



# Itseohjautuvuuden tukeminen viestinnällä

HELMIKUU 2021

Jos pyrit luomaan pysyvää muutosta ihmisten käyttäytymisessä ilman vastareaktioita, tämä muistio on sinulle. Muistion ohjeet ja esimerkit perustuvat itseohjautuvuusteoriaan, jonka avulla on onnistuttu auttaa ihmisiä parantamaan elintapojaan. Muistion tavoitteena on tukea koronavirukseen liittyvien toimenpiteiden suunnittelun, valmistelun ja toteutuksen parissa työskenteleviä. Ohjeita voidaan hyödyntää myös viestinnän suunnittelussa. Muistion on valmistellut valtioneuvoston kanslian Käyttäytymistieteellinen neuvonanto -työryhmä.

Ihmisten toimintaa ohjaavat kahdenlaiset motiivit: sisäiset eli omaehtoiset motiivit ("teen tätä, koska se on merkityksellistä tai kiinnostavaa") ja ulkoiset motiivit ("teen tätä, koska käsketään"). Itseohjautuvuusteorian mukaan sisäisiä motiiveista kumpuava toiminta on pysyvämpää kuin ulkoisista motiiveista lähtöinen. Ihminen alkaa kokea enemmän sisäisiä motivaation muotoja ulkoisten sijaan, kun kolme niin kutsuttua psykologisista perustarvetta täyttyvät:

- 1. Autonomia** eli kokemus siitä, että voi päättää omasta toiminnastaan.
- 2. Kyvykkyys** eli kokemus siitä, että selviytyy haasteista, osaa, ja saa asioita aikaan.
- 3. Yhteisöllisyys** eli kokemus siitä, että on osa kannustavaa ja tärkeää yhteisöä.

Nämä kolme perustarvetta kannattaa huomioida, kun pyritään kannustamaan ihmisiä noudattamaan vapaaehtoisesti koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi annettuja rajoitustoimia ja suosituksia. Alla olevien ehdotusten avulla voidaan tukea, että ihmisille syntyy kokemus autonomiasta, kyvykkyudesta ja yhteisöllisyydestä ja niiden kautta sisäistä motivaatiota.

## 1. Autonomian tukeminen

- Perustele ohjeet selkeästi kertomalla taustalla olevat syyt ja mekanismit
- Osoita luottavasi ihmisiin vastuullisina toimijoina
- Anna tietoa päätöksenteon tueksi ilman määräilyä
- Vetoa arvoihin ja arvokkaisuun päämääriin
- Tarjoa vallitsevien reunaehtojen sallimissa puitteissa valinnanvapautta siinä, miten sääntöjä tulee noudattaa

## 2. Kyvykkyuden tukeminen

- Anna selkeitä ja riittävän tarkkoja ohjeita siitä, mitä odotat ihmisten tekevän
- Tarjoa ajankohtaista kiitosta siitä, kuinka hyvin ihmiset ovat onnistuneet noudattamaan ohjeistuksia
- Tunnista keskeiset haasteet, jotka estävät ihmisiä noudattamasta suosituksia, ja tarjoa konkreettisia keinoja niiden ylittämiseksi

## 3. Yhteisöllisyyden tunteen tukeminen

- Osoita huomioivasi ihmisten oma näkökulma, tunteet ja potentiaaliset konfliktit
- Rakenna yhteistä identiteettiä ja tunnetta jaetusta kohtalosta
- Rakenna luottamusta avoimen ja läpinäkyvän viestinnän kautta
- Tunnista luotettuja henkilöitä eri ryhmien sisältä ja käytä heitä viestinviejinä
- Vetoa ihmisten luontaiseen haluun auttaa toinen toisiaan ja muistuta, että suosituksia noudattamalla ihmiset suojelevat heikompiään

Listan ehdotukset perustuvat seuraaviin lähteisiin:

Martela, et al. (in press): *Motivating Voluntary Compliance to Behavioural Restrictions: Self-Determination Theory-Based Checklist of Principles for COVID-19 and Other Emergency Communications*. *European Review of Social Psychology*.

Aalto-yliopiston uutinen: [Miten motivoida ihmiset noudattamaan rajoituksia vapaaehtoisesti?](#)

## Esimerkkejä tutkimuksen perusteella toimineista viestikategorioista, jotka pohjautuvat itseohjautuvuusteoriaan:



### Selkeät ja tarkat ohjeet

Viestiminen riittävän yksinkertaisesti ja konkreettisia esimerkkejä antaen – kuitenkin ymmärtäen, että tiedon tarjoaminen on tarpeellista, mutta ei itsessään riittävää käyttäytymiseen vaikuttamiseksi.



### Suojellaan toisiamme -viestit

Sen painottaminen, että estämällä koronaviruksen leviämistä, suojellaan muita. Viestit, jotka kohdistuvat vain omiin riskeihin, eivät ole tehokkaita, mikäli vastaanottaja ei koe itse olevansa altis riskille.



### Yhtenäisen rintaman viestit

Ryhmäjäsennyden kuten omaan perheeseen, kuntaan, kaupunkiin tai suomalaisuuteen kuulumisen korostaminen, kuitenkin välttäen "me-vastaan-muut"-henkeä.



### Meikäläiset toimivat näin -viestit

Viruksen leviämistä rajoittavan käyttäytymisen esittäminen sellaisena, joka on osa ryhmään kuulumista, ja johon oman ryhmän jäsenet kannustavat.



### Suunnittelua tukevat viestit

Tukimateriaali, joka antaa konkreettisia ohjeita sen suunnitteluun, kuinka esim. perhepiirin kesken voidaan toimia suositusten mukaan hankaloittaen kuitenkin omaa elämää mahdollisimman vähän.



### Mahdollistamista tukevat viestit

Kerrotaan konkreettisesta tarjolla olevasta avusta, esim. liittyen sosiaalitoimen palveluihin.

Tämä muistio on laadittu osana valtioneuvoston kanslian Käyttäytymistieteellinen neuvonanto -hanketta. Siinä kokeillaan, kuinka käyttäytymistieteellistä osaamista voidaan soveltaa julkisen sektorin toiminnassa. Hankkeessa keskitytään erityisesti koronavirukseen liittyvän päätöksenteon ja viestinnän tukemiseen.