

Lotta Suomalainen

**ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEEN  
MOTIVOIVAT TEKIJÄT**  
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveydenhoitajakoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Terveystenhoitaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Lotta Suomalainen
Työn nimi	Elämäntapamuutokseen motivoivat tekijät
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2022
Sivut	39 sivua, liitteitä 13 sivua
Työn ohjaaja(t)	Sari Laanterä

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aihe on hoitotyön kannalta tärkeä, sillä epäedulliset elämäntavat lisäävät huomattavasti riskiä sairastua erilaisiin kansantauteihin. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata asiakasta motivoivia tekijöitä elämäntapamuutoksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa asiakkaan motivaation merkityksestä elämäntapamuutoksessa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimuskysymykseksi muodostui: mitkä tekijät motivoivat asiakkaita elämäntapamuutokseen heidän itsensä kuvaamina? Katsaukseen valikoitui yhdeksän tutkimusta eri tietokannoista. Tutkimuksista kahdeksan oli suomenkielisiä ja yksi englanninkielinen. Aineiston analyysi tehtiin sisällönanalyysiä käyttäen.

Opinnäytetyöstä saaduilla tuloksilla selvisi, että elämäntapamuutokseen motivoivia tekijöitä ovat fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, terveelliset elämäntavat ja oma motivaatio. Merkittävin näistä tekijöistä on oma motivaatio.

Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Avaimet elämäntapamuutokseen ja Elämäntapamuutos ja sen tukeminen -opintojaksoilla. Opinnäytetyöstäni voivat hyötyä myös sosiaali- ja terveysalan sekä liikunta-alan ammattilaiset, jotka työskentelevät terveyden edistämisen parissa.

**Asiasanat:** elämäntapa, hyvinvointi, motivaatio

Degree title	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Lotta Suomalainen
Thesis title	Factors motivating lifestyle change
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2022
Pages	39 pages, 13 pages of appendices
Supervisor	Sari Laanterä

## ABSTRACT

The subject of the thesis is important for nursing work, as adverse lifestyles significantly increase the risk of various forms of widespread diseases. The purpose of the thesis is to describe factors that motivate the client in lifestyle change. The objective of the thesis is to increase information on the importance of client motivation in lifestyle change. The thesis is commissioned by the South-Eastern Finland University of Applied Sciences.

The thesis was carried out as a descriptive literature review. The research question was: What factors motivate clients to change their lifestyle as described by them? Nine studies were selected from different databases. Eight of the studies were in Finnish and one in English. The material was analyzed by means of content analysis.

The results of the literature review revealed that factors that motivate lifestyle change are physical well-being, mental well-being, social well-being, healthy lifestyle and self-motivation. The most significant of these factors is self-motivation.

The thesis can be utilized at the South-Eastern Finland University of Applied Sciences for the 'Keys to lifestyle change' and 'Lifestyle change and how to support It' course studies. This thesis can also benefit social and health professionals and sports professionals who are working on health promotion.

**Keywords:** lifestyle, well-being, motivation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	6
3	ELÄMÄNTAVAT .....	7
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	10
5	AINEISTO JA MENETELMÄT .....	10
5.1	Aineistonkeruu ja tiedonhaku.....	12
5.2	Aineiston kuvaus ja analyysi.....	13
6	TULOKSET.....	15
6.1	Fyysinen hyvinvointi.....	16
6.2	Psyykinen hyvinvointi.....	17
6.3	Sosiaalinen hyvinvointi .....	17
6.4	Terveelliset elämäntavat.....	18
6.5	Oma motivaatio.....	19
7	POHDINTA.....	20
7.1	Keskeisten tulosten tarkastelu .....	20
7.2	Luotettavuus .....	22
7.3	Eettisyys .....	22
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET .....	23
	LÄHTEET.....	24

## LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuuskatsaustaulukko

Liite 2. Aineiston analyysitaulukko

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee elämäntapamuutokseen motivoivia tekijöitä, ja se on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata asiakkaan motivaatiota elämäntapamuutoksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa asiakkaan motivaation merkityksestä elämäntapamuutoksessa.

Terveelliset elämäntavat ovat merkittävässä roolissa pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisyssä ja terveyden edistämisessä. Silti valtaosa väestöstä ei noudata ravitsemus- ja liikuntasuosituksia. (Absetz & Hankonen 2017, 1015–1021.) UKK-instituutin (2022) liikuntasuositusten mukaan aikuisten tulisi harastaa rasittavaa liikuntaa 1 h 15 min tai reipasta liikuntaa 2 h 30 min viikossa sekä lihaskuntoharjoittelua kaksi kertaa viikossa. Suurimmalla osalla elämäntapamuutosinterventioista pyritään vaikuttamaan motivaatioon ja tietoiseen toimintaan. Interventioilla saavutetaan usein vain maltillisia muutoksia, jotka ovat lyhytkestoisia. Muutosten lyhytkestoisuuteen vaikuttavat motivaatioon liittyvät tekijät ja tottumukset. (Absetz & Hankonen 2017, 1015–1021.)

Tutkimusnäyttö elämäntapojen vaikutuksista kansansairauksiin ja niiden riskitekijöihin on merkittävä. Tupakointi, epäterveellinen ravitsemus, vähäinen liikunta sekä runsas alkoholinkäyttö lisäävät erityisesti sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Yhdessä nämä tekijät vähentävät keskimäärin 14 elinvuotta verrattuna terveellisiä elämäntapoja noudattaviin ja kasvattavat ennenaikaisen kuoleman riskiä nelinkertaiseksi. (Absetz & Hankonen 2011, 2265–2272.) Elämäntavat ovat yhteydessä myös dementian sekä verisuoniperäisen dementian ilmenemisen riskiin (Vuori 2015, 729–736).

Terveydenhoitajan näkökulmasta aihe on tärkeä ja ajankohtainen, sillä lihavuus on lisääntynyt merkittävästi viime vuosikymmenten aikana (Mustajoki 2021). Terveydenhuollon ammattilaiset ovat avainasemassa lihavuuden ehkäisyssä, sillä muun muassa terveydenhoitajien antama elintapaohjaus, on tärkeä keino edistää ja tukea terveellisiä elämäntapoja (Absetz & Hankonen 2011, 2265–2272). Lihavien aikuisten määrä Suomessa on kaksinkertaistunut

ja lihavien nuorten määrä kolminkertaistunut vuodesta 1980. Aikuisista miehistä lähes kaksi kolmasosaa ovat ylipainoisia ja naisista yli puolet. Teini-ikäisillä pojilla ylipainoa on enemmän kuin tytöillä. Lihavuuden lisääntymisestä on tullut suuri kansanterveyden ongelma kaikkialla maailmassa. (Mustajoki 2021.) Elämäntapamuutoksessa motivaatio on yksi keskeisimmistä käsitteistä, sillä se vaikuttaa vahvasti yksilön osallistumiseen (Absetz & Hankonen 2011, 2265–2272).

## 2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Opinnäytetyöni aihe on elämäntapamuutokseen motivoivat tekijät ja toimeksiantajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu eli Xamk. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu on toiminut viisi vuotta. Sen tavoitteena on kouluttamalla, tutkimalla ja kehittämällä edistää ja tukea Kaakkois-Suomen elinvoimaa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun toimipisteet sijaitsevat Kouvolassa, Kotkassa, Mikkeliissä ja Savonlinnassa. (Xamkin avainluvut s.a.) Opinnäytetyöni teen Mikkelin toimipisteelle. Opinnäytetyötäni voidaan hyödyntää esimerkiksi Xamkin Avaimet elämäntapamuutokseen ja Elämäntapamuutos ja sen tukeminen -opintojaksoilla (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a). Opinnäytetyöstäni voivat hyötyä myös sosiaali- ja terveysalan sekä liikunta-alan ammattilaiset, jotka työskentelevät terveyden edistämisen parissa.

Vuonna 2021 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa opiskeli 10 872 tutkinto-opiskelijaa. Samana vuonna amk-tutkinnon suoritti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa 1 569 henkilöä ja yamk-tutkinnon 333 henkilöä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa on 48 amk-tutkintoon johtavaa koulutusta ja 32 yamk-tutkintoon johtavaa koulutusta. Vuonna 2021 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu teki 85 miljoonan euron liikevaihdon. Työntekijöitä oli 912, joista opettajia 340, TKI-henkilöstöä 323 ja muita työntekijöitä 249. Mikkeliin kampuksella henkilökuntaa oli 391, Kotkassa 20, Kouvolassa 175 ja Savonlinnassa 92. (Xamkin avainluvut s.a.)

Yksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun vahvuuksista on kansainvälisyys. Vuonna 2022 kansainvälisiä tutkinto-opiskelijoita on 464, 65 eri maasta. Kansainvälisiä tutkintokoulutuksia on 6 ja vuonna 2020 kansainvälisiä hank-

keita 59. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululla kansainvälisiä kumppaneita on 300. Xamk Pulse tarjoaa mahdollisuuden opiskella avoimen ammattikorkeakoulun opintoja. Vuonna 2021 valittavana oli 750 eri kurssia. Samana vuonna avoimen ammattikorkeakoulun kautta suoritettuja opintopisteitä kertyi 111 306, minkä takia Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu on Suomen suurin avoin ammattikorkeakoulu. (Xamkin avainluvut s.a.)

Opinnäytetyöni aihe liittyy sosiaali- ja terveysalaan, tarkemmin ottaen terveydenhoitajan tutkintoon, jota itsekin parhaillaan opiskelen. Terveydenhoitajan ammattikorkeakoulututkinto koostuu 240 opintopisteestä ja kestää 4 vuotta. Tutkintoa voi opiskella Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Mikkelin ja Kouvolan kampuksilla. Mikkelin kampuksella voi opiskella päivätoteutuksena ja Kouvolan kampuksella päivä- tai monimuotototeutuksena. Valmistuttuaan opiskelija saa pätevyyden toimia sekä sairaanhoitajana että terveydenhoitajana. Tutkinto rakentuu ydinosaamisesta ja täydentävästä osaamisesta. Terveydenhoitajat voivat työskennellä esimerkiksi lasten- ja äitiysneuvoloissa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, perhesuunnittelussa ja työterveyshuollossa. (Terveydenhoitaja (AMK) s.a.)

### **3 ELÄMÄNTAVAT**

#### **Elämäntapojen vaikutukset**

Elämäntavalla tarkoitetaan Suomen Kielitoimiston sanakirjan mukaan elintapaa, eli yksilölle ja yhteisölle tunnusomaista tapaa elää ja toimia (Kielitoimiston sanakirja 2021a). Hoitotyössä on tutkittu muun muassa koronaepidemian vaikutuksia elintapoihin ja arkielämään koulutusryhmittäin sekä elintapojen yhteyttä suunterveyteen ulkomaalaistaustaisilla (Haario ym. 2021; Hepola ym. 2020, 22–29). Tulosten perusteella koronapandemian vaikutukset elintapoihin ovat moninaisia. Etätyön yleistyessä työmatkaliikunta väheni ylempään koulutusryhmään kuuluvilla, kun taas alimmassa koulutusryhmässä taloudelliset haasteet olivat yleisempiä. Epäsuotuisat muutokset elintavoissa saattavat tulevaisuudessa näyttäytyä kansansairauksien lisääntymisenä. (Haario ym. 2021.) Elintapojen yhteyttä suunterveyteen ulkomaalaistaustaisilla tarkasteltaessa huomattiin, että Suomen väestön suunterveys oli parempi kuin venäläis-,

kurdi- ja somalialaistaustaisten henkilöiden suunterveys. Päivittäin tupakoivista venäläistaustaisista suurempi osuus ilmoitti suunsa terveydentilan olevan huono tai melko huono verrattuna niihin venäläistaustaisiin, jotka eivät tupakoineet päivittäin. Päivittäin tupakoivat myös harjasivat hampaitaan harvemmin kuin ne, jotka eivät tupakoineet päivittäin. Päivittäin tupakoivista kurditaustaisista huomattavasti pienempi osuus ilmoitti harjaavansa hampaat vähintään kaksi kertaa päivässä verrattuna niihin, jotka eivät tupakoineet päivittäin. Somalialaistaustaisilla elintapojen ja suunterveyden välisiä yhteyksiä ei voitu tarkastella, koska joidenkin ryhmien koko oli tähän tarkoitukseen liian pieni. (Hepola ym. 2020, 24–28.)

### **Elämäntapamuutos**

Elämäntapamuutos tarkoittaa käyttäytymisen muutosta sekä uusien tapojen omaksumista ja vanhoista tavoista poisoppimista (Elämäntapamuutoksen ohjaus tupakasta vieroituksessa 2018). Hoitotyössä on aiemmin tutkittu tyypin 2 diabetesta tai verenpainetautiä sairastavien henkilöiden elämäntapamuutosta kahden vuoden ajalta. Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa havaittiin tilastollisesti merkittävä muutos fyysisen aktiivisuuden parantumisessa, kehonpainossa sekä vyötärön ympäryksessä. Tutkittavat (n=90) pudottivat painoa intervention aikana keskimäärin yhteensä 1,6 kiloa. Vyötärön ympäryys pienentyi keskimäärin 2,7 cm. Muissa muuttujissa merkittäviä muutoksia ei havaittu. (Laine 2020, 25–35.)

### **Hyvinvointi**

Suomen Kielitoimiston sanakirja (2021b) määrittää hyvinvoinnin hyvänä terveydentilana ja hyvänä, harmonisena olona. Hoitotyössä on tutkittu muun muassa vanhempien masennus- ja ahdistusoireiden lisääntymistä COVID-19-pandemian alkuvaiheessa, nuoren urheilijan hyvinvoinnin häirtatekijöitä sekä heikommassa asemassa olevien hyvinvointia (Nolvi ym. 2021; Partanen & Keski-Rahkonen 2021, 1403–1408; Rutanen 2019). Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vanhempien (n=651) masennus- ja ahdistusoireet lisääntyivät pandemian alkuvaiheessa verrattuna pandemiaa edeltäneeseen aikaan. Merkittävimmin lisääntyivät äitien sekä edeltäneen vuoden aikana koetun kuormit-



tavan elämäntapahtuman, kuten muuton tai avioeron, kokeneiden vanhempien oireet. Masennusoireiden lisääntymiseen liittyivät pandemiaan liittyvät vapaa-ajan rajoitukset. (Nolvi ym. 2021.) Partasen ja Keski-Rahkosen (2021, 1403–1408) artikkelin mukaan nuoren urheilijan hyvinvoinnin häiritteijöinä voidaan pitää urheilun negatiivisia ilmiöitä, joita ovat muun muassa uupuminen, masennus ja syömishäiriöt. Rutasen (2019) tutkimuksen mukaan sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien henkilöiden kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan vaikuttivat merkittävimmin liikuntaan, ravitsemukseen, sosiaalisiin suhteisiin, terveyteen ja uneen liittyvät tekijät. Tärkeimpänä terveyden edistämisen keinona pidettiin liikuntaa. Sairastelulla ja huonolla taloudellisella tilanteella koettiin olevan negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Tutkimukseen haastateltiin puhelimitse yhtätoista elintapaohjausryhmään keväällä 2018 osallistunutta henkilöä.

### **Motivaatio**

Suomen Kielitoimiston sanakirjan (2021c) mukaan motivaatio on johonkin toimintaan johtavien motiivien kokonaisuus, vaikuttimet, syyt ja perusteet. Hoitotyössä on tutkittu, kuinka auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja (Absetz & Hankonen 2017). Absetzin ja Hankosen (2017) artikkelin mukaan potilaan motivaatiopohja perustuu tulosodotuksiin, uskoon omaan pystyvyyteensä ja siihen, onko potilas jo vahvasti motivoitunut elämäntapamuutokseen vai pitääkö motivaatiota vielä herätellä. Omaehtoisen motivaation taustalla on tunne, että henkilö on vapaa valitsemaan sekä hän kykenee ja kelpaa muille. Omaehtoinen motivaatio edesauttaa pysyvämpää muutosta, joten sitä tulisi vahvistaa esimerkiksi motivoivan haastattelun avulla. (Absetz & Hankonen 2017.)

### **Motivoiva haastattelu**

Motivoivalla haastattelulla tarkoitetaan asiakkaan ja ammattilaisen väliseen yhteistyöhön pohjautuvaa vuorovaikutusmenetelmää. Motivoivan haastattelun tavoitteena on herättää asiakkaassa muutoksen tarve ja vahvistaa asiakkaan omaa motivaatiota. (Motivoiva haastattelu 2020.) Motivoiva haastattelu kehitettiin menetelmäksi päihdeaddiktioiden hoitoon, mutta nykyään sitä voidaan

hyödyntää muun muassa elämäntapamuutoksessa, lyhytneuvonnassa, pelaamisen ja päihteiden käytön vähentämisessä, sairauksien itsehoidossa, terveyden edistämisessä sekä tupakoinnin lopettamisessa (Motivoiva haastattelu 2020; Motivoiva toimintatapa/motivoiva haastattelu 2017). Hoitotyössä on tutkittu motivoivaa haastattelua terveyden edistämisen menetelmänä. Tutkimuksessa haluttiin saada selville, mitä motivoivan haastattelun mukaisia menetelmiä ja ratkaisuja terveydenhoitajaopiskelijat liittävät terveyden edistämiseen. Keskeisenä menetelmänä aineistossa ilmeni hyvät vuorovaikutustaidot sekä asiakkaan oman muutoshalukkuuden tukeminen. (Parviainen 2018, 54.) Madison ym. (2015, 148) on tutkinut asiakkaiden kokemuksia motivoivasta haastattelusta elämäntapaintervention aikana. Kun motivoivassa haastattelussa keskityttiin asiakaslähtöisyyteen, omaan pystyvyyteensä ja korostettiin asiakkaan motivaation ja muutostarpeiden esiin tuomista, tutkimukseen osallistujat olivat kaiken kaikkiaan hyvin tyytyväisiä kokemukseensa.

#### **4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata asiakkaan motivaatiota elämäntapamuutoksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa asiakkaan motivaation merkityksestä elämäntapamuutoksessa.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoite on selvittää vastaus seuraavaan kysymykseen: Mitkä tekijät motivoivat asiakkaita elämäntapamuutokseen heidän itsensä kuvaamina?

#### **5 AINEISTO JA MENETELMÄT**

Opinnäytetyöni menetelmällinen lähestymistapa on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jolla tarkastellaan aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kehittää jo olemassa olevaa teoriaa sekä rakentaa uutta teoriaa. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kerätään aikaisemmin tehtyjen tutkimuksien tuloksia, jotka ovat pohjana uusille tutkimustuloksille. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmin käytetyistä perustyypeistä. Sen avulla tarkasteltava ilmiö pystytään kuvaamaan kattavasti, sillä hyödynnetyt aineistot ovat mittavia eikä aineiston valintaa rajaa menetelmälliset säännöt. (Salminen 2011, 1–6.)

Laadullista tutkimusta käytetään erityisesti silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä on vain vähän aikaisempaa tietoa (Kylmä ym. 2003, 610).

Kangasniemen ym. (2013, 294) mukaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on usein etsiä vastaus kysymykseen: mitä ilmiöstä tiedetään? Kuvaileva kirjallisuuskatsaus jäsennetään neljään eri vaiheeseen. Vaiheita ovat: tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tuotetun tuloksen tarkasteleminen. Vaiheiden jäsentäminen lisää menetelmän luotettavuutta. (Kangasniemi ym. 2013, 292.) Tutkimusprosessia ohjaa tutkimuskysymys. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymystä voidaan tarkastella yhdestä tai useammasta näkökulmasta. Onnistuneen tutkimuskysymyksen vaatimuksena on, että se on riittävän tarkka. Tällöin ilmiötä on mahdollista tarkastella syvällisesti. Toisaalta tutkimuskysymyksen ollessa väljä voi ilmiötä tarkastella useista näkökulmista. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Tutkimuskysymys ohjaa myös aineiston valintaa. Tavoitteena on löytää mahdollisimman käyttökelpoinen aineisto tutkimuskysymykseen vastaamiseksi. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto koostuu aikaisemmin julkaistuista ja tutkimusaiheeseen olennaisesti liittyvistä tutkimuksista sekä sisältää tavallisesti jonkinlaisen kuvauksen tiedonhausta. Katsaukseen valittavat tutkimukset haetaan yleensä erilaisista elektronisista tietokannoista tai manuaalisilla hauilla tieteellisistä julkaisuista. Aineisto koostuu yleensä viimeaikaisista tutkimuksista. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Kuvailun rakentamisen tavoitteena on tutkimuskysymykseen vastaaminen valitun aineiston tuottamana laadullisena kuvailuna ja tuoreiden johtopäätösten tekemisenä. Kuvailussa analysoidaan sisältöä kriittisesti sekä yhdistellään tietoa eri tutkimuksista. Tarkasteltaessa aiempia tutkimuksia voi syntyä uusia tulintoja. Tämä ei kuitenkaan tarkoita alkuperäisen tiedon muuttamista. Valitusta aineistosta pyritään luomaan jäsentynyt kokonaisuus. (Kangasniemi ym. 2013, 296–297.)

Kun tutkimuskysymys on muodostettu, aineisto valittu ja kuvailu rakennettu, seuraa viimeinen vaihe eli tulosten tarkastelu. Se koostuu pohdinnasta, tutkimuksen etiikan ja luotettavuuden arvioinnista, jatkotutkimushaasteista sekä

johtopäätöksistä. On tärkeää, että kuvaileva kirjallisuuskatsaus sisältää pohdinnan tuloksista. Tulosten tarkastelussa kerätään ja kiteytetään kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuottamat keskeisimmät tulokset sekä tarkastellaan niitä. Aineiston valinnassa ja käsittelyssä esille nousee tutkimusetiikan noudattaminen raportoinnin tasavertaisuuden, oikeudenmukaisuuden ja rehellisyyden kannalta. Eettisyyttä ja luotettavuutta voidaan lisätä koko opinnäytetyöprosessin ajan, kun edetään tutkimuskysymyksestä johtopäätöksiin läpinäkyvästi ja johdonmukaisesti. Luotettavuuden näkökulmasta keskeisintä on tutkimuskysymyksen selkeä esittely. (Salminen ym. 2018, 297.)

## 5.1 Aineistonkeruu ja tiedonhaku

Aineistonkeruu tapahtui etsimällä aiheeseen liittyviä suomen- ja englanninkielisiä tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita erilaisista elektronisista lähteistä. Elektronisten lähteiden haussa käytin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Kaakkuri-kirjastopalvelua. Huomasin heti tiedonhaun alkuvaiheessa, että tutkimuksia aiheesta on tehty hyvin rajallisesti. Hyödynnettäviä tietokantoja olivat: Medic, EBSCO ja Google Scholar. Näiden tietokantojen kautta oli löydettävissä luotettavia aineistoja. Tiedonhaku on esitetty alla olevassa taulukossa 1.

Taulukko 1. Tiedonhaku

Tietokanta ja asiasanat/hakulausekkeet ja rajaukset	Osumia (n)	Hyväksytyt otsikon perusteella (n)	Hyväksytyt tiivistelmän/abstraktin perusteella (n)	Hyväksytyt koko tekstin perusteella lopulliseen analyysiin (n)
Medic: elämäntapa AND terveys* 2012–2022	108	2	2	2
Medic: elämäntap* AND motivaatio 2012–2022	12	3	1	1
Medic: hyvinvointi AND motivaatio	6	1	1	1
Medic: hyvinvointi AND terveys 2012–2022	84	4	2	2
Google Scholar: elämäntapamuutos 2012–2022	475	4	1	1
Google Scholar:	732	3	1	1

motivoiva haastattelu AND elämäntapamuutos AND terveyden edistäm* 2012–2022				
Ebsco: lifestyle and motivational interviewing 2012–2022 Free full text	253	1	1	1

Hakusanoina suomenkielisiin elektronisiin lähteisiin käytettiin seuraavia sanoja tai niiden yhdistelmiä: ”elämäntapa”, ”hyvinvointi”, ”motivaatio”, ”motivoiva haastattelu”, ”muutos”, ”terveys” ja ”terveyden edistäminen”. Nämä valittiin, koska ne ovat yleisiä suomalaisia asiasanoja (YSA – Yleinen suomalainen asiasanasto 2021). Englanninkielisiä hakusanoja ovat olleet: ”lifestyle” ja ”motivational interviewing”. Suomen- ja englanninkielisissä hakusanoissa osa katkaistiin \* -merkillä ja osaan lisättiin ”AND”-sana. Tähän päädyttiin, jotta saataisiin enemmän osuvia hakutuloksia.

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aineisto käsittelee kirjallisuuskatsauksen aiheita</li> <li>- Aineisto on tieteellinen tutkimus, artikkeli, YAMK-tutkielma tai pro-gradu</li> <li>- Ei yli 10 vuotta vanhaa aineistoa</li> <li>- Maksuton aineisto</li> <li>- Aineisto kokonaisuudessaan saatavilla</li> <li>- Kielivaatimuksena suomi tai englanti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aineisto ei käsittele kirjallisuuskatsauksen aiheita</li> <li>- Aineisto on julkaistu ennen vuotta 2012</li> <li>- AMK-opinnäytetyö</li> <li>- Maksullinen aineisto</li> <li>- Aineisto ei kokonaisuudessaan saatavilla</li> <li>- Muut kielet</li> </ul>

Sisäänottokriteereinä oli kirjallisuuskatsauksen aiheeseen liittyvä maksuton aineisto, joka on kokonaisuudessaan saatavilla. Tähän päädyttiin väärinymmärryksien välttämiseksi. Yli kymmenen vuotta vanhaa aineistoa ei hyödynnetty, joten aikarajauksena olivat vuodet 2012–2022. Tähän päädyttiin, koska aineiston tulee olla mahdollisimman tuoretta, jotta tutkimustulokset olisivat luotettavia. Aineiston oli oltava tieteellinen tutkimus, artikkeli, YAMK- tai pro gradu -tutkielma. Aineiston kielivaatimuksena oli suomen- tai englannin kieli ymmärrettävyyden vuoksi. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitelty yllä olevassa taulukossa 2.

## 5.2 Aineiston kuvaus ja analyysi

Valitsemani aineiston analyysimenetelmänä käytin aineistolähtöistä sisälönanalyysia ja analyysiyksikkönä virkettä. Tuomen ja Sarajärven (2018, 78)

mukaan sisällönanalyysi on menetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysin tavoitteena on saada tarkasteltavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä muodossa hävittämättä sen sisältämää tietoa. Analyysin tarkoituksena on selkeyttää aineistoa, jotta selkeät ja luotettavat johtopäätökset tarkasteltavasta ilmiöstä voitaisiin tehdä. Aluksi aineisto pilkotaan osiin, käsitteellistetään ja kasataan uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–91.)

Sisällönanalyysi alkaa aineiston redusoinnilla eli alkuperäisdatan pelkistämällä, jolloin aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Tarkoituksena on löytää aineistosta tutkimuskysymykseen vastaavia ilmaisuja eli alkuperäisilmaisuja. Alkuperäisilmaisut kerätään yhteen ja muutetaan pelkistetyiksi ilmaisuiksi. On tärkeää huomioida aineistoa pelkistäessä, että yhdestä lauseesta saattaa syntyä useampikin pelkistetty ilmaisu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92.) Tässä opinnäytetyössä aineiston pelkistäminen on kuvattu taulukkoon (liite 2).

Redusoinnin jälkeen seuraa ryhmittely, jolloin aineistosta etsitään käsitteitä, jotka kuvaavat samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi, joista muodostuvat alaluokat. Tämän jälkeen alaluokille keksitään sisältöä kuvaavat nimet. Luokittelua jatketaan siten, että alaluokkia yhdistelemällä muodostetaan yläluokkia ja yläluokkia yhdistelemällä muodostetaan pääluokkia. Viimeisenä muodostetaan yhdistävä luokka. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92–93.)

Aineiston ryhmittelyä seuraava vaihe on aineiston käsitteellistäminen. Siinä erotetaan tieto, joka on tutkimuksen kannalta olennaista ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteellistämistä jatketaan yhdistelemällä luokituksia, niin kauan kuin se on mahdollista aineiston sisällön näkökulmasta. Luokittelua tehtäessä on pidettävä huolta siitä, että aineiston sisältö säilyy muuttumattomana. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93.)

Tein analyysiä kahteen taulukkoon ja ryhmittelin tutkimuksien tuloksia käyttäen viittä eri saraketta. Sarakkeet olivat: Alkuperäinen ilmaus, pelkistetty ilmaus, alaluokka, yläluokka ja pääluokka. Ensin kirjoitin alkuperäiset ilmaukset

ja pelkistin ne. Sen jälkeen määrittelin sopivat ala- ja yläluokat. Aineiston ryhmittelyn kuvaus on esitelty alla olevassa taulukossa 3 sekä liitteessä 2.

Taulukko 3. Aineiston ryhmittelyn kuvaus

Alaluokat	Yläluokat	Pääluokat
Fyysinen hyvinvointi Liikunta Mahdollisuus liikkua Painonpudotus Sairastelu Terveys	Fyysinen hyvinvointi	Elämäntapamuutokseen motivoivat tekijät
Alkoholin kohtuukäyttö Elintavat Epäterveellinen ruokavalio Lääkityksen lopettaminen Päihteettömyys Terveelliset elintavat Terveelliset elämäntavat Terveellinen ravitsemus Terveellinen ruokavalio Uni	Terveelliset elämäntavat	
Harrastukset Hengellisyys Sosiaaliset suhteet Taloudelliset tekijät Taloudellinen toimeentulo Turvallisuus Työ	Sosiaalinen hyvinvointi	
Mielialaongelmat Psyykinen hyvinvointi Stressittömyys	Psyykinen hyvinvointi	
Motivaatio Oma motivaatio Omaehtoinen motivaatio Usko omaan pystyvyyteen	Oma motivaatio	

Opinnäytetyön tulososa koostui 39 alkuperäisilmaisusta, jotka pelkistettiin. Alaluokkia muodostui 30. Yläluokkia muodostui yhteensä viisi. Yläluokat olivat: fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, terveelliset elämäntavat ja oma motivaatio. Pääluokaksi eli ala- ja yläluokat yhdistäväksi luokaksi muodostui elämäntapamuutokseen motivoivat tekijät.

## 6 TULOKSET

Opinnäytetyön lopulliseen analyysiin valikoitui yhdeksän aineistoa. Niistä kahdeksan oli suomenkielisiä (Haario ym. 2021; Hepola ym. 2020; Laine 2020; Nolvi ym. 2021; Partanen & Keski-Rahkonen 2021; Rutanen 2019; Absetz & Hankonen 2017; Parviainen 2018) ja yksi englanninkielinen (Madson ym. 2015). Kaikki tutkimukset täyttivät vaadittavat sisäänottokriteerit. Tutkimukset ovat nähtävissä tarkemmin tutkimustaulukossa (liite 1). Liitteessä on kuvattu

tutkimuksen tiedot, tutkimuksen tarkoitus/tavoite, tutkimusmenetelmät sekä keskeiset tulokset.

## 6.1 Fyysinen hyvinvointi

Opinnäytetyöni tutkimusaineistoa ryhmitellessä fyysinen hyvinvointi muodosti yläkategorian ja siihen kuului kuusi alakategoriaa (taulukko 3). Rutasen (2019, 25–27, 50) tutkimuksen mukaan hyvinvointiin vaikuttivat terveys, mahdollisuus liikkua ja fyysinen hyvinvointi. Suurimmalla osalla haastatelluista liikunta nousi tärkeimmäksi hyvinvointia edistäväksi tekijäksi. Erityisesti luontoliikunta koettiin hyvänä vaihtoehtona, sillä siitä ei aiheudu kustannuksia.

Haarion ym. (2021, 209) tutkimuksen mukaan koronaepidemia ja sen rajoitustoimet ovat vaikuttaneet monella tapaa väestön terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan ylimpään koulutusryhmään kuuluvat kertoivat vähentäneensä liikuntaa koronaepidemian aikana selvästi enemmän kuin alimpaan koulutusryhmään kuuluvat. Työmatkaliikunta väheni kaksi kertaa enemmän ylimpään koulutusryhmään kuuluvilla verrattuna alimpaan koulutusryhmään kuuluvilla, mitä selittänee etätyön yleistyminen. (Haario ym. 2021, 214.)

Rutasen (2019, 27) mukaan selkeimmäksi hyvinvointia hankaloittavaksi tekijäksi koettiin sairastelu. Myös erilaiset sääilmiöt vaikuttivat siihen, miten pääsee liikkumaan ulkona. Suuren lumen määrän koettiin hankaloittavan ulkona liikkumista. Elintapaohjausryhmän tavoitteeksi haastateltavat asettivat itselleen painonpudotuksen ja liikunnan lisäämisen. (Rutanen 2019, 27, 41.) Laineen (2020, 36) tutkimuksen mukaan liikunnan lisääminen tuo huomattavia terveyshyötyjä myös ilman huomattavaa painonpudotusta. Liikunnan tiedetään olevan yksi tärkeimmistä tekijöistä painonpudotuksessa, mutta myös sen jälkeisessä painonhallinnassa. Partasen ja Keski-Rahkosen (2021, 1408) mukaan siitakin huolimatta, että urheilulla on paljon positiivisia vaikutuksia, nuoret urheilijat ovat poikkeuksellisen alttiita urheilun negatiivisille ilmiöille. Niitä ovat masennus, stressi, syömishäiriöt, urheilijan suhteellinen energiavaje, uupuminen ja väkivalta.



## 6.2 Psyykkinen hyvinvointi

Opinnäytetyöni tutkimusaineistoa ryhmitellessä psyykkinen hyvinvointi muodosti yläkategorian ja siihen kuului kolme alakategoriaa (taulukko 3). Rutasen (2019, 25–27, 44) tutkimuksen mukaan hyvinvointiin vaikutti psyykkinen hyvinvointi. Hyvinvointia ja sen edistämistä hankaloittavaksi tekijäksi koettiin stressi sekä psyykkinen huonovointisuus. Elintapamuutosten toteuttamista vaikeuttivat mielialaongelmat. Nolvén ym. (2021) tutkimuksen mukaan suomalaisten vanhempien masennus- ja ahdistusoireet lisääntyivät pandemian alkuvaiheessa verrattuna pandemiaa edeltävään aikaan. Merkittävimmin lisääntyivät äitien sekä edeltäneen vuoden aikana kuormittavia elämäntapahtumia kokenneiden vanhempien oireet. Myös pandemiaan liittyvät vapaa-ajan rajoitukset lisäsivät masennusoireita.

## 6.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Opinnäytetyöni tutkimusaineistoa ryhmitellessä sosiaalinen hyvinvointi muodosti yläkategorian ja siihen kuului kuusi alakategoriaa (taulukko 3). Rutasen (2019, 25–27, 50) tutkimuksen mukaan hyvinvointiin vaikuttivat sosiaaliset suhteet, taloudellinen toimeentulo ja turvallisuus. Hyvinvointia edistävinä tekijöinä koettiin työ, sosiaaliset suhteet ja harrastukset. Sosiaalista hyvinvointia ja sen edistämistä hankaloittaviksi tekijöiksi koettiin taloudelliset tekijät ja muutokset sosiaalisissa suhteissa. Haarion ym. (2021, 214) tutkimuksen mukaan koronaepidemia ja sen rajaamistoimet vaikuttivat sosiaalisiin suhteisiin. Ylimpään koulutusryhmään kuuluvat kertoivat koronaepidemian ja sen rajaamistointien vaikuttaneen sosiaalisiin suhteisiinsa yleisemmin kuin alimpaan koulutusryhmään kuuluvat. Joka kolmas ylimpään koulutusryhmään kuuluvista koki yksinäisyyden tunteen lisääntyneen, kun alimpaan koulutusryhmään kuuluvista samoin tunsivat joka neljäs.

Rutasen (2019, 50) tutkimukseen osallistuneet kokivat taloudellisen tilanteen vaikuttavan hyvinvointiin kaikilla elämän osa-alueilla. Rahallisesti heikossa tilanteessa elävät kertoivat ostavansa mieluummin edullisen einesruuan kasvis- tai juuresten sijaan. Marjoja ja hedelmiä syötäisiin mielellään, mutta niiden koettiin olevan liian kalliita etenkin sesongin ulkopuolella. Rahallisesti heikossa tilanteessa olevien ruokavalio on vaarassa yksipuolistua ja muuttua epäterveellisemmäksi. Eriarvoisuutta lisäävät myös harrastusten kalliit hinnat.

(Rutanen 2019, 50.) Alimpaan koulutusryhmään kuuluvat raportoivat ylempää koulutusryhmää useammin koronaepidemian heikentäneen taloudellista tilannettaan (Haario ym. 2019, 215).

#### **6.4 Terveelliset elämäntavat**

Opinnäytetyöni tutkimusaineistoa ryhmitellessä terveelliset elämäntavat muodostivat yläkategorian ja siihen kuului kymmenen alakategoriaa (taulukko 3). Rutanen (2019, 25–27) tutkimuksen mukaan hyvinvointiin vaikutti terveellinen ravitsemus, uni, päihteettömyys sekä elintavat yleisellä tasolla. Hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi koettiin terveellinen ruokavalio, alkoholin kohtuukäyttö ja riittävä uni. Hyvinvointia ja sen edistämistä hankaloittaviksi tekijöiksi koettiin epäterveellinen ruokavalio ja huonot yöunet. Stop Diabetes -elintaparyhmässä tärkeimmäksi hyvinvoinninedistämiskeinoksi koettiin ruokavalioon liittyvät vinkit. Myös vinkit liikunnan harrastamiseen ja alkoholin käytön vähentämiseen koettiin tärkeiksi. (Rutanen 2019, 29.) Elintaparyhmään sai osallistumaan tiedonhalu elintapa-asioista ja terveellisestä ravitsemuksesta. Ryhmän myötä haluttiin oppia myös säännöllisempää ruokailurytmiä. (Rutanen 2019, 30–31.) Elintapaohjausryhmän tavoitteeksi haastateltavat asettivat itselleen terveellisen ruokavalion opettelun ja tiedonsaannin terveellisistä elintavoista (Rutanen 2019, 41).

Hepolan ym. (2020, 25) tutkimuksen mukaan elintavat vaikuttivat myös suun terveyteen. Päivittäin tupakoivista venäläistaustaisista suurempi osuus ilmoitti suunsa terveydentilan olevan huono tai melko huono verrattuna niihin, jotka eivät tupakoineet päivittäin. Päivittäin tupakoivat venäläis- ja kurditaustaiset harjasit hampaitaan harvemmin kuin he, jotka eivät tupakoineet päivittäin. Tuoreita kasviksia ja hedelmiä päivittäin syövästä venäläistaustaisista vastaajista useampi harjasi hampaansa vähintään kaksi kertaa päivässä kuin niistä venäläistaustaisista, jotka eivät syöneet tuoreita kasviksia ja hedelmiä päivittäin. Tutkimus vahvisti aiempaa näyttöä siitä, että tupakointi liittyy heikompaan suunterveyteen. (Hepola ym. 2020, 25–27.)

## 6.5 Oma motivaatio

Opinnäytetyöni tutkimusaineistoa ryhmitellessä oma motivaatio muodosti yläkategorian ja siihen kuului neljä alakategoriaa (taulukko 3). Alakategorioita olivat: motivaatio, oma motivaatio, omaehtoinen motivaatio ja usko omaan pystyvyyteen. Elämäntapamuutosprosessin edistyminen on riippuvainen siitä, onko asiakas jo vahvasti motivoitunut elämäntapamuutokseen vai vieläkö motivaatiota täytyy herätellä. Keskeistä muutokseen motivoitumisessa on usko omaan pystyvyyteen. Liikuntainterventioissa pystyvyyttä lisäävät eniten palaute elämäntapamuuttujan omasta kehitymisestä tai saavutuksista muihin verrattuna. Myös vertaistuki sekä tavoitteiden kohtuullistaminen auttavat pystyvyyden lisäämisessä. Elämäntapaintervention ajateltu helppous motivoi lähtemään yrittämään muutosta. (Absetz & Hankonen 2017, 1016–1017.)

Omaehtoinen motivaatio perustuu kokemukseen psykologisten perustarpeiden täytymisestä. Omaehtoinen motivaatio edesauttaa pitkäaikaisempaa muutosta, joten sitä tulisi vahvistaa esimerkiksi motivoivan haastattelun avulla. Motivoivassa haastattelussa tärkeää on asiantuntijälähtöisen neuvonnan sijaan yhteistyöorientaatio asiakkaan ongelmien ratkaisemiseksi. Tarkoitus on herättää asiakkaassa muutoshalukkuutta sen sijaan, että ammattilainen perustelisi muutostarvetta asiakkaan puolustellessa vanhoista elämäntavoista kiinnipitämistä. (Absetz & Hankonen 2017, 1017.) Madsonin ym. (2015, 148) tutkimuksen mukaan motivoivan haastattelun keskittyessä asiakaslähtöisyyteen, oman pystyvyyden lisäämiseen sekä korostamaan asiakkaan motivaation ja muutostarpeiden esiin tuomista, tutkimukseen osallistujat olivat tyytyväisiä kokemukseensa. Parviaisen (2018, 56) mukaan motivoivan haastattelun kaltaiseen tavoitteellisen muutosprosessin tukemiseen terveydenhoitajan koulutus ei tuo riittävää ammattitaitoa, vaan oppiminen jatkuu työelämässä.

Vaikuttavuuden kannalta olennaisinta on asiakkaan kohtaaminen hyväksyvässä ja luottamusta herättävässä hengessä. Tällöin asiakkaan oma muutoshalukkuus pääsee esiin ja ohjaus tukee hänen itsemääräämisoikeuttaan. Ammattilaisten tehtävänä ei ole varmistaa, että asiakas muuttaa elämäntavat, sillä se koetaan helposti pakottavana. Ammattilaisten tehtävänä on auttaa asiakasta selvittämään mitä asiakas itse haluaa muuttaa, mitä askelia hän on

valmis ottamaan muutoksen tehdäkseen ja mikä arjessa auttaa muutoksen toteutumisessa. (Absetz & Hankonen 2017, 1017.) Tutkimukseen osallistuneet kertoivat, että suurimpina tekijöinä elintapamuutostavoitteisiin pääsemisessä auttoivat oma motivaatio ja asenne (Rutanen 2019, 42).

## **7 POHDINTA**

### **7.1 Keskeisten tulosten tarkastelu**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata asiakkaan motivaatiota elämäntapamuutoksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa asiakkaan motivaation merkityksestä elämäntapamuutoksessa. Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksenä oli: Mitkä tekijät motivoivat asiakkaita elämäntapamuutukseen heidän itsensä kuvaamina? Aineiston analyysi tehtiin sisällönanalyysia käyttäen. Opinnäytetyöstä saaduilla tuloksilla selvisi, että elämäntapamuutokseen motivoivia tekijöitä ovat fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, terveelliset elämäntavat ja oma motivaatio. Merkittävin näistä tekijöistä on omaehtoinen motivaatio, sillä se johtaa pitkäaikaiseen muutokseen (Absetz & Hankonen 2017, 1017).

Fyysisen hyvinvoinnin kannalta tärkeimmäksi terveyttä edistäväksi tekijäksi koettiin liikunta. Erityisesti luontoliikunta koettiin hyvänä vaihtoehtona, sillä siitä ei aiheudu ylimääräisiä kustannuksia. (Rutanen 2019, 25, 50.) Koronapandemian aikana työmatkaliikunta väheni, mitä selittänee etätöiden yleistyminen (Haario ym. 2021, 214). Elintapaohjausryhmän tavoitteeksi itselle asetettiin painonpudotus ja liikunnan lisäämisen (Rutanen 2019, 27, 41.) Laikeen (2020, 36) tutkimuksen mukaan liikunnan lisääminen tuo huomattavia terveyshyötyjä myös ilman huomattavaa painonpudotusta.

Psyykkistä hyvinvointia ja sen edistämistä hankaloittavaksi tekijäksi koettiin stressi ja psyykinen huonovointisuus. Elintapamuutosten toteuttamista vaikeuttivat mielialaongelmat (Rutanen 2019, 27, 44). Koronapandemian aikana suomalaisten vanhempien masennus- ja ahdistusoireet lisääntyivät. Merkittävimmin lisääntyivät äitien sekä edeltäneen vuoden aikana kuormittavia elämäntapahtumia kokeneiden vanhempien oireet. Myös pandemiaan liittyvät vapaa-ajan rajoitukset lisäsivät masennusoireita. (Nolvi ym. 2021.)

Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttivat työ, sosiaaliset suhteet, harrastukset, taloudellinen toimeentulo ja turvallisuus (Rutanen 2019, 25–26). Haarion ym. (2021, 214) tutkimuksen mukaan koronaepidemia ja sen rajaamistoimet vaikuttivat sosiaalisiin suhteisiin lisäämällä yksinäisyyden tunnetta. Ylimpään koulutusryhmään kuuluvista yksinäisyyden tunteen tunki lisääntyneen joka kolmas, kun alimpaan koulutusryhmään kuuluvista samoin tunki joka neljäs. Taloudellinen tilanne vaikutti hyvinvointiin kaikilla elämän osa-alueilla. Rahallisesti heikossa tilanteessa olevien ruokavalio on vaarassa yksipuolistua ja muuttua epäterveellisemmäksi. Eriarvoisuutta lisäävät myös harrastusten kalliit hinnat. (Rutanen 2019, 50.) Koronaepidemia heikensi alimpaan koulutusryhmään kuuluvien taloudellista tilannetta useammin kuin ylimpään koulutusryhmään kuuluvien (Haario ym. 2019, 215).

Terveelliset elämäntavat vaikuttivat hyvinvointiin ja sen edistämiseen kokonaisvaltaisesti. Stop Diabetes -elintaparyhmässä tärkeimmäksi hyvinvoinninedistämiskeinoksi koettiin ruokavalioon, liikunnan harrastamiseen ja alkoholin käytön vähentämiseen liittyvät vinkit. Elintaparyhmään sai osallistumaan tiedonhalu elintapa-asioista ja lisätiedon saaminen terveellisestä ravitsemuksesta. Ryhmän myötä haluttiin oppia myös säännöllisempää ruokailurytmiä. Elintapaohjausryhmän tavoitteeksi haastateltavat asettivat itselleen terveellisen ruokavalion opettelun ja tiedonsaannin terveellisistä elintavoista. (Rutanen 2019, 25–27, 29–31, 41). Hepolan ym. (2020, 27) tutkimus vahvisti aiempaa näyttöä siitä, että tupakointi liittyy heikompaan suunterveyteen.

Elämäntapamuutosprosessin onnistuminen riippuu siitä, onko asiakas jo vahvasti motivoitunut elämäntapamuutokseen vai vieläkö motivaatiota täytyy herätellä. Keskeistä muutokseen motivoitumisessa on usko omaan pystyvyyteen. Elämäntapamuutoksen ajateltu helppous edesauttaa lähtemään yrittämään muutosta. (Absetz & Hankonen 2017, 1016–1017.) Omaehtoinen motivaatio johtaa pysyvämpään muutokseen, joten sitä tulisi vahvistaa esimerkiksi motivoivan haastattelun avulla. Tarkoituksena on herättää asiakkaassa muutoshalukkuutta sen sijaan, että ammattilainen perustelisi muutostarvetta asiakkaan pitäessä kiinni vanhoista elämäntavoistaan. (Absetz & Hankonen 2017, 1017.) Madsonin ym. (2015, 148) tutkimuksen mukaan motivoivan haastattelun keskittyessä asiakaslähtöisyyteen, oman pystyvyyden lisäämiseen sekä korostamaan asiakkaan motivaation ja muutostarpeiden esiin tuomista tutkimukseen

osallistujat olivat tyytyväisiä kokemukseensa. Parviaisen (2018, 56) mukaan motivoivan haastattelun kaltaiseen tavoitteellisen muutosprosessin tukemiseen terveydenhoitajan koulutus ei tuo riittävää ammattitaitoa, vaan oppiminen jatkuu työelämässä. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä ja tutkimustuloksissa oli paljon yhteneväisyyksiä siitä, että yleisesti hyvinvointiin vaikuttavat asiat ovat niitä, jotka motivoivat elämäntapamuutokseen.

## 7.2 Luotettavuus

Luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. Siihen vaikuttavia tekijöitä ovat tutkimuksen kohde ja tarkoitus, aineiston keruu, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi sekä tutkimuksen raportointi. Luotettavuuteen vaikuttavat myös omat oletukset tutkimusta aloittaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 121–123.) Opinnäytetyössäni luotettavuus näkyy siten, että tiedonhaussa on käytetty useampaa tietokantaa, kielivaatimuksena on ollut suomen- tai englannin kieli ja hakutulosten valinnassa on käytetty sisäänotto- ja poissulkukriteerejä. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitetty taulukossa 2. Lähteinä käytettiin mahdollisimman ajankohtaista tietoa. Luotettavuuteen on saattanut heikentävästi vaikuttaa se, että tein opinnäytetyön yksin, eikä minulla ole aiempaa kokemusta isosta kirjallisesta työstä. Myös englanninkielisen lähteen käyttäminen on saattanut heikentää opinnäytetyön luotettavuutta, sillä englannin kieli ei ole äidinkieleni

## 7.3 Eettisyys

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n (2019, 4–5) ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin perehdyin opinnäytetyötä tehdessäni. Eettiset suositukset ovat laadittu yhtenäistämään ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöprosessia, edistämään hyvää tieteellistä käytäntöä, ennaltaehkäisemään tieteellistä epärehellisyyttä ja kohentamaan opinnäytetöiden laatua. Opinnäytetyön tekijän on hallittava hyvä tieteellinen käytäntö opinnäytetyöprosessissaan. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa sitä, että tutkimusta tehtäessä toimitaan huolellisesti, rehellisesti ja tarkasti. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät ovat eettisesti kestäviä. Tutkimuksen tuloksia julkaistaessa noudatetaan avoimuutta ja vastuullisuutta, sekä muiden tutkijoiden julkaisuihin viitataan asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvot-

telukunta (TENK) 2021.) Toteutin opinnäytetyöni kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joka ei sisältänyt haastatteluja tai kyselyjä. Näin ollen opinnäytetyöni ei käsitellyt henkilötietoja, eikä minun tarvinnut hakea tutkimuslupaa. Noudatin hyvää tieteellistä käytäntöä ja kunnioitin muiden tutkijoiden työtä enkä plagioinut heidän julkaisujaan, vaan kirjoitin omin sanoin. Viittasin muihin julkaisuihin asianmukaisesti ja merkitsin lähteet lähdeluetteloon Xamkin lähdeohjeiden mukaisesti. Lisäksi tein opinnäytetyön sopimuksen asianmukaisesti.

## **8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET**

Johtopäätöksenä esitetään:

1. Elämäntapamuutokseen motivoivia tekijöitä ovat fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, terveelliset elämäntavat ja oma motivaatio.
2. Merkittävin elämäntapamuutokseen motivoiva tekijä on oma motivaatio.

Aineistoa oli yllättävän vähän elämäntapamuutokseen motivoivista tekijöistä. Sain vastauksen tutkimuskysymykseeni, mutta olisin toivonut selkeämpiä vastauksia asiakkaiden omista kokemuksista. Jatkotutkimusehdotuksena aihetta olisi siis hyvä tutkia lisää, esimerkiksi haastatteleamalla elämäntapamuutoksen tehneitä henkilöitä. Mielenkiintoista olisi myös tietää, millaisia konkreettisia muutoksia elämäntapamuutoksen tehneet henkilöt ovat huomanneet hyvinvoinnissaan ja onko elämäntapamuutos ollut pysyvä. Tärkeää olisi myös lisätä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tietoutta elämäntapamuutokseen motivoivista tekijöistä, jotta terveydenhuollossa pystyttäisiin paremmin tukemaan asiakasta elämäntapamuutoksessa.

## LÄHTEET

Absetz, P. & Hankonen, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 21, 2265–2272. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo99873> [viitattu 1.5.2022].

Absetz, P. & Hankonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 10, 1015–1021. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo13734> [viitattu 1.5.2022].

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Päivitetty 9.1.2020. Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382> [viitattu 15.5.2022].

Elämäntapamuutoksen ohjaus tupakasta vieroituksessa. 2018. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 19.6.2018. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01827> [viitattu 28.9.2022].

Haario, P., Koponen, P., Parikka, S., Härkänen, T., Martelin, T., Koskinen, S. & Lundqvist, A. 2021. Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset elintapoihin ja arkielämään koulutusryhmittäin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 3, 209–219. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal-fi.ezproxy.xamk.fi/sla/article/view/103245?acceptCookies=1> [viitattu 1.9.2022].

Hepola, AM., Erkkola M., Bergman, P., Skogberg, N. & Heimonen, A. 2020. Elintapojen yhteys suunterveyteen ulkomaalaistaustaisilla. *Suomen Hammaslääkärilehti* 10/2020, 22–29. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.lehti-luukku.fi/lehti/hammaslaakarilehti/read/10-2020/259897.html> [viitattu 1.9.2022].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a. Opinto-opas. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opinto-opas.xamk.fi/28/fi/54/127616/913> [viitattu 20.9.2022].

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S.-M., Pietilä, A.-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 4, 291–301. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://elektra-helsinki-fi.ezproxy.xamk.fi/se/h/0786-5686/25/4/kuvai-lev.pdf> [viitattu 28.9.2022].

Kielitoimiston sanakirja. 2021a. Elämäntapa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/el%C3%A4m%C3%A4ntapa?searchMode=all> [viitattu 1.9.2022].

Kielitoimiston sanakirja. 2021b. Hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/hyvinvointi?searchMode=all> [viitattu 1.9.2022].



Kielitoimiston sanakirja. 2021c. Motivaatio. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/motivaatio?searchMode=all> [viitattu 1.9.2022].

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 7, 609–615. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo93495> [viitattu 17.10.2022].

Laine, T. 2020. Elämäntapamuutos tyyppin 2 diabetesta tai verenpainetautia sairastavilla henkilöillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68152/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202003132399.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 29.9.2022].

Madson, M., Mohn, R., Schumacher, J. & Landry, A. 2015. Measuring client experiences of motivational interviewing during a lifestyle intervention. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 2, 140–151. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://search-ebscohost-com.ezproxy.xamk.fi/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2015-12408-005&site=ehost-live> [viitattu 28.9.2022].

Motivoiva haastattelu. 2020. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 27.8.2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02109> [viitattu 28.9.2022].

Motivoiva toimintatapa/motivoiva haastattelu. 2017. Päihdelinkki.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyonmenetelmat-ja-koulutus/motivoiva-toimintatapa-motivoiva-haastattelu> [viitattu 28.8.2022].

Mustajoki, P. 2021. Lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.2.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00042> [viitattu 14.5.2022].

Nolvi, S., Karukivi, M., Korja, R., Lindblom, J., Karlsson, L. & Karlsson, H. 2021. Vanhempien masennus- ja ahdistusoireet lisääntyivät COVID-19-pandemian alkuvaiheessa – FinnBrain-syntymäkohorttitutkimus. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 137, 31–x. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi.ezproxy.xamk.fi/xmedia/duo/duo16165.pdf> [viitattu 5.9.2022].

Partanen, J. & Keski-Rahkonen, A. 2021. Nuoren urheilijan hyvinvoinnin haittatekijät. *Lääkärilehti* 22/2021, 1403–1408. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.xamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuoren-urheilijan-hyvinvoinnin-haittatekijat/> [viitattu 5.9.2022].

Parviainen, T. 2018. Motivoiva haastattelu terveyden edistämisen työmenetelmänä. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19384/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180371.pdf](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19384/urn_nbn_fi_uef-20180371.pdf) [viitattu 28.9.2022].

Rutanen, T. 2019. Hyvinvointi heikommassa asemassa olevilla: vaikuttavat tekijät ja edistämisen tarpeet. Itä-Suomen yliopisto. Kansanterveystiede. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20760/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20190654.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20760/urn_nbn_fi_uef-20190654.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 20.9.2022].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf) [viitattu 27.9.2022].

Terveystenhoitaja (AMK) s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/koulutukset/terveydenhoitaja-amk/> [viitattu 30.4.2022].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.223057> [viitattu 15.5.2022].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). WWW-dokumentti. Päivitetty 7.7.2021. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiede/tilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> [viitattu 27.5.2022].

UKK-instituutti. 2022. Aikuisten liikkumisen suositus. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.4.2022. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> [viitattu 27.5.2022].

Vuori, I. 2015. Elintapojen terveysvaikutukset. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 8, 729–736. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12209> [viitattu 27.9.2022].

Xamkin avainluvut s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/xamkin-avainluvut/#/0> [viitattu 30.4.2022].

YSA – Yleinen suomalainen asiasanasto. 2021. Finto. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.9.2021. Saatavissa: <https://finto.fi/ysa/fi/> [viitattu 28.9.2022].

## Tutkimustaulukko

Liite 1/1

Tutkimuksen tiedot: Tekijä/tekijät, vuosi ja julkaisu	Tutkimuksen tarkoitus/tavoite	Tutkimusaineiston keruu ja menetelmä	Keskeiset tulokset
Absetz, P. & Hankonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja?	Tarkoituksena esitellä käytännön keinoja muutoshalukkuuden ja taitojen tukemiseen sekä tottumusten luomiseen.	Kirjallisuuskatsaus.	<p>Muutokseen on tavanomaisesti pyritty tietosiin prosesseihin vaikuttamalla, mutta vaikutusten koko ja kesto osoittavat, että se ei yksin riitä.</p> <p>Ympäristö ärsyккеineen vaikuttaa voimakkaasti ihmisen toimintaan ja tottumuksiin.</p> <p>Molempien edellä mainittujen lähestymistapojen yhdistäminen lienee tehokkainta.</p>
Haario, P., Koponen, P., Parikka, S., Härkänen, T., Martelin, T., Koskinen, S. & Lundqvist, A. 2021. Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset elintapoihin ja arkielämään koulutusryhmittäin.	Tavoitteena tarkastella koronaepidemian vaikutuksia elintapoihin ja arkielämään eri koulutusryhmissä.	Tutkimusartikkeli. Tieto koottiin useista tutkimuksista.	<p>Työmatkaliikunta väheni erityisesti ylimpään koulutusryhmään kuuluvilla.</p> <p>Ylimpään koulutusryhmään kuuluvat raportoivat sosiaalisissa suhteissa tapahtuneita kielteisiä muutoksia alimpaa koulutusryhmää yleisemmin.</p> <p>Taloudelliset haasteet olivat yleisempiä alimassa koulutusryhmässä.</p>
Hepola, AM., Erkkola, M., Bergman, P., Skogberg, N. & Heimonen, A.	Tarkoituksena lisätä tietoa ulkomaalaistaustaisten suunterveydestä, palvelujen tarpeesta ja elintavoista.	Tutkimusartikkeli. Tieto koottiin useista tutkimuksista. Otoskoko oli 1846 henkilöä, joista venäläistaustaisia oli 702, somalialaistaustaisia 512 ja kurditaustaisia 632.	Koettu suunterveys oli ulkomaalaistaustaisilla heikompi kuin tutkimuskuntien saman ikäisellä väestöllä keskimäärin.

<p>2020. Elintapojen yhteys suunterveyteen ulkomaalaistaustaisilla.</p>			<p>Ulkomaalaistaustaiset kävivät harvemmin suun tutkimuksissa.</p> <p>Venäläis- ja kurditaustaisilla epäedulliset elintavat olivat yhteydessä heikompaan suunterveyteen sekä harvempiin suun tutkimuskäynteihin.</p>
<p>Laine, T. 2020. Elämäntapamuutos tyypin 2 diabetesta tai verenpainetautiä sairastavilla henkilöillä - 24 kuukauden verkkopohjaisen, kokemusasiantuntijatuettun, hyväksymis- ja omistautumisterapialähtöisen elämäntapaintervention vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ja metaboliinisiin riskitekijöihin.</p>	<p>Tarkoituksena selvittää, onko 24 kuukauden verkkopohjaisella, kokemusasiantuntijatuettuna, hyväksymis- ja omistautumisterapialähtöisellä elämäntapamuutosinterventiolla vaikutusta tyypin 2 diabetesta tai verenpainetautiä sairastavien fyysiseen aktiivisuuteen, vyötärönympärykseen, kehonpainoon ja muihin metaboliinisiin riskitekijöihin.</p>	<p>Monimenetelmä tutkimus; määrällinen interventiotutkimus sekä laadullinen pitkäaikaistutkimus.</p>	<p>Tilastollisesti merkitsevä muutos havaittiin FIT-indeksissä, vyötärönympäryksessä sekä kehonpainossa.</p>
<p>Madson, M., Mohn, R., Schumacher, J. &amp; Landry, A. 2015. Measuring client experiences of motivational interviewing during a lifestyle intervention.</p>	<p>Tavoitteena ymmärtää paremmin motivoivan haastattelun asiakasarviointiasteikon psykometristä toimivuutta.</p>	<p>Faktorianalyysi. Otokoko 500 henkilöä.</p>	<p>Kun motivoivassa haastattelussa keskitytään asiakaslähtöisyyteen, omaan pystyvyyteensä ja korostetaan asiakkaan motivaation ja muutostarpeiden esiin tuomista, asiakkaat ovat tyytyväisiä kokemukseensa.</p>

<p>Nolvi, S., Karukivi, M., Korja, R., Lindblom, J., Karlsson, L. &amp; Karlsson, H. 2021. Vanhempien masennus- ja ahdistusoireet lisääntyivät COVID-19-pandemian alkuvaiheessa – Finn-Brain-syntymäkohorttitutkimus.</p>	<p>Tarkoituksena selvittää vanhempien pandemia-ajan psyykkistä oireilua.</p>	<p>Määrällinen tutkimus. Aineistona käytettiin Finn-Brain-syntymäkohorttitutkimusta. Otoskoko oli 651 vanhempaa.</p>	<p>Masennus- ja ahdistusoireet lisääntyivät pandemiaa edeltäneeseen aikaan verrattuna.</p> <p>Masennuksen seulonta-arvon ylittävien vastaajien määrä kaksinkertaistui.</p> <p>Äitien oireet lisääntyivät voimakkaammin kuin isien.</p>
<p>Partanen, J. &amp; Keski-Rahkonen, A. 2021. Nuoren urheilijan hyvinvoinnin haittatekijät.</p>	<p>Tarkoituksena selvittää nuoren urheilijan hyvinvoinnin haittatekijät.</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus.</p>	<p>Nuoret ovat erityisen alttiita urheilun kielteisille ilmiöille, joita ovat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stressi</li> <li>- uupumus</li> <li>- masennus</li> <li>- urheilijan suhteellinen energiavaje</li> <li>- syömishäiriöt</li> <li>- väkivalta</li> </ul>
<p>Parviainen, T. 2018. Motivoiva haastattelu terveyden edistämisen työmenetelmänä.</p>	<p>Tavoitteena tutkia terveydenhoitajaopiskelijoiden valmiuksia motivoivan haastattelun käyttöön opintojensa loppuvaiheessa.</p>	<p>Laadullinen tutkimus. Otos koostui 15 terveydenhoitajaopiskelijasta</p>	<p>Oppimisen osalta motivoivan haastattelun mukaiseen, tavoitteellisen muutosprosessin tukemiseen opinnot eivät tuo riittävästi valmiutta ja varmuutta eivätkä mahdollisuuttakaan, vaan oppiminen ja asiantuntijuuden kehittyminen jatkuu työelämässä.</p> <p>Harjaantumisen ja oppimisen tarve tunnustetaan.</p>
		<p>Laadullinen tutkimus. Otos koostui 11 henkilöstä.</p>	<p>Hyvinvointiin vaikuttavat terveyden ylläpitäminen, säännöllinen liikunnan harrastaminen ja</p>

<p>Rutanan, T. 2019. Hyvinvointi heikommassa asemassa olevilla: vaikuttavat tekijät ja edistämisen tarpeet.</p>	<p>Tavoitteena kartoittaa sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien henkilöiden näkemyksiä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.</p>		<p>mahdollisuus siihen, terveellinen ravitsemus, uni, hyvät sosiaaliset suhteet sekä niiden ylläpito.</p>
---	---	--	---

## Aineiston analyysitaulukko

Liite 2/1

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
"Hyvinvointiin vaikuttivat haastateltujen mielestä terveys, mahdollisuus liikkua sekä terveellinen ravitsemus."  (Rutanen 2019, 25)	Hyvinvointiin vaikutti terveys.	Terveys
"Hyvinvointiin vaikuttivat haastateltujen mielestä terveys, mahdollisuus liikkua sekä terveellinen ravitsemus."  (Rutanen 2019, 25)	Hyvinvointiin vaikutti mahdollisuus liikkua.	Mahdollisuus liikkua
"Hyvinvointiin vaikuttivat haastateltujen mielestä terveys, mahdollisuus liikkua sekä terveellinen ravitsemus."  (Rutanen 2019, 25)	Hyvinvointiin vaikutti terveellinen ravitsemus.	Terveellinen ravitsemus
"Sosiaaliset suhteet olivat tärkeä osa hyvinvointia neljälle henkilölle ja kolme haastateltavaa koki tärkeäksi osaksi hyvinvointiaan unen ja taloudellisen toimeentulon."  (Rutanen 2019, 25)	Sosiaaliset suhteet olivat tärkeä osa hyvinvointia.	Sosiaaliset suhteet
"Sosiaaliset suhteet olivat tärkeä osa hyvinvointia neljälle henkilölle ja kolme haastateltavaa koki tärkeäksi osaksi hyvinvointiaan unen ja taloudellisen toimeentulon."  (Rutanen 2019, 25)	Uni oli tärkeä osa hyvinvointia.	Uni
"Sosiaaliset suhteet olivat tärkeä osa hyvinvointia neljälle henkilölle ja kolme haastateltavaa koki tärkeäksi	Taloudellinen toimeentulo oli tärkeä osa hyvinvointia.	Taloudellinen toimeentulo

osaksi hyvinvointiaan unen ja taloudellisen toimeentulon.”  (Rutanan 2019, 25)		
”Lisäksi mainittiin hengellisyys, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi, koti, turvallisuus, päihteettömyys sekä elintavat yleisellä tasolla.”  (Rutanan 2019, 25)	Hyvinvointiin vaikutti hengellisyys.	Hengellisyys
”Lisäksi mainittiin hengellisyys, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi, koti, turvallisuus, päihteettömyys sekä elintavat yleisellä tasolla.”  (Rutanan 2019, 25)	Hyvinvointiin vaikutti psyykkinen hyvinvointi.	Psyykkinen hyvinvointi
”Lisäksi mainittiin hengellisyys, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi, koti, turvallisuus, päihteettömyys sekä elintavat yleisellä tasolla.”  (Rutanan 2019, 25)	Hyvinvointiin vaikutti fyysinen hyvinvointi.	Fyysinen hyvinvointi
”Lisäksi mainittiin hengellisyys, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi, koti, turvallisuus, päihteettömyys sekä elintavat yleisellä tasolla.”  (Rutanan 2019, 25)	Hyvinvointiin vaikutti turvallisuus.	Turvallisuus
”Lisäksi mainittiin hengellisyys, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi, koti, turvallisuus, päihteettömyys sekä elintavat yleisellä tasolla.”  (Rutanan 2019, 25)	Hyvinvointiin vaikutti päihteettömyys.	Päihteettömyys



<p>”Lisäksi mainittiin hengellisyys, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi, koti, turvallisuus, päihteettömyys sekä elintavat yleisellä tasolla.”</p> <p>(Rutanan 2019, 25)</p>	<p>Hyvinvointiin vaikutti elintavat yleisellä tasolla.</p>	<p>Elintavat</p>
<p>”Kysyttäessä keinoja, joilla haastateltavat kokivat voivansa edistää omaa hyvinvointiaan tämänhetkisessä elämäntilanteessa, suurimmalla osalla liikunta nousi tärkeimmäksi hyvinvointia edistäväksi tekijäksi.”</p> <p>(Rutanan 2019, 26)</p>	<p>Suurimmalla osalla liikunta nousi tärkeimmäksi hyvinvointia edistäväksi tekijäksi.</p>	<p>Liikunta</p>
<p>”Muutammat henkilöt kokivat terveellisen ruokavalion, työn ja sosiaaliset suhteet tekijöinä, jotka edistivät hyvinvointia tämänhetkisessä elämäntilanteessa.”</p> <p>(Rutanan 2019, 26)</p>	<p>Terveellinen ruokavalio koettiin tekijäksi, joka edisti hyvinvointia tämänhetkisessä elämäntilanteessa.</p>	<p>Terveellinen ruokavalio</p>
<p>”Muutammat henkilöt kokivat terveellisen ruokavalion, työn ja sosiaaliset suhteet tekijöinä, jotka edistivät hyvinvointia tämänhetkisessä elämäntilanteessa.”</p> <p>(Rutanan 2019, 26)</p>	<p>Työ koettiin tekijäksi, joka edisti hyvinvointia tämänhetkisessä elämäntilanteessa.</p>	<p>Työ</p>
<p>”Muutammat henkilöt kokivat terveellisen ruokavalion, työn ja sosiaaliset suhteet tekijöinä, jotka edistivät hyvinvointia tämänhetkisessä elämäntilanteessa.”</p> <p>(Rutanan 2019, 26)</p>	<p>Sosiaaliset suhteet koettiin tekijäksi, joka edisti hyvinvointia tämänhetkisessä elämäntilanteessa.</p>	<p>Sosiaaliset suhteet</p>

<p>”Yksittäiset henkilöt mainitsivat myös alkoholin kohtuukäytön, uskonnon, riittävän unen, positiivisuuden, harrastukset ja kiireettömyyden hyvinvointia edistävinä tekijöinä.”</p> <p>(Rutanen 2019, 26)</p>	<p>Alkoholin kohtuukäyttö mainittiin hyvinvointia edistävänä tekijänä.</p>	<p>Alkoholin kohtuukäyttö</p>
<p>”Yksittäiset henkilöt mainitsivat myös alkoholin kohtuukäytön, uskonnon, riittävän unen, positiivisuuden, harrastukset ja kiireettömyyden hyvinvointia edistävinä tekijöinä.”</p> <p>(Rutanen 2019, 26)</p>	<p>Riittävä uni mainittiin hyvinvointia edistävänä tekijänä.</p>	<p>Uni</p>
<p>”Yksittäiset henkilöt mainitsivat myös alkoholin kohtuukäytön, uskonnon, riittävän unen, positiivisuuden, harrastukset ja kiireettömyyden hyvinvointia edistävinä tekijöinä.”</p> <p>(Rutanen 2019, 26)</p>	<p>Harrastukset mainittiin hyvinvointia edistävänä tekijänä.</p>	<p>Harrastukset</p>
<p>”Kysyttäessä haastateltavilta, millaisten tekijöiden he kokivat hankaloittavan hyvinvointiaan ja sen edistämistä tämänhetkisessä tilanteessa, selkein esille noussut tekijä oli sairastelu...”</p> <p>(Rutanen 2019, 27)</p>	<p>Hyvinvointia ja sen edistämistä hankaloittavaksi tekijäksi koettiin sairastelu.</p>	<p>Sairastelu</p>
<p>”Neljä vastaajaa mainitsi taloudelliset tekijät hyvinvointia ja sen edistämistä hankaloittavaksi tekijäksi.”</p> <p>(Rutanen 2019, 27)</p>	<p>Hyvinvointia ja sen edistämistä hankaloittavaksi tekijäksi koettiin taloudelliset tekijät.</p>	<p>Taloudelliset tekijät</p>
<p>”Lisäksi yksittäiset vastaajat kokivat hyvinvointiaan hankaloittaviksi tekijöiksi epäterveellisen ruokavalion,</p>	<p>Yksittäiset vastaajat kokivat hyvinvointiaan hankaloittavaksi tekijäksi epäterveellisen ruokavalion.</p>	<p>Epäterveellinen ruokavalio</p>

<p>ajanpuutteen, huonot yöunet, stressin, muutokset sosiaalisissa suhteissa ja psyykkisen huonovointisuuden.”</p> <p>(Rutanen 2019, 27)</p>		
<p>”Lisäksi yksittäiset vastaajat kokivat hyvinvointiaan hankaloittaviksi tekijöiksi epäterveellisen ruokavalion, ajanpuutteen, huonot yöunet, stressin, muutokset sosiaalisissa suhteissa ja psyykkisen huonovointisuuden.”</p> <p>(Rutanen 2019, 27)</p>	<p>Yksittäiset vastaajat kokivat hyvinvointiaan hankaloittavaksi tekijäksi huonot yöunet.</p>	<p>Uni</p>
<p>”Lisäksi yksittäiset vastaajat kokivat hyvinvointiaan hankaloittaviksi tekijöiksi epäterveellisen ruokavalion, ajanpuutteen, huonot yöunet, stressin, muutokset sosiaalisissa suhteissa ja psyykkisen huonovointisuuden.”</p> <p>(Rutanen 2019, 27)</p>	<p>Yksittäiset vastaajat kokivat hyvinvointiaan hankaloittavaksi tekijäksi stressin.</p>	<p>Stressittömyys</p>
<p>”Lisäksi yksittäiset vastaajat kokivat hyvinvointiaan hankaloittaviksi tekijöiksi epäterveellisen ruokavalion, ajanpuutteen, huonot yöunet, stressin, muutokset sosiaalisissa suhteissa ja psyykkisen huonovointisuuden.”</p> <p>(Rutanen 2019, 27)</p>	<p>Yksittäiset vastaajat kokivat hyvinvointiaan hankaloittavaksi tekijäksi muutokset sosiaalisissa suhteissa.</p>	<p>Sosiaaliset suhteet</p>
<p>”Lisäksi yksittäiset vastaajat kokivat hyvinvointiaan hankaloittaviksi tekijöiksi epäterveellisen ruokavalion,</p>	<p>Yksittäiset vastaajat kokivat hyvinvointiaan hankaloittavaksi tekijäksi psyykkisen huonovointisuuden.</p>	<p>Psyykinen hyvinvointi</p>

<p>ajanpuutteen, huonot yöunet, stressin, muutokset sosiaalisissa suhteissa ja psyykkisen huonovointisuuden.”</p> <p>(Rutanan 2019, 27)</p>		
<p>”Eräs henkilö mainitsi, että erilaiset sääilmiöt vaikuttavat siihen, miten pääsee esimerkiksi liikkumaan ulkona.”</p> <p>(Rutanan 2019, 27)</p>	<p>Erilaiset sääilmiöt vaikuttavat siihen, miten pääsee liikkumaan ulkona.</p>	<p>Liikunta</p>
<p>”Yksi vastaaja nostaa esille myös omaehtoisen verensokerilääkityksen lopettamisen, sillä hän kokee verensokerin olevan lääkityksen kanssa liian matala päivinä, joihin ei ehdi tai muista syödä riittävän säännöllisesti.”</p> <p>(Rutanan 2019, 40)</p>	<p>Yksi vastaaja nostaa esille myös omaehtoisen verensokerilääkityksen lopettamisen, sillä hän kokee verensokerin olevan lääkityksen kanssa liian matala päivinä, joihin ei ehdi tai muista syödä riittävän säännöllisesti.</p>	<p>Lääkityksen lopettaminen</p>
<p>”Seuraavaksi haastateltavilta kysyttiin, millaisia tavoitteita haastateltavat asettivat itselleen ennen elintapaohjausryhmän alkua. Vastauksista nousi esille muun muassa terveellisen ruokavalion opettelu, tiedonsaanti terveellisistä elintavoista, painonpudotus ja liikunnan lisääminen.”</p> <p>(Rutanan 2019, 41)</p>	<p>Elintapaohjauksen tavoitteeksi asetettiin terveellisen ruokavalion opettelu.</p>	<p>Terveellinen ruokavalio</p>
<p>”Seuraavaksi haastateltavilta kysyttiin, millaisia tavoitteita haastateltavat asettivat itselleen ennen elintapaohjausryhmän alkua. Vastauksista</p>	<p>Elintapaohjauksen tavoitteeksi asetettiin tiedonsaanti terveellisistä elintavoista.</p>	<p>Terveelliset elintavat</p>

<p>nousi esille muun muassa terveellisen ruokavalion opettelu, tiedon- saanti terveellisistä elintavoista, painonpudotus ja liikunnan lisääminen.”</p> <p>(Rutanen 2019, 41)</p>		
<p>”Seuraavaksi haastateltavilta kysyttiin, millaisia tavoitteita haastateltavat asettivat itselleen ennen elintapaohjausryhmän alkua. Vastauksista nousi esille muun muassa terveellisen ruokavalion opettelu, tiedon- saanti terveellisistä elintavoista, painonpudotus ja liikunnan lisääminen.”</p> <p>(Rutanen 2019, 41)</p>	<p>Elintapaohjauksen tavoitteeksi asetettiin painonpudotus.</p>	<p>Painonpudotus</p>
<p>”Seuraavaksi haastateltavilta kysyttiin, millaisia tavoitteita haastateltavat asettivat itselleen ennen elintapaohjausryhmän alkua. Vastauksista nousi esille muun muassa terveellisen ruokavalion opettelu, tiedon- saanti terveellisistä elintavoista, painonpudotus ja liikunnan lisääminen.”</p> <p>(Rutanen 2019, 41)</p>	<p>Elintapaohjauksen tavoitteeksi asetettiin liikunnan lisääminen.</p>	<p>Liikunta</p>
<p>”Haastateltavat kertoivat, että suurimpina tekijöinä elintapamuutostavoitteiden toteutumisessa auttoi paitsi oma motivaatio ja asenne, myös ryhmän antama tuki sekä ryhmässä käydyt keskustelut.”</p> <p>(Rutanen 2019, 43)</p>	<p>Suurimpina tekijöinä elintapamuutostavoitteiden toteutumisessa auttoi oma motivaatio ja asenne, ryhmän antama tuki sekä ryhmässä käydyt keskustelut.</p>	<p>Oma motivaatio</p>

<p>”Lisäksi yksi vastaajista kertoi, että meneillään oleva avioeroprosessi vaikeutti elintapamuutosten toteuttamista mielialaongelmien vuoksi.”</p> <p>(Rutanan 2019, 44)</p>	<p>Meneillään oleva avioeroprosessi vaikeutti elintapamuutosten toteuttamista mielialaongelmien vuoksi.</p>	<p>Mielialaongelmat</p>
<p>”Tietoisien muutosprosessin eteneminen riippuu siitä, onko potilas jo vahvasti motivoitunut elämäntapamuutokseen ja siten kaipaa tukea konkreettiseen toimintaan vai pitääkö motivaatiota vielä herätellä tai vahvistaa.”</p> <p>(Absetz &amp; Hankonen 2017, 1016)</p>	<p>Tietoisien muutosprosessin eteneminen riippuu siitä, onko potilas jo vahvasti motivoitunut elämäntapamuutokseen vai pitääkö motivaatiota vielä herätellä tai vahvistaa.</p>	<p>Oma motivaatio</p>
<p>”Harkittu, tietoinen motivaatio koostuu toimintaa ja sen tuloksia koskevista odotuksista ja omaa itseä koskevista käsityksistä.”</p> <p>(Absetz &amp; Hankonen 2017, 1016)</p>	<p>Harkittu, tietoinen motivaatio koostuu toimintaa ja sen tuloksia koskevista odotuksista ja omaa itseä koskevista käsityksistä.</p>	<p>Motivaatio</p>
<p>”Usko omaan pystyvyyteen on keskeistä muutokseen motivoitumisessa.”</p> <p>(Absetz &amp; Hankonen 2017, 1016)</p>	<p>Usko omaan pystyvyyteen on keskeistä muutokseen motivoitumisessa.</p>	<p>Usko omaan pystyvyyteen</p>
<p>”Omaehtoisen motivaation taustalla on kokemus psykologisten perustarpeiden täyttymisestä: yksilö tuntee, että on vapaa valitsemaan (autonomia), kykenee (pystyvyys) ja kelpaa muille (sosiaalinen hyväksyntä ja yhteenkuuluvuus.”</p> <p>(Absetz &amp; Hankonen 2017, 1017)</p>	<p>Omaehtoisen motivaation taustalla on kokemus psykologisten perustarpeiden täyttymisestä: yksilö tuntee, että on vapaa valitsemaan (autonomia), kykenee (pystyvyys) ja kelpaa muille (sosiaalinen hyväksyntä ja yhteenkuuluvuus.</p>	<p>Omaehtoinen motivaatio</p>

<p>”Terveelliset elämäntavat ovat todennäköisempiä ympäristöissä, joissa tilaisuuksia on riittävästi tarjolla: liikuntapaikkoja ja -välineitä, edullisia ruokavalintoja ja suopea sosiaalinen ympäristö.”</p> <p>(Absetz &amp; Hankonen 2017, 1018)</p>	<p>Terveelliset elämäntavat ovat todennäköisempiä ympäristöissä, joissa tilaisuuksia on riittävästi tarjolla: liikuntapaikkoja ja -välineitä, edullisia ruokavalintoja ja suopea sosiaalinen ympäristö.</p>	<p>Terveelliset elämäntavat</p>
---	---	---------------------------------