



Motivoivan haastattelun hyödyntäminen psykiatrisessa hoitotyössä

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Marita Mattila

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Motivoivan haastattelun hyödyntäminen psykiatrisessa hoitotyössä

Marita Mattila
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2020

Marita Mattila

Motivoivan haastattelun hyödyntäminen psykiatrisessa hoitotyössä

Vuosi 2020 Sivumäärä 35

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aiheena oli motivoivan haastattelun käyttö psykiatrisessa hoitotyössä. Sen menetelmänä oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyön tilaajana oli Hyvinkään alueen HUS Psykiatria. Tavoitteena oli selvittää, miten motivoivaa haastattelua on sovellettu psykiatrisessa hoitotyössä, ja miten se vaikuttaa psykiatrisen potilaan omahoitoon sitoutumiseen.

Opinnäytetyössä syvennytään motivoivan haastattelun menetelmään. Sen keskeiset käsitteet ovat motivaatio, transteoreettinen muutosvaihemalli, omahoitoon sitoutuminen, psykiatrisen potilaan kohtaaminen ja motivoivan haastattelun menetelmä. Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset ovat: 1) Miten motivoivaa haastattelua on sovellettu psykiatrisessa hoitotyössä? 2) Miten motivoiva haastattelu voi vaikuttaa potilaan omahoitoon sitoutumiseen?

Aineiston keruu suoritettiin kolmesta tietokannasta, jotka ovat Cinahl (EBSCO), Medic ja PsyARTICLES (EBSCO) sekä manuaalisella tiedonhaulla. Aineisto analysoitiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineisto rajattiin vuosiin 2010-2020, jotta tutkittava materiaali on mahdollisimman uutta. Aineiston muina sisäänottokriteereitä ovat koko tekstin saatavuus, motivoiva haastattelu ohjausmenetelmänä, suomen- ja englanninkieliset sekä aikuisiin suunnatut tutkimukset.

Tuloksissa käy ilmi, että motivoivan haastattelun menetelmää voidaan psykiatrisessa hoitotyössä soveltaa tukemaan lääkehoitoon ja omahoitoon sitoutumista. Sen avulla voidaan lisätä hoitajan potilaslähtöistä kohtaamista ja vuorovaikutusta potilaan kanssa, jolla on suuri merkitys potilaan omahoitoon sitoutumiseen. Motivoivan haastattelun menetelmä helpottaa potilaan kokemaa ambivalenssia, ehkäisee muutosvastaisuutta ja edistää sisäisen motivaation löytymistä.

Motivoivan haastattelun menetelmän parhaan hyödyn saamiseksi olisi hyvä tehdä vielä lisätutkimuksia. Lisäksi menetelmän kouluttaminen psykiatrisille sairaanhoitajille voisi olla aiheellista. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää psykiatrisessa hoitotyössä, potilaskohtaamisissa sekä potilaan omahoitoon ja hoitoon sitoutumisessa.

Asiasanat: motivoiva haastattelu, motivaatio, omahoitoon sitoutuminen, hoitoon sitoutuminen, psykiatrisen hoitotyö, mielenterveyshoitotyö

Marita Mattila

Motivational Interviewing in psychiatric nursing

Year	2020	Pages	35
------	------	-------	----

ABSTRACT

The purpose of this Bachelor's thesis was to examine the use of Motivational Interviewing (MI) in psychiatric nursing. The method used in this thesis was a narrative literature review. The client was HUS Psychiatry in the Hyvinkää area. The aim was to find out how the MI has been applied in psychiatric nursing and how it affects the psychiatric patient's self-care management.

The thesis delves into the method of a Motivational Interviewing. The key concepts are; motivation, the Transtheoretical Model of Change, patient's adherence to treatment and self-care management, nurse-client meeting, and the method of Motivational Interviewing. The questions guiding the thesis were: 1) How has the Motivational Interviewing been applied in psychiatric nursing? 2) How can a motivational interview affect a patient's self-care management?

The data was collected from three databases, Cinahl (EBSCO), Medic and PsyARTICLES (EBSCO). The data was collected also by manual data retrieval. In this thesis, the material was analyzed by theory-based content analysis and was limited to 2010-2020. Other admission criteria included; the availability of the full text, Motivational Interviewing as a guidance method, research in Finnish and English, and research aimed at adults.

The results show that the method of Motivational Interviewing can be applied in psychiatric nursing to support patient's self-management, adherence to treatment and medication adherence. It can be used to increase the psychiatric nurse's patient-centered encounter and interaction, which has a great importance to the patient's self-care management. The method of Motivational Interviewing alleviates the ambivalence experienced by the client, prevents resistance to change and promotes the discovery of intrinsic motivation. However, based on the results, further research on the Motivational Interviewing method is suggested for development. In addition, training the method for psychiatric nurses could be appropriate. The results of this thesis can be used in; psychiatric nursing, patient encounters, patient's adherence to treatment and patient's self-care management.

Keywords: motivational interviewing, motivation, adherence to treatment, self-management, psychiatric nursing, mental health

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Motivaatio	7
2.1	Motivaatio psykiatrisessa hoitotyössä	7
2.2	Transteoreettinen muutosvaihemalli.....	8
2.3	Hoitosuhde psykiatrisen potilaan kanssa.....	8
2.4	Hoitoon ja omahoitoon sitoutuminen	9
3	Motivoiva haastattelu.....	11
3.1	Motivoivan haastattelun peruselementit	12
3.2	Motivoivan haastattelun perusmenetelmät.....	12
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	13
5	Kirjallisuuskatsaus menetelmänä	14
6	Kirjallisuuskatsauksen toteutus	15
6.1	Aineiston valinta	15
6.2	Aineiston kuvaus ja analysointi	17
6.3	Teorialähtöinen sisällönanalyysi	20
7	Opinnäytetyön tulokset.....	22
7.1	Motivoiva haastattelu psykiatristen potilaiden hoidossa	22
7.2	Hoitoon ja lääkehoitoon sitoutuminen	22
7.3	Hoitajan rooli ja vuorovaikutus	23
8	Pohdinta	25
9	Eettisyys ja luotettavuus	27
	Lähteet.....	28

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aiheena on motivoivan haastattelun hyödyntäminen psykiatrisessa hoitotyössä. Sen menetelmänä on kuvaileva narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat motivaatio, transteoreettinen muutosvaihemalli, omahoitoon ja hoitoon sitoutuminen, psykiatrisen potilaan kohtaaminen ja motivoiva haastattelu ohjausmenetelmänä. Opinnäytetyössä syvennytään motivoivan haastattelun menetelmään. Tätä opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset ovat: 1) Miten motivoivaa haastattelua on sovellettu psykiatrisessa hoitotyössä? 2) Miten motivoiva haastattelu voi vaikuttaa potilaan omahoitoon sitoutumiseen?

Opinnäytetyön tilaajana on Hyvinkään alueen HUS Psykiatria. Yhteyshenkilönä toimii apulaisosastonjohtaja Sari Salin-Heinilä Hyvinkään H-sairaalaista. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten motivoivaa haastattelua voidaan soveltaa psykiatrisessa hoitotyössä, ja miten motivoivaa haastattelua voi hyödyntää potilaan omahoitoon sitoutumisessa. Tilaaja voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia potilaskohtaamisissa ja potilaan omahoitoon sitoutumisen parantamisessa.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan yleisellä tasolla hyödyntää psykiatrisen potilaan omahoitoon ja lääkehoitoon sitoutumisessa sekä potilaskohtaamisten parantamisessa. Psykiatrisen potilaan omahoitoon ja lääkehoitoon sitoutuminen on tärkeää, koska ne vaikuttavat suuresti hoidon toteutumiseen. Potilaskohtaamisissa taas luodaan luottamuksellinen yhteistyösuhde potilaan kanssa, joka parantaa omahoitoon sitoutumista. (Pitkälä & Savikko 2007.)

Motivoiva haastattelu on W.R. Millerin sekä C. Rollnickin kehittämä potilaslähtöinen ohjausmenetelmä. Sen avulla pyritään löytämään ja vahvistamaan potilaan tarvitsemaa motivaatiota elämäntapamuutokseen. Motivoivalla haastattelulla ohjataan potilaan kanssa käytäviä keskusteluja haastattelijan haluamaan suuntaan siten, että potilas saataisiin itse puhumaan ja ajattelemaan myönteisesti muutoksen puolesta. (Oksanen 2014, 71; Lahti, Rakkolainen & Koski-Jännes 2013.) Motivoivan haastattelun menetelmän on huomattu motivoivan potilasta muutokseen. Sen on myös huomattu edesauttavan potilaan hoitoon ja lääkehoitoon sitoutumista sekä parantavan potilaslähtöistä vuorovaikutusta potilaskohtaamisissa. (McKenzie & Chang 2013, 43; Ertem & Duman 2018, 83; Mallisham & Sherrod 2016, 232.)

Opinnäytetyön aineiston keruu suoritettiin kolmesta tietokannasta, jotka olivat Cinahl(EBSCO), Medic ja PsyARTICLES(EBSCO). Aineistoa haettiin myös manuaalisella tiedonhauilla. Aineiston sisäänottokriteereitä olivat vuodet 2010-2020, koko tekstin saatavuus, motivoiva haastattelu ohjausmenetelmänä, suomen- ja englanninkieliset sekä nuoriin ja aikuisiin suunnatut tutkimukset.

2 Motivaatio

Motivaatioon vaikuttavat hyvin monet asiat. Henkilön motivaation puutoksen taustalla voi olla heikko tai heikentynyt luottamus omiin kykyihin. (Huttunen 2018.) Motivaatio ei kuitenkaan ole persoonallisuuden piirre tai pysyvä ominaisuus ja se voi tulla ajan myötä, vaikka potilaalla ei tällä hetkellä olisikaan motivaatiota. (Niemelä 2018.) Tärkeäksi koettu päämäärä on yksi edellytys motivaation syntymiselle. Motivaation syntymiseen tarvitaan toisin sanoen mielihyvää. Mielihyvää säätelevien hermoverkostojen toiminnan häiriö voi heikentää mielihyvän tuntemista ja siten vähentää motivaatiota. (Huttunen 2018.)

Motivaatioteorioita on runsaasti erilaisia ja ne pääsääntöisesti käsittelevät samoja asioita erilaisilla käsitteillä. Niistä suurin osa on myös kohdennettu tiettyyn toimintaympäristöön. Motivaatioteorioista käytetyin on Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteoria, jonka pääpiirteenä on henkilön motivoituminen siitä, että hän saa itse päättää toiminnastaan. Itsemääräämisteoriassa esitetään motivaatio ulkoisena ja sisäisenä sekä kontrolloituna ja autonomisena motivaationa. Toiminnassa ulkopuolelta vaikuttavat tekijät eivät vaikuta motivaatioon niin suuressa määrin, kun omasta ajattelusta lähtöisin olevat sisäisen motivaation tekijät. Kontrolloidussa motivaatiossa pääpiirteenä on tunne painostuksesta tai pakotuksesta. Autonomisessa motivaatiossa taas pääpiirteenä on omaehtoisuus. (Lahnalampi, Roos & Suominen 2020, 27.)

Muutosvaiheen kehittämisessä henkilö siirtyy motivoimattomuuden tilasta ensin kohti ulkoista motivaatiota ja sen jälkeen kohti sisäistä motivaatiota. Muutosvaiheen alussa motivaatio on usein ulkoista, mutta se siirtyy vähitellen myös henkilön omaan ajatteluun. Ulkoisen motivaation tilassa motivoitumiseen vaikuttavat asiat, jotka muodostuvat yhteisöstä ja ympäristöstä. Ulkoiset säännöt ohjaavat henkilön toimintaa. Henkilö saa itse pohtimalla muutettua käsityksiään. Muutosta tukee lähipiiristä tuleva hyväksyntä. Pohdinnan myötä henkilö siirtyy pikkuhiljaa toteuttamaan käytännössä omia arvojaan ja antaa niille hyväksynnän. Tavoite alkaa muokkautua johdonmukaiseksi ja kulkee yhdessä todellisten mahdollisuuksien kanssa. Henkilö siirtyy kohti sisäistä motivaatiota, jonka saavuttamiseksi henkilön täytyy saavuttaa tunne itsemääräämisestä, pätevydestä sekä sosiaalisesta yhteydestä. Itsemääräämisen tunteen avulla henkilö tuntee saavansa päättää itse toiminnastaan. Pätevyyden tunteessa henkilö kokee, että hän pystyy omalla toiminnallaan parantamaan elämänlaatuaan. Sosiaalisen yhteyden tunteessa henkilö kokee, että hän saa tunteilleen ja ajatuksilleen tarvitsemaansa tukea lähipiiristä. (Oksanen 2014, 44.)

2.1 Motivaatio psykiatrisessa hoitotyössä

Potilaan kliiniseen haastatteluun kuuluu potilaan arviointi. Motivaatiota arvioitaessa tärkeäksi on osoittautunut arvostelukyvyn ja sairaudentunnon arviointi. Arvostelukyky ja sairaudentunto vaikuttavat suuresti potilaan hoitomotivaatioon ja yhteistyöhaluun. Sairaudentunto voi olla

useista syistä häiriintynyt, kuten kognitiivisten toimintojen heikentymisen, psykoottisten oireiden ja uhkaavaksi koetun sairauden aiheuttaman psyykkisen suojautumisen takia. Potilaan tiedolliset ja emotionaaliset valmiudet ovat usein hoidon alussa rajalliset, joten sairaudentunto voi olla myös herkästi muuttuva asia. Hoidon kannalta on tärkeää huomioida, että hoitomyöntyvyys ei ole sama asia, kuin sairaudentunto. Hyvin onnistunut kliininen haastattelu voi olla myönteinen ja hoitoon motivoiva kokonaisuus. (Lönngqvist 2019, Kliininen haastattelu; Lönngqvist 2019, Psykiatrinen kliininen tutkimus.)

2.2 Transteoreettinen muutosvaihemalli

Transteoreettinen muutosvaihemalli kuvaa potilaan motivoitumista elämäntapamuutokseen (Niemelä 2018). Prochaskan ja DiClementen (1998) muutosvaihemalli tiivistää kuntoutus- ja terapiapotilaiden tyypilliset muutoksen vaiheet viiteen eri vaiheeseen. Muutosvaihemalliin kuuluvat esiharkinta-, harkinta-, päätös-, toiminta- ja vakiintuminen. (Oksanen 2014, 42; Härkäpää, Valkonen & Järvikoski 2016.) Esiharkintavaiheessa muutosta ei vielä nähdä omakohtaisesti. Esiharkintavaihe voi kestää pitkään ja tässä vaiheessa asian puheeksi ottaminen tulee tarpeelliseksi. Harkintavaiheessa muutoksen mahdollisuus otetaan huomioon, mutta sen alkaminen on epävarmaa. Harkintavaiheessa toiminnan todellinen muuttaminen alkaa hahmottumaan. Päätösvaiheessa toiminta on saatu suunniteltua ja aseteltua sen omaan arkeen. Toimintavaiheessa opetellaan toteutukseen liittyviä muutoksia ja käsitellään muutoksen aiheuttamia tunteita. Toiminta on muuttunut niin, että se suuntaa kohti tavoitetta. Vakiintumisvaiheessa ylläpidetään muutosta ja uudet tavat ovat tulleet osaksi omaa arkea. Vakiintumisvaiheessa voi tapahtua retkahdusvaihe eli väliaikainen paluu entiseen. (Oksanen 2014, 42.)

Muutosvaihemalli kuvaa motivoitumista elämäntapamuutoksiin ja sen keskeisimmät vaiheet hoidon kannalta ovat hoitoon kiinnittymisvaihe, suostutteluvaihe, aktiivisen hoidon vaihe ja retkahduksen ehkäisyvaihe. Kiinnittymisvaiheessa on tavoitteena saada potilas hoidon ulottuville. Tavoitteena on saada potilas sitoutumaan hoitopaikkaan ja vasta sitten varsinaiseen hoitoon. Suostutteluvaiheessa tarkkaillaan hoitoon kiinnittymistä ja siinä pyritään luomaan motivaatiota muutoksen aloittamiseen ja toteuttamiseen. Aktiivisen hoidon vaiheessa potilas on motivoitunut muutokseen, kuten vähentämään esimerkiksi päihteidenkäyttöä ja pyrkinyt sitä jo lopettamaan. Tässä vaiheessa tuetaan ja motivoidaan jatkamaan muutosta. Retkahdusvaiheen estossa pyritään ennaltaehkäisemään retkahdus ja luodaan tietoisuutta retkahtamisen mahdollisuudesta. Ennen tätä vaihetta päihteettömyyttä pitäisi olla jatkunut jo noin puoli vuotta. (Niemelä 2018.)

2.3 Hoitosuhde psykiatrisen potilaan kanssa

Psykiatrisen potilaan kohtaamisessa hoitajalla voi olla negatiivisia asenteita potilasta kohtaan. Hoitajan omat arvot, asenteet ja aiemman kokemukset voivat vaikuttaa potilaan kohtaamiseen. Kohtaamistilanteessa on tärkeää ihmisarvon sekä toisen ihmisen kunnioittaminen.

Kohtaamisessa luodaan hoitajan ja potilaan välinen ammatillinen ihmissuhde, jossa hoitajan on pyrittävä ymmärtämään potilasta. (Hietaharju & Nuutila 2017.) Hallinnollisiin tehtäviin käytetty aika vaikuttaa usein haitallisesti hoitosuhteeseen. Sen lisäksi hoitosuhdetta haittaavia tekijöitä ovat potilaiden kielteiset asenteet ja epärealistiset odotukset hoidon suhteen sekä hoitajan kyvyttömyys kohdata nämä ongelmat potilaiden kanssa. Hoitajalla voi olla myös tunne riittämättömästä koulutuksesta, jolloin potilaiden tarvitsema yksilöllinen huomioiminen hankaloituu. (Moreno-Poyato ym. 2017, 2.)

Hyvällä hoitosuhteella on suuri merkitys psykiatrisen potilaan hoidossa. Hoitosuhteessa määritellään yhdessä hoitolinjaukset, tarkennetaan potilaan tarvitseman avun luonne sekä työskennellään yhdessä potilaan kanssa asetettujen tavoitteiden suuntaan. Hoitaja vastaa ammatillisesti hoitosuhteen puitteista ja ylläpidosta. Potilas taas on hoitosuhteessa oman itsensä, toimintansa ja elämänsä asiantuntijana. Hoitosuhteessa annetaan potilaalle tilaa oivaltaa omia mahdollisuuksia toipumiseen ja tutkia siihen mahdollistavia tekijöitä sekä pohtia saamansa avun vaikutusta omaan elämään. (Holmberg 2016.) Yksi osa potilaan hoitoa on motivoiminen hoitoon ja hoidon tavoitteisiin. Motivaatiota on hyvä tarkkailla kaikissa hoidon vaiheissa säännöllisesti. (Niemelä 2018.)

Hoitosuhteen vaiheet voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen, jotka ovat aloitus-, työskentely-, päättäminen ja arviointi. Aloitusvaiheessa yhteistyö alkaa ja saadaan tieto potilaan avun tarpeesta. Psykiatrinen potilas tulee usein hoitoon siinä vaiheessa, kun hän ei enää pysty itsenäisesti saavuttamaan haluamiaan tavoitteita omassa elämässään. Hoidon aloittaminen voi olla potilaalle raskas, pelottava ja ahdistava asia. Aloitusvaiheessa potilaan tilannetta kartoitetaan havainnoimalla ja kysymyksien avulla arvioimalla. Kysymyksien apuna voidaan käyttää motivoivaa haastattelumenetelmää. (Holmberg 2016.)

2.4 Hoitoon ja omahoitoon sitoutuminen

Hoitoon sitoutumisella tarkoitetaan potilaan ja terveydenhuollon ammattilaisen välisen keskustelun tuloksena saavutettua yhteisymmärrystä hoidosta. Hoitoon sitoutumisen käsite on laaja ja osittain epämääräinen. Aiemmin käytetyn hoitomyöntyvyys käsitteen sijaan nykyään pyritään käyttämään hoitoon sitoutumisen käsitettä. Hoitomyöntyvyydellä tarkoitetaan sitä, että potilas tekee myönteisesti sen, mitä terveydenhuollon ammattilainen määrää. Ajan myötä terveydenhuollon ammattilaisen ja potilaan välinen hoitosuhde on muodostunut tasa-vertaisemmaksi, jolloin on syntynyt hoitoon sitoutumisen käsite. Hoitoon sitoutumisessa potilas ottaa aktiivisemman roolin omasta hoidostaan. (Strandberg 2020; Pitkälä & Savikko 2007; Routasalo, Airaksinen, Mäntyranta & Pitkälä 2009.)

Potilaan omahoidolla tarkoitetaan terveydenhuollonammattihenkilön kanssa yhdessä suunniteltua, potilaan tilanteeseen parhaiten sopivaa ja näyttöön perustuvaa hoitoa. Hoitoon sitou-

tumiseen tarvitaan omahoidon tukemista. Omaha-ohje lähtee aina potilaan omista voimavaroista ja siinä painotetaan potilaan ongelmaratkaisutaitoa, autonomiaa sekä päätöksentekokykyä. (Routasalo & Pitkälä 2009, 6.) Omaha-ohjeeseen sitoutumisella tarkoitetaan potilaan sitoutumista oman sairautensa hoitoon. Usein omahoitoon sitoutumista pidetään itsestään selvyytenä ja sillä on perinteisesti tarkoitettu potilaan saamia hoito-ohjeita terveydenhuollosta. Nykyään omahoitoon sitoutumisen ajatellaan olevan yhteistyötä hoitavan tahon ja potilaan välillä niin, että potilas ottaa vastuullisen, tavoitteellisen ja aktiivisen roolin oman sairautensa hoidossa. (Kettunen & Gerlander 2014.)

Potilaan omahoitoon sitoutumiseen vaikuttaa monet asiat kuten sairauden luonne, potilaan oman terveydentilan havainnointi ja arviointi. Sen lisäksi siihen vaikuttaa potilaan arvot, asenteet ja tahto sekä uusien toimintatapojen oppiminen, harjoittelu ja keskustelu. Positiivisen toiminnan vaikutuksen huomaaminen omaan terveyteen edistävällä tavalla, saa aikaan potilaan motivoitumaan hoitoon. (Kettunen & Gerlander 2014.)

Omahoitoon sitoutumiseen vaikuttaa myös terveydenhuollon ammattilaisen ja potilaan väliset kohtaamiset. Ammattilaisen suhtautuminen sekä asenne potilaan omahoitoon sitoutumisesta välittyy potilaalle jokaisessa yhteisessä kohtaamisessa. Ammattilainen voi vaikuttaa siltä, että hän ei kunnioita potilasta tai vaikuttaa välinpitämättömältä, vaikka ei sitä tarkoittaisi. Esimerkiksi tilanteissa, joissa ammattilainen vähättelee potilaan kokemusta, puhuu potilaan ohi tai ei tervehti potilasta. Kohtaaminen voi silloin jättää potilaalle mielikuvan siitä, että hänen oma sitoutumisensa hoitoon ei ole tärkeää. (Kettunen & Gerlander 2014.) Omaha-ohjeeseen sitoutumisessa pyritään valmentamaan potilasta niin, että tämä saa parhaan mahdollisen elämänlaadun sairaudestaan huolimatta (Routasalo ym. 2009).

3 Motivoiva haastattelu

Motivoiva haastattelu on W.R. Millerin sekä C. Rollnickin kehittämä potilaskeskeinen ohjausmenetelmä, jonka avulla yritetään löytää ja vahvistaa potilaan tarvitsemaa motivaatiota elämäntapamuutokseen (Järvinen 2014; Harakas 2013, 111). Motivoivan haastattelun ohjausmenetelmään liitetään usein vahvasti transteoreettinen muutosvaihemalli sekä itsemääräämisteoriat (Harakas 2013, 111-112). Motivoivalla haastattelulla ohjataan potilaan kanssa käytäviä keskusteluja haastattelijan haluamaan suuntaan siten, että potilas saataisiin itse puhumaan ja ajattelemaan myönteisesti muutoksen puolesta (Oksanen 2014, 71; Lahti, Rakkolainen & Koski-Jännes 2013). Motivoivan haastattelun käyttö on alun perin suunniteltu alkoholin ongelmakäyttäjille, mutta sen käyttökohteet ovat laajentuneet esimerkiksi lääkehoitoon sitoutumiseen, terveyden edistämiseen, psykoterapiaan ja opetukseen (Miller & Arkowitz 2017, 1; Harakas 2013, 111).

Elintapaohjauksen mallien hallinta on tärkeää, koska se edesauttaa omahoitoon sitoutumista. Yksi näistä elintapaohjauksen malleista on motivoiva haastattelu (Käypä hoito 2018; Mustajoki & Alenius 2019). Motivoivan haastattelun tavoitteena on löytää potilaan muutosvalmius ja ratkaista ambivalenssi (Oksanen 2014, 39; Harakas 2013, 111). Tavanomaisesti valistuksen ja neuvonnan omainen keskustelu koetaan usein autoritaarisena ”ylhäältä” tulevana ohjeistuksena, joka usein aiheuttaa potilaassa vastarintaa (Mustajoki & Alenius 2019). Hyvin toteutettu keskustelu auttaa potilasta huomaamaan muutostarpeen sekä vaikuttaa potilaan valintoihin pidemmällä tähtäimellä. Lisäksi se auttaa potilasta pysymään omassa päätöksessään. (Oksanen 2014, 39; Harakas 2013, 111.)

Elintapamuutoksessa on usein kyse hankaluudesta muuttaa omia tapojaan. Muutokseen voi olla riittävästi tietoa ja myös jonkinlainen motivaatio, mutta muutoksen aloittaminen tuntuu liian haasteelliselta. Perinteinen terapeuttinen näkemys tähän kuitenkin on, että potilas vastustaa muutosta. (Mustajoki & Alenius 2019; Miller & Arkowitz 2017, 1-2.) Ambivalenssi tarkoittaa, että potilas ei välttämättä ole vielä valmis tai halukas muutokseen tai hän ei välttämättä usko omiin kykyihinsä (Mustajoki & Alenius 2019). Potilas on niin sanotusti jäänyt paikalleen vallitsevaan tilanteeseen. Motivoinnista on huomattu olevan oleellista hyötyä ambivalenssin ratkaisemiseen. (Miller & Arkowitz 2017, 1-2.) Motivoivassa haastattelussa on tärkeää kuunnella potilasta kärsivällisesti ja huomioida häntä itseään motivoivia lauseita ja asioita. Lauseita ja asioita pyritään vahvistamaan ja luomaan potilaalle motivaatio muutokseen. (Järvinen 2014; Mustajoki & Alenius 2019.) Motivoivan haastattelun tavoitteena on luoda poti-

laasta itsestään lähtevä halu elämäntapamuutokseen. Haastattelussa tulee huomioida yksilöllisesti potilaan oma motivaatio ja ammattilaisen on vältettävä potilaan motivoitumisen kiirehtimistä. (Järvinen 2014.)

3.1 Motivoivan haastattelun peruselementit

Motivoivan haastattelun peruselementit ovat empatian osoittaminen, potilaan omien kykyjen ja itseluottamuksen vahvistaminen, ristiriidan voimistaminen nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä sekä vastarinnan myötäileminen ja väittelyn välttäminen (Järvinen 2014; Harakas 2013, 111). Empatiaa osoittamalla potilas saa kokemuksen, että ammattilainen välittää hänen kertomastaan ja hänestä itsestään. Kiinnostusta voidaan luoda esimerkiksi katsekontaktilla ja tarkkaavaisella kuuntelulla. Potilaan omia kykyjä ja itseluottamusta voidaan vahvistaa tunnistamalla hänen vahvuuksiaan ja niitä voimistamalla. Potilasta kannustetaan pienissäkin edistysaskeleissa ja pyritään löytämään ensimmäisenä asioiden positiiviset puolet. (Järvinen 2014.) Ristiriidan voimistaminen nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä edistää muutosta, koska se taistelee potilaan tavoitteita sekä arvomaailmaa vastaan. Vastarintaa myötäillään ja väittelyä vältetään, koska potilaalla on usein eri käsitys asiasta, kuin ammattilaisella. Potilaan tunteille annetaan oikeutus ja reaktiota kohtaan osoitetaan ymmärrystä. Ammattilainen ei voi provosoitua, vaikka potilaalla olisi vahva mielipide asiasta, jota ammattilainen ei välttämättä saa edes asiaa todistelemalla muutettua. Tällöin asia on hyvä jättää hetkeksi ja palata asiaan jossakin toisessa yhteydessä. (Järvinen 2014; Harakas 2013, 111.)

3.2 Motivoivan haastattelun perusmenetelmät

Motivoivan haastattelun tärkeimmät perusmenetelmät ovat ammattilaisen empaattisuus, avoimien kysymysten esittäminen, vastausten kuunteleminen heijastavasti sekä potilaan kertomusten perusteella tehdyt ajoittaiset yhteenvedot (Oksanen 2014, 71). Empaattisuus kertoo potilaalle, että hänen asioistaan ollaan aidosti kiinnostuneita. Avoimien kysymysten avulla pyritään saamaan potilas ajattelemaan asiaa aktiivisesti ja kertomaan mahdollisimman paljon omia ajatuksiaan, jolloin potilas puhuu enemmän, kuin ammattilainen. Avoimet kysymykset alkavat esimerkiksi sanoilla kerro, miksi, kuinka, miten ja mitä. Vastausten heijastava kuunteleminen eli refleктоiva kuunteleminen on haastavaa, mutta se viestittää potilaalle, että häntä kuunnellaan aidosti. Heijastavan kuuntelemisen avulla varmistetaan ajoittain, että ammattilainen on ymmärtänyt potilaan kertoman oikein. Se sisältää myös ajoittaiset yhteenvedot, joissa potilaan kertomaa asiaa kootaan lyhyiksi yhteenvedoiksi ja toistetaan ammattilaisen toimesta. Tämä osoittaa myös potilaalle, että hän on tullut kuulluksi, mutta tarvittaessa kertomaa voi vielä tarkentaa tai korjata. (Järvinen 2014.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on arvioida ja tuottaa tietoa motivoivan haastattelun hyödyntämisestä psykiatrisessa hoitotyössä. Opinnäytetyön tarkoitus on myös selvittää, miten motivoivaa haastattelua on sovellettu ja, miten sen avulla voidaan vaikuttaa potilaan omahoitoon sitoutumista psykiatrisessa hoitotyössä. Opinnäytetyön tilaaja Hyvinkään alueen HUS Psykiatria voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia potilaskohtaamisissa ja potilaan omahoitoon sitoutumisen parantamisessa. Potilaskohtaamisissa voidaan hyödyntää potilaslähtöisempää vuorovaikutusta, joka edesauttaa omahoitoon sitoutumista. Tutkimuskysymykset valikoitiin mahdollisimman tarkasti, jotta aihetta voidaan tarkastella syvällisesti. Opinnäytetyötä ohjaavina kysymyksinä olivat:

- 1) Miten motivoivaa haastattelua on sovellettu psykiatrisessa hoitotyössä?
- 2) Miten motivoiva haastattelu voi vaikuttaa potilaan omahoitoon sitoutumiseen?

5 Kirjallisuuskatsaus menetelmänä

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteina on kehittää, rakentaa ja arvioida jo olemassa olevaa teoriaa sekä rakentaa uutta teoriaa. Sen tavoitteena on myös rakentaa kokonaiskuvaa käsiteltävästä asiakokonaisuudesta sekä pyrkiä tunnistamaan ongelmakohtia. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena voi olla myös tietyn teorian kehityksen tarkastelu historiallisesti. Kirjallisuuskatsauksen tyypit ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä määrällinen ja laadullinen meta-analyysi. (Salminen 2011, 3.)

Tämän opinnäytetyön toteutuksessa menetelmänä oli kuvaileva eli narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyöhön valittiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus, koska sen avulla pystyttiin rakentamaan kokonaiskuvaa sekä tarkastelemaan eri näkökulmista motivoivan haastattelun metodia psykiatrisen hoitotyön tueksi. Tarkoituksena oli selvittää, miten motivoivaa haastattelua voidaan soveltaa psykiatrisessa hoitotyössä. Opinnäytetyössä tarkastellaan motivoivan haastattelun käyttötarkoitusta sekä hyötyjä omahoitoon sitoutumisen näkökulmasta.

Hoito- ja terveystieteellisissä tutkimuksissa hyödynnetään paljon kuvailevaa eli narratiivista kirjallisuuskatsausta. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä & Jääskeläinen 2013, 292). Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa aineistoa ei rajaa tarkat kriteerit ja käytetyt aineistot ovat usein laajoja. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus antaa laajan kuvan käsiteltävästä aiheesta ja sen avulla pystytään luokittelemaan tutkittavan asian ominaisuuksia. (Salminen 2011, 6.) Sen avulla voidaan myös tarkastella tutkittavan asian historiaa tai kehityskulkua. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus jaetaan joskus kolmeen eri toteuttamistapaan, jotka ovat toimituksellinen, kommentoiva ja yleiskatsaus. Yleiskatsaus on näistä toteuttamistavoista laajin ja sen tarkoituksena on aiemmin tehtyjen tutkimusten tiivistäminen. (Salminen 2011, 7.)

Tutkimuskysymys on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimusprosessia ohjaileva tekijä. Tutkimuskysymyksen tulee onnistuakseen olla tarpeeksi rajattu sekä täsmällinen, kun halutaan tutkia aihetta syvällisesti. Tutkimuskysymys voi myös olla väljempi, kun tutkittavaa asiaa halutaan tarkastella monista eri näkökulmista. (Kangasniemi, ym. 2013, 294-295.)

6 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

Kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään luomaan kokonaiskuva aiemmista tutkimuksista. Se sisältää tietyt vaiheet riippumatta katsauksen tyypistä. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet tulee kuvata niin, että lukija voi arvioida jokaista vaihetta toteutustavan ja luotettavuuden näkökulmista. Kirjallisuuskatsauksien yksityiskohtaiset vaiheet sekä menetelmät määräytyvät sen tarkoituksen ja aineiston saatavuuden mukaan. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 23.)

Tässä opinnäytetyössä katsauksen vaiheet voidaan jakaa viiteen olennaisimpaan vaiheeseen: 1) tarkoituksen ja tutkimuskysymyksen määrittäminen, 2) aineiston valinta, 3) aineiston arviointi, 4) aineiston analysointi ja 5) tulokset.

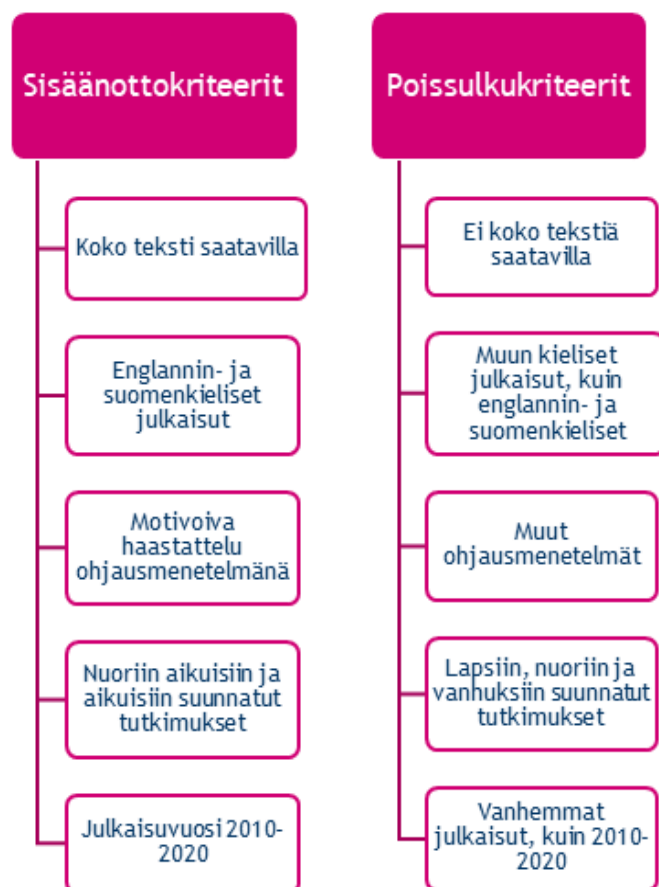
6.1 Aineiston valinta

Tutkimuskysymys ohjailee kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston valintaa. Aineiston valinnassa on siis etsittävä mahdollisimman kattavaa aiemmin julkaistua tutkimustietoa tutkimuskysymyksen vastaamiseen. Julkaisuista tarkastellaan esimerkiksi sitä, miten ne erottelevat, avaavat tai kritisoivat tutkimuskysymystä. Aineiston valinta ja analysointi ovat aineistolähtöisiä ja niitä suoritetaan osittain samaan aikaan. Tutkimuskysymyksen laajuus määrittelee myös aineiston laajuuden. Aineisto etsitään usein sähköisistä tieteellisistä tietokannoista tai manuaalisesti tieteellisistä julkaisuista. Aineisto muodostuu usein viimeaikaisista tutkimuksista, mutta sen valinnassa tärkein kriteeri on aineiston vastaaminen tarkoituksenmukaisesti ja asialähtöisesti tutkimuskysymykseen. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Aineiston arviointi perustuu hakuprosessin avulla valittuihin tutkimuksiin. Arvioinnissa on merkityksellistä alkuperäisten tutkimusten tiedon perusteellisuuden ja tulosten edustavuuden tarkastelu. Alkuperäistutkimuksista havainnoidaan niiden olennaisuutta oman kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksiin- ja ongelmaan nähden. Perusteellisella arvioinnilla minimoidaan myös kirjallisuuskatsauksen vääristyneet tulokset tai päätelmät. Tämän vuoksi jokainen katsaukseen valittu tutkimus tarkastellaan erikseen tutkimuksen eheyden ja luotettavuuden mukaan. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 30.)

Aineiston valinnassa käytetään usein implisiittistä tai eksplisiittistä valintatapaa. Molemmissa valintatavoissa tutkimukset haetaan tieteellisesti asianmukaisista lähteistä, mutta valintatapojen järjestelmällisyys ja raportointi eroavat toisistaan. Eksplisiittisessä valinnassa aineiston haut tehdään manuaalisesti tai sähköisesti eri tietokannoista. Valinnassa hyödynnetään aika- ja kielirajauksia, mutta niistä voidaan myös poiketa, jos se on tutkimuskysymykseen vastaamisen osalta tarpeellista. Valittavan aineiston tärkeimmät kriteerit ovat niiden sisältö sekä sisällön suhde muihin valittuihin tutkimuksiin nähden. Aineiston valinnassa siis painottuu enemmän tutkimusten sisältö, kuin tarkat kirjallisuushaut ja prosessin mukainen eteneminen. (Kangasniemi ym. 2013, 295-296.)

Tässä opinnäytetyössä aineiston valinnassa käytettiin explisiittistä valintatapaa. Aineiston valinta suoritettiin 3 tietokannasta, jotka olivat Cinahl (EBSCO), Medic ja PsyARTICLES (EBSCO). Näiden suomen- ja englanninkielisten tietokantojen julkaisujen perusteella valittiin tutkimuskysymyksiin parhaiten vastaavat tutkimukset. Myös sisäänotto- ja poissulkukriteerit valittiin niin, että kirjallisuuskatsausta ohjaaviin kysymyksiin saataisiin mahdollisimman kattavat vastaukset. Sisäänottokriteereinä tutkimuksille olivat kirjallisuuskatsauksen kriteerien ja tutkimuskysymysten kannalta oleelliset kriteerit. Tämän kirjallisuuskatsauksen olennaisimmiksi sisäänottokriteereiksi muodostuivat koko tekstin saatavuus (full text), englannin- tai suomenkieliset julkaisut, motivoiva haastattelu ohjausmenetelmänä, nuoriin aikuisiin ja aikuisiin suunnatut tutkimukset sekä julkaisuvuosi 2010-2020. Ilman koko tekstin saatavuus hakukriteeriä etsittiin tuloksia manuaalista hakua varten. (Kuvio 1.).



Kuvio 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Tässä opinnäytetyössä aineiston keruuseen valittiin suomen- ja englanninkielisiä termejä. Aineiston keruuseen käytettiin omahoito-, sitoutuminen-, motivoiva haastattelu-, motivoiva keskustelu-, psykiatrisen hoitotyö-, mielenterveystyö-, self-management-, self-care-, adherence-, commitment-, motivational interviewing-, psychiatric care-, psychiatric nursing- ja mental health care- sanojen lyhenteitä ja yhdistelmiä. Hakusanoja oli tarpeen tarkentaa,

koska esimerkiksi pelkillä ”motivoiva haastattelu” tai ”motivational interviewing”- hakusanoilla kaikista tietokannoista löytyi runsaasti julkaisuja, jotka eivät suurimmaksi osaksi vastanneet tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykseen. Hakuprosessista tehtiin taulukko, johon eriteltiin valitut tietokannat, hakusanat ja rajaukset sekä tulosten ja hyväksytyjen tekstien lukumäärät. Hakuprosessissa tehtiin ensin useita hakuja erilaisien hakusanojen yhdisteillä. Aluksi hakuja tehtiin testinä, jonka jälkeen parhaita hakuja kokeiltiin myöhemmin uudelleen. Taulukossa on esitelty kaikkien hakuvaihtoehtojen parhaat tulokset antaneet haut. (Liite 1.)

6.2 Aineiston kuvaus ja analysointi

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto voi olla menetelmällisesti hyvin erilaista (Kangasniemi, ym. 2013, 296). Aineiston analyysin tarkoituksena on kirjallisuuskatsauksen aineistoon valittujen tutkimusten tuloksien järjestäminen ja yhteenvedon tekeminen. Analysointimenetelmä valitaan kirjallisuuskatsaukseen valitun menetelmän mukaan. Tutkimusten tärkein sisältö kuvaillaan ensimmäisenä vaiheena aineiston analysoinnissa. Aineiston sisällöstä kuvailaan kirjoittaja(-t), julkaisuvuosi, julkaisupaikka sekä tutkimuksen tarkoitus, asetelma ja aineistonkeruumenetelmät. Lisäksi sisällöstä on hyvä kuvailla tutkimuksen kohderyhmä, otos, päätulokset sekä vahvuudet ja heikkoudet. Interventiot on myös hyvä kuvailla, jos niitä on käytetty tutkimuksessa. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 30-31.)

Tässä opinnäytetyössä aineiston kuvauksesta tehtiin selkeyttävä taulukko, jossa esitellään tutkimusten kirjoittaja(-t), julkaisuvuosi, julkaisupaikka ja julkaisijat sekä tutkimuksen tarkoitus. (Taulukko 1.) Aineistoon valikoitui viisi tutkimusta, jotka ovat julkaistu vuosina 2011-2018.

JULKAISU	TIETOKANTA	PÄÄSISÄLTÖ
Karzenowski, A. & Puskar, K. 2011. Motivational interviewing: A valuable tool for the psychiatric advanced practice nurse. <i>Issues in Mental Health Nursing</i> 32/2011, 436-440.	Manuaalinen haku	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten psykiatrinen sairaanhoitaja voi hyödyntää motivoivan haastattelun menetelmää. Tutkimus sisältää kaksi case-tapausta, jotka otetaan tarkasteluun.
Laakso, L. 2012. Motivational interviewing: Addressing ambivalence to improve medication adherence in patients with bipolar disorder. <i>Issues in Mental Health Nursing</i> 33/2012, 8-14.	Manuaalinen haku	Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata, miten mielenterveyshoitaja voi hyödyntää motivoivan haastattelun menetelmää vähentämään ambivalenssia, lisäämään lääkehoitoon sitoutumista ja lääkehoidon onnistumista kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien potilaiden kohdalla.
Mallisham, S. & Sherrod, B. 2016. The spirit and intent of motivational interviewing. <i>Perspectives in psychiatric care</i> 53/2017, 226-233.	Cinahl	Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia koulutusohjelmaa psykiatrisen hoitohenkilökunnan viestintätaitojen parantamiseksi, jotta saadaan potilaskeskeisempää hoitoa potilaiden sairaalahoidon ajan.
McKenzie, K. & Chang, Y-P. 2013. The effect of nurse-led motivational interviewing on medication adherence in patients with bipolar disorder. <i>Perspectives in psychiatric care</i> 51/2015, 36-44.	Cinahl	Tutkimuksessa testattiin motivoivan haastattelun käytön tehokkuutta lääkehoitoon sitoutumiseen kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien potilaiden kohdalla.
Ertem, M. & Duman, Z. 2018. The effect of motivational interviews on treatment adherence and insight levels of patients with schizophrenia: A randomized controlled study. <i>Perspectives in psychiatric care</i> 55/2019, 75-86.	Cinahl	Tutkimuksessa tutkitaan motivoivan haastattelun vaikutusta hoitoon sitoutumisessa ja sairauden syvyydessä ymmärryksessä skitsofreniaa sairastavilla potilailla.

Taulukko 1. Aineiston lyhyt kuvaus.

Karzenowski ja Puskar (2011) selventävät katsauksessaan, miten psykiatrinen sairaanhoitaja voi hyödyntää motivoivan haastattelun menetelmää. Katsaus sisältää yhteenvedon motivoivan haastattelun periaatteista ja käyttömahdollisuuksista. Sen lisäksi se sisältää kaksi case-asiakasta, joiden tapaamisissa hoitohenkilökunta on käyttänyt motivoivan haastattelun menetelmää. Mukana olleet case-asiakkaat vaikuttivat keskustelun perusteella molemmat siltä, että motivoivan haastattelun menetelmä oli tuonut avoimuutta keskusteluun ja hoitosuhteeseen. Katsauksessa päädyttiin siihen tulokseen, että psykiatrinen sairaanhoitaja voi käyttää motivoivan haastattelun menetelmää kaikilla käytännön työn osa-alueilla. Siinä todettiin myös, että motivoivan haastattelun menetelmästä voi olla hyötyä kaksoisdiagnoosiasiakkaiden hoidossa sekä lisäämään psykiatristen asiakkaiden lääkehoitoon sitoutumista. Motivoivan haastattelun katsottiin olevan todistetusti hyödyllinen käyttäytymisen muutoksessa ja vastustuksen vähentämisessä monien eri diagnoosien osalta.

Laakso (2012) kuvaa katsauksessaan, miten mielenterveyshoitaja voi hyödyntää motivoivan haastattelun menetelmää kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien potilaiden kohdalla. Katsauksessa perehdytään siihen, miten motivoivalla haastattelulla voidaan vähentää ambivalenssia sekä lisätä lääkehoitoon sitoutumista ja lääkehoidon onnistumista. Katsauksessa kuvaillaan asioita, jotka vaikuttavat lääkehoitoon sitoutumiseen sekä käydään läpi motivoivan haastattelun menetelmää ja transteoreettista muutosvaihemallia teoriassa. Tuloksissa käy ilmi, että mielenterveyshoitajat voivat motivoivan haastattelun menetelmällä edistää potilaiden lääkehoitoon sitoutumista ja siten parantaa hoidon tuloksia.

Mallisham ja Sherrod (2016) tarkoituksena on tuottaa ja arvioida koulutusohjelmaa psykiatrisen hoitohenkilökunnan viestintätaitojen parantamiseksi, joka tuo potilaskeskeisempää hoitoa potilaan sairaalahoidon ajaksi. Sen tarkoituksena oli lisätä sairaalahenkilökunnan tietämystä ja viestintätaitoja potilaskohtaamisissa. Tutkimukseen osallistui 61 henkilöä, jotka kuuluivat psykiatrisen osaston hoitohenkilökuntaan. Osallistujat olivat 19-63-vuotiaita, joista 47 prosenttia oli miehiä ja 52 prosenttia naisia. Heidän tutkimuksessaan käytettiin pretest-postest mallia, jossa testaukset tehtiin ennen ja jälkeen motivoivan haastattelun käyttöä. Koulutusohjelmassa korostettiin motivoivan haastattelun tarkoitusta, josta saadaan uudenlaista käytäntöä hoitotyöhön. Tuloksissa käy ilmi myös, että motivoivan haastattelun käyttö vahvistaa hoitosuhdetta. Tutkimuksen mukaan psykiatrisella hoitohenkilökunnalla on mahdollisuus kehittää viestintätaitoja, jotka ovat mielekkäitä, potilaskeskeisiä ja voivat johtaa parempaan hoitoon sitoutumiseen.

McKenzie ja Chang (2013) kuvaavat tutkimuksessaan motivoivan haastattelun käytön tehokkuutta lääkehoitoon sitoutumiseen kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien potilaiden kohdalla. Heidän tutkimuksessaan käytettiin pretest-postest mallia, jossa testaukset tehtiin ennen ja jälkeen motivoivan haastattelun käyttöä. Kolmen viikon motivoivan haastattelun tapaamiset koostuivat ensin yhdestä henkilökohtaisesta tapaamisesta ja kahdesta puhelimitse

tapahtuvasta seurannasta. Tuloksien mittaukseen sisältyi lääkehoidon noudattaminen, itsetehokkuus ja motivaatio muutokseen. Tuloksissa ilmeni, että kaikkiin kolmeen kriteeriin tuli parannusta motivoivan haastattelun menetelmän käyttämisen jälkeen. Tuloksien perusteella pääteltiin, että motivoiva haastattelu ohjausmenetelmänä toi lupaavia tuloksia kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien potilaiden lääkehoitoon sitoutumiseen. Hoitajien toteuttamana se voi parantaa potilaiden terveydentilaa.

Ertem ja Duman (2018) tutkivat motivoivan haastattelun vaikutusta hoitoon sitoutumisessa ja sen sisäisessä ymmärryksessä skitsofreniaa sairastavilla potilailla. Tutkimuksessa oli mukana skitsofreniaa sairastavia potilaita, joista 20 oli interventoryhmässä ja 20 kontrolliryhmässä. Tulosten mukaan hoitoon sitoutuminen ja sisäinen ymmärrys parantuivat interventoryhmässä huomattavasti. Tutkimuksen tuloksissa kerrotaan, että sekä psykiatriset potilaat, että psykiatriset laitokset voivat hyötyä motivoivan haastattelun tuomista hyödyistä. Sitä voidaan hyödyntää missä tahansa psykiatrisen potilaan kohtaamisessa psykiatrisissa palveluissa, poliklinikoilla ja laitoshoidossa hoitoyhteistyön luomiseksi.

6.3 Teorialähtöinen sisällönanalyysi

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen sisällönanalyysi voidaan suorittaa aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti. Teorialähtöisessä eli deduktiivisessa sisällönanalyysissä aiempi käsittejärjestelmä perustaa analyysin muodostamisen. Analyysi aloitetaan muodostamalla analyysirunko, johon muodostetaan luokituksia tai kategorioita aineiston mukaisesti. Analyysirungon ulkopuolelle jäävistä luokitteluista tai kategorioista voidaan muodostaa aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti luokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4.4.) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sisältää kolme eri vaihetta, jotka ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Ensimmäisessä vaiheessa eli aineiston redusoinnissa kaikki tutkimukselle epäolennainen karsitaan pois. Siinä etsitään aineistosta tutkimuskysymykseen vastaavia alkuperäisilmauksia ja pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistetyt ilmaukset listataan allekkain aineiston ryhmittelyn helpottamiseksi. Toisessa vaiheessa eli aineiston klusteroinnissa käydään tarkasti läpi aineistosta etsityt alkuperäisilmaukset, joiden avulla tutkimuksista tarkastellaan niiden yhtäläisyyksiä ja eroja kuvaavia käsitteitä. Aineiston klusteroinnissa samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja jaotellaan eri luokiksi, joista muodostetaan niille eri alaluokat. Alaluokkien ryhmittelyyn voi käyttää esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuutta, piirrettä tai käsitystä. Kolmannessa vaiheessa eli aineiston abstrahoinnissa erotellaan tutkimuksen kannalta merkittävä tieto ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä valikoidusta tiedosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4.3.)

Tässä opinnäytetyössä aineiston sisällön analysointiin käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysissä hyödynnettiin myös aineistolähtöisen sisällönanalyysin piirteitä. Aineiston analysoinnissa käytettiin redusointia, klusterointia ja abstrahointia. Aineiston analysointia ohjasi opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset. Sisällönanalyysin eri vaiheiden apuna käytettiin

ilmaisujen yliviivausta suoraan tulostetuista aineistoista ja niiden avuksi tehtiin taulukkomuotoisia listauksia joko paperille tai tietokoneelle. Taulukkomuotoisia listauksia käytettiin aineiston järjestelmällisen analysoinnin tukena koko analysoinnin ajan. Tässä opinnäytetyössä aineiston pelkistämisestä tehtiin listaus, johon eriteltiin alkuperäisilmaukset ja pelkistetyt ilmaukset sekä ylä- ja alaluokat. Opinnäytetyöhön lisättiin esimerkkinä taulukko tästä listauksesta. (Taulukko 2.) Tämän jälkeen aineiston ryhmittelyssä käytettiin alkuperäisilmauksia ja pelkistettyjä ilmauksia, joiden avulla tarkastellaan aineistojen yhtäläisyyksiä ja eroja. Viimeisenä suoritettiin aineiston teoreettisten käsitteiden luominen.

YLÄLUOKKA	ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
MOTIVOIVAN HAASTATELUN VAIKUTUKSIA OMAHOITOON JA LÄÄKEHOITOON SITOUTUMISEEN	"MI can help enhance bipolar patients' intrinsic motivation to change through exploration and resolution of their ambivalence toward medication treatment"	Asiakkaan oman sisäisen motivaation tutkiminen ja etsiminen	Omahoitoon ja lääkehoitoon sitoutuminen
	"In addition, the meta-analysis found large effects of MI in promoting patients' engagement, retention, and adherence to treatment."	Omahoitoon sitoutuminen ja hoidon pysyvyys	
	"This approach enables patients to set their own goals, explore these goals and participate more actively in their treatment"	Osallisuuden lisääminen	
MOTIVOIVA HAASTATELU ASIAKASKOHTAAMISISSA	"A patient's motivation and readiness to change are dynamic rather than static traits and are influenced by nurse-patient interactions"	Asiakkaan motivaation ja muutosvalmiuden lisääminen hoitajan edistämässä kohtaamisessa	Hoitajan rooli potilaslähtöisessä vuorovaikutuksessa
	"The nurse does not attempt to fix, but instead elicits and reinforces the patient's own motivation and readiness to change specific health behaviors"	Hoitaja edistää ja vahvistaa potilaan motivaatiota ja muutosvalmiutta	

Taulukko 2. Esimerkkitaulukko pelkistämisen prosessista.

7 Opinnäytetyön tulokset

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on tärkeää, että se sisältää pohdinnan katsauksen tuloksista. Tuloksien tarkasteluun kuuluu sisällöllisen ja menetelmällisen osuuden pohdinta sekä eettisyyden ja luotettavuuden arviointi. Tuloksien tarkastelussa kootaan ja tiivistetään kirjallisuuskatsauksen tuottamat keskeisimmät tulokset ja niitä arvioidaan suhteessa suurempaan käsitteelliseen, teoreettiseen tai yhteiskunnalliseen kontekstiin. Tuloksien tarkastelussa voidaan esittää kritiikkiä tutkimuskysymystä kohtaan hyvän tieteellisen tavan mukaisesti. (Kangasniemi ym. 2013, 297-298.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten motivoivaa haastattelua on sovellettu psykiatrisessa hoitotyössä, ja miten motivoiva haastattelu voi vaikuttaa potilaan omahoitoon sitoutumiseen?

7.1 Motivoiva haastattelu psykiatristen potilaiden hoidossa

Motivoivaa haastattelua voidaan käyttää laajasti erilaisissa terveydenhuollon ympäristöissä. Sen on huomattu olevan toimiva menetelmä käytettäväksi myös psykiatrisessa hoitotyössä. Motivoiva haastattelu on hyvä apuväline potilaan ja hoitajan välisen hoitosuhteen luomiseen. Sen on huomattu myös parantavan potilaan ja hoitajan välistä hoitosuhdetta. (Karzenowski & Puskar 2011, 436-437; Mallisham & Sherrod 2016, 227.)

Motivoivan haastattelun menetelmällä voidaan edistää potilaan sisäistä käyttäytymisen muutosta, vähentää vastustusta ja ratkaista ambivalenssi (Karzenowski & Puskar 2011, 439; Mallisham & Sherrod 2016, 226). Motivoivan haastattelun tyyli on vakuuttava ja tukea antava, eikä sen tarkoituksena ole olla pakottava ja argumentoiva. Tämän vuoksi se lisää potilaan sisäistä motivaatiota muutokseen. (Karzenowski & Puskar 2011, 437.) Se antaa potilaalle toivoa, inspiraatiota ja itsevarmuutta, jotka luovat mielikuvan elämää parantavasta ja tarpeellisesta muutoksesta (Mallisham & Sherrod 2016, 227; McKenzie & Chang 2013, 37).

Motivoiva haastattelu soveltuu hyvin myös potilaiden hoitoon, joilla on kaksoisdiagnoosi eli yhtäaikainen mielenterveyshäiriö ja päihderiippuvuus. Ajoittain on haastavaa saada selvyys siihen, aiheuttaako päihderiippuvuus mielenterveysongelman. Näissä tapauksissa motivoivan haastattelun käyttö voi olla erityisen hyödyllistä. (Karzenowski & Puskar 2011, 437.)

7.2 Hoitoon ja lääkehoitoon sitoutuminen

Motivoivan haastattelun on katsottu olevan hyvä apuväline parantamaan psykiatristen potilaiden hoitoon ja lääkehoitoon sitoutumista sekä tyytyväisyyttä hoitoon (McKenzie & Chang 2013, 41; Karzenowski & Puskar 2011, 439; Laakso 2012, 13; Ertem & Duman 2018, 83; Mallisham & Sherrod 2016, 227). Sen on huomattu olevan hyödyllinen potilailla, jotka ovat haluttomia tai ambivalentteja muutosta kohtaan (Karzenowski & Puskar 2011, 437; McKenzie &

Chang 2013, 42). Motivoivan haastattelun tekniikan katsottiin edesauttavan potilaan motivaatiota muutokseen sekä lisäävän potilaan itsetehokkuutta, sitoutumista lääkahoitoon, hoidon noudattamista ja ymmärryksen tasoa (McKenzie & Chang 2013, 43; Ertem & Duman 2018, 83; Mallisham & Sherrod 2016, 232).

Lääkehoidon toteuttamisessa haastavaksi on huomattu potilaan kokemus siitä, että omien käyttäytymiseen liittyvien rutiinien muuttuminen. Potilas voi kokea samaan aikaan sekä positiivisia, että negatiivisia tunteita muutoksesta eli toisin sanoen ambivalenssia. Muutos voi olla hyödyllinen, mutta muutos tuo mukanaan myös menetettävää. (Laakso 2012, 8; McKenzie & Chang 2013, 42.) Lääkehoidon haasteena voi olla myös potilaan saama mielihyvä sairauden oireista, kuten kaksisuuntaisen mielialahäiriön maniavaiheissa (Laakso 2012, 9). Lääkehoidon toteuttamisessa yleisiä haasteita ovat sairauden oireiden puuttuminen, pelko haitallisesta hoidosta, lääkityksen ristiriitaisuus sairauden kuvaukseen nähden, lääkkeisiin liittyvät negatiiviset vaikutukset ja häpeä. (Laakso 2012, 9; McKenzie & Chang 2013, 37.) Motivoivan haastattelun menetelmän avulla saatiin lisättyä potilaan sisäistä ymmärrystä ja hoitoon sitoutumista. Lääkehoidon osalta huomattiin lääkkeen positiiviset vaikutukset sairauden hoitoon. (Ertem & Duman 2018, 83.)

7.3 Hoitajan rooli ja vuorovaikutus

Motivoivan haastattelun käyttö sopii hyvin psykiatriselle hoitajalle (Karzenowski & Puskar 2011, 437). Keskustelutaidot ja kommunikaatio ovat tärkeässä roolissa psykiatrisessa hoitotyössä (Mallisham & Sherrod 2016, 232). Potilaslähtöisen viestinnän ja hoidon puute voivat vaikuttaa negatiivisesti hoitoon sitoutumiseen, hoidon noudattamiseen ja potilaan käyttäytymiseen (Mallisham & Sherrod 2016, 232). Motivoivan haastattelun käytön on huomattu parantavan hoitajien vuorovaikutusta, tietoa ja taitoja (Mallisham & Sherrod 2016, 227-228, Karzenowski & Puskar 2011, 439).

Motivoiva haastattelu liitetään usein vahvasti transteoreettiseen muutosvaihemalliin, koska se on yksi käyttäytymisteoria, josta motivoiva haastattelu on saanut vaikutteita (McKenzie & Chang 2013, 37). Potilaat voivat kulkea transteoreettisen muutosvaihemallin eri vaiheet useaan kertaan läpi ennen, kuin pääsevät lopullisesti vakiintumisvaiheeseen. Hoitajan on tärkeää työskennellä potilaan kanssa missä vaiheessa tahansa potilas on muutoksessaan etenemässä, koska se edistää yhteistyötä ja vähentää vastustusta. (Karzenowski & Puskar 2011, 437.)

Potilaan muutoshalukkuutta voidaan lisätä yhteistyöllä, osallistamisella, itsenäisyyden korostamisella ja motivoimalla muutokseen. (Karzenowski & Puskar 2011, 437; Mallisham & Sherrod 2016, 226.) Tämä on mahdollista esittämällä avoimia kysymyksiä, kuuntelemalla potilasta ja pyytämällä lupaa tiedon antamiseen. (Karzenowski & Puskar 2011, 437.) Motivoivan haastattelun periaatteet eli empatian osoittaminen, potilaan omien kykyjen ja itseluottamuksen vah-

vistaminen, ristiriidan voimistaminen nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä sekä vastarinnan myötäileminen ja väittelyn välttäminen voivat auttaa luomaan potilaalle tunteen tasavertaisuudesta hoitajan kanssa. (Karzenowski & Puskar 2011, 437; Mallisham & Sherrod 2016, 227.) Mallisham & Sherrod (2016, 232) esittävät tutkimuksessaan motivoivan haastattelun vaikuttaneen positiivisesti niin, että potilaat olivat avoimempia keskustelulle.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten motivoivaa haastattelua on sovellettu psykiatrisessa hoitotyössä, ja miten se voi vaikuttaa omahoitoon sitoutumiseen. Työssä käytetyillä tutkimusmenetelmillä saatiin vastaus tutkimuskysymyksiin.

Motivoivan haastattelun katsottiin olevan hyödyllinen apuväline hoitajien käyttöön. (Karzenowski & Puskar 2011, 437). Se on potilaslähtöinen menetelmä ja korostaa potilaan tarpeista lähtevää toimintaa (Karzenowski & Puskar 2011, 438). Motivoivan haastattelun käytöstä huomattiin myös, että jopa 15 minuutin tapaamiset voivat olla hyödyllisiä. Käyttöä suositeltiin kuitenkin pidemmissä tapaamisissa ja tapaamiskertoja tulisi olla enemmän. (Karzenowski & Puskar 2011, 437) Tutkimusten perusteella motivoivan haastattelun käytöstä ei siis haittaa ainakaan ole ja se on yksinkertainen tapa potilaslähtöiseen keskusteluun. Potilaslähtöisyys on yksi hyvän hoitosuhteen kulmakivistä. Motivoivan haastattelun periaatteisiin kuuluvat avoimet kysymykset saavat potilaan keskustelemaan omista asioistaan enemmän ja sitä kautta ne lisäävät vuorovaikutusta hoitosuhteessa. Potilas saa olla hoitosuhteessa yhdenvertainen ammattilaisen kanssa ja omien asioidensa asiantuntijan roolissa. Potilaskohtaamisissa siis olisi hyödyllistä lisätä tapaamiskertoja ja pidentää tapaamisia ajallisesti, jolloin saataisiin parempia tuloksia omahoitoon ja lääkehoitoon sitoutumisessa.

Motivoivan haastattelun ominaisuuksien harjoittelu vahvistaa hoitajan taitoja potilaslähtöisempään kommunikaatioon. Empatia on tärkeässä roolissa vuorovaikutuksessa ja sen kehittäminen on erityisen tärkeää hyvän hoitosuhteen luomiseksi. Mallisham ja Sherrod (2014, 227) huomasivat, että näytellyt potilastapaamiset ovat olleet tehokas tapa harjoittaa empaattisia vastauksia. Motivoivan haastattelun harjoittelu, koulutukset ja mahdolliset näytellyt potilaskohtaamiset olisivat aiheellisia. Hoitajien kohdalla tulisi panostaa tietoon ja hyviin viestintätaitoihin, joiden avulla saadaan toimiva hoitosuhde. Tutkimuksissa kerrottiin motivoivasta haastattelusta myös, että sen kokeileminen käytännössä on pelottavaa. Hoitajille olisi hyvä järjestää koulutusta, jossa olisi yhtenä osana näyteltyjä potilastapaamisia. Niiden avulla voi kiinnittää paremmin huomiota omaan vuorovaikutukseen ja lisätä empatiaa keskusteluun sekä vastauksiin. Näiden lisäksi näytellyt potilastapaamiset varmasti vähentäisivät hoitajien pelokkuutta ottaa motivoiva haastattelu käyttöön oikeissa potilaskontakteissa. Empatiakykyinen keskustelu motivoi myös potilasta vuorovaikutukseen. Harjoittelun, koulutuksien ja näyteltyjen potilaskohtaamisten avulla motivoivan haastattelun menetelmästä saataisiin esille sen parhaat hyödyt.

Motivoivan haastattelun käyttö vähentää potilaiden kokemaa ambivalenssia ja sitä kautta myös mahdollistaa etenemisen kohti muutosta ja siihen sitoutumista. Yksi psykiatristen poti-

laiden hoitosuhteen haasteista on hoitoon ja lääkehoitoon sitoutumattomuus. Psykiatrisen potilaan lääkehoitoon sitoutumattomuus voi vaikuttaa koko hoitoon sitoutumiseen, kun lääkitystä ei noudateta säännömukaisesti. Kuten teoriaosuudessa todettiin, niin motivaatio ei ole pelkästään psykologiaa, vaan siihen voi vaikuttaa myös toiminnan häiriö mielihyvää säätelevissä hermoverkostoissa. Lääkehoidolla siis on merkitystä motivaation kehittymiselle. Potilas saadaan pohtimaan oman käytöksen haitallisuutta motivoivan haastattelun avulla, jolloin se voi vaikuttaa myönteisesti hoitoon ja lääkehoitoon sitoutumiseen.

Osassa tutkimuksia todettiin, että lisätutkimukset olisivat tarpeen motivoivan haastattelun käytön osalta, koska tutkimukset eivät olleet kovin laajoja (Laakso 2012, 13; McKenzie & Chang 2013, 43). Kuitenkin selvää on, että motivoiva haastattelu on ainakin hyvä apuväline edesauttamaan potilaan oman sisäisen motivaation löytämistä. Motivoivan haastattelun käytösmahdollisuudet ovat laajat ja psykiatrian puolella sitä voidaan käyttää myös kaksoisdiagnoosipotilaiden hoidossa. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella motivoivan haastattelun käyttöä voidaan suositella psykiatriseen hoitotyöhön. Siitä on apua hoitoon ja lääkehoitoon sitoutumisessa sekä potilaslähtöisen hoitosuhteen luomisessa.

9 Eettisyys ja luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus kulkevat tiiviisti yhdessä. Luotettavuutta ja eettisyyttä voidaan parantaa läpinäkyvästi ja johdonmukaisesti etenemällä tutkimuskysymyksistä johtopäätöksiin. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta arvioitaessa on tärkeää, että tutkimuskysymys on selkeä ja sen teoreettinen perustelu on eritelty. Luotettavuutta arvioidaan myös menetelmäosan selkeällä kuvauksella ja läpinäkyvyydellä. Aineiston valinta on yksi kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen vaikuttava tekijä. Aineiston valinnan ja käsittelyn raportoinnissa tulee olla oikeudenmukainen, tasavertainen ja rehellinen tutkimusetiikan mukaisesti. Eksplisiittisessä valinnassa katsauksen luotettavuus vähenee, jos valitun aineiston perusteet jätetään kuvaamatta tarkasti. Luotettavuus vähenee myös, jos analysoituja tutkimuksia ei liitetä teorian tietoon tarpeeksi hyvin. (Kangasniemi, ym. 2013, 297-298.)

Tutkimusetiikkaan kuuluvat tutkimuksen luotettavuus ja tulosten uskottavuus, joiden edellytyksenä on, että tutkimuksessa käytetään hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvän tieteellisen käytännön perustana on tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistus. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu tiedeyhteisön tunnustamat toimintatavat, jotka ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Käytäntöihin kuuluu myös muiden tutkijoiden huomioiminen työssä sekä saavutuksien huomioon ottaminen ja viittaaminen asianmukaisesti. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida tieteellisen tiedon vaatimusten mukaisesti. Tutkimukselle täytyy myös tehdä eettinen ennakoarviointi ja hankkia tutkimuslupa. (Tutkimusetiikka 2019.)

Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta ja eettisyyttä pyrittiin lisäämään tekemällä teoriaosuudesta ja menetelmäosuudesta mahdollisimman yhteensopiva kokonaisuus. Aineiston valinnassa, analysoinnissa ja raportoinnissa pyrittiin oikeudenmukaisuuteen, tasavertaisuuteen ja rehellisyyteen. Lisäksi pyrittiin valitsemaan ja toteuttamaan tutkimukselliset menetelmät asianmukaisesti ja mahdollisimman tarkasti. Viittaukset on tehty rehellisesti ja kaikki käytetyt lähteet ilmoitettu tarkasti ohjeistuksien mukaan. Kuitenkin on mahdollista, että tutkimus ei ole kovin luotettava vähäisen aineiston ja lyhyiden tutkimusten vuoksi. Lisäksi opinnäytetyötä tehtiin yksin, joten sekin heikentää työn luotettavuutta. Tutkimusetiikan mukaisesti opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään mahdollisimman tarkasti hyvää tieteellistä käytäntöä. Tätä opinnäytetyötä varten ei tarvitse hakea erillistä tutkimuslupaa.

Lähteet

Painetut

Arkowitz, H., Miller, W. & Rollnick, S. 2017. Motivational interviewing in the treatment of psychological problems. 2. edition. New York: The Guilford Press.

Ertem, M. & Duman, Z. 2018. The effect of motivational interviews on treatment adherence and insight levels of patients with schizophrenia: A randomized controlled study. *Perspectives in psychiatric care* 55/2019, 75-86.

Harakas, P. 2013. Resistance, Motivational Interviewing and executive coaching. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* 65/2013, 108-127.

Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2017. Käytännön mielenterveystyö. 4-5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Holmberg, J. 2016. Hoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä. 1. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Karzenowski, A. & Puskar, K. 2011. Motivational interviewing: A valuable tool for the psychiatric advanced practice nurse. *Issues in Mental Health Nursing* 32/2011, 436-440.

Laakso, L. 2012. Motivational interviewing: Addressing ambivalence to improve medication adherence in patients with bipolar disorder. *Issues in Mental Health Nursing* 33/2012, 8-14.

Lahnalampi, K., Roos, M. & Suominen, T. 2020. Erikoissairaanhoidon sairaanhoitajien työmotivaatio. *Tutkiva Hoitotyö* 18/2020, 26-36.

Mallisham, S. & Sherrod, B. 2016. The spirit and intent of motivational interviewing. *Perspectives in psychiatric care* 53/2017, 226-233.

McKenzie, K. & Chang, Y-P. 2013. The effect of nurse-led motivational interviewing on medication adherence in patients with bipolar disorder. *Perspectives in psychiatric care* 51/2015, 36-44.

Moreno-Poyato, A., Delgado-Hito, P., Suárez-Pérez, R., Leyva-Moral, J., Aceña-Domínguez, R., Carreras-Salvador, R., Roldán-Merino, J., Lluch-Canut, T. & Montesó-Curto, P. 2017. Implementation of evidence on the nurse-patient relationship in psychiatric wards through a mixed method design: study protocol. *BMC Nursing*.

Niela-Vilén, H. & Kauhanen, L. 2015. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Turku: Juvenes Print, 23-37.

Oksanen, J. 2014. *Motivointi työvälineenä*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2009. *Omahoidon tukeminen - opas terveydenhuollon ammattihenkilöille*. Duodecim.

Sähköiset

Huttunen, M. 2018. Masennus ja motivaatio. Viitattu 7.12.2020.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo14644>

Järvinen, M. 2014. Motivoiva haastattelu. Käypähoito. Viitattu 20.3.2020.
<https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon/Narrative literature review: from a research question to structured knowledge. Viitattu 30.3.2020.
<https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/docview/1469873650>

Kettunen, T. & Gerlander, M. 2014. Viestintä terveydenhuollon vuorovaikutussuhteissa. Duodecim. Viitattu 28.9.2020.
https://www.oppiportti.fi/op/ptp00305/do?p_haku=kettunen%20gerlander#q=kettunen%20gerlander

Käypä hoito. 2018. Nikotiini- ja tupakkariippuvuuden ehkäisy ja hoito. Viitattu 18.3.2020.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi40020?hakusana=nikotiini#s16>

Lönnqvist, J. 2019. Kliininen haastattelu. Teoksessa: Lönnqvist, J., Marttunen, M., Henriksson, M. & Partonen, T. 2017. Psykiatria. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 27.9.2020.

Lönnqvist, J. 2019. Psykiatrinen kliininen tutkimus. Teoksessa: Lönnqvist, J., Marttunen, M., Henriksson, M. & Partonen, T. 2017. Psykiatria. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 27.9.2020.

Mustajoki, P. & Alenius, H. 2019. Motivoiva keskustelu elintapamuutoksissa ja hoidossa. Viitattu 27.11.2020.
<https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/ykt01951/search/motivaatio>

Niemelä, S. 2018. Muutosvaihemallin mukainen hoitosuunnitelma. Viitattu 20.6.2020.
<https://www.kaypahoito.fi/nix02543>

Pitkälä, K. & Savikko, N. 2007. Potilaan sitoutuminen hoitoon. Viitattu 30.11.2020.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo96322>

Routasalo, P., Airaksinen, M., Mäntyranta, T. & Pitkälä, K. 2009. Potilaan omahoidon tukeminen. Viitattu 30.11.2020.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo98401>

Salminen, A. 2011. Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Viitattu 27.3.2020.
https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Strandberg, T. 2020. Hoitoon sitoutuminen ja statiinihoito. Viitattu 30.11.2020.
<https://www.kaypahoito.fi/nix02529>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 24.09.2020.

Kuviot

Kuvio 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.	16
--	----

Taulukot

Taulukko 1. Aineiston lyhyt kuvaus.	18
--	----

Taulukko 2. Esimerkkitaulukko pelkistämiprozessista.	21
---	----

Liitteet

Liite 1. Hakuprosessi.	35
-----------------------------	----

Tietokannat	Hakusanat	Rajaukset	Tulokset	Hyv. otsikon perusteella	Hyv. tiivistelmän perusteella	Hyv. kokotekstin perusteella
Medic	omahoi* OR itsehoi* AND "motivoiva haastattelu" OR "motivoiva keskustelu" AND psykiatr* OR mielenter*	vuodet 2010-2020, koko teksti, asiasanojen synonyymit käytössä	0	0	0	0
	omahoi* AND psykiatr* AND motiv*		2	1	0	0
	omahoi* AND mielenterv* AND motiv*		3	2	0	0
	motiv* AND psykiatr* OR mielenterv*		20	2	0	0
						yht. 0
CINAHL	"motivational interviewing" OR mi OR	full text, abstract available, published date: 2010-				

	<p>"motivational inter- view" AND self- care OR "self- care management" OR adher- ence OR commit- ment OR self* OR adh* OR commit* AND "psychiat- ric care" OR "psychi- atric nursing" OR "mental health" OR "mental health care" OR psych* OR ment*</p>	<p>2020, peer re- viewed, age groups: all adult, language: English, Finnish</p> <p>ABSTRACT AB</p>	20	3	3	3
	<p>motiv* OR "motiva- tional interviewing" OR mi OR "motiva- tional inter- view" AND self- care OR "self- care management" OR adher- ence OR commit- ment AND "psychiat- ric care" OR "psychi- atric nursing" OR "mental health" OR "mental health care" OR psych* OR ment*</p>	<p>ABSTRACT AB</p>	47	3	3	3
	<p>"motivational inter- viewing" OR mi OR</p>		20	3	3	3

	<p>"motivational inter- view" AND self* OR adh* OR commit* AND psych* OR ment*</p>	ABSTRACT AB					yht. 3
PsyAR- TICLES (EBSCO)	<p>"motivational inter- viewing" OR mi OR "motivational inter- view" AND self- care OR "self- care management" OR adher- ence OR commit- ment OR self* OR adh* OR commit* AND "psychiat- ric care" OR "psychi- atric nursing" OR "mental health" OR "mental health care" OR psych* OR ment*</p> <p>"motivational inter- viewing" OR mi OR</p>	<p>full text, ab- stract available, pub- lished date: 2010- 2020, peer re- viewed, age groups: all adult, language: English, Finnish</p> <p>ABSTRACT AB</p>	28	2	0	0	
		SUBJECT SU	13	3	0	0	

	<p>"motivational interview" AND self-care OR "self-care management" OR adherence OR commitment OR self* OR adh* OR commit* AND "psychiatric care" OR "psychiatric nursing" OR "mental health" OR "mental health care" OR psych* OR ment*</p> <p>"motivational interviewing" OR mi OR "motivational interview" AND self* OR adh* OR commit* AND psych* OR ment*</p>	SUBJECT SU	14	3	0	0	yht. 0
Manuaalinen haku	Etsitty pro graduista, tietokannoista ilman koko tekstin valintaa ja muista vastaan tulleista lähteistä.						yht. 2

Liite 1. Hakuprosessi.