

Liikuntatottumusten tutkiminen motivoivan haastattelun avulla

Ohjeet haastattelijalle:

Aloita luomalla lämmin ja tuomitsematon ilmapiiri. Korosta haastateltavalle, että keskustelun tavoitteena on ymmärtää hänen ajatuksiaan ja tunteitaan liikuntaa kohtaan, eikä ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia.

Esitä avoimia kysymyksiä, esimerkiksi:

"Voisitko kertoa minulle tavoitiasi liikkua?"

"Mitkä ovat joitain asioita, joista nautit liikunnassa?"

"Kohtaatko liikuntaan liittyviä haasteita tai esteitä?"

Kuuntele aktiivisesti ja heijasta kuulemaasi tuomitsemattomasti tiivistämällä ja muotoilemalla uudelleen haastateltavan vastauksia. Esimerkiksi:

"Kuulostaa siltä, että nautit ulkoilmaliikunnasta."

"Ymmärrän, että ajanpuute on merkittävä haaste säännöllisyyden kannalta."

Herätä muutospuhunta kysymällä kysymyksiä, jotka kannustavat harkitsemaan liikuntatottumusten muutosten positiivisia puolia. Esimerkiksi:

"Jos voisit tehdä pieniä muutoksia, mitä ne voisivat olla?"

"Miten uskot, että liikunnan lisääminen voisi vaikuttaa positiivisesti elämääsi?"

Kohtaa ylläpitopuhe seuraavilla kysymyksillä:

Avoimet kysymykset

- "Voisitko kertoa enemmän siitä, mikä tuntuu haastavalta muutoksen suhteen?"

- "Mikä saa sinut epäröimään juuri nyt?"

Reflektiivinen kuuntelu

- "Kuulostaa siltä, että nykyisessä tilanteessasi on monia haasteita. Voisitko avata niitä hieman lisää?"

- "Ymmärrän, että muutos voi tuntua vaikealta. Mitä ajattelet tapahtuvan, jos päätät olla tekemättä muutosta?"

Tulevaisuuden näkökulma

- "Miltä näet tilanteesi muuttuvan, jos asiat jatkuvat samalla tavalla?"

- "Voisitko kuvitella, millainen elämäsi voisi olla, jos päätät olla tekemättä muutosta?"

Arvoihin liittyvät kysymykset

- "Kun mietit tärkeimpiä arvojasi, näetkö nykyisen tilanteesi tukevan niitä?"

- "Miten henkilö, joka haluaisit olla, toimisi tässä tilanteessa?"

Tavoitteiden tarkentaminen

- "Onko jotain, jonka haluaisit saavuttaa, mutta jokin estää sinua tekemästä muutosta?"

Eri puolien huomaaminen

- "Kuulostaa siltä, että osa sinusta haluaa tehdä muutoksen, mutta toinen osa vastustaa sitä. Voisitko selventää näitä puolia?"

- "Miltä tuntuisi, jos jatkaisit nykyisellä tavalla? Mitä siitä seuraisi? Entä mitä muutoksesta voisi seurata?"

Motivaatiotekijöiden tunnistaminen

- "Onko nykyisessä tilanteessasi jotain, mikä tuntuu sinulle tärkeältä tai tuo mukanaan jotain positiivista?"

- "Mitkä asiat pitävät sinut kiinni nykytilanteessa?"

Pienten askelten pohtiminen

- "Vaikka suuri muutos voi tuntua vaikealta, onko olemassa jokin pieni askel, jota voisit harkita?"

Lähde: Käypä hoito, UKK-instituutti