenani haastattelutilanteessa oli luoda luottamuksellinen, keskustelunomainen tilanne, jossa haastateltava saisi omin sanoin kertoa kokemuksistaan ja näkemyksistään aiheeseen liittyen. Lähestymistapa on tällä hetkellä tutkimusmaailmassa varsin suosittu, sillä perinteisestä kysymys-vastaushaastattelusta on siirrytty entistä enemmän keskustelunomaisiin haastattelumenetelmiin (Eskola & Suoranta 2014, 86). Avoin ja sitomaton haastattelumenetelmä on taitavasti suoritettuna Hirsjärven ja Hurmeen mukaan kaikkein joustavin ja paljastavin tapa kohdata ihmisiä. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48, 53,103.)

Valmistauduin jokaiseen haastatteluun virittäytymällä itse tilanteeseen ja jättämällä muut asiat haastattelutilanteen ulkopuolelle. Tavoitteenani oli löytää ja poimia haastateltavan puheesta huomioita, joiden mukaan voisin haastattelua ohjata syvemmälle aiheeseen. Halusin myös löytää sisäisen motivaation tekijöitä haastattelijoiden puheesta jo ennen kuin niitä nostin itse esiin, mikäli niitä

spontaanisti haastattelun aikana nousisi. Kuuntelu oli siten vähintäänkin yhtä tärkeä, ellei tärkein asia haastattelutilanteessa. Haastattelijan aktiivisella kuuntelulla voi olla suurempi merkitys kuin itse kysymyksillä. Kysymykset ovat kuitenkin tärkeitä, sillä niiden avulla haastattelija ohjaa tilannetta. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 103.)

Teemahaastattelussa teemojen tarkoitus on varmistua siitä, että kaikkia ilmiöön liittyvät osa-alueet käydään läpi (Kananen 2008, 74). Olin laatinut jokaista teemaa varten kysymyksiä, mutta haastattelutilanteessa sovelsin ja muokkasin niitä tilanteeseen ja haastateltavalle sopivaksi. Kysymysten kielellinen asu voikin vaihdella vastaajan mukaan, mutta kysymykseen tulee sisältyä sen etukäteen haettu merkitys sanamuodosta riippumatta. Teemat ja niihin liittyvät kysymykset tulivat haastatteluissa kuhunkin haastattelutilanteeseen luontevimmin sopivassa järjestyksessä, mikä onkin teemahaastattelumenetelmässä sallittua. Tutkijalle itselleen tulee olla selvää, mitä hän on tutkimassa, ettei teemahaastattelun joustavuus käänny tutkimusta vastaan. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 104; Eskola & Suoranta 2014, 87.)

3.4 Haastateltavien valinta ja tutkimuksen toteutus

Alkuperäinen tarkoitukseni oli keskittyä opinnäytetyössäni koulutusohjelman painopisteen mukaan nuoriin eli alle 29-vuotiaisiin. Yritin valita haastatteluihin elämäntapamuutoksen tehneitä alle 29-vuotiaita ja ajattelin tehtävän olevan helppo, sillä erityisesti päihdekuntoutuksessa on runsaasti nuoria. Käytännössä nuoria oli vaikea löytää ja tavoittaa, joten jouduin luopumaan tästä tavoitteesta. Vain yksi haastateltavasti oli alle 29-vuotias, loput haastateltavista olivat iältään 30–46-vuotiaita.

Tutkimuksessa oli mukana sekä päihde- että peliriippuvuudesta toipuneita sekä yksi ruokaan ja liikuntaan liittyvän elämäntapamuutoksen läpikäynyt. Vaikka melkein kaikki haastateltavat olivat kokeneet päihderiippuvuudesta toipumisen, en halunnut lähteä korostamaan päihdenäkökulmaa. Päihdenäkökulmaan rajoittuminen olisi tuonut riskin sairauskäsitykseen jumiutumiseen ja keskittymisen liikaa jo tuttuihin näkökulmiin. Käytin haastateltavien valinnassa harkinnanvaraista otantaa, josta käytetään myös nimitystä harkinnanvarainen näyte (Eskola & Suoranta 2014, 18).

Haastateltavien valintaan liittyi muutamia kysymyksiä. Pohdin, miten määrittää muutoksen vaihe ja missä vaiheessa muutosprosessia haastattelu oli hyvä tehdä. Esimerkiksi päihdetoipujien tilanteet ja polut saattavat olla mutkikkaita ja kovin erilaisia. Turvallisempaa olikin valita henkilöitä, joilla on jo pidempi toimiskokemus. Toisaalta riskinä oli, että heidän muistikuvansa sisäisestä motivaatiosta ja sen vaikutuksesta saattaisivat olla jo hämärtyneitä.

Pohdin myös haastateltavan ja haastattelijan välistä hierarkiaa ja valtasuhdetta, joka aina liittyy kahden ihmisen väliseen kohtaamiseen. Toisaalta, vaikka tilanne olisi kuinka neutraali, se ei välttämättä tuota tutkimuksen kannalta parempaa aineistoa. Aineiston arvon kannalta kysymysten asettelu on oleellisempaa. (Alasuutari 2011, 148–149.)

Toteutin haastattelut toukokuun ja syyskuun välillä 2017. Haastateltavien löytäminen oli helppoa, sillä työpaikaltani oli mahdollisuus löytää erilaisia tutkimukseeni sopivia haastateltavia sekä ammattilaisia että muutoksen läpikäyneitä. Tein kaiken kaikkiaan kahdeksan haastattelua, joista viisi oli elämäntapamuutoksen läpikäynyttä ja kolme ohjaajaa. Toteutin haastattelut Tampereella ja Lahdessa, haastateltavien kanssa yhdessä sovituissa paikoissa. Yhden haastattelun toteutin Skypen välityksellä. Haastattelut olivat kestoaltaan 25–60 minuuttia ja ne toteutuivat positiivisessa ilmapiirissä.

Nauhoitin haastattelut haastateltavien luvalla ja tein myös haastattelun aikana muistiinpanoja keskeisimmistä havainnoista. Pyrin kuitenkin keskittymään haastattelun aikana haastateltavaan ja aiheeseen, sillä minulla oli etukäteen valmisteltuna alustavia, kaikkein keskeisempiä haastattelukysymyksiä tutkimuksen teemoista (Liite 1). Teemahaastattelumenetelmän mukaisesti kysymykset valitaan niin, että niiden avulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2013, 75). Loput kysymykset muodostuivat haastattelujen aikana haastattelutilanteen ohjaamina.

Haasteena haastatteluissa oli löytää yhteiset määritelmät ja varmistua siitä, että niillä tarkoitetaan samoja asioita. Haastattelukysymysten tulee olla hel-

posti ymmärrettäviä ja lyhyitä, ja haastattelijan tulee välttää akateemista kielenkäyttöä. Selvensin jokaiselle haastateltavalle sisäisen motivaation osa-alueiden sisältöä, sillä esimerkiksi vaikka kyvykkyys oli sanana tuttu, sen merkitys sisäisen motivaation osa-tekijänä ei välttämättä ollut. Lisäksi tyylit kommunikoida sekä kielellinen valmius vaihtelevat eri sosiaaliluokkien mukaan. Eri ihmisille sanat ja niiden sivumerkitykset voivat tarkoittaa eri asioita. Haastattelun aikana oli kuitenkin suhteellisen helppo päätellä, oliko kysymys ja teema ymmärretty. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan haastateltavan vastaus antaa palautteen, onko keskustelun aiottu merkitys saavutettu. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 53, 104–105)

Vaikka haastattelujeni otos oli verrattain pieni, kahdeksan kappaletta, tuli aineistoa haastatteluista niin paljon, etten ottanut enää lisää haastateltavia mukaan. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä keskittyä varsin pieneen määrään tapauksia, joita pyritään analysoimaan perusteellisesti (Eskola & Suoranta 2014, 18, 62). Lisäksi haastattelujen kuluessa huomasin niiden alkavan jo hieman toistaa itseään. Varsinaista uutta tutkimuskysymyksiin liittyvää tietoa olisin tuskin saanut haastateltavien määrää lisäämällä. Koin jo pienellä otoksella saavuttavani jonkinasteisen saturaation eli kylläntymisen. Saturatio on tilanne, jossa tiedonantajat eivät tuota tutkittavan ilmiön kannalta uutta tietoa (Eskola & Suoranta 2014, 62). Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että tietty määrä aineistoa riittää esiintuomaan peruskuvion. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 87.)

Pyrin sekä aineistoa kerätessäni että sitä analysoidessani saamaan jokaisesta haastattelusta mahdollisimman paljon irti. Koska aiheeni oli haastateltaville henkilökohtainen, tämä oli varsin helppoa. Aihe itsessään tarjosi mahdollisuuden päästä pintaa syvemmälle.

3.5 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavat olivat iältään 22–46-vuotiaita. Kolme heistä oli miehiä ja viisi naisia. Kaikki olivat käyneet läpi ison elämäntapamuutoksen, joten he tunsivat sisäisen motivaation aiheena hyvin. Laadullisessa tutkimuksessa haastatelta-

vien valinta on tärkeä osa tutkimusta, jotta henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät ilmiöstä mahdollisimman paljon ja heillä on kokemusta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85).

Elämäntapamuutoksen läpikäyneillä oli valtaosalla muutoksesta kulunut useampi vuosi, keskimäärin 4–5 vuotta. Yksi vastaajista oli tehnyt muutoksen alle vuosi sitten. Neljä vastaajaa viidestä oli osallistunut jonkinlaiseen hoito-ohjelmaan. Jokaiselle vastaajalla oli kokemuksia siitä, kuinka heidän käytöstään tai motivaatiotaan muutokseen oli tavalla tai toisella ainakin yritetty ohjata. Myös kaikilla haastatelluilla ohjaajilla oli omakohtainen toipumiskokemus, joten he toivat haastatteluissa ilmi myös omia kokemuksiaan elämäntapamuutoksesta. Kaikki ohjaajat olivat myös itse läpikäyneet hoito-ohjelman.

Kaikilla elämäntapamuutoksen tehneillä oli riippuvuusongelma, neljällä päihderiippuvuus ja yhdellä peliriippuvuus. Myös kaikilla ohjaajilla oli kokemus päihderiippuvuudesta toipumisesta. Lisäksi yksi vastaajista oli tehnyt ison elämäntapamuutoksen muutamia vuosia ennen raitistumistaan. Hän oli pudottanut painoaan noin kolmekymmentä kiloa ja onnistunut pitämään sen poissa useamman vuoden ajan. Jokaisella haastateltavalla oli takana useampia yrityksiä elämäntapamuutoksen tekemisessä, mutta aikaisemmillä kerroilla ne eivät olleet onnistuneet. Erityisen kiinnostavaa olikin, miksi he olivat onnistuneet tällä kerralla, olivatko sisäisen motivaation elementit vaikuttaneet onnistumisessa sekä mikä oli heidän saamansa ohjauksen rooli ja merkitys elämäntapamuutoksen onnistumisessa.

3.6 Haastattelujen teemat ja niihin liittyvät kysymykset

Haastattelukysymykset (Liite 1) asettuvat kolmen eri teeman alle. Ensinnäkin muutosprosessin läpikäyneiltä pyrittiin selvittämään, miten he ovat itse mieltäneet oman motivaationsa. Kysymyksillä kartoitettiin, kuinka motivoituneeksi muutosprosessin läpikäynyt on kokenut itsensä prosessin alussa, sen kuluessa ja tällä hetkellä, sekä onko motivaatiossa tapahtunut muutoksia jossain kohtaa ja mikä tämän on saanut aikaan. Samalla motivaatiotekijät selvitettiin, ja niistä voitiin erottaa ulkoiset ja sisäiset tekijät.

Toisena haastatteluteemana oli ihmisen oma kokemus onnistumisesta. Haastattelukysymyksillä oli tarkoitus selvittää, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet prosessin onnistumiseen ja mitkä kenties heikentäneet sitä. Lisäksi haastatelluissa kysyttiin ohjaajan työn merkitystä sekä miten muutosprosessin läpikäynyt on kokenut saamansa ohjauksen ja kuinka suuren painoarvon hän näkee ohjaajalla omassa muutosprosessissaan.

Kolmanneksi selvitettiin täydentävästi, mikäli asioita ei ole jo tullut aiempien teemojen kohdalla esiin, kuinka sisäisen motivaation neljä eri osa-aluetta: vapaaehtoisuus, kyvykkyys, yhteisöllisyys ja hyväntekeminen ovat näkyneet prosessissa. Kysymykset esitetään jokaisesta osa-alueesta. Vapaaehtoisuutta selvitin esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä: Hakeuduitko muutokseen omasta tahdostasi? Onko tarve lähtenyt sinusta vai jostain toisesta tahosta? Koitko voivasi vaikuttaa omaan hoitoosi? Onko joku muu ohjannut toimintaasi tai ”pakkottanut” prosessin aikana? Miltä se on tuntunut? Kyvykkyyteen liittyviä kysymyksiä olivat esimerkiksi: Oletko ollut tietoinen, mitä sinun tulee tehdä päästäksesi tavoitteeseesi? Onko sinulla ollut tunne kyvykkyydestä päästä tavoitteeseesi?

Muutosprosessin ohjaajien haastattelujen teemat olivat pääpiirteissään samat, mutta kysymysten muotoilu oli hieman erilainen. Ohjaajilta kysyin, kuinka merkittävänä he kokevat muutosprosessin eri vaiheissa ihmisen sisäisen motivaation, ja kuinka se vaikuttaa heidän mukaansa onnistumiseen. Kolmas teema eri sisäisen motivaation tekijät, avasin laajemmin ja kysyin ohjaajien kokemuksia ja näkemyksiä eri osa-alueiden merkityksestä.

Ihmiset puhuivat mielellään onnistumisistaan, joten aihe ei ollut kiusallinen tai hämmentävä. Kenenkään muutosprosessi ei kuitenkaan ollut täysin suoraviivainen, joten siinä mielessä ”täydellisiä” onnistumistarinat eivät olleet. Haastateltavien kokemus haastattelujen myönteisyydestä ja positiivinen palaute haastattelusta oli jopa hieman yllättävää. Muutama haastateltava kuvasi haastattelua jälkeenpäin sanoilla ”voimauttava”, ”positiivinen” ja ”tärkeä muistutus omasta matkasta”. Vaikka haastattelujen tarkoitus ei sinällään ollut voimauttaa haastateltavia, oli positiivisten palautteiden kuuleminen haastattelusta mukavaa. Erityisesti yksi haastateltavista koki haastattelun hyvin arvostavana: hän

koki saavansa arvostusta, koska hänen tarinansa koettiin kiinnostavaksi ja merkittäväksi.

Haastatteluissa nousi esiin myös hyvin yksityisiä ja arkaluontoisia aiheita, kuten parisuhdeongelmia, lasten huostaanottoja ym. Tutkimusaineistoa läpikäydessäni pyrin mahdollisimman hyvin turvaamaan haastateltavien anonymiteettisuoja ja poistin kaikki sitä vaarantavat tiedot. Tämä on tutkimuksen eettisyyden kannalta tärkeää, sillä mitä arkaluontoisemmasta asiasta on kysymys, sitä tarkemmin tutkijan tulee suojella vastaavien anonymiteettiä (Eskola & Suoranta 2014, 57.)

3.7 Kerätyn aineiston analyysi

Kanasen (2008, 24, 32) mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi on syklinen prosessi, jossa on mahdollisuus pureutua syvälle havainnoitavan yksikön maailmaan. Myös Eskola ja Suoranta (2014, 16) puhuvat tutkimusprosessin eri vaiheiden sekoittumisesta laadullisessa tutkimuksessa. Näin koin sekä haastatteluja tehdessäni että analyysivaiheessa purkamaani aineistoa läpikäydessäni, jopa vielä raporttia kirjoittaessani. Ryhtyessäni analysoimaan haastatteluja, tein joitakin havaintoja, joita en haastatteluhetkellä ollut pannut merkille. Palasin yhä uudelleen tutkimuskysymysten äärelle ja palautin mieleen, mitä olin tarkkailemassa. Prosessin aikana jouduin tarkentamaan myös itse tutkimuskysymyksiä.

Analysoin aineistoa niin, että vastaukset sekoittuvat, eikä yksittäisiä vastauksia voi helposti yhdistää tiettyyn henkilöön. Asiayhteydestä käy useimmiten ilmi, mikäli se on tarpeen, onko kyseessä ohjaajan vai elämäntapamuutoksen tehneen lainaus. Päädyin tähän turvatakseni haastateltavieni yksityisyyden ja anonymiteettisuoja.

Käytän aineiston analyysissä teorialähtöistä analyysiä, joka on perinteinen analyysimalli. Tässä mallissa aineiston analyysiä ohjaa teorian pohjalta luotu kehys, joka tutkimuksessani on sisäisen motivaation osa-alueet. Teoriaosuudesta oli suurta hyötyä paitsi aineistoa analysoidessa myös tutkimusraporttia kirjoittaessa. Tämä tekeekin opinnäytetyöstä Eskolan ja Suorannan (2014, 83) mukaan tutkimusraportin erotuksena pelkästä raportista aiheesta. Teoria

myös muuttaa yksittäiset havainnot johtolangoiksi, joiden pohjalta pyritään ymmärtämään ilmiötä (Alasuutari 2011, 79).

Käytän myös deduktiivista päättelyä tarkastellessani ja analysoidessani aineistoa sisäisen motivaation neljän osa-alueen kautta. Käsittelen aineistoa teemoittain ja nostan esiin niihin liittyviä sitaatteja. Pidän teoriaa mukana läpi koko analyysivaiheen, sillä menetelmä edellyttää onnistuakseen aineiston ja teorian välistä vuoropuhelua (Eskola & Suoranta 2014, 176, 180). Nostan myös esiin joitain aineistosta esiin tulleita asioita, joten tällä osin analyysi sisältää myös aineistolähtöistä analyysiä. Lopuksi kerään yhteen ohjaajan työhön liittyviä tutkimustuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 97–98.)

4 TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Yhteisiä havaintoja elämäntapamuutoksen tehneillä

Kaikki haastateltavat tunnustivat ja tunnustivat motivaation tärkeyden muutosprosessissa. Aivan kuten Martela ja Jarenko (2015) havainnoivat, myös haastateltavat pitivät sisäistä motivaatiota merkittävänä tekijänä siinä, kuinka todennäköisesti muutos onnistuu tai ei onnistu. ”Motivaation merkitys on tärkeä, koska sitä koetellaan.” Haastattelujen edetessä kävi kuitenkin myös selväksi, ettei kysymys ole yksinkertaisesta asiasta. Motivaatioon liittyi myös ohjaajien ja muutoksen tehneiden haastatteluissa monia eritasoisia asioita ja siihen tuntui vaikuttavan useat tekijät.

Kukaan ei lähtenyt omatoimisesti erittelemään sisäistä ja ulkoista motivaatiota, mutta motivaatiotekijöitä kysyttäessä sekä ulkoinen että sisäinen motivaatio nousivat esiin. Suurin yksittäinen ulkoinen motivaatiotekijä kaikilla elämäntapamuutoksen tehneillä olivat läheiset, ja heistä erityisesti lapset.

Perhe ja läheiset toistuivat myös ohjaajien haastatteluissa. Kaikki vastaajat kertoivat muutosta edeltäneen jonkinasteinen viranomaispuuttuminen, neljällä viidestä mukana oli lastensuojeluviranomainen. Uhka lapsen hyvinvoinnista ja perheen rikkoutumisesta oli monilla suurin motivaatiotekijä muutokselle. ”Mun tyttö oli suurin syy mun raitistumiseen” ja ”Pelkäsin, että mä menetän mun lapset” toistuivat eri sanoin neljässä haastattelusta viidestä.

Myös muiden läheisten menettäminen mainittiin, mutta esimerkiksi puolison uhkaukset eivät olleet riittävä motivaatiotekijä muutokselle:

”Kyllä mua oli uhkailtu ja kiristetty [jättämisellä] vaikka kuinka monta kertaa, mutta ei se mitään auttanut.”

”Arvaa kuinka monta kertaa mulle sanottiin, että lopeta, mutta mä vaan jatkoin”.

Useimmiten uhkauksia, toiveita, huolta ja kiukkua oli esitetty perheenjäsenten taholta. Äänessä olivat olleet lapset, äidit ja isät, veljet, siskot ja ystävät. Lä-

heisten huoli noteerattiin, mutta se ei vielä yksin riittänyt motivaation sytyttämiseen. Muutosvalmius ei syttynyt, vaikka haastateltavien mukaan usein interventioita ja puheeksiottoja oli tehty useammaltakin taholta:

”On ohjeistaneet lääkärit, työkaverit, pomot, tyttöystävät, terkkarit, äiti ja kaverit. On sanoneet, että mieti nyt vähän, nuori ihminen. Mä kuulin mitä ne sanoi, muttei se mua kuitenkaan koskettanut.”

Toisaalta haastattelemani ohjaajat kuvasivat sisäisen ja ulkoisen motivaation sulautumista yhteen. Decin ym. (1999) mukaan ulkoinen toiminta voi muuttua autonomiseksi toiminnaksi. Tällöin ihminen arvostaa tekemäänsä toimintaa ja sen seurauksia, vaikka kimmoke siihen olisikin tullut ulkoapäin. Muutosprosessissa saattaa lähteä alkuun puolivahingossa ja kun ihminen huomaa sen positiiviset vaikutukset, hän motivoituu sisäisesti ja jatkaa muutoksen tiellä. Tämä nousi haastatteluissa esiin. Myös Reissin (2013) mukaan eri motiivit voivat johtaa samaan lopputulokseen, jolloin sisäistä ja ulkoista motivaatiota, motiivia tai syytä voi olla vaikea erottaa toisistaan.

Kaiken kaikkiaan haastatteluissa nousi esiin runsaasti samoja näkökulmia, jopa samoja sanavalintoja. Ohjaajien ja muutosprosessin läpikäyneiden vastauksia oli usein tarpeetonta erottaa, sillä ne olivat hyvin samansuuntaisia. Tämä oli myös hieman yllättävä havainto, sillä olin etukäteen odottanut vastauksissa suurempaa vaihtelua haastateltavasta ja hänen näkökulmastaan riippuen.

4.2 Sisäisen motivaation osa-alueet

4.2.1 Pohjakokemus muutoksen käynnistäjänä

Kysyin kaikilta haastateltavilta Martelan ja Jarenkon (2015) sisäisen motivaation neljän elementin, vapaaehtoisuuden, kyvykkyyden, yhteisöllisyyden ja hyväntekeemisen, merkitystä erikseen. Jokainen osa-alue herätti keskustelua ja ”hyväksyttiin” yksimielisesti sisäisen motivaation osa-tekijäksi. Näiden lisäksi jokainen haastateltava mainitsi tekijän, joka oli edellytys muutokselle: oma pohjakokemus tai -kosketus. Pohjakokemus on riippuvuusmaailmasta ja sen tutkimuksista tuttu. Väyrynen (2007) on väitöskirjassaan *Usvametsän neidot* haastatellut huumeriippuvaisia naisia, joille vasta täydellinen irrallisuuden tila

toimi pysäyttäjänä. Kadotettuaan kosketuspinnan itseensä ja ympäröivään maailmaan, haastatellut naiset havahtuivat tilaansa. Eräs Väyrysen haastattelemistä naisista kuvailee pohjakokemustaan sanalla ”naksahdus”. Naksahdus kuvaa tilannetta, jossa nainen yllättäen ja syytä tiedostamatta romahtaa ja ymmärtää, että asioiden on muututtava. Tutkimukseen osallistunut nainen koki, että siinä hetkessä huumeiden käyttö ja sen aiheuttamat ongelmat realisoituivat ja oma heikkous sekä tilanteen epätoivoisuus tulivat todelliseksi. Naisen kuvaama naksahdus aikaansai tunteen, että hänen oli päästävä ulos huume kuvioista. (Väyrynen 2007, 155–157.)

Myös Koski-Jänteen (2000) mukaan riippuvuudesta kärsivät ihmiset puhuvat usein käännteentekevistä kokemuksesta, käännekohdasta, jonka myötä tie vapautteen on avautunut. Näiden kokemusten luonne voi hänen mukaansa vaihdella suuresti, mutta yhteistä on se, että kokija tuntee jonkin merkittävän asian sisältyvän tapahtumaan tai tilanteeseen. Tavallisesti niitä esiintyy vain ongelmatilanteissa, ne vaikuttavat syvästi ihmiseen ja niistä kerrotaan muille. Koski-Jännes käyttää näistä avainkokemuksista myös nimityksiä ”heräämiset” ja ”totuuden hetket”. Niiden luonne on samanlainen riippumatta siitä, tapahtuvatko ne hoidossa vai hoidon ulkopuolella. (Koski-Jännes 2000, 61–62, 64, 76–77.)

Haastattelemistani elämäntapamuutoksen tehneistä jokainen nosti esiin pohjakokemuksen tavalla tai toisella. ”Mulle tuli tunne, että asioiden on pakko muuttua, mun elämän!” ”Mä en voinut enää jatkaa näin.” Jopa painonpudotuksen kokenut kertoi tarinan, jossa ”mun mitta vaan tuli täyteen”:

”Mä olin mun bändikavereiden kanssa Kiinassa keikkareissulla. Koko ajan oli hiki ja tuskanen olo. Mä näin itteni isona ja läskinä verrattuna muihin, paikalliset katto vinoon. Kun paluumatkalla en meinannut mahtua lentokoneen istuimelle, päätin, että nyt tää muuttuu.”

Kaksi kolmesta ohjaajasta otti pohjakokemuksen puheeksi oma-aloitteisesti. Heidän mukaansa muutokseen tarvitaan jonkinlainen herätys tai pohjakokemus, joka havahduttaa omaan tilaan. Pohjan löytymisen, tai kuten eräs vastaaja kuvasi ”Tämän alemmaksi en enää pääse” -kokemus, oli haastateltavien

mukaan hyvin henkilökohtainen ja subjektiivinen kokemus. Haastatellut ohjaajat olivat kaikki sitä mieltä, että se minkä toinen kokee pohjaksi, on toiselle ihan jotakin muuta. Siksi ohjaajan on mahdotonta arvioida, milloin pohjakokemus on ikään kuin riittävä muutosprosessin käynnistymiseen. Pohjakokemusten ”teho” oli siten haastattelujen mukaan yksilöllinen. Joskus edes oma pohja ei välttämättä ole riittävä motivaation herättäjä. Samoin haastatteluista nousi esiin se, että kokemus omasta pohjasta voi muuttua. Eräs haastateltava kuvasi omaa tilannettaan:

”Kyllä mä erilaisia pohjia olin ennenki kokenu, mutta käyttäminen jatkui silti. Kerran kaivoin narkkikämpässä kavereiden käytettyjä ruiskuja roskiksesta ja valitsin vähiten likaisen. Se inhotti itteenikin. Sain muuten siitä c-hepatiitin. Mutta eipä se mua estänyt jatkamasta. Ja oon mä tehnyt vaikka mitä, sellasta, mitä en ees silloankaan hyväksynyt. Mut mä jatkoin vaan edelleen.”

Ohjaajien haastatteluissa toistui se, että pohjakokemus tarvitaan, mutta se ei vielä yksin riitä. Usein ihminen luulee saavuttaneensa pohjan, vain huomataksseen, että vanha toiminta jatkuu – ja sitä kautta voi mennä vielä entistäkin alemmaksi. Kuten eräs ohjaaja asian kiteytti:

”Vaikka sitä [hoitoon tullut] luulee, että nyt tää oli viimeinen niitti ja tän alemmaksi en voi mennä, mä olen nähnyt, että kaikista pohjien pohjistakin voi mennä läpi. Ei ole kuin yksi lopullinen pohja ja se taitaa meillä kaikilla olla kuolema.”

Kaikki ohjaajat olivat sitä mieltä, että pohjakokemus on myös hyvä kokemus, vaikkei se monellekaan juuri sillä hetkellä hyvältä kokemukselta tunnukaan. Se oli kuitenkin haastateltujen ohjaajien mukaan välttämätön pysähtyminen ennen muutosprosessin alkua ja oleellinen osatekijä sisäisen motivaation syntytäjänä. Ohjaajien mukaan moni myös jälkikäteen kiitteli pohja- tai havahtumiskokemustaan, vaikka se tapahtumahetkellä tuntuikin hurjalta.

”Monella on tarve pohjakosketukselle ennen kuin sisäinen motivaatio syntyy. Inhoon sanoa näin, mutta pohjakosketuksen tarvitsee sisäisen motivaation syntymiseen.”

Ohjaajien kertomusten mukaan pohjakokemus paitsi sytytti sisäisen motivaation, myös teki muutoksesta pysyvämpää. Koski-Jänteen (2000, 64) mukaan merkittäviä käännekokemuksia koskeva tutkimus myös viittaa siihen, että niiden kautta tapahtunut muutos on luonteeltaan suhteellisen pysyvää. Ohjaajat käyttivät pohjakokemuksen mieleenpalauttamista yhtenä keinona ylläpitää sisäistä motivaatiota.

Vaikka pohjakokemus on yksilöllinen, niitä myös vertaillaan keskenään: ”Moni vertaa muihin, joilla on vielä huonompi tilanne. Tuon toisen pohjakokemus on paljon pahempi.” Toisen vielä rajumpi tai seurauksiltaan pahempi kokemus saattaa myös saada oman tilanteen näyttämään lievemältä. Eräs haastateltava kertoi kuulleensa muilta omaa tarinaa rankempia kokemuksia, mutta ne eivät muuttaneet tietoisuutta omasta tilanteesta. ”Mun kohdalla oli kyse elämästä ja kuolemasta”. Pohjakokemusten jakaminen ja niihin palaaminen on myös keino vakuuttaa itselle tai muille, että valittu tie on oikea (Koski-Jännes 2000, 77).

Joskus pohjakokemus, josta on vakavia seurauksia, saattaa herättää huomamaan oma tilanne selkeämmin. Eräs ohjaaja puhui työpaikalla sattuneista virheistä, jotka saattavat herättää paremmin kuin esimerkiksi perheelle tehdyt rikkomukset: ”Jos työpaikalla on tapahtunut kunnon kämmi, hoitovirhe ym., se voi olla parempi [pohjakokemus]”. Toisenlaistakin mielipidettä oli: ”Työpaikka ei ole yhtä tärkeä kuin lapsi tai puoliso. Työpaikka on vain työpaikka. Ihmissuhteet ovat tärkeämpiä.”

4.2.2 Vapaaehtoisuus sisäisen motivaation ylläpitäjänä

Ensimmäinen Martelan ja Jarenkon (2015, 31) sisäisen motivaation osa-alue on vapaaehtoisuus eli autonomisuus. Kaikki vastaajista allekirjoittivat vapaaehtoisuuden merkityksen sitä kysyttäessä, vaikkei kukaan nostanutkaan sitä oma-aloitteisesti esiin. Ohjaajat eivät pitäneet sitä itsestäänselvyytenä, toisin kuin elämäntapamuutoksen tehneet. Eräs haastateltava kiteytti asian: ”No tietysti! Emmä edes sanonut sitä, kun se on niinku lähtökohta”.

Aivan kuten Martela ja Jarenko (2015, 32) pitävät vapaaehtoisuuden tunnetta tärkeänä sisäisen motivaation ylläpitäjänä, myös kaikki vastaajat kokivat vapaaehtoisuuden oleellisena ja onnistumisen kannalta tärkeänä tekijänä. Haastateltavat kokivat, että tunne vapaaehtoisuudesta lisäsi motivaatiota, ja tunne pakosta vähensi sitä. Moni oli sitä mieltä, ettei sisäistä motivaatiota voi olla ilman vapaaehtoisuutta.

”Jos se ei lähde itestä, niin ei se kannu.”

”Jos lähet johonkin tämmöseen silleen, että nyt on pakko, niin sitä jaksaa jonkin aikaa vaan. Jaksaa just sen verran kun jaksaa tai on ihan pakko. Muttei siinä mitään pysyvää tule.”

Ohjaajat näkivät vapaaehtoisuudessa muitakin ulottuvuuksia. He kokivat, että vapaaehtoisuus ei välttämättä toteudu hoidon alkuvaiheessa, jos henkilö on esimerkiksi lastensuojelun tai työnantajan toimesta ohjattu hoitoon. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö sisäinen motivaatio voisi syttyä. Kaikki ohjaajat olivat sitä mieltä, että vapaaehtoisuuden kokemuksen täytyy syntyä ensimmäisen viikon, viimeistään kahden aikana:

”Jos se ei siitä käänny viikon aikana, ei se ihminen tule siitä motivoitumaan. Eka viikko on tärkein, tokalla viikolla viimeistään pitää itse syttyä”.

”Sen (motivaation) täytyy kääntyä ulkoa sisään.”

Ohjaajan on kuitenkin hankala arvioida motivaatiota asiakkaan puolesta: ”Läheskään aina ei tiedetä, onko motivoitunut. Vasta raittius näyttää.” Eikä pelkkä hoitojakson raittius kerro kaikkea. Reilu puolet haastateltavista oli retkahtanut hoitojakson jälkeen, mutta jotain oli kuitenkin tapahtunut, koska pysyvä muutos oli kuitenkin löytynyt – yhden tai useamman takapakin jälkeen.

Myllyhoidolliseen työotteeseen kuuluu periaate, ettei hoitoon tulon motivaatio ratkaise hoidon lopputulosta. Ohjaajat nostivat sen esille juuri vapaaehtoisuuden kohdalla. He näkivät, että monelle vapaaehtoisuus oli asia, joka alussa vaikutti hoitoon tulon motivaatioon. Vasta kun vapaaehtoisuuden kokemus pääsi syntymään, syttyi sisäinen motivaatio. He myöskin näkivät, että sisäisen motivaation syntyminen mahdollistaa vapaaehtoisuuden kokemuksen. Deci

ym. (1999) kuvaavat tätä ulkoisen motivaation muuttumiseksi autonomiseksi toiminnaksi. Ulkoisen pakon sijaan toiminta muuttuu vapaaehtoiseksi ja sisäisen motivaation ohjaamaksi.

Kaikki kolme ohjaajaa olivat sitä mieltä, että ohjaajalla on vapaaehtoisuuden syntymisprosessissa tärkeä rooli. Rooli koettiin myös yksimielisesti haasteelliseksi. Vapaaehtoisuuden kokeminen oli monesti myös merkki sisäisen motivaation syttymisestä. ”Sitten kun sä näät, että se ihminen itse haluaa raitistua, sä tiät, että nyt voi alkaa jotain tapahtua.”

Aina ohjaaja tai ympäröivä yhteisö ei onnistu herättämään motivaatiota muutokseen. Joskus syy voi olla, että vapaaehtoisuuden kokemusta ei tapahdu hoitojakson aikana. Kuitenkin kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että ilman vapaaehtoisuuden kokemusta motivaatio ei synny, eikä muutos ole mahdollinen: ”Kun tulee työnantajan ohjaamina, ’pakottamina’, he usein epäonnistuvat hoidossa. En ole tavannut vielä yhtäkään, joka olisi onnistunut.”

Nämä tilanteet nousivat esiin haastatteluissa ja ohjaajat kuvasivat niitä ras-
kaiksi. Toisaalta he tiedostivat, että kaikkiin asioihin ei ohjaajakaan voi vaikuttaa. Lohdullisuutta ja armollisuutta toi erään ohjaajan sanat: ”Parhaansa täällä kaikki tekevät, mutta aina ei vaan onnistu”.

Ohjaajien keinot herätellä vapaaehtoisuutta ja sitä kautta sisäistä motivaatiota olivat kaikilla jotakuinkin samat. He uskoivat, että auttamalla ihmistä näkemään tämän hetkisen tilanteensa ja riippuvuuskäyttäytymisen seuraukset omassa elämässä, vapaaehtoisuuden kokemus voi syttyä. Vaikka ihminen olisi tullut hoitoon jonkun toisen ohjaamana, hän voi havahtua näkemään oman tilanteensa oman historiansa, muiden kokemusten ja tiedon jakamisen kautta. Tässä ohjaajat näkivät omalla roolillaan suuren merkityksen.

”Kun sille tyyppille näytetään, että sun elämässä on nämä ja nämä asiat nyt ja haluatko sä jatkaa näin, moni havahtuu. Mutta ei kaikki.”

”Kun muiden syyttely ja sellainen uhriajattelu loppuu, aletaan ottaa vastuuta itsestä ja sitten voi olla vapaaehtoisesti mukana. Aina ei tälleen käy.”

Ohjaajat nostivat esille myös hoitoperiaatteet ja säännöt, joihin ohjattavien on sitouduttava. ”Onko se sitten niin kovin vapaaehtoista, kun sun pitää tehdä nämä meidän jutut, jos aiot olla täällä ja sitoutua näihin meidän periaatteisiin?” Martelan ja Jarenkon (2015, 32) mukaan vapaaehtoisuus toteutuu, kun motivaatio tekemiseen lähtee ihmisestä itsestään. Heidän mukaansa tällöin ihminen arvostaa päämääriä, joita tekeminen edistää. Tekeminen on usein jollakin tavalla ohjattua ja rajattua, mutta yksilö hyväksyy säännöt osana tekemisen raamia. Säännöt ja rajoitukset eivät siten poista vapaaehtoisuuden kokemusta, koska ohjattava on sitoutunut periaatteisiin ja tavoitteeseen, joita varten ne on luotu.

Työssään elämäntapamuutoksen ohjauksessa ohjaajat tukivat vapautta ja vapaaehtoisuutta esimerkiksi lisäämällä ihmisen osallistumista omaan hoitoprosessiinsa ja sitä koskeviin valintoihin ja päätöksiin. Näin muutosprosessissa oleva henkilö sai kokemuksen valinnanmahdollisuudesta ja vahvemman tunteen omasta vastuustaan muutosprosessissaan. Samalla ohjaajat vahvistivat Martelan ja Jarenkon (2015, 30) kuvaamaa omaehtoisuuden kokemusta, jota ihminen tarvitsee pitääkseen yllä sisäistä motivaatiotaan.

4.2.3 Ilman kykyä muutos ei onnistu

Toinen Martelan ja Jarenkon (2015) sisäisen motivaation elementeistä on kyvykkyys. Se tarkoittaa, että ihminen tietää, mitä on tekemässä ja hänellä on kyky ja keinot tehdä se. Kyvykkyys nousi kaikilta haastateltavilta hieman yllättäen vahvimmaksi sisäisen motivaation tekijäksi. Kysyttäessä kyvykkyyden merkitystä muutoksen onnistumisessa ja sisäisen motivaation syntymisessä, reaktiot olivat suorastaan ilahtuneita: ”Todella tärkeä juttu!”

Vastauksissa kyvykkyys jakautui kahteen eri osa-alueeseen: tietoisuuteen omasta kyvykkyydestä – tai kyvyttömyydestä – muutokseen sekä tietoisuuteen ympäristön merkityksestä. Tietoisuutta omasta itsestä kuvattiin useassa haastattelussa:

”Mä olen tavannut vuosien aikana paljon ihmisiä, jotka haluavat kyllä muuttaa elämäänsä, mutta ei kerta kaikkiaan ole kykyä siihen! Että ne ei tiedä, miten olla juomatta tai käyttämättä.”

”Mä yritin monta kertaa lopettaa yksin. Monta kertaa. Mutta se tysesäsi joka kerta siihen, että mulla ei ollut mitään käsitystä siitä, miten mä eläisin ilman viinaa.”

”Mä en tiennyt, miten olla pelaamatta, kun se oli aina ollu mulle sellanen pakokeino.”

”Huumeet oli mun juttu. Mä aina ajattelin, että joku on lääkäri, joku toinen on opettaja ja joku on postinjakaja, ja että mä olen suonensisäisten huumeiden käyttäjä ja helvetin hyvä siinä. Mutta mitään muuta mä en sitten oikein osannutkaan, enkä ainakaan tiennyt, miten lopettaa.”

Toinen kyvykkyyden osa-alue oli tietoisuus ympäristön merkityksestä. Oman sisäisen kyvykkyyden lisäksi haastateltavat kokivat haasteelliseksi uuden elämän rakentamisen. Moni tiedosti, että myös ympäristön ja rutiinien on muututtava, mikä vaatii kyvykkyyttä.

”Moni ei tiedä, mitä se elämä voisi edes olla ilman päihteitä, saati että miten sinne päästäisiin.”

”Jos koko elämä on enemmän tai vähemmän pyörinyt viinan tai huumeiden ympärillä, niin kyllä sitä on aika pihalla ihan tavallisten ihmisten tavallisista asioista. Moni kokee tän tosi vaikeaksi.”

”Siihen asti ajattelin, että pystyn mihin vaan, kunhan saan lapseni takaisin. Sitten tajusin, etten selviä. Että saadakseni lapseni takaisin, tarvitsen apua ja kykyä muutokseen.”

Ohjaajan rooli nousi tässä kaikilla vastaajilla oleelliseksi. Ohjaaja ja muut vertaistoipujat voivat antaa keinoja ja kykyjä elämäntapamuutoksen tekemiseen. Kuten eräs ohjaaja sanoi: ”Ohjaajan tehtävä on auttaa ja antaa sitä kyvykkyyttä.” Usein juuri konkreettisten asioiden käsittely saattaa auttaa kyvykkyyden lisääntymisessä. ”Moni on niin hukassa, että ihan perusasioista pitää aloittaa, eikä olettaa yhtää mitään.” Nämä konkreettiset perusasiat tarkoittivat

erityisesti huumeidenkäyttäjillä hyvinkin arkisia asioita, kuten laskujen maksamista, ruuan valmistamista, siisteydestä huolemista sekä erilaisissa virastoissa asioimista.

Ohjaaja joutuu työssään etsimään kohtia, joissa kyvykkyyden tukemista tarvitaan. Siinä missä toinen tarvitsee tukea ympäristöön liittyvissä arkisissa asioissa, toinen voi kaivata tukea omiin sisäisiin prosesseihinsa. Tarpeet ovat erilaisia, eikä niiden tunnistaminen ole aina helppoa. Kaikki muutosprosessin tehneet kuitenkin kiittelivät omia ohjaajiaan kyvykkyyden lisääntymisen osalta. Muutoksen tehneistä vastaajista yksi kuvasi omaa ohjaajaansa ja saamaansa ohjausta kyvykkyyden osalta: ”Sain kaiken, mitä tarvitsin”. Toinen vastaaja taas määritteli kyvykkyyden tukena.

Monella on kokemusta aikaisemmista yrityksistä tehdä muutosta. Niissäkin on saattanut olla jotain, joka on toiminut. Kaksi kolmesta ohjaajasta korosti tämän merkitystä. He pitivät tärkeänä ohjaajan kykyä tuoda esiin tututtuja keinoja. Nämä keinot saattavat olla jo aiemmin opittuja ja asioita, jotka ovat toimineet ja auttaneet aikaisemmillä muutoskerroilla tai ennen ongelmien alkamista. Ohjaaja voi myös herätellä kyvykkyyden tunnetta auttamalla huomaamaan niitä osa-alueita, joissa ihminen on hyvä.

”Hetkellisesti voi palata aikaan ennen päihteiden käyttöä. Mistä ihminen haaveili, mitä osasi. Että on kyky sitoutua, koska osaa sitä ja tätä. Ohjaaja voi herättää sisäistä motivaatiota kyvykkyyden kautta.”

”Kyvykkyys nousee. Sulla on lahjoja ja kykyjä. Lapsenomaisesti ottaa kehuja ja kannustusta vastaan. He eivät tunne itseään, tuntevat vain epäonnistuneet puolensa. Onnistumisten korostaminen, huomaitko miten olit viikko sitten ja nyt oot näin?”

Sisäisen motivaation puuttuminen ei kuitenkaan aina johdu kyvykkyyden puuttumisesta. Toisilla kykyä on enemmän kuin toisilla, eivätkä he koe tarvitsevana tukea tällä osa-alueella. Eräs muutoksen tehnyt kuvasi kyvykkyyttä omalla kohdallaan:

”Mulla oli kyvykkyyttä, mutta mä käytin sitä väärin. Olen mennyt kymmeniä kertoja läpi harmaan kiven. Mä suoritin hoidon läpi. Kyvykkyys oli kyky suorittaa, ja kyvykkyys olikin nöyryyden kautta kykyä vastaanottaa apua. Kyvykkyys liittyi mun kohdalla kykyyn ymmärtää, että tarvitsen apua.”

Kaikki eivät myöskään kokeneet kyvykkyyden merkitystä yhtä isona asiana. Tämän tunnistivat myös ohjaajat työssään. Muutoksen edessä olevien ihmisten tilanteet vaihtelevat. Ohjaajien puheissa korostui kyky kuunnella ja huomata ohjattavan tilanne: ”Ohjaajan oltava herkkänä sille, missä kohti kyvyttömyyttä koetaan” Jos kyvyttömyys jää huomiotta, sillä voi olla ikäviä seurauksia: ”Kaikilla ei kyvyttömyyttä, mutta jos sitä on, se on este motivaatiolle.” Painonhallinnan kautta elämäntapamuutoksen tehnyt kuvasi omaa tilannettaan kyvykkyyden osalta:

”On niin paljon keinoja, internetistä löytyy. Tein omalla tavalla. Ei ollut ohjaajaa. En olisi tarvinnut. Mulle oli niin selkeää, että nyt minä laihdun ja sitten minä laihduin. Motivaatio pysyi yllä, koska halu oli niin vankka.”

Ohjaajat pitivät kyvykkyyden merkitystä kuitenkin riippuvuuksien kohdalla aliarvostettuna. Kaikki kertoivat tapaavansa ihmisiä, jotka haluavat muutosta, mutta eivät osaa tehdä sitä. Eräs ohjaaja sanoi:

”Ihminen joka on pitkään päihteiden kanssa kamppailut, hänelle tulee ryöpsähdyksiä ”en jaksata tätä/en enää halua tätä”. Mutta kun ei ole kokemusta elämästä raittiina, ei keinoja elää uutta elämää, hän romahtaa vanhoihin tuttuihin toimintamalleihin.”

Martelan (2015, 50) mukaan kyvykkyys muodostaa yhdessä vapaaehtoisuuden kanssa kaksi itsensä toteuttamisen perustarvetta. Itsensä toteuttaminen tuo ihmiselle tunteen siitä, että hän voi toteuttaa niitä päämääriä ja tavoitteita, joita kokee itselleen tärkeäksi ja arvokkaiksi. Ohjaajien haastatteluissa kyvykkyys nousi esiin muutosprosessia vahvistavana tekijänä. Ja toisinpäin, jos kyvykkyyttä elämäntapamuutokseen ei ole, sitä ei voi tapahtua.

Myös toivoa tutkinut Snyder (2002) tuo esiin kyvykkyyden merkityksen toivon näkökulmasta. Hänen mukaansa toivon syntyminen edellyttää, että ihmisellä on realistiset tavoitteet ja tunne kyvykkyydestä toteuttaa ne. Jo ohjaajan olemassaolo voi lisätä kyvykkyyttä ja toivoa, kun yksilön ei tarvitse yrittää muutosta itse. Kaikki ohjaajat ja kolme viidestä muutoksen läpikäyneistä oli sitä mieltä, ettei muutos ole mahdollinen ilman kyvykkyyden kokemusta. Eräs haasteltava kuvasi omaa tilannettaan ennen muutosta: ”Kun mä en tiennyt, miten lopettaa, mä ajattelin, etten edes halua lopettaa.” Kaksi haastateltavista ei nostanut kyvykkyyttä kovin tärkeäksi omalla kohdallaan, koska he kokivat, että heillä oli sitä jo. Heidän kokemuksensa oli, ettei ohjaajan tarvinnut antaa kyvykkyyttä lisää. Tämä ei kuitenkaan vielä kerro, etteikö kyvykkyys olisi lopulta ollut myös heidän kohdallaan tärkeä asia. Hei eivät vain kärsineet sen puutteesta.

4.2.4 Yhteenkuuluvuus sisäisen motivaation vahvistajana

Yhteenkuuluvuus on kolmas Martelan ja Jarenkon (2015) sisäisen motivaation osatekijöistä. Yhteenkuuluvuutta ei omin sanoin nostanut yksikään haastateltava esille, mutta kun mainitsin sen, kaikki pitivät sitä tärkeänä asiana itselleen ja omassa työssään ja/tai omassa muutosprosessissaan. Kaikki hoidon käyneet kokivat hoidon yhteisöllisenä ja sisäistä motivaatiota vahvistavana.

”Kun sulla on se muu porukka siinä, niin sä et halua pettää niitä. Ollaan silleen niin kuin kaikki samassa veneessä.”

Monelle kokemus ryhmästä ja yhteenkuuluvuudesta saattaa olla ensimmäisiä ja vahvempia kokemuksia joukkoon kuulumisesta. Yhteenkuuluvuuden tunne syntyy, kun ihmisellä on tunne, että hänellä on ihmisiä, joista hän välittää ja jotka välittävät hänestä. Meillä on luontaisesti tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin. (Martela 2015, 52.)

Riippuvuuksiin liittyy vahvasti kokemus erillisyydestä ja huonommuudesta. Moni riippuvuuteen sairastunut on jäänyt vaille ensisijaisesta mielihyvän lähteestä: yhteydestä toisiin ihmisiin. (Maté 2012.) Yhteenkuuluvuuden kokemus ryhmässä voi olla hyvin voimakas ja auttaa jaksamaan tiukkoina hetkinä.

Myös muiden kokemusten samankaltaisuudet lisäsivät sisäistä motivaatiota. ”Motivaatio nousee yhteisöllisyyden kautta.”

Moni riippuvuudesta toipuja kokee voimakasta turvattomuuden tunnetta. Yhteisö ja yhteisöllisyys tuovat turvallisuutta hataralta tuntuvaan elämäntilanteeseen. Turvallisuuden tunne puolestaan vahvistaa yhteenkuuluvuutta. Sisäinen motivaatio on korkealla, kun turvallinen yhteenkuuluvuus vallitsee (Deci & Ryan 2000, 235).

Yhteisöllisyys nähtiin vastalääkkeenä häpeälle ja erillisyydelle. Toisaalta erilaisuuden kokemuksesta luopuminenkin nousi esiin. Kaksi haastateltavaa mainitse sen, että yhteisöllisyyden kautta luopuu erilaisuuden identiteetistä. Luopumisella on kaksinaisluonne, koska siinä sekä saa että joutuu luopumaan: ”Et sitten sä ootkin niinku kaikki muutkin. Onhan se hyvä asia, mutta myös vähän erikoinen, uusi. Että mitä mä sitten oon”. Tämä nousi esiin myös painonpudotuksen yhteydessä:

”Kun olin normaalipainoinen, en enää tuntenut itseäni erityiseksi. En tiedä, oliko se hyvä vai huono juttu. ’En ole erilainen kuin muut’, mutta onko se hyvä vai paha juttu. Oliko minun erikoisuus se, että olin lihava? Kun en enää ole niin lihava, onko minussa mitään erikoista?”

Toisaalta myös painonpudotuksen jälkeen saatu positiivinen palaute palkitsi. Haastateltava kuvasi aika pitkällisestikin sitä, miten hyvälle muiden huomio tuntui: ”Ihmiset huomasivat, että olin laihtunut, olin tosi ylpeä. Sain palautetta, että näytin paremmalta, hyvinvoivalta.” Yksi haastatelluista ohjaajista totesi: ”Monella on vähän niin kuin salaisena haaveena olla hyvä yhteiskunnan jäsen”.

Haastateltavat kuvasivat yhteenkuuluvuuden kokemuksen heräämistä ja jatkumista vielä hoitojakson jälkeenkin. Kaikilla haastateltavilla oli jonkinlainen yhteys erilaisiin vertaistukiryhmiin, jotka he myös kokivat yhteenkuuluvuuden ja motivaation kannalta hyvin tärkeinä. ”Kynnys lähteä ryhmiin laski.” ”Antoi mahdollisuuden sitoutua ryhmiin.” Eräs haastateltava kuvasi myös yhteenkuuluvuuden kokemuksen laajenemista:

”Ensin mä olin osa hoitoyhteisöä, sitten vertaistukiporukkaa, sitten osa yhteiskuntaa ja lopulta osa mun perhettä ja sukua. Auttaa paljon pysymään tällä tiellä.”

Yhteisöllisyydessä nähtiin monta puolta. Se tuo myös vastuuta: ”Yhteisöllisyys on myös vastuunottoa, olet osa yhteisöä ja olet vastuussa siitä.” ”Pyrkimys samaan päämäärään, vastuutehtävät, vastuu itsestä ja toisista.” Yhteisöllisyydessä ohjaajalla oli iso merkitys, vaikka se koettiin myös ryhmän yhteisenä voimana. Vastaajat kuvasivat, kuinka ryhmän lämmin tunnelma vaikutti positiivisesti motivaation ylläpitämiseen. Myös Martelan ja Jarenkon (2015, 30) mukaan olemme parhaimmillamme, kun koemme olevamme osa kannustavaa, turvallista ja lämminhenkistä yhteisöä.

Sisäisen motivaation näkökulmasta haastateltavat pitivät yhteenkuuluvuudessa kaikkein oleellisimpana yhdessä olemisen ja tekemisen voimaa. Moni kuvasi tärkeäksi, tunnetta siitä, ettei tarvitse tehdä muutosta yksin. Moni yhtyi erään haastateltavan sanoihin: ”Yhteisöllisyys vaikuttaa, kun saa kokemusta ihmisiltä, jotka ovat olleet saman ongelman edessä”.

Samoin vertaistuellinen näkökulma liittyy vahvasti juuri yhteisöllisyyteen. Sitä koettiin paitsi muiden vertaisten taholta joko hoidossa tai vertaistukiryhmissä myös ohjaajalta tilanteissa, joissa ohjaajalla oli oma toipumiskokemus. Eräs haastateltava kertoi vaikuttuneensa oman ohjaajansa kokemuksesta:

”Kun tyyppi, joka on itse vetänyt 15 vuotta heroiniä sanoo, että mä pystyn tähän kyllä, tulee pakosta sellainen tunne, että vau, pystytään sitten!”

4.2.5 Hyväntekeminen tuo myönteisiä vaikutuksia

Neljäntenä sisäisen motivaation osatekijänä Martela ja Jarenko (2015) määrittelevät hyväntekemisen. Heidän mukaansa hyväntekeminen tarkoittaa tunnetta mahdollisuuksista vaikuttaa myönteisesti ympäröivien ihmisten elämään. Merkityksellisuuden tunne syntyy, kun ihminen kokee, että hänen toimintansa tuottaa jotakin arvokasta maailmaan, ja samalla valaa arvokkuuden tun-

netta ihmiseen itseän. (Martela & Jarenko 2015, 61–62.) Kaikki vastaajat pitivät hyväntekemistä tärkeänä, ja muutama mainitsi sen omin sanoin. Varsinkin motivaation ylläpitäjänä hyväntekeminen tuntui tärkeältä:

”Saa olla osa yhteiskuntaa, palvella ja olla hyvä perheelle”.

”Hyväntekeminen liittyy siihen raitistumiseen, haluaa auttaa muita. Hyväntekeminen lähimmäisille on tärkeää.”

Riippuvuuteen liittyy paljon häpeää ja huonommuuden tunteita. Monet kokevat syyllisyyttä siitä, etteivät voi olla läheisilleen sellaisia henkilöitä kuin haluaisivat. Haastateltavat kokivat, että aktiivisessa riippuvuuskeskuksessa toimi usein omaa moraalista vastaan. Tämä nousi esille kaikissa haastatteluissa:

”Mä olen valehdellut, pettänyt lupaukset ja luottamuksen niin monta kertaa, ettei sillä enää ollut edes väliä. Vaikka kuitenkin oli. Häpeä omasta käytöksestä oli mieletön.”

Kun toipuminen lähtee käyntiin, moni kokee voivansa sitä kautta hyvittää menneisyyden tekemisiään läheisilleen. Eräs ohjaaja kiteytti: ”Koska itseinho on monella niin suuri, on suuri myös hyväntekeemisen tarve.” Hyvittämisen ja hyväntekeemisen kautta haastateltavat kokivat saavansa syvempää tyydytystä ja merkitystä elämäänsä. Motivaatiotutkija Reiss (2013) kutsuu tätä arvopohjaiseksi onnellisuudeksi erotuksena tunnepohjaisesta onnellisuudesta. Arvopohjainen onnellisuus on hänen mukaansa syvempi tasoista ja pysyvämpää onnellisuutta.

Hyväntekeemiseksi vastaajat kuvasivat rehellisyyttä ja omien arvojen mukaan elämistä. Rehellisyys myös mainittiin sisäisenä motivaatiotekijänä: rehellisyys luo lisää rehellisyyttä ja motivoi sitä kautta jatkamaan. Riippuvuuteen liittyy usein luottamuksen menetys, joka muutoksen myötä lähtee muuttumaan. Kun läheisten luottamus lisääntyy, myös yhteenkuuluvuus ja kokemus hyväntekeemisestä vahvistuvat. Toipumisen myötä syntyy ikään kuin positiivinen kierre, jossa eri osatekijät kasvattavat motivaatiota, joka puolestaan vahvistaa rehellisyyttä jne. Tämä kaikki vahvistaa myös sisäistä motivaatiota. ”Itselleen siinä lopulta hyvää tekee. Ja hyväntekeminen itselle on tärkeää.”

Hyväntekeminen nähtiin ikään kuin seurauksena, joka sitä kautta lisää sisäistä motivaatiota. ”Hyväntekeminen tulee pian, kun ihminen ottaa vastuuta omasta toipumisesta. Ottaa vastuu muista jäsenistä,” sanoi yksi haastatelluista ohjaajista. Toinen ohjaaja näki hyvittämisen hyväntekemisenä:

”Hyvittäminen on hyväntekemistä. Kun joutuu katsomaan oman päihteidenkäyttönsä negatiivisia seurauksia, tulee kurja olo. Mitä voin tehdä, hyvittää? Sä hyvität jo. Joka päivä on hyvittämistä raittiina.”

Ohjaaja voi myös auttaa näkemään muutoksen tuomia vaikutuksia ja korostaa hyväntekemisen merkitystä. Joskus sen näkeminen on helpompaa, joskus vaikeampaa muutosprosessissa olevalle.

”Varsinkaan alussa monet ei pysty ajattelemaan oman toiminnan laajempia vaikutuksia. Sitten hiljalleen ne avautuu, ja se positiivisuus sitouttaa ja lisää motivaatiota.”

Ohjaajat kokivat voivansa vaikuttaa työssään siihen, että ihminen näkee oman toimintansa vaikutukset. Ohjaajan tuen avulla ihminen voi nähdä tekevänsä toiminnallaan hyvää läheisilleen, yhteisölleen ja itselleen. Ohjaajat korostivat myös kiitollisuuden tärkeyttä: ”Kiitollisuuden ylläpitäminen on tärkeää. Että huomaa, että tänään ovat asiat aika hyvin. Sekin auttaa jatkamaan”.

4.3 Ohjaajan ja yhteisön merkitys sisäiselle motivaatiolle

Kaikki haastateltavat näkivät ohjaajalla suuren merkityksen sisäisen motivaation herättäjänä, ylläpitäjänä ja vahvistajana. Haastatteluissa nousi esiin menneisyydestä muistuttaminen yhtenä keinona herättää sisäistä motivaatiota:

”Kyllä voi ohjata motivaatiota. Tärkeää muistaa, mistä on tullut, millaista elämä on ollut ennen. Tosi tärkeää muistaa. Tämä hetki myös tärkeää, muistaa, miten tämä hetki eroaa entisestä.”

Sitä toteutetaan hoidossa eri menetelmillä, esimerkiksi oman elämänkaaren piirtämisellä. Oman historian hahmottamisen kautta elämäntapamuutosta poh-
tivaa autetaan näkemään oman toiminnan ja käyttäytymisen vaikutukset oman
elämän kulkuun ja tapahtumiin. Elämänkaaren piirtäminen näyttää, miten esi-
merkiksi päihderiippuvuus on vaikuttanut elämään, valintoihin ja ihmissuhtei-
siin. Menneisyyden ymmärtämisen kautta ihminen voidaan havahduttaa huo-
maamaan omien valintojen merkitys nykyisyydessä. Tätä kautta ohjaaja voi
herättää sisäistä motivaatiota.

Ohjaaja vaikutti ohjattaviinsa monella tavalla. Myös ohjaajan persoona ja jopa
sukupuoli vaikuttivat. Eräs naisvastaaja painotti, kuinka tärkeää oli saada
omaksi ohjaajaksi nainen. Samoin ohjaajan mahdollinen oma toipumiskoke-
mus vaikutti, erityisesti silloin, kun se oli lähellä omaa. Jotkut hoitojakson käy-
neet pitivät omia ohjaajiaan esikuvinaan varsinkin muutosprosessin alkuvai-
heessa. Aina samaistumista ei kuitenkaan omaan ohjaajaan syntynyt. Silloin
sitä saattoi kuitenkin syntyä hoitoyhteisössä johonkin toiseen henkilöön, ver-
taiseen.

Hieman vaikeasti sanoitettava, mutta haastatteluissa esiin tullut asia oli ohjaa-
jan kyky lukea toipujaa. Ohjaajan herkkyyys huomata, mitä juuri tämä toipuja
tarvitsi motivaationsa tueksi, auttoi toipujia. Se mikä toimii toiselle, ei välttä-
mättä toimi toiselle.

”Mä en ole ihminen, jolle voi sanella mitä mun pitää tehdä. Hän oi-
valsi tämän. Osasi käsitellä mun auktoriteettikammosa.”

”Me ei kaikki olla samasta muotista, vaikka samanlaisten ongel-
mien kanssa painitaankin.”

Ohjaaja vaikuttaa myös vahvasti yhteisöön, joka hoitoympäristössä syntyy.
Hän voi omalla toiminnallaan ja suhtautumisellaan lisätä tai vähentää yhteisöl-
lisyyden tunnetta. Vaikka ohjaaja ei voi vaikuttaa ryhmän kokoonpanoon, hän
voi vahvistaa ryhmästä saatavaa vertaistuen kokemusta ja ohjata toimillaan
ryhmäläisiä kääntymään aktiivisesti muiden puoleen vertaistuen saamiseksi.
Tämä vahvistaa yhteisöllisyyden kokemusta.

”Ohjaaja antoi tilaa. Yhteisö antoi rajaehdoja. Pakko sopeutua.”

”Ohjaajalla iso merkitys sisäisessä motivaatiossa. Vertaisilla on vahva merkitys. Hei eivät antaneet armoa. Jos toi jäbä sano näin, mun on uskottava.”

Aivan kuten Martelan ja Jarenkon (2015, 30) mukaan sisäisen motivaation johtaminen työelämässä on tasapainoilua ohjaamisen ja ohjaamatta jättämisen välillä, myös ohjaustyössä ohjaaja tasapainoilee saman asian kanssa. Eräs ohjaaja nosti esille myös ohjaajan oman motivaation työhönsä: ”Ohjaajan motivaatio oltava myös korkealla”. Ohjaajan motivaatio vaikuttaa myös hänen kykyynsä ja mahdollisuuksiinsa huomata toipujien erilaiset tarpeet ohjaukselle. Kaikki olivat sitä mieltä, että sisäisen motivaation herättäminen on haastava, mutta erittäin tärkeä osa omaa työtä. Myös elämäntapamuutoksen tehneet toivat tätä esille:

”Jotenkin pitäisi varmaan ihmisille, jotka muutosta tekevät selittää, että siinä ei oikeastaan luovu mistään, vaan saa paljon enemmän. Hetkellinen tyydytys on niin paljon nopeampi, kuin että ajattelisi, että pidemmällä aikavälillä siitä [muutoksesta] on enemmän hyötyä itselleen. Motivaatio on se, joka vaikeina hetkinä kantaa.”

4.4 Muut sisäiseen motivaatioon vaikuttavat tekijät

Muutosprosessin onnistumiseen ja sisäisen motivaation syttymiseen nousi haastatteluissa myös muita tekijöitä. Yksi oli ihmisten omat ominaisuudet ja menneisyyden kokemukset. Useimmilla riippuvuudesta kärsivillä on traumakokemuksia (Maté 2012). Ohjaajien haastatteluista nousi esiin, että varsinkin pitkään päihteitä käyttäneillä valmiudet muutokseen voivat olla heikot. ”Ihmisellä täytyy olla jotain hyvää, jonka päälle rakentaa.” Tätä hyvää ohjaajat kuvasivat itsearvostukseksi, itsetunnoksi ja psyykkiseksi eheydeksi. Ja toisaalta, mitä huonompi itsearvostus, sitä vaikeampi saavuttaa henkilökohtaisia tavoitteita. Myös Nurmi ja Salmela-Aro (2002, 160) kirjoittavat, että mitä enemmän kohe-rensia, itsearvostusta, elämäntyytyväisyyttä ja psyykkistä terveyttä ihmiset kokevat itsellään olevan, sitä enemmän he uskovat saavuttavansa tavoitteensa. Heidän mukaansa tulokset lisäksi osoittavat, että sitoutuminen henkilökohtaisiin tavoitteisiin yhdessä niiden saavutettavuuden kanssa lisää hyvinvointia.

Yhdessä haastattelussa nousi esiin muutosprosessi myös oppimisprosessina – hyvässä ja pahassa.

”Oppimiskysymys, primääriperheessä nähnyt kuinka relataan alkoholilla. Teininä kokenut, että helpottaa oloa. Opetin itseni nollaamiseen ja hauskan pitämiseen. Kun sain lapset, vahingossa poisopin päihteistä. Kun päihteet palasivat, kerran opittu oli helppo ottaa uudelleen käyttöön. Nyt poisoppiminen oli vaikeampaa. Helpottanut kun saa kokemusta poisoppimisesta.”

Vaikka sisäinen motivaatio koettiin tärkeäksi ja kiinnostavaksi osa-alueeksi, oli se myös hieman ”mystinen”. Läheskään aina ohjaajien mukaan ei ole selvää, miksi prosessi lähtee käyntiin yhdellä ja toisella ei. Kaikki ohjaajat myös toivat esille sen, että syystä tai toisesta aina sisäistä motivaatiota ei vaan voi syntyä. Toisaalta kun se syntyi, sen ylläpitäminen tuntui käyvän ajan myötä helpommaksi.

”Ei tiedä, mistään paremmasta, niin jatkaa. Kun huomaa, että voi olla paljon muutakin. Silloin kun raitistuu, ei heti tajua, että voi alkaa tehdä asioita selvinpäin. Menee aikaa ennen kuin pääsee sisälle siihen hommaan. Mutta sitten haluaa jatkaa sitä hyvää.”

Ohjaajat ja yksi muutosprosessin läpikäynyt haastateltava kuvasivat myös sisäiseen motivaation voimaa: ”Jotain, mihin liittyy voimakkaita tunteita. Että voi kanavoida voimakkaita tunteita”. Ohjaajien mukaan monet lähtevät muutosprosessiin sisäisen motivaation sytyttyä hurjalla teholla. ”Addiktiivinen ihminen tekee kaiken addiktiivisesti”. ”Kun ne [voimavarat] voi siirtää johonkin mielekkääseen toimintaan, siinä on iso voima ja mahdollisuus”. Tämä nähtiin paitsi vahvuutena myös riskinä. Joskus tekeminen voi mennä ”överiksi” niin, että muutokseen pyrkimisestä tulee suoritus. Tällöin voimat hiipuvat ja sisäinen motivaatio muuttuu ulkoiseksi pakoksi. Silloin muutosprosessin onnistuminen on vaarassa. Ohjaajan tehtävä on huomata nämä vaaranpaikat ja puuttua tarvittaessa niihin.

5 POHDINTA

5.1 Voiko sisäistä motivaatiota ohjata?

Opinnäytetyöni tarkasteli sisäistä motivaatiota Martelan ja Jarenkon (2015) yritys­elämässä käyttämien neljän sisäisen motivaation osatekijöiden, vapaaehtoisuuden, kyvykkyyden, yhteenkuuluvuuden ja hyväntekemisen, näkökulmasta ja selvitti, soveltuvatko ne elämäntapamuutoksen ohjaamiseen. Haastatteluiden kautta tarkastelin, miten sisäinen motivaatio on näkynyt onnistuneissa muutosprosessissa, miten sen neljä osa-aluetta näkyvät elämäntapamuutoksen tehneillä ja voiko sisäistä motivaatiota ohjata näiden elementtien mukaan. Aineiston keräsin haastattelemalla viittä elämäntapamuutoksen tehnyttä ja kolmea ohjaajaa, joilla kaikilla oli myös omakohtainen kokemus elämäntapamuutoksen tekemisestä.

Martelan ja Jarenkon (2015) ajatukset sisäisen motivaation johtamisesta soveltuvat myös ohjaustyöhön. Martelan ja Jarenkon teoria sisäisen motivaation johtamisesta perustuu Reissin ja Decin motivaatioteorioihin, joilla on pitkät juuret. Riippumatta ympäristöstä, johon motivaatioteorian periaatteita sovelletaan, ne toimivat samantyyppisesti. Kuitenkin elämäntapamuutoksen ohjauksessa, erityisesti riippuvuudesta toipumisessa, on omat erityispiirteensä. Tutkimustuloksissa käy ilmi, että kaikki neljä osa-aluetta, vapaaehtoisuus, kyvykkyys, yhteenkuuluvuus ja hyväntekeminen, tunnistetaan myös elämäntapamuutoksessa sisäisen motivaation tekijöinä. Näiden lisäksi tärkeäksi tekijäksi nousi kokemus pohjakokemuksesta: sisäinen motivaatio tarvitsee syttyäkseen yksilön kokeman pohjakokemuksen. Tämä kokemus on hyvin subjektiivinen ja sen syvyys voi vaihdella yksilöstä toiseen.

Pohjakokemus on riippuvuustutkimuksesta tuttu ilmiö (esim. Koski-Jännes 2000; Väyrynen 2007). Halu muutokseen edellyttää usein jonkinlaista kään­teentekevää kokemusta, ”heräämistä”, ”naksahdusta” tai ”totuuden hetkeä”. Näitä kuvastaa voimakas tietoisuus tilanteesta ja niissä tapahtuu jokin oival­lus. Oivalluksen kautta yksilön tuttu tapa nähdä itsensä kyseenalaistuu tai muuttuu. Niiden kautta ihmiset yrittävät ymmärtää omia tekojaan ja valintojaan. Pohjakokemukset myös auttavat ylläpitämään sisäistä motivaatiota näyttämällä tietä eteenpäin. (Koski-Jännes 2000, 61, 76–77; Väyrynen 2007, 155).

Pohjakokemus erottaa sisäisen motivaation ohjaamisen elämäntapamuutoksessa sen johtamisesta organisaatiossa. Organisaatio tuskin tarvitsee pohjakokemusta sisäisen motivaation syttymiseen, mutta elämäntapamuutoksen tekijöillä se nousi oleelliseksi. Joskin myös organisaatioympäristöissä on tyypillistä, että muutokseen lähdetään usein pakon edessä tilanteessa, jossa vanhat toimintatavat eivät enää tuota haluttua tulosta.

Aineistosta nousi esiin myös sisäisen koherenssin merkitys. Ihminen tarvitsee onnistuakseen riittävästi eheyttä ja voimavaroja onnistuakseen. Sisäinen koherenssi voidaan niputtaa kyvykkyyden alle, mutta puhuttaessa organisaatioista ja sisäisen motivaation johtamisesta, se ei nouse samalla tavalla esille kuin elämäntapamuutoksessa. Elämäntapamuutoksessa, erityisesti riippuvuudesta toipumisessa, haitallinen toiminta on ollut suuri tuki ja turva, jolloin siitä poisoppiminen vaatii paitsi suurta rohkeutta myös sisäisiä voimavaroja. Toisaalta sisäinen motivaatio voidaan nähdä yhtenä vahvistettavana voimavarana muutosprosessissa.

Sisäisen motivaation merkitys missä tahansa pitkäkestoisessa muutosprosessissa on kiistaton. Muutosprosessien läpiviemiset ovat rankkoja ja kuten eräs ohjaaja haastattelussa toi esille: ”Taistelua se on niilläkin, joilla motivaatio on korkealla.” Elämäntapamuutoksen ohjaamisessa on useimmilla ohjaajilla käytössään jo monia eri menetelmiä sisäisen motivaation herättämiseen. Kaikki haastattelemani ohjaajat työskentelivät päihde- ja peliriippuvuudesta toipuvien asiakkaiden kanssa ja he toivat haastatteluissa esiin tällä hetkellä käyttämiään keinoja asiakkaiden motivoimiseksi. Niistä useimmat oli helppo niputtaa Martelan ja Jarenkon nimeämien neljän eri osatekijän alle. Tutkimusaineisto vahvisti sen, että samoja kokemuksia löytyy myös elämäntapamuutoksen läpikäyneiltä. Vaikka haastateltavat eivät itse olleet määritelleet sisäistä motivaatiota eri osa-alueiden mukaan, he tunnistivat ja tunnustivat niiden merkityksen.

Työnantajani Myllyhoitoyhdistyksen toiminta perustuu myllyhoidolliseen työotteeseen. Myllyhoidolliseen työotteeseen kuuluu ajatus toiminnallisuudesta. Ongelmaan tai tilanteeseen johtaneita syitä ei niinkään analysoida, vaan pyritään löytämään ratkaisu ja toimimaan sen mukaan. ”Toimintaa ei muuteta ajattelemalla, vaan ajattelua toiminnalla” on keskeinen periaate hoitotyössä.

Sisäistä motivaatiota herätellään siten toiminnalla pikemminkin kuin ajattelulla. Tämä näkyy haastattelemieni ohjaajien työskentelymenetelmissä.

Vapaaehtoisuus ja kyvykkyys nousivat sisäisen motivaation tärkeimmiksi tekijöiksi elämäntapamuutoksen. Niiden puute, osittainenkin, nähtiin estävänä tekijänä onnistuneelle muutokselle. Vapaaehtoisuus tosin saattoi myös syntyä myöhemmin muutosprosessin edetessä. Kyvykkyuden osalta ohjaajan rooli nähtiin tärkeänä. Ohjaaja voi tuoda kyvykkyyttä muutosprosessiin tarjoamalla tietoa ja tukea. Kyvykkyyttä tarvittiin sekä omiin sisäisiin tunneprosesseihin että ulkoisiin ja arkisiin toimintatapoihin.

Yhteisöllisyys ja hyväntekeminen nousivat tutkimusaineistossa myös tärkeiksi onnistuneen muutosprosessin osatekijöiksi ja sisäisen motivaation osa-alueiksi. Kun ohjaus tapahtuu ryhmässä, yhteisöllisyyden kokemus syntyy siinä ikään kuin automaattisesti. Vertaistuki vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja toimii vahvana sisäisen motivaation vahvistajana. Yhteenkuuluvuus alkaa ensin hoi-toyhteisössä, laajenee vertaistukiryhmiin ja sitä kautta omaan lähiympäristöön ja yhteiskuntaan. Erityisesti riippuvuudesta toipumisessa yhteenkuuluvuus muiden toipujien kanssa korostui.

Myös hyväntekeminen vahvisti yhteisöllisyyttä. Kaikilla haastatelluilla oli kokemusta perheen ja läheisten ihmisten sekä ihmissuhteiden laiminlyömisestä. Muutosprosessin edetessä he kokivat omalla toipumisellaan tekevänsä hyvää paitsi itselleen myös läheisilleen. Tämä vahvisti sisäistä motivaatiota. Ohjaajat sanoittivat ohjaustyössään olemassa olevaa hyväntekemistä ohjattavilleen. He auttoivat elämäntapamuutoksen tekijää näkemään oman toimintansa merkityksen ympäristölleen ja läheisilleen silloin, kun se oli ihmisen itse vaikea huomata. Yhteisöllisyyden tukemisessa ja vahvistamisessa ohjaajan toimilla oli myös suuri merkitys.

Ohjaaja voi tehdä paljon sisäisen motivaation sytyttämiseksi, mutta toisinaan voi olla yrittämistä tärkeämpää "olla läsnä hiljaa, neuvomatta", sillä "omasta oivalluksesta syntyy havahtuminen". Joskus kaikki tarvittavat elementit ovat jo olemassa ja vain läsnäolo riittää. Aivan kuten Martelan ja Jarenkon (2015, 30)

mukaan sisäisen motivaation johtamisessa myös ohjaajan on löydettävä työsään tasapaino ohjaamisen ja ohjaamatta jättämisen välillä riippuen ohjattavasti ihmisestä ja hänen tarpeistaan.

Laadullinen tutkimus tarjoaa uuden tavan ymmärtää ilmiötä (Kananen 2008, 25) ja koinkin, että tutkimukseni auttoi syvemmin ymmärtämään sisäistä motivaatiota. Tarkasteltaessa tutkimuksen hyödynnettävyyttä ohjaustyössä, voi ohjaaja saada lisää työkaluja työhönsä ymmärtämällä laajemmin ja syvemmin sisäisessä motivaatiossa näiden neljän elementin merkityksen. Hän voi ohjattaessaan elämäntapamuutoksen tekijää tietoisesti korostaa näiden elementtien merkitystä. Sisäinen motivaatio ja sen sytyttäminen on yksi keskeisimmistä asioista ohjaajan työssä. Siksi sen syvällinen ymmärtäminen on tärkeää.

5.2. Tutkimusprosessin arviointi ja luotettavuus

Tutkimushankkeen aikana kamppailin myös itse sisäisen motivaation ylläpitämisen haasteiden kanssa. Koin tutkimuksen tekemisen innostavana ja aiheen erittäin kiinnostavana, mutta aikataulu meinasi auttamattomasti venyä kohtuuttoman pitkäksi. Laadullinen tutkimus on aineistolähtöinen tutkimus, mikä näkyy siinä, että syklisyys ja jatkuva reflektointi kuuluvat tutkimusprosessiin. Kiinnostava ja paljon ajatuksia herättävä aineisto ohjasi aihetta ja muokkasi tutkimusta läpi prosessin. Vaarana kvalitatiivisessa tutkimuksessa tosin usein on aikataulun ja aiheen liiallinen venyminen tutkimusprosessin joustavan luonteen vuoksi (Kananen 2008, 57). Koin myös omassa tutkimusprosessissani ohjauksen ja ohjaajan merkityksen tärkeänä sisäisen motivaation ylläpitäjänä.

Tutkimusprosessin aikana olen pyrkinyt tiedostamaan omia ennakkoajatuksiani ja -oletuksiani tutkittavasta aiheesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse, sillä tutkija on tutkimuksensa keskeinen työväline. Tutkimuksen sisäisen ja ulkoinen validiteetti riippuu tutkijan tekemistä ratkaisuista. Ulkoinen validiteetti eli pätevyys tarkoittaa tiettyjen tulkintojen ja johtopäätösten sekä aineiston välisen suhteen pätevyyttä. Tutkielmani otos, kahdeksan haastattelua, on sen verran pieni, ettei siitä voi vetää kovin pitkälle meneviä johtopäätöksiä. Kuitenkin tulkintoja ja johtopäätöksiä on tehty käytetyn teorian ja aineiston vuoropuhelua hyödyntäen. Aineiston

tulkinta ei myöskään sisällä ristiriitaisuuksia, jolloin sen voidaan ajatella olevan reliaabeli. (Eskola & Suoranta 2014, 211–214.)

Tutkimustuloksia tullaan hyödyntämään tiimimme ohjaustyössä, Myllyhoitoyhdistyksen muissa ohjaustyötä sisältävissä toiminnoissa sekä yhdistyksen yhteistyöklinikoilla. Sisäisen motivaation herättäminen ja ylläpitäminen on ohjaajan työssä lähes päivittäinen tutkimisen ja ihmettelynkin kohde. Tutkimustuloksista saattaa olla hyötyä eniten aloittelevalle ohjaajalle. Koska kaikilla haastattelemillani ohjaajalla osa-alueet olivat jo käytössä, saattaa uuden, aloittelijan ohjaajan olla helpompi ymmärtää sisäistä motivaatiota niiden avulla. Samoin kuin johtaja voi esimiestyössään tarkastella toimintaansa sisäisen motivaation johtamisen elementtien kautta, myös ohjaaja voi elämäntapamuutosta ohjattaessaan tehdä niin. Tällöin hän pystyy entistä laadukkaammin ohjaamaan ja vahvistamaan sisäisen motivaation syntymistä. Myös ohjaustyön pitkänlinjan ammattilainen hyötyy eri näkökulmista, erityisesti kun on kyse ohjaustyön kannalta niin tärkeästä osa-alueesta kuin sisäinen motivaatio. Kaikki haastattelemani ohjaajat kokivat sisäisen motivaation ohjaamisen tärkeäksi, mutta samalla erittäin haastavaksi osaksi työtään.

Vaikka haastatteluissa kävi ilmi, että moni ohjaaja käytti jo ohjaustyössään menetelmiä sisäisen motivaation syöttämiseen ja ylläpitämiseen, on uusista näkökulmista aina hyötyä. Ohjaaja voi tietoisesti työssään painottaa ja lähestyä sisäistä motivaatiota Martelan ja Jarenkon neljän osa-alueen kautta. Toisaalta kokonaan oma tutkimusaiheensa on erilaiset eri osa-alueita tukevat keinot ja menetelmät ohjaustyössä. Tässä opinnäytetyössä aiheen ulkopuolelle rajautui uusien keinojen ja menetelmien kehittäminen, testaus ja käyttöönotto. Tästäkin näkökulmasta ja tutkimuksesta olisi varmasti hyötyä ja apua ohjaajille.

Vaikka opinnäytetyö lisäsi ymmärrystä sisäisestä motivaatiosta ja sen ohjaamisesta, se ei vastannut kysymykseen, miten ja milloin sisäinen motivaatio voi tai ei voi sytyä. Ohjaaja voi työssään tehdä kaikki ”oikein” ja silti ohjattavan motivaatio ei kestä. Toisaalta muutosprosessi on kuitenkin saattanut lähteä liikkeelle, vaikkei sisäinen motivaatio ensimmäisillä yrittämällä kantaisikaan maaliin asti. Kaikki hoidossa olleet haastateltavat kertoivat retkahtaneensa

hoitojakson jälkeen ja tästä huolimatta saavuttaneet kuitenkin halutun muutoksen seuraavilla yrityskerroilla. On siten mahdollista, että jonkinlainen sisäisen motivaation siemen on onnistuttu kylvämään. Vaikka ohjaaja voi kokea työnsä epäonnistuneen tilanteissa, joissa haluttu muutos ei olekaan pysyvä, voi yksilön näkökulmasta elämäntapamuutoksen alku olla kuitenkin käynnistynyt.

LÄHTEET

AA Suomi. 2018. Nimettömät alkoholistit. Saatavissa: www.aa.fi [viitattu 22.9.2018].

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Deci, E. L. 1971. Effects of externally mediated effects on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology* 51, 1028–1068.

Deci, E., Ryan, R. & Koestner, R. 1999. A meta-analytic review of experimenst examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin* 6, 627–668.

Deci, E. & Ryan, R. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self – Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.

Deci, E., Ryan, R., Koestner, R. 1999. A meta-analytic review of experimenst examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin* 6, 627–668.

Eskola, J., Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. uu-dis-tettu painos. Tampere: Vastapaino.

Gladwell, M. 2014. Outliers. The Story of Success. New York: Hachette USA.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Joutsenlahti, S. 2013. Elää vai kuolla? Huumeiden käytön lopettamiseen vai-kuttavat tekijät. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59918/ONT_Joutsen-lahti.Sanni.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0gycK2EA5OWt6s-0xNjqN7Wjhtyto0RtONqQSyAs3nrgiD9lQ9mfYGf78

Kananen, J. 2008. Kvali: kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jy-väskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 2008: 93. Jyväskylä: Jyväskylän am-mattikorkeakoulu, liiketalous.

Keso, L. & Salaspuro, M. 1990. Inpatient treatment of employed alcoholics: a randomized clinical trial on Hazelden-type and traditional treatment. *Alcoholism, clinical and experimental research* 14, 584–9.

Koski-Jännes, A. 2000. Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.

Kuusisto, K. & Saarnio, P. 2012. Päihdehoidon toimivuus yleisten tekijöiden valossa. Katsaus projektin tuloksiin. *Yhteiskuntapolitiikka* 77. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102937/kuusisto.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR2iXSQCvBbbH3wbP0EjOHkOIBI-0kLX9tMNq1O11fAqgICQ3z4xTy9gCFI>

Leontjev, A.N. 1977. Toiminta, tietoisuus ja persoonallisuus. Helsinki: Kansankulttuuri Oy.

Martela, F. 2015. Valonöörit – sisäisen motivaation käsikirja. Helsinki: Gummerus.

Martela, F. & Jarenko, K. 2015. Draivi: voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Helsinki: Talentum.

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Suomen Filosofian akatemia. Saatavissa: <https://filosofianakatemia.fi/tiedostot/sisainen-motivaatio.pdf>

Maté, G. 2012. The Power of Addiction and The Addiction of Power. TedxRio. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=66cYcSak6nE>

Mayor, P & Risku, M. 2015. Opas yksilölliseen motivointiin: 16 perustarvetta johtamisen apuna. Helsinki: Talentum.

Myllyhoitoyhdistys ry. 2017. Saatavissa: www.myllyhoito.fi [viitattu 30.8.2017].

National Institute of Drug Abuse - NIDA 2018. Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide. Third Edition. Saatavissa: https://face-sandvoicesofrecovery.org/file_download/inline/0505021a-d1ea-41de-999b-46b8aad4ed56

Pessi, A. B. 2014. Myötätunto onnen lähteenä. Teoksessa Positiivisen psykologian voima. Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ouimette, P. C., Finney, J. W. & Moos, R. H. 1997 Twelve-step and cognitive-behavioral treatment for substance abuse: a comparison of treatment effectiveness. *Journal of consulting and clinical psychology* 65, 230–240.

Reiss, S. 2004. The Normal Personality. New Way Thinking about People. Cambridge: Cambridge University Press.

Reiss, S. 2013. Myths of Intrinsic Motivation. London: IDS Publishing Corporation.

Riikola, M. 2016. Klinikon johtaja. Haastattelu 24.11.2016. Tampereen Myllyhoitoklinikka.

Ryan, R. M., Plant, R. W. & O'Malley, S. 1995 Initial Motivations for Alcohol Treatment: Relations with Patient Characteristics, Treatment Involvement, and Dropout. *Addictive Behaviors* 3, 279–297.

Salmela, P. 2016. Päihderiippuvuuden kehittyminen lihavuusleikatuilla ihmisillä. Lihavuusleikattujen yhdistyksen Lile ry:n luento Tampere 20.3.2016.

Salmela-Aro, K., Nurmi J.-E. 2002. Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatio-psykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Szalavitz, M. 2016. *Unbroken brain: A Revolutionary New Way of Understanding Addiction*. New York: Picador St. Martin's Press.

Snyder, C. R. 2002. Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry* 4, 249–75.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Tilastot ja data. Saatavissa: www.thl.fi [viitattu 31.3.2019].

Tuomi, J., Sarajarvi A. 2013. *Laadullinen tutkimus ja sisällysanalyysi*. 10. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Väyrynen, S. 2007. *Usvametsän neidot: tutkimus nuorten naisten elämästä huume kuvioissa*. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Saatavissa: <https://lada.ulapland.fi/handle/10024/62366>

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

NAUHOITA HAASTATTELU

Haastateltavan taustatiedot

Päivämäärä

Etunimi

Ohjaaja vai muutoksentekijä

Kysymyksiä muutoksentekijälle

Olet käynyt läpi ison muutosprosessin, kertoisitko siitä?

I Motivaatio

Miten näet motivaation merkityksen muutosprosessissasi?

Millainen motivaatiosi oli muutoksen alkuvaiheessa? Sen kuluessa? Tällä hetkellä?

Onko motivaatiossasi tapahtunut muutoksia ja jos, niin mikä sen on saanut aikaan?

Mitkä ovat olleet sinua motivoineet tekijät?

II Onnistunut muutos

Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet onnistumiseesi muutosprosessiin?

Mitkä tekijät ovat estäneet tai heikentäneet mahdollisuuksia onnistua?

Oletko saanut ohjausta muutosprosessissasi?

Mikä merkitys ohjaajalla ja saamallasi ohjauksella on ollut?

Kuinka suurena näet ohjauksen merkityksen onnistumisessasi?

III Sisäisen motivaation neljä osa-aluetta

Kuinka eri osa-alueet ovat näkyneet muutosprosessissasi?

Vapaaehtoisuus?

Apukysymyksiä: Hakeuduitko muutokseen omasta tahdostasi? Onko tarve lähtenyt sinusta vai jostain muualta? Koitko voivasi vaikuttaa omaan hoitoosi?

Onko joku muu ohjannut toimintaasi tai ”pakottanut” prosessin aikana? Miltä se on tuntunut?

Kyvykkyys?

Apukysymyksiä: Oletko ollut tietoinen, mitä sinun tulee tehdä päästäksesi tavoitteeseesi? Onko sinulla ollut tunne kyvykkyydestä päästä tavoitteeseesi?

Yhteisöllisyys?

Apukysymyksiä: Oliko sinulla tukenasi yhteisöä ja jos, niin millainen yhteisö sinulla oli ympärilläsi? Miten näet sen merkityksen motivaatioon ja onnistumiseesi?

Hyväntekeminen?

Apukysymyksiä: Koitko tekeväsi hyvää muutosprosessin myötä? Onko sillä ollut merkitystä motivaatioosi/onnistumiseesi?

Lämmin kiitos haastattelusta.

Kysymyksiä ohjaajille

I Motivaatio

Miten näet motivaation merkityksen muutosprosessissa?

Miten motivaatio (sisäinen ja ulkoinen) vaihtelevat muutosprosessin vaiheissa?

Mitkä tekijät vaikuttavat motivaatioon?

II Onnistunut muutos

Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet onnistumiseen muutosprosessissa?

Kuinka sisäinen motivaatio vaikuttaa onnistumiseen?

III Sisäisen motivaation neljä osa-aluetta

Kuinka eri osa-alueet näkyvät muutosprosessissa?

Vapaaehtoisuus

Kyvykkyys

Yhteisöllisyys

Hyväntekeminen

Lämmin kiitos haastattelusta.